

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, ALGILANAN
ANA-BABALIK BİÇİMLERİ VE DUYGU
DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU
YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZLEM ÖZTÜRK

**ANKARA
KASIM, 2019**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, ALGILANAN
ANA-BABALIK BİÇİMLERİ VE DUYGU
DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU
YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZLEM ÖZTÜRK

DANIŞMAN: PROF. DR. METİN PİŞKİN

**ANKARA
KASIM, 2019**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Özlem ÖZTÜRK adlı öğrencinin hazırladığı “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ana-Babalık Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Gücünün İncelenmesi ” başlıklı bu çalışma Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği / oy çokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan: Prof. Dr. Metin PİŞKİN (Danışman)

Üye: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Üye: Doç. Dr. Aysel ÇOBAN



ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından 28.11.2019 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca/...../20..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKÇİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması, vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.



Özlem ÖZTÜRK

ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, ALGILANAN ANA-BABALIK BİÇİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZTÜRK, Özlem

Yüksek Lisans Tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Kasım, 2019, xiii+ 98

Bu araştırmanın temel amacı; erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana babalık biçimleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesidir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet ve anne-baba eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi araştırmanın alt amaçlarıdır. Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde öğrenim görmekte olan 510 (%54.5 kız, %45.5 erkek) üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği-Ergen Sürümü ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu ile elde edilmiştir. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nin alt boyutları, Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği alt boyutları ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu'nun toplam puanlarının birlikte, psikolojik iyi oluş puanlarını yordama gücü çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi kullanılarak incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının anne-baba eğitim durumları açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmış, farklılığın kaynağını belirleyebilmek için post hoc testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; psikolojik iyi oluşun yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda; erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve

performans, başkaları yönelimlilik şema alanlarının, algılanan analık biçimlerinin alt boyutlarından duyarlılığın ve duygu düzenleme güçlüklerinin birlikte psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana babalık, duygu düzenleme



ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE ROLE OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES, EMOTION REGULATION ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

ÖZTÜRK, Özlem

Master's Thesis, Department of Psychological Services in Education

Supervisor: Metin PİŞKİN, Professor

November 2019, xiii+ 98

The main purpose of this study was to investigate the predictive role of early maladaptive schemas, perceived parental attitudes, emotion regulation on psychological well being. Besides that, the other aims were to examine whether there were significant differences in the university students' level of psychological well-being in terms of gender and educational levels of parents. This study was carried out with 510 (54.5% female, 45.5% male) students who are studying in academic year 2018-2019. The data used in this study was adopted from Personal Information Form, Young Schema Questionnaire - Short Form 3 (YSQ-SF3), Leuven Perceived Paternity Scale/Adolescent Version, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form. The Multiple Regression Analysis was used to examine that whether early maladaptive schemas, perceived parental attitudes and emotion regulation were significantly predict the level of psychological well-being. Psychological well-being in terms of gender difference in mean scores for independent groups t test was used to determine the status. In order to determine the differentiation situation psychological well-being scores in terms of educational status of parents, one-way analysis of variance, Post hoc test was applied to determine. The results showed that according to the Multiple Regression Analysis' results where the psychological well-being was taken as a dependent variable, sub dimensions of early maladaptive schemas disconnection/rejection, impaired limits other-directedness, perceived parental attitudes and emotion regulation were the significant predictors of psychological well-being. There were significant differences

between males and females in terms of scores of psychological well-being. There were significant differences between educational status of parents in terms of scores of psychological well being. The result of the study were discussed in detail with the help of related literature and some recommendations were made to the researchers and practitioners in the field.

Key Word: Psychological well-being, early maladaptive schemas, perceived parental attitude, emotion regulation



ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca yüreklendirici ve olumlu tutumlarıyla motivasyonumu hep yüksek tutan, endişeye kapıldığım anlarda desteği ve anlayışıyla beni rahatlatan, bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren sevgili tez danışmanım Prof. Dr. Metin PİŞKİN'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca her daim desteğini ve yardımını hissettiğim, bilgisini, duruşunu ve öğrencileriyle olan ilişkilerini örnek aldığım, öğrencisi olduğum için her zaman şanslı hissettiğim sevgili hocam Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a verdiği emekler ve jürimde yer alarak tezime sağladığı katkılar için sonsuz teşekkür ediyorum. Tez jürimde bulunarak tezimi sabırla okuyan, yapıcı ve değerli önerileriyle tez raporumun olgunlaşmasını sağlayan saygıdeğer hocam Doç. Dr. Aysel ÇOBAN'a teşekkür ediyorum. Ayrıca lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma olanağı bulduğum Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkürlerimi iletiyorum.

Yüksek lisans hayatım boyunca desteğini ve yardımını asla esirgemeyen, bu süreçte birlikte yol aldığım arkadaşım ve meslektaşım Yasemin DURAK'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca sevgi ve desteğiyle her zaman yanımda olan, aldığım bütün kararlarda arkamda duran, bana olan inancını her fırsatta dile getiren, varlığından güç aldığım canım anneme, yüksek lisans eğitimim sürecinde kaybettiğim, bana iyi ve onurlu bir insan olmanın ne demek olduğunu öğreten, beni her zaman sabırla dinleyen, her düştüğümde beni kaldıran, kızı olmaktan her daim gurur duyduğum canım babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu zorlu süreçte daima yanımda olan, beni her zaman motive eden ve kendimi değerli hissettiren biricik eşime, kendisine ayıramadığım zamanlarda sabırla beni bekleyen, en büyük motivasyon ve neşe kaynağım biricik oğluma candan teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Babama ...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR DİZİNİ	xiii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç	6
Önem.....	6
Sayıtlılar.....	8
Sınırlılıklar	8
Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
Psikolojik İyi Oluş	10
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	16
Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri.....	17
Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri	18
Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutları	19
Uyumsuz Başa Çıkma Stilleri	25
Algılanan Ana-Babalık Biçimleri	26
Duygu Düzenleme	31
Duygu Düzenleme Güçlüğü	34
İlgili Araştırmalar	35
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışında ve Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	35

Algılanan Ana-Babalık Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	38
Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışında ve Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	41
BÖLÜM 3.....	45
YÖNTEM.....	45
Araştırma Modeli	45
Çalışma Grubu	45
Veri Toplama Araçları	47
Kişisel Bilgi Formu	47
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	48
Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3).....	48
Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği- Ergen Sürümü (LAABÖ/E).....	50
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ).....	52
Verilerin Toplanması	53
Verilerin Analizi	53
Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi.....	53
Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri.....	55
BÖLÜM 4.....	56
BULGULAR VE YORUMLAR	56
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	56
Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	57
Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	59
Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	67
Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Anne Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	68
BÖLÜM 5.....	71
SONUÇ VE ÖNERİLER	71
Sonuç	71
Öneriler	71

KAYNAKLAR.....	74
EKLER	93
Ek 1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	90
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	91
EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	92
EK 4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	93
EK 5. Leuven Algılanan Ana-Babalık Ölçeği- Ergen Formu.....	94
EK 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	95
EK 7. Etik Kurul Onayı	96
BENZERLİK BİLDİRİMİ	97
ÖZGEÇMİŞ.....	98

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. Baumrind'in Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması	27
Tablo 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	46
Tablo 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	56
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olan yordayıcı değişkenlere ilişkin çoklu regresyon analizinin sonuçları	60
Tablo 5. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılması.....	67
Tablo 6. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanların anne ve baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması	69

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu açıklanarak, araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları ile ilgili bilgilere ve tanımlamalara yer verilmiştir.

Problem

Psikoloji tarihi incelendiğinde, psikolojik sorunlar ve nedenleri üzerine yapılan çalışmaların ağırlıklı olduğu görülmektedir. Seligman (1999), psikoloji alanında çığır açacak bir fikir ortaya atarak, psikolojinin odak noktasının insanların psikolojik sorunlarını tedavi etmek olduğuna, insanların güçlü ve olumlu yönlerini anlayıp geliştirme ve nasıl daha iyi, daha üretken, daha başarılı ve daha fonksiyonel olabileceklerinin öğretilmesi konusunun gözden kaçırıldığına dikkat çekerek, "pozitif psikoloji" kavramını ortaya koymuştur (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Seligman'ın bireyin gelişime açık doğasının fark edilmesini sağlaması ile pozitif psikolojiye duyulan ilgi artmış ve iyi oluş kavramı psikolojinin odak noktası haline gelmiş, ruh sağlığı, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş, mutluluk gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Diener, 2009; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyi oluşu konu alan araştırmalara bakıldığında iki temel bakış açısının olduğu görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bunlar hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevselliktir (eudemonizm). Hazcılık, iyi olmada kişinin yaşamdan aldığı hazla ilgili değerlendirmelerini veya yaşamıyla ilgili sahip olduğu olumlu duyguları temel alır. Psikolojik işlevsellik ise, iyi olma ile bireyin kendini gerçekleştirme düzeyi veya kişinin bütün olarak fonksiyonda bulunma düzeyi üzerine odaklanılmasını kastetmektedir. Birçok araştırmada hazcı yaklaşım "öznel iyi oluş" ile, psikolojik işlevsellik yaklaşımı ise "psikolojik iyi olma" ile özdeşleştirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş, kişinin yaşam doyumuna ve duygularına ilişkin genel değerlendirmeleridir. Kişi yüksek oranda olumlu duygu, düşük oranda olumsuz duygu hissettiğinde ve yaşamından yüksek doyum aldığında, kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir (Diener, 2000). Ryff (1989), iyi oluşu negatif duygulanım, pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu arasında yer alan bir bileşen olmaktan ziyade, yaşam tutumlarının oluşturduğu çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamış, iyi oluşu daha bütüncül bir bakış açısı ile ele almıştır. Ryff (1989), kuramını oluştururken birçok kişilik ve gelişim kuramcısının çalışmalarını incelemiş, bunun sonucunda bu kuramcıların pozitif psikolojik işlevsel öğelerin benzer özelliklerine değindiklerini belirtmiştir. Bu noktada Ryff (1989), bu pozitif psikolojik öğeleri psikolojik iyi oluş kavramı altında bütünleştirerek çok boyutlu bir yapı oluşturmuştur. Bu yapısı nedeniyle, bu araştırmanın kuramsal dayanağını Ryff'ın geliştirmiş olduğu "Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli" oluşturmaktadır.

Ryff (1995), "Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli"nde altı temel boyut olduğunu belirtmektedir. Bu boyutlar bireyin kendi benliğini ve geçmiş yaşantılarını olumlu olarak değerlendirmesini (kendini kabul), bir birey olarak sürekli olarak büyüdüğü ve gelişim gösterdiğine ilişkin inancını (bireysel gelişim), bireyin anlamlı ve bir amaç dahilinde yaşadığına ilişkin inancını (yaşam amacı), başkalarıyla güvene dayalı ve doyum verici ilişkiler kurabilmeyi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetebilmesi için öz yönetim becerisinin olmasını (çevresel hakimiyet) ve kendi seçimlerini yapabilme becerisini (özerklik) içermektedir.

Psikoloji literatürü incelendiğinde, çocuğun halihazırdaki ve yetişkinlikteki psikolojik sağlığı üzerinde ebeveyn tutumu önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin kişiliğini oluşturmaya başladığı aile ortamı, kişinin bireysel gelişimini ve psikolojik uyum becerisini etkileyen en önemli bağlamlardan biridir. Bireyin aile yaşantısı içerisindeki deneyimleri ve ailesinin bireye yönelik tepki ve davranışları gelişim sürecinde etkilidir. Çocuk ve anne-babası arasındaki ilişki çocuğun hayata ve diğer insanlara bakışını, tutum ve davranışlarını etkilemektedir (Baumrind, 1978).

Alanyazın incelendiğinde iyi oluş ve aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Shek'in (2001) anne-baba tutumları ile çocuklarının psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırması, Pantke ve Slade'ın (2006) genç yetişkinlerin geçmişe yönelik hatırladıkları anne-baba tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırması, Ünal'ın (2012) ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları ve psikolojik kaynakların iyi oluşa etkisini incelediği

araştırması bunlara örnek verilebilir. Bu araştırmalar anne baba tutumu ile bireyin psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiye işaret etmektedir, algılanan olumlu anne baba tutumu bireyin iyi oluşunu olumlu etkilemektedir.

Alanyazında sıklıkla Baumrind'in (1978) çocuk yetiştirme biçimlerine ilişkin yaptığı sınıflama kullanılmaktadır. Baumrind'in sınıflaması ana-babaların çocuklarını yetiştirirken karşılaştıkları durumlara verdikleri tipik tepkilerden oluşan bir yaklaşımı içermektedir. Bu yaklaşım iki boyut üzerine yapılandırılmıştır. Bunlar duyarlık ve talepkarlıktır. Ana-baba duyarlığı, anne babanın çocuğun ihtiyaçlarını dikkate alarak, çocuğu destekleme ve kabul edici tavırlar sergileme derecesidir. Anababa talepkarlığı ise, anne babanın çocuğun toplumla sosyalizasyonunu sağlamak amacıyla, çocuktan sorumlu ve olgun davranışlar bekleme derecesidir (Baumrind, 2005). Bu iki boyuttan yola çıkılarak dört farklı ana babalık sınıflandırmasına ulaşılmaktadır. Bunlar yetkeci, yetkeli, izin verici ve ilgisiz tutumdur. Yetkeci ebeveyn düşük duyarlık ve yüksek kontrol sergilerken, izin verici ebeveynler düşük kontrol ve yüksek duyarlık davranışları sergilerler. Bununla birlikte yetkeli ebeveyn yüksek duyarlık ve yüksek kontrol göstermekte iken, ilgisiz-kayıtsız ebeveynlik boyutlardan her ikisinde de düşük düzeyleri temsil etmektedir (Maccoby ve Martin, 1983).

Ebeveynin çocuğa karşı aşırı sert tutum takınması, çocuğu ihmal etmesi, sevgi, ilgi göstermemesi, katı sınırlar koyması, aşırı izin verici olması, çocuğun kendini ifade etmesine izin vermemesi, erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine ve psikolojik olarak sağlıksız bireylerin yetişmesine sebep olmaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009). Erken dönem uyumsuz şemaların kökenini çocuğun ilk yaşam deneyimlerinin, doyurulmayan temel ihtiyaçlarının ve duygusal mizacının karşılıklı olarak etkileşimi oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken çocukluk döneminde bireyin ihtiyaçlarının önemsenmemesi, engellenmesi veya aşırı derecede doyurulması sonucu ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar beş şema alanı (*Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı, Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı, Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı ve Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı*) ve 18 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu beş alan şemaların oluşumuna sebep olan karşılanmamış ihtiyaçların derinlemesine ele alınması sonucu oluşmaktadır (Young vd., 2003).

Birey sağlıklı yaşam sürerken genelde aktif olmayan erken dönem uyumsuz şemalar, olumsuz yaşam olayları veya psikolojik rahatsızlıklarla etkin hale gelirler (Young, 1999). İlgili alan yazındaki araştırmalar da bu bilgiyi doğrular niteliktedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların, anksiyete ve depresyon (Camara ve Calvete, 2012; Muris, 2006), kişilik bozuklukları (Gilbert ve Daffern, 2013), yeme bozuklukları (Clair, 2013), sosyal fobi (Eldoğan, 2012) ile arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar söz konusudur. Bunlara ek olarak, son yıllarda erken dönem uyumsuz şemalar ile iyi oluş arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalar ise; erken dönem uyumsuz şemalardaki artışın iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Gök, 2012; Sağ, 2016; Saygılı, 2014; Tatal, 2015).

Psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu bilinen kavramlardan birisi de duygulardır. Duygular; sosyal yaşamda veya dış çevrede karşılaşılan imkanlara ve zorluklara uyumlu olarak verilen biyolojik temelli tepkilerdir (Gross ve Munoz, 1995). Gross (1998), olumlu ve olumsuz duyguların artması, azalması veya sabit kalmasında, kişinin duygularını deneyimleme ve ifade etme biçimlerinin önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Gross (1998), duygu düzenleme sürecini, bireylerin hangi yaşam deneyimlerinde hangi duyguyu ne kadar süre ile yaşayacaklarını, yaşanan bu duyguları nasıl anlamlandıracaklarını ve ne şekilde ifade edeceklerini belirleyen süreçler olarak tanımlamıştır.

Bireylerin hangi zamanlarda hangi duyguları deneyimleyeceği ile ilgili farkındalık geliştirmiş olması; kayıp yaşadığında üzülmesi, tehlike karşısında korkması, zarar verici bir durum yaşadığında öfkelenmesi iyilik halinin süreğenliği için olması gereken ve işlevsel durumlardır (Eldoğan, 2012). Duyguları düzenleme sürecinin uyumsuz ilerlediği durumlarda duygu düzenleme güçlüğü oluşmaktadır. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğü bireyin duygularının farkına varma, duygularını anlama ve kabul etme, uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma, olumsuz duygular yaşanırken dürtülerini kontrol etme ve amaç odaklı davranış geliştirme becerilerinde yetersizlikler yaşaması olarak tanımlamışlardır.

Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin fonksiyonelliğini, üretkenliğini, diğerleri ile ilişkilerini, ruh halini olumsuz olarak etkilemekte ve dolayısıyla bireylerin hayat kalitelerini düşürebilmektedir. Bu durum bireylerin iyi oluşları için önemli problem yaratmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Lane ve Schwartz (1987) üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttükleri araştırmalarında duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin daha sağlıklı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto (2001), yaptıkları araştırmada kişilerin olumsuz duyguları fark etmesi ve ifade etmesinin psikolojik iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşmış; kişinin duygularını fark etmesinin, gereken kararları alabilmesini ve duygularını düzenlemesini

kolaylaştırmasının bunun arkasındaki sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Sarıtaş'ın (2012) ergenlerin algıladıkları annelik tutumu, duygu düzenleme becerileri, kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonuçları; ergenin algıladığı anne çocuk yetiştirme biçimlerinin duygu düzenleme becerisini olumsuz yönde etkilediğini ve bu durumun ergenin psikolojik sağlığını bozduğunu ortaya koymuştur.

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen kesitsel araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin, ergenlere ve yetişkinlere göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Gelişimsel açıdan bakıldığında, beliren yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencileri birçok gelişim görevini başarıyla atlatmak durumundadır. Sağlıklı bir kimlik gelişimi için bireyler kim olduklarına ve hayattan ne istediklerine dair derinlemesine bir sorgulama yaptıkları dönemdedirler. Bu dönemde iş imkanları, romantik ilişkiler, dış dünya hakkında sorular sorarlar ve kendilerini keşfetme çabası içerisindeyler (Arnett, 2001). Yetişkin yaşamının ilk süreci olarak varsayılabilecek olan beliren yetişkinlik döneminde yaşanabilecek sıkıntılar toplumu oluşturan aileleri, eğitim durumunu, iş ile çalışma ekonomisini ve kişinin psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Arnett, 2005). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olan değişkenlerin neler olduğu belirlenerek, bireylerin bu açılardan güçlendirilmesi hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemlidir. Hızlı toplumsal değişim, bilim ve teknolojiye gelişmeler insan hayatını etkilemektedir. Diğer yandan günümüzde intihar, kadın cinayeti, ekonomik yoksunluk, işsizlik, şiddet gibi stresli yaşam olaylarının artması, psikolojik sağlığı korumaya yönelik çalışmaların artmasını da beraberinde getirmiştir. Geleceğin yetişkinleri, ebeveynleri olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen değişkenlerin fark edilerek bireylerin bu açıdan güçlendirilmesi, daha mutlu ve sağlıklı bireylerin yetişmesini sağlayacaktır. Alanyazın incelendiğinde, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının, algıladıkları ana-babalık biçimlerinin ve duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın problemi, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimi ve duygu düzenleme güçlüğünün; psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamama durumunun incelenmesi oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayan değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmak istenmektedir. Üniversite öğrencilerinin;

1. Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenleme güçlükleri birlikte psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik iyi oluş düzeyleri anne-baba eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Önem

İnsanlar yaşamları boyunca birçok stres unsuru ile karşılaşmakta, zaman zaman yaşam olaylarının getirdiği bir sonuç olarak değişimi kabul etme ve uyum sağlamak için mücadele etmektedirler. Bu baş etme, kabul ve değişime uyum sağlama süreci bireyler için sancılı olabilmektedir. Bu durum zaman zaman bireylerin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu noktada bireylerin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayacak faktörlerin bilinmesi kişilerin dayanıklılığını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyecektir (Halisdemir, 2013). Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin algıladıkları ana-babalık biçimleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini etkileme düzeylerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmanın pozitif psikoloji akımını benimseyerek; bireylerin olumlu yanlarını ve iyilik hallerini geliştirmeye odaklanan psikolojik danışmanlar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar birey için tanıdık, çocukluk yaşantılarından beri süregelen, bu nedenle acı verici yanlarına rağmen birey bu şemaları değiştirmek için çaba göstermez. Düşünürken, eylemde bulunurken, hissederken, diğerleriyle ilişki kurarken şemalar bireyin çocukluktaki olumsuz deneyimlerinin yeniden canlanmasına neden olur, bu nedenle bireyler yeni deneyimleri bu çerçeveden değerlendirir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu durum, bireyin yetişkin yaşamında psikolojik

sağlığının, kişilerarası ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine ve çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu araştırma sonucunda bireylerin iyi oluşunu olumsuz etkileyen şema alanlarının tanımlanmasının, şema ve bilişsel terapi uygulayıcıları için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Özellikle son yıllarda kadın cinayeti ve kadına şiddet olayları, gençler arasında madde kullanım ve intihar oranları, kasıtlı olarak zarar verme ve öldürme davranışı, istismar olayları hızla artış göstermektedir. Bireyler sevilme ihtiyaçları karşılanmadığında, yalnızlıkla mücadele edemediklerinde, problem çözme becerileri, öfke kontrol becerileri, sosyal becerileri, yılmazlık, umut, özerklik gibi kişilik özellikleri gelişmediğinde bu tutum ve davranışlara yönelebilmektedirler. Bu durum hem bireysel hem de toplum ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Bu nedenle bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenerek, erken yaş döneminden itibaren bu açıdan güçlü bireylerin yetiştirilmesi, bu yaşam olaylarının azalmasına katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmanın sonuçları hem bireysel hem de toplumsal ruh sağlığına açısından önemlidir.

Sümer, Aktürk ve Helvacı'nın (2010) Türkiye'de ebeveyn tutum ve davranışlarına yönelik yayınlanmış 34 makaleden oluşan derleme çalışmasında, ebeveyn tutum ve davranışlarının çocuklar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Disiplin, kontrol ve aşırı baskılamayı içeren anne baba tutumlarının çocuk üzerindeki etkisi tutarlı olarak olumsuz; destekleyici, koşulsuz kabul ve demokratikliği içeren anne baba tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisinin ise tutarlı olarak olumlu olduğu belirtilmiştir. Geleceğin mimarı olan çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmesi, toplumun sağlığı için de temeldir. Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarının, anne babalara çocuk yetiştirme konusunda eğitimler planlanması için yol gösterici çalışmalardan birisi olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir önemi ise duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almasıdır. Bireylerin hissettikleri duyguları anlamlandıramaması ve ifade edememesi sonucu; duygular birçok farklı psikopatolojiyle kendilerini göstermektedirler. Yapılan araştırmalar duygu düzenleme güçlüğü'nün yetişkinlerde, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, anksiyete ve duygudurum bozuklukları, psikosomatik bozukluklar ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003; Gratz ve Roemer, 2008; Linehan, 1993; Rude ve McCarthy, 2003). Çocuklarda ise duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon, kaygı, sosyal geri çekilme gibi içselleştirme bozuklukları ve öfkeyi kontrol edememeye bağlı olarak dışsallaştırma

bozuklukları arasında ilişki olabileceğine dair araştırma bulguları bulunmaktadır (Loevaas vd., 2018; Mullin ve Hinshaw, 2007; Siener ve Kerns, 2012). Araştırma sonucunda duyguları fark etme ve ifade etmenin kişinin psikolojik iyi oluşuna etkisinin ortaya konulması, alan çalışanlarının kişinin iyi oluşunu artırmak için duygu odaklı çalışmalar yürütmesinde yol gösterici olabilir.

Duygusal gelişim ilk çocukluk yıllarında başlamaktadır. Çocuklar 12 ile 28 ay arasında kendi duygusal tepkilerine dair ilk farkındalıklarını geliştirirler. Okul öncesi dönemde (2.5-5 yaş) duygularını ve duygularını ortaya çıkaran olayları diğerleri ile paylaşmaya başlarlar. Bu tarzda bir iletişim, farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olur. Çocuklar kendi kendilerini ve ‘iyi’ ya da ‘kötü’ oluşlarına göre duygularını değerlendirme becerisi de kazanırlar (Ciarrochi, Heaven ve Supavadeeprasit, 2008). Erken çocukluk döneminden itibaren çocukların sağlıklı duygu düzenleme süreci geliştirebilmeleri için ebeveynlerin bu konuyla ilgili farkındalık ve bilgi sahibi olmaları önemlidir. Bu araştırma sonucunda duygu düzenleme süreci ve iyi oluş arasındaki ilişkinin ortaya konulması, anne-babalara duygular ile ilgili eğitimler planlanması için yol gösterici olabilir.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan her katılımcının kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içten ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılır.

Sınırlılıklar

Çalışmanın sadece Kocaeli Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışma grubu üzerinde yürütülmüş olması söz konusu araştırmanın bir sınırlılığıdır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam tatmininin bileşimi olmakla birlikte, yaşam tutumlarının oluşturduğu çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Bireyin erken çocukluk veya ergenlik dönemi boyunca diğerlerinin kendisine yönelik tutum ve davranışlarını dikkate alarak

geliřtirdiđi, duygu, dűřűnce, deneyim ve bedensel duyulardan oluřan őrűntűlerdir (Young, 1999).

Anne-Baba Tutumu: Anne-babaların çocuklarına karřı sűzel ve sűzel olmayan iletiřimi, davranıřları, tutum ve dűřűnceleridir (Baumrind, 1971).

Yetkeci Tutum: Çođunlukla daha űst bir otorite tarafından belirlenmiř belli davranıř standartlarına gűre çocuđun tutum ve davranıřlarını řekillendirir, kontrol eder ve deđerlendirir (Baumrind, 1966).

Yetkeli Tutum: Çocuđun davranışlarını akılcı bir yaklaşımla yűnetir. ocuđu kendini ifade etmesi konusunda cesaretlendirir, koyduğu kuralların nedenlerini çocukla paylaşır ve ocuk bu kurallara karşı geldiğinde, çocuğa kaygılarından bahseder (Baumrind, 1966).

İzin Verici Tutum: Çocuđun dűrtűlerine, arzularına ve davranışlarına karşı, cezalandırıcı olmayan, kabul edici ve olumlu bir tutum içerisindedir. Aile içi kurallar hakkında çocuklara açıklamalar yapar ve bu kuralları oluştururken çocuklarına danışır (Baumrind, 1966).

Duygu Dűzenleme Gűlűđű: Kiřinin duygusal tepkisini dűzenlemede yetersizlik yařaması, duygusal uyarıcılara karřı çok yođun tepki vermesi veya duyarsız kalması durumudur (Linehan, 1993).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak psikolojik iyi oluş, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenleme kavramları kuramsal çerçevede incelenmiş; sonrasında bu konularla ilgili olarak Türkiye'de ve yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş

Tarih boyunca, akıl sağlığı araştırmaları önemli ölçüde psikolojik bozukluklar üzerine yoğunlaşmıştır. Pozitif psikolojik işlevlerle ilgili çalışmalar, ruhsal problemlerle ilgili çalışmalara oranla daha azdır. Bu konuda ruh sağlığı gibi temel kavramlara ilişkin olumsuz önyargıların olması etkilidir. Diğer bir ifadeyle, hastalığın yokluğu kavramı sağlığın varlığından daha çok kullanıma sahiptir. Bu formülasyon, gelişmek ve büyümek için insanın kapasitesinin ve gereksinimlerinin yanı sıra, iyi olma durumu ile ilişkili olan koruyucu özellikleri de göz ardı etmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman (1999), psikoloji bilimine farklı bir yaklaşım katarak, psikoloji biliminin yalnızca hastalık ve zayıflıklara odaklanmaktan ziyade, bireyin güçlü ve sağlıklı yönlerini geliştirerek potansiyelini artırmanın yollarının aranmasının önemini vurgulamıştır. Psikoloji tarihinde depresyon, madde kötüye kullanımı, kaygı bozuklukları gibi konularla ilgili oldukça fazla çalışma olduğuna dikkat çeken Seligman, olumlu duygulanım, sağlıklı ilişkiler, umut gibi konulara olan ilginin az olduğunu belirtmektedir. Pozitif psikoloji akımının önem kazanmasıyla birlikte, son yıllarda yapılan çalışmalarda olumlu duygulanım, güçlü kişilik özellikleri, öz yeterlik, bağlanma, anlam, yaşam amacı gibi konulara yer verilmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Psikolojide iyi oluş kavramına ilk kez Bradburn (1969), *'The Structure of Psychological Well-Being'* adlı eserinde yer vermiştir. Mutluluk üzerine yaptığı çalışmalarında referans olarak Aristo'nun, insanın davranışları sonucu ulaşabileceği en yüksek şeyin mutluluk olduğunu anlatan *Nicomachean Ethics* adlı kitabını almıştır.

Bradburn, beş örneklem grubu üzerinde yürüttüğü çalışmasında, eğitim düzeyi, iş koşulları, şehirleşme ve siyasal kaygıları bireyi etkileyen değişkenler olarak ele almış, bunların bireyin psikolojik iyi oluş ve genel yaşam durumuna etkisini incelemiştir. Bradburn (1969), Aristoteles'in mutluluk anlayışı başta olmak üzere genel mutluluğu ve psikolojik açıdan sağlıklı olmayı, psikolojik iyi olma kavramı çatısı altında birleştirerek açıklamaya çalışmıştır. Öte yandan olumlu ve olumsuz duygulanım arasında denge görevi gören mutluluğu, psikolojik iyi olmanın göstergesi olarak betimlemiştir (Akın, 2008). Bradburn (1969), pozitif duygulanım negatif duygulanımı aştıkça psikolojik iyi oluşun yükseldiğini, negatif duygulanım pozitif duygulanımı aştığında ise psikolojik iyi oluşun düştüğünü belirtmiştir.

Bradburn'un çığır açan bu çalışmasının değerlendirilmesi iki yorumu beraberinde getirmiştir. İlk olarak, araştırmanın temel amacının psikolojik iyi oluşu açıklamaktan ziyade, çalışmanın 1969 yılı boyunca İngiltere'de yaşanan sosyal zorlukları (eğitimde değişiklikler, istidam problemleri, politik eğilimler, vb.) incelemek olduğu iddia edilmiştir. İkincisi, eudaimonia kelimesinin mutluluk olarak çevrilmesi ile ilgili eleştiridir (Ryff, 1989).

Ryff (1989), iyi oluşun yapısının yaşam doyumu ve mutluluk ile temellendirilmesinin, iyi oluşu kavramsal ve metodolojik olarak açıklamada yetersiz olduğunu savunmuştur. Ryff'ın bakış açısına göre psikolojik iyi oluş; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu arasındaki bir yapı olmaktan ziyade, yaşam tutumlarının oluşturduğu çok boyutlu bir yapıdır. Ryff iyi oluşla ilgili bu çok yönlü bakış açısından hareketle oluşturduğu modelini, klinik psikoloji, psikolojik sağlık, kişisel gelişim ve gelişim psikolojisi alanlarını temel alarak oluşturmuştur. Modelini geliştirirken, Maslow'un kendini gerçekleştirme; Rogers'ın tam işlev gösteren birey; Jung'un bireyleşme; Allport'un olgunlaşma; Erikson'un psikososyal gelişim; Buhler'in temel yaşam eğilimleri; Jahoda'nın pozitif ruh sağlığı ölçütleri; Frankl'ın yaşamın anlamı ve amacı; Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılık döneminde kişilik değişimi özellikleri gibi kuramcılarının fikirlerinden yararlanmıştır. Bu kuramların benzer yanlarını bütünsel bir bakış açısıyla ele alarak '*Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş*' modelini oluşturmuştur (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff'ın (1989) geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişimdir. Psikolojik iyi oluşun boyutları aşağıda açıklanmıştır.

Kendini Kabul: Yunanlıların 'Kendini Bil' felsefesi bireye, davranışlarının, motivasyonunun ve duygularının bilincinde olarak yaşamını sürdürmesi için uğraş içerisinde olmasını öğütler. Ryff bu felsefeden etkilenmiş ancak, bireyin olumlu bir özsaygı geliştirebilmesi için bireyin çok daha boyutlu bir kendini tanıma sürecine ihtiyaç duyduğunu vurgulamıştır. Bireyin kendini keşfetme süreci sonucunda kazanılan özsaygı anlayışı, Jahoda'nın ruhsal sağlık görüşünün merkezi unsuru, Maslow'un kendini gerçekleştirme anlayışının önemli bir özelliği, Rogers'ın tam işlevsel birey kavramının ve Allport'un olgunlaşma anlayışının temel özelliği olarak değerlendirilmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramcılarında Erikson ve Neugarten, kişinin geçmişteki yaşantılarını da içine alan kendini kabulün önemini vurgulamaktadır. Özellikle Jung'ın bireyselleşme kuramı bireyin karanlık yanlarının da kişi tarafından kabul edilmesinin gerekli olduğunu altını çizmektedir. Bundan dolayı Erikson'un ego bütünlüğü formülasyonu ve Jung'ın bireyselleşme kuramı, standart benlik saygısı görüşünden daha geniş anlamı olan kendini kabulü vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Ryff'ın (1989) yaklaşımına göre kendini kabul, olumlu psikolojik sağlığın en sık vurgulanan özelliğidir. Bu özellik; kendini gerçekleştirme, optimal düzeyde işlevselliğin ve olgunluğun temel göstergesi olarak kabul edildiğinden, psikolojik sağlığın temel bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabul, bireyin içe yönelerek kendini değerlendirmesi ve farkındalık yaşaması sonucu ulaştığı güçlü ve zayıf yönleri, geçmişteki başarısızlıkları ve hayal kırıklıkları ile ilgili durumları kabul etmesidir (Ryff ve Singer, 2008).

Diğerleri İle Olumlu İlişkiler: Kuramcılar pozitif, iyi bir yaşamın temel özelliklerinden birinin bireyin kişilerarası bir alanda yer alması olduğunu savunmaktadır. Örneğin, Aristo Ethics adlı kitabında arkadaşlık ve sevgi konularına ağırlıklı olarak yer vermiştir. Mills otobiyografisinde hayatının aşkı ile ilgili çok fazla detay sunmuştur. Russell mutluluğun iki kaynağından biri olarak sevgiyi göstermiştir. Jahoda sevme yeteneğinin ruhsal sağlığın merkezi unsurlarından biri olduğunu belirtmiştir. Maslow kendini gerçekleştirmiş bireyi; güçlü empati duygularına sahip, diğer insanları sevebilen, yakın arkadaşlıklar kurabilme kapasitesine sahip birey olarak tanımlar. Allport'a göre diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilme becerisini kazanmak bir olgunluk göstergesidir. Erikson'un yetişkin gelişim evrelerinden yakınlığa karşı yalıtılmışlık ve üretkenliğe karşı durgunluk evreleri bu ilişkiye karşılık gelir. Bireyler bu evreyi başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurarak ve gelecek nesillerin yetişmesine

rehberlik ederek, yönlendirerek başarılı bir şekilde geçirebilir (Akt. Ryff ve Singer, 2008).

Ryff (1989) ise diğerleri ile olumlu ilişkileri, kişilerarası ilişkilerde güven ve samimiyetin, derin sevgi ve empati duygusunun gelişmesi olarak tanımlamaktadır. Ryff diğerleriyle olumlu ilişkilerin psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerinden olduğunu sıklıkla vurgulamaktadır.

Özerklik: Ryff (1989) özerkliğin öz belirleme, bağımsızlık, davranışların içsel düzenlemesi gibi kavramlarla benzer olduğunu vurgular. Kendini gerçekleştirme modelinde özerk davranmak ve kültürleşmeye direnç göstermek benzer olarak gösterilmektedir. Rogers tam işlev gösteren bireyi, kendi içsel değerlendirme kriterlerine sahip, diğer kişiler tarafından onaylanma ihtiyacı duymayan ve kendisini kişisel standartları tarafından değerlendiren birey olarak tanımlamıştır. Öte yandan Jung bireyselleşen kişinin, ortak duygu, korku, inanç ve kurallardan uzaklaşmış olduğunu belirtir. Erikson, Neugarten, Jung gibi yaşam boyu gelişim kuramcıları da, bireyin ileri yaşam evrelerinde içe dönüş yaşayarak, günlük yaşamın normlarından ziyade kendi içsel yargısına göre karar verebileceğini belirtmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008).

Çevresel Hakimiyet: Jahoda, psikolojik sağlığın önemli bir göstergesi olarak, kişinin kendisine uygun ortamı seçecek ya da oluşturabilecek yeteneğe sahip olmasına işaret eder. Yaşam boyu gelişim kuramı da, orta yaştaki yetişkinlerin zorlu çevresel durumları kontrol edebilme ve gerekli yönlendirmeleri yapabilmelerinin önemini vurgular. Allport olgunlaşmanın kriterleri arasında kişinin içinde bulunduğu ortamda kendini ifade edebilmesi ve kendi olarak davranmayı sürdürebilmesi durumunu da vurgulamaktadır. Bu bakış açısından hareketle, bireyin sosyal ortamlara aktif şekilde katılım göstermesi ve çevresel hakimiyet kurabilmesi, pozitif psikolojik işlevselliğin göstergelerindendir. İyi oluşun bu boyutu, kontrol duygusu ve yetkinlik inancı gibi diğer psikolojik yapılarla paralellik göstermesine rağmen, bireyin ihtiyaç ve kapasitesine uygun bir çevreyi arama veya uygun çevreyi yaratma çabası çevresel hakimiyet boyutuna özgüdür (Ryff ve Singer, 2008).

Yaşam Amacı: Bu boyut, özellikle Frankl'ın (1946) 'Anlam Arayışı' kavramı olmak üzere, varoluşçu yaklaşımların etkisindedir. Frankl'ın logoterapi kuramına göre, bireyler yaşamları sürecinde karşılaştıkları sancılı ve acı verici olayların sonucunda kendi yaşam anlamı ve amaçlarını bulmaktadırlar. Sartre (1956) bireyin yaşamının anlam ve amacını oluşturmasını, otoriteye karşı bir başkaldırı olarak nitelemektedir. Jahoda'nın (1960) ruhsal sağlık anlayışı, bireyin yaşamın anlam ve amacı ile ilgili

duygularını içeren inançlarının önemini vurgular. Allport'un (1958) olgunluk tanımı, yönetme ve yönelim duygusunu içeren yaşam amacını açık bir şekilde anlama vurgulanmaktadır. Erikson, Neugarten, Jung gibi yaşam boyu gelişim kuramcıları ise, amaç kavramı yerine; orta yaşta yaratıcılık ve üretkenlik, yaşamın ilerleyen dönemlerinde duygusal bütünlük gibi farklı gelişim evrelerini kullanmışlardır (Akt. Ryff ve Singer, 2008). Ryff'a (1989) göre, bireyin hedef, amaç ve yaşamını yönlendirme gibi olumlu işlevlere sahip olması, yaşamının anlamlı olduğu düşüncesine katkı sağlar.

Bireysel Gelişim: İyi oluşun bütün yönlerini kapsayan bireysel gelişim, Aristo'nun "eudiamonia" kavramı ile yakından ilişkilidir. Ryff ve Singer (2008), eudiamonia kavramını bireyin kendini gerçekleştirme ile açık bir şekilde ilişkilendirmişlerdir. Pozitif işlevselliğin bu boyutu dinamiktir ve sürekli olarak potansiyelini geliştirme sürecini içerir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve Jahoda'nın pozitif ruh sağlığı anlayışı için kendini gerçekleştirme süreci önemlidir. Rogers tam işlev gösteren bireyi, deneyimlere açık, sürekli gelişim gösteren, karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmek için çabalayan olarak tanımlar. Yaşam boyu gelişim kuramcılarından Buhler, Erikson, Neugarten ve Jung, bireylerin sürekli gelişim içerisinde olmaları gerektiğini ve yaşamlarının farklı dönemlerinde yaşadıkları zorlukları aşarak, sorunlarını çözümleyerek gelişimlerine katkı sağlayacaklarını vurgulamışlardır (Ryff ve Singer, 2008).

Ryff'a (1989) göre optimal psikolojik işleyiş, yalnızca belli karakteristik özelliklerin kazanılmasını değil, bireyin potansiyelinin gelişimini, bir birey olarak sürekli gelişmesini ve büyümesini de gerektirir. Kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve kendi potansiyelini anlaması, klinik yaklaşım perspektifinde bireyin gelişimi için merkezidir. Deneyimlere açık olma, tam işlev gösteren bireyin en önemli özelliklerinden biridir. Bu bireyler, tüm sorunların çözülmüş olduğu durağan bir yaşam durumundan ziyade, sürekli gelişim gösterdiği, kendini gerçekleştirdiği bir yaşam sürmektedirler (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluşu ele alan çalışmalar incelendiğinde; iyi oluşun, yaşam amacı (Cantor ve Sanderson, 1999), öz saygı (Aydın, 2019; Betton, 2001), sosyal destek (Turner, 1981; WanderZee, Buunk ve Sanderman, 1997), sosyal beceriler (Segrin ve Taylor, 2007), stresle baş edebilme becerisi (Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki durumunu inceleyen araştırmalar; dışadönüklük, özdisiplin, deneyime açıklık ve uzlaşılabilirlik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin yüksek

psikolojik iyi oluş düzeyi gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Kokko, Pulkkinen ve Tolvanen, 2013; Schmutte ve Ryff, 1997).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenlerin neler olduğunun anlaşılması amacıyla birçok farklı çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmalarda; yaş ve cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey, kişilik özellikleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olup olmadığı araştırılarak psikolojik iyi oluşun doğası anlaşılmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular tutarsızdır. Haring, Stock ve Okun (1984), araştırmaları sonucunda erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucunu elde ederken; Ryff (1989), Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ise tam tersi bir sonuca ulaşmışlardır. Alanyazında cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Halisdemir, 2013; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999). Yaşın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen araştırma bulgularının tutarsız olduğu görülmektedir. Gurin, Veroff ve Feld (1960), Wilson'ın (1967) araştırma sonuçları gençliğin yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermesine rağmen, Butt ve Beiser (1987) ve Inglehart (2002) tam tersi sonuca ulaşmışlardır. Medeni durumun psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin incelendiği araştırma bulguları, evliliğin psikolojik iyi oluş düzeyine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Ryff ve Singer, 2006; Timur, 2008). Kelley ve Stack (2000) ve Kandemir'in (1991) araştırma bulguları sosyoekonomik düzey arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma sonuçları, psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcılarının dışadönüklük ve nevrozizm kişilik boyutları olduğunu göstermektedir (Diener ve Lucas, 1999; Schmutte ve Ryff, 1997).

Psikolojik iyi oluşun sıklıkla birlikte ele alındığı değişkenlerden birisi de erken dönem uyumsuz şemalardır. Bireyin erken yaşam döneminde anne-baba ve yakın ilişki kurduğu kişilerle ilişkisinde örseleyici yaşantılara maruz kalması veya güvenli bağlanma, özerklik gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına sebep olabilmektedir (Kapçı ve Hamamcı, 2010). Bu şemalar, bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bir sonraki bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ele alınmıştır.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Yunanca kökenli bir kelime olan şema kavramı ilk kez Kant tarafından kişinin dünyayı nasıl gördüğüne ve yorumladığına aracılık eden organize yapılar olarak tanımlanmıştır. Kant'a göre, şema dış dünya ve içsel zihinsel yapılar arasında aracı olarak bulunur ve kişinin deneyimleri tarafından şekillendirilmiştir (McVee, Dunsmore ve Gavelek, 2005). Psikolojide şema kavramı ilk olarak Bartlett (1932) tarafından kullanılmıştır. Bartlett çalışmasında, kişilerin yaşadıkları olay örüntülerini yeniden hatırlaması ile bağlantılı rahatsızlıkların ortaya çıktığını fark etmiş ve bu bulguyu şema olarak kavramsallaştırmıştır. Hafızanın önemli bir bileşeni olarak gördüğü şema kavramını Bartlett, kişinin yeni bilgileri organize ederek, dünyaya ilişkin anlayış geliştirmesi olarak tanımlamıştır (Stein, 1992).

Şema kavramı bilişsel psikoloji alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Bilişsel psikoloji şemayı, bir durum veya bilgiye ilişkin değerlendirme yapma veya problemleri çözebilmek için kılavuzluk görevi gören soyut bilişsel plan olarak tanımlamaktadır. Şema Piaget'nin bilişsel gelişim kuramının merkezidir. Piaget, şema kavramını bir çocuğun çevreyle girdiği etkileşim sonucu oluşan organize olmuş ve tekrarlanabilen zihinsel yapılar olarak tanımlamaktadır (Piaget, 1952).

Şema bilişsel terapi için de temel bir kavramdır. Beck, Emery ve Greenberg (1985), şemaları kişinin sürekli olarak karşı karşıya kaldığı, bilgi bombardımanını organize edip, düzenleyen bilişsel yapılar olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bu bilişsel yapılar, kişilerin içsel ve dışsal uyaranlar dizisini anlamlandırmalarına da yardımcı olmaktadır. Beck (1972), şemanın bireyin uyaranlar, fikirler ve deneyimlerle ilgili bilgilerinin depolandığı içsel bir yapı olduğunu, bu içsel yapıların ise bireyin olayları algılama ve kavramsallaştırma sürecini belirleyerek yeni gelen bilgilerin anlamlı şekilde organize edilmesini sağladığını belirtir (Akt. Clark ve Beck, 1999).

Şema terapisinin kurucularından olan Young (1990) ise, şema kavramını erken çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu güçlenen ve karmaşılaşan, bilişsel ve duygusal öğeleri içeren uyum bozucu yapılar olarak tanımlamaktadır. Şemalar bireyin, doğru olduğuna inandığı şeye hemen ulaşmasını ve deneyimlediği olayların tüm ayrıntılarını işleme sürecinden tasarruf etmesini sağlamaktadır. Şemalar bazı durumlarda bireyin olayı net şekilde kavramasını sağlarken, başka bazı durumlarda ise bireyin hatalı bir düşünce geliştirmesine sebep olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Aşağıda erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri daha geniş bir şekilde ele alınmıştır.

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Young (1990), erken dönem uyumsuz şemaların sahip olduğu bazı özelliklerin bilinmesinin, şemaların doğasının anlaşılması konusunda kolaylaştırıcı olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklerden ilki, şemaların içinde bulundukları çevresel durum ve uyarıcılar tarafından aktive olmasıdır. Şemalar erken çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların etkisi sonucu oluşmaktadır. Bireyin yetişkinlikte karşılaştığı çeşitli yaşam olayları, bireylerin çocuklukta oluşan şemalarını tetikleyebilmektedir. Örneğin, yüksek standartlar şeması olan bir birey, okul bitirme projesinin teslim tarihi yaklaştıkça yoğun kaygı ve stres yaşar. Bitirme projesi yüksek standartlar şemasını tetikler ve "başarısız olacağım, diğerlerinin ödevleri benimkinden daha iyi olacak, daha çok çalışmalıydım" gibi çarpıtılmış düşüncelerini ortaya çıkarır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemalar aniden ve kontrolsüz olarak ortaya çıkmaktadır, şemaların varlığını devam ettirmek için mücadeleci olan yapısı, değişimlere karşı direnç göstermesine neden olur. Şema birey için tanıdık, çocukluk yaşantılarından beri süregelen, bu nedenle acı verici yanlarına rağmen birey bu şemaları değiştirmek için çaba göstermez. Bireyler düşünürken, eylemde bulunurken, hissederken, diğerleriyle ilişki kurarken şemalar bireyin çocuklukta olumsuz deneyimlerinin yeniden canlanmasına neden olur, bu nedenle bireyler yeni deneyimleri bu çerçeveden değerlendirir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemalar boyutsaldır, bir diğer ifadeyle şiddet ve yaygınlık düzeyleri farklıdır. Şemaların şiddetinin artması, şemayı aktive eden durumların yaşanma sıklığını da artırmaktadır. Şemanın çok şiddetli olması, şemanın tetiklediği negatif duyguların yoğunluğunun artmasına ve daha uzun süre bu duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır (Young, 1990).

Şemaların bir diğer özelliği ise, bireyler için uyum bozucu ve bireylerin işlevselliğine zarar veriyor olmalarıdır. Şemalar kaygı, depresyon, kişilik bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, madde bağımlılıkları, yeme bozuklukları gibi psikopatolojik rahatsızlıklara neden olmakta veya bunları etkilemektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemaların oluşumunda karşılanmayan ihtiyaçlar, erken dönem yaşantılar ve çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerin temel oluşturduğu düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bir sonraki bölümde bu temel varsayımlar ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri

1. Temel Duygusal İhtiyaçlar: Young, şemaların oluşmasında erken çocukluk döneminde çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmamasının büyük etkisi olduğunu düşünmektedir. Young (1990) 5 temel ihtiyaç tanımlamıştır.

- Diğerlerine güvenli bağlanma
- Özerklik, yeterlik ve kimlik gelişimi
- Duyguları ve ihtiyaçları özgürce ifade edebilme
- Doğallık ve oyun/rol oynama
- Gerçekçi limitler ve öz denetim

Bu bahsedilen ihtiyaçlara herkes sahiptir, ancak bazı bireyler bu ihtiyaçları daha yoğun olarak hisseder. Bu temel ihtiyaçlarını karşılama becerisine sahip olan birey, psikolojik olarak sağlıklıdır. Çocuğun erken çevresi ihtiyaçların giderilmesi konusunda yetersiz kalmışsa, çocuk hayal kırıklığı yaşar ve bu durum sonucunda şemalar oluşabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri: Erken dönemdeki olumsuz yaşantılar, erken dönem uyumsuz şemaların kökenini oluşturmaktadır. Şemalar en erken ve güçlü bir şekilde, çekirdek aile içerisinde oluşmaktadır. Erken dönemde çocuğun aile üyelerinin dinamikleri, çocuğun tüm dünyasının dinamiklerini oluşturur. Akranlar, okul, toplumdaki farklı gruplar, içinde bulunulan kültür, vb. etmenler de çocuğun şema geliştirmesinde etkili olabileceği için önemlidir. Ancak bireyin çocukluk döneminde geliştirdiği şemalar dirençli ve yaygın bir örüntüye sahipken, sonraki dönemde gelişen bu şemalar daha güçsüzdür (Rafaelli, Bernstein ve Young, 2011). Young, şemaların oluşumunu hızlandıran dört çeşit yaşam deneyimi olduğunu belirtmiştir:

- İhtiyaçların engellenmesi: Çocuğun çevresinden sevgi, anlaşılma, istikrar gibi önemli ihtiyaçlarını karşılayamadan büyümesidir. Bu durum çocukta duygusal yoksunluk veya terk edilme şemalarının oluşmasına neden olabilmektedir.
- Travmatizasyon/Kurban olma: Çocuğun erken yaşam deneyimlerinde zarar verme veya kurban etme amaçlı tutum ve davranışlara maruz kalmasıdır. Bunlar

çocuğun kendisini güvensiz ve tehlikelere açık olarak hissetmesine sebep olmaktadır.

- İyi olandan aşırı alma: Anne babanın çocuklarına yönelik davranışları iki boyuttur ya aşırı koruma altına alırlar ya da aşırı derecede özgür bırakırlar. Her ikisi de çocuk için olumsuz yaşantılardır. Bunlar çocuğun gerçekçi sınırlar koyma ve özerklik ihtiyacının engellenmesine sebep olmaktadır. Çocuk bu tutum karşısında ya bağımlılık ya da üstün görme şemalarını geliştirmektedir.
- Seçici içselleştirme/Önemli diğeriyle özdeşleşme: Çocuk anne babasının düşüncelerini, duygularını, davranışlarını gözlemler ve anne/baba ile özdeşim kurarak seçici bir şekilde bunları içselleştirir. Örneğin, olumsuz özellikler taşıyan içselleştirmeler, bireyin uyumsuz şemalar geliştirmesine neden olabilir.

3. *Duygusal Mizaç*: Şemaların gelişiminde erken dönem yaşantılarla birlikte, çocuğun doğuştan getirdiği özellikleri de etkili olmaktadır. Her birey biricik ve tektir, farklı kişilik özelliklerini kendilerinde bulundurur. Bazı çocuklar daha sinirli ve saldırganken, bazı çocuklar da utangaç ve sakindir. Bu durumu biyolojik temellerin etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988). Duygusal mizaç, çocukluktaki olumsuz, acı veren deneyimlerle etkileşmektedir. Farklı mizaca sahip çocuklar aynı yaşam koşullarına farklı tepkiler vererek, içinde bulundukları yaşam koşullarını değiştirebilirler. Örneğin; anne reddi yaşayan iki erkek çocuktan birisi kendisini dış dünyadan tamamen soyutlayarak içine kapanabilirken; diğer çocuk sosyal ve girişken mizacı sayesinde olumlu ilişkiler geliştirebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Yukarıda şema kavramı, şemaların özellikleri ve temelleri açıklanmıştır. Bir sonraki bölümde Young ve diğerlerinin (2003) önermiş oldukları kuramsal çerçevede şema alanları ve boyutlarına yer verilmiştir.

Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Boyutları

Erken dönemde çocuğun karşılanmayan duygusal ihtiyaçları 5 şema alanında ve 18 alt boyutta gruplanmıştır.

Şema alanları ve alt boyutları ile ilgili detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1) Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı

Kopukluk ve reddedilme şema alanı, ailesiyle güvenli, tatmin edici bağlanma gerçekleştiremeyen bireylerde oluşmaktadır. Bu bireyler istikrar, güvenlik, korunma, sevilme, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmadığını düşünürler. Aile çevresi tutarsız, kötü muamele eden, soğuk, reddedici, dünyasından çocuğu izole eden bireylerden oluşmaktadır. Aile çevresi birey için zarar vericidir, bu bireylerin çoğunluğu travmatik çocukluk yaşantısına sahiptir. Bu şema boyutuna sahip bireyler, yetişkinlikte zarar göreceğini düşündüğü ilişkilerden anında kaçma veya diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınma eğilimindedirler (Rafaeli, Bernstein, Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında yer alan alt boyutlar aşağıda açıklanmaktadır:

- a. **Terk Edilme/İstikrarsızlık:** Terk edilme şemasına sahip bireyler, önemli diğerleri ile kurduğu ilişkinin, duygusal destek ve yakınlık ihtiyaçlarını karşılama konusunda güvenilmez olduğunu düşünür. Bu bireyler aile bireylerinin beklenmedik ve değişken bir ruh hali içinde olmaları veya aniden terk etmeleri veya ölmeleri sonucu bu şemaları geliştirirler. Bu nedenle sık sık ebeveynleri veya yakın ilişki kurduğu diğerleri tarafından terk edileceklerini düşünürler.
- b. **Güvensizlik/Kötüye Kullanma:** Bu şema boyutuna sahip bireyler, diğerleri ile yaşadıkları olumsuz bir yaşantı sonucu diğer insanların kasıtlı olarak kendilerine zarar vereceğini düşünürler. Örneğin; başkaları tarafından aldatılacağı, aşağılanacağı veya kendilerine yalan söyleneceği düşüncesi içerisindeyler.
- c. **Duygusal Yoksunluk:** Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler, duygusal olarak birine bağlanma arzusunun yeterince karşılanmayacağını düşünürler. Bu bireyler, ilgi ve sevgiden yoksun, kendini açma ve duygularını ifade etmenin önemsenmediği, destek ve yönlendirmenin yapılmadığı aile ortamında yetişirler.
- d. **Kusurluluk/Utanç:** Bu şema boyutuna sahip bireyler, kendilerini oldukları gibi yansıtırlarsa, diğerleri tarafından kusurlu, kötü, aşağılık ve değersiz olarak niteleneceğini ve sevilmeceğini düşünürler. Bu bireyler, eleştirilmeyi sevmezler, başkaları ile birlikteyken sık sık kıyaslama yaparlar, tedirginlik ve utanç duygusu hissederler. Kişinin sahip olduğunu düşündüğü kusurlar örtük (bencillik, dürtüsellik, farklı cinsel yönelimli olmak) veya açık (çekici olmayan fiziksel görünüş, sosyal beceriye sahip olmama) olabilir.
- e. **Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:** Sosyal izolasyon şema alanına sahip bireyler, kendisini özellikle aile bireyleri olmak üzere, dünyanın geri kalanından veya bir

topluluktan/gruptan farklı olarak nitelerler. Bu şema aile üyelerinin bireyi dışlaması, kendini farklı hissetmesine sebep olacak davranışlar göstermesi sonucu oluşur.

2) Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Zedelenmiş özerklik şemasına sahip bireyler, ebeveynlerinden ayrışma, onlardan bağımsız olarak işlev gösterme konusunda başarısızdırlar. Bu bireylerin ebeveynleri çocukluklarının her istediklerini yaparlar ve onları aşırı derecede korurlar veya tam tersi hemen hemen hiç sevgi göstermez ve onları takip etmezler. Bu farklı iki ebeveyn tutumu da özerklik alanında problem yaratır. Ebeveynler sıklıkla çocuğun öz güvenini kırıcı şekilde davranırlar, ev dışındaki ortamlarda başarılı performans gösterecekleri durumları desteklemezler. Bu şema alanına sahip olan kişiler, kendi kimliklerini geliştiremezler ve kendi dünyalarını yaratma cesareti gösteremezler, kişisel amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli olan becerilere sahip olamazlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında yer alan alt boyutlar aşağıda açıklanmaktadır:

- f. Bağımlılık/Yetersizlik: Bağımlılık şemasına sahip bireyler, diğerlerinin desteği olmaksızın günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerini düşünürler. Bu bireyler, sahip oldukları parayı idare edemeyeceklerini, pratik problemleri çözemeyeceklerini, iyi kararlar almada ve yeni görevler üstlenmekte başarısız olacaklarını düşünürler. Bu şema sıklıkla kişinin her an hissettiği pasiflik ve çaresizlik olarak kendini göstermektedir.
- g. Hastalık/ Felaketlere Karşı Dayanıksızlık: Hastalık şemasına sahip bireyler, başlarına her an bir felaket geleceği ve bununla başa çıkamayacakları ile ilgili abartılı korkular yaşarlar. Birey, kalp krizi geçireceği; kontrolünü kaybedeceği veya her an bir doğal afet yaşanacağı ile ilgili korkulara sahiptir.
- h. İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik: İç içe geçme şemasına sahip bireyler, bir veya daha fazla kişiyle (sıklıkla ebeveyn ile) aşırı duygusal bağ kurarak, kendisinin bireyselleşme sürecine ve sosyal gelişimine zarar verir. Bu bireyler diğer kişiler olmadan hareket edemeyecekleri, karar veremeyecekleri yönünde bir düşünceye sahiptirler.
- i. Başarısızlık: Bu şema boyutu, kişinin başarı alanlarının herhangi birinde (okul, spor, kariyer, vb.) kaçınılmaz şekilde, akranlarına kıyasla başarısız olacağı inancını içermektedir. Bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerinin akılsız, yeteneksiz, başarısız olduklarına inanırlar.

3) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş sınırlar şemalarına sahip bireyler, karşılıklı ilişkilerde sınır koymada ve kendi öz disiplinlerini oluşturmada sıkıntı yaşarlar. Bu bireyler, diğerlerinin hakkına saygılı davranma, işbirliği yapma, sorumlu davranma, uzun vadeli amaçlarına ulaşma konularında sıkıntı yaşarlar. Genellikle başkaları tarafından bencil, şımarık, sorumsuz, narsist olarak bilinirler. Aileleri aşırı izin verici ve müsamahakar bir tutum içerisindedir. Bu şema alanındaki bireylerden, çocukken herkesin uyduğu kurallara uymaları, diğer insanlara karşı duyarlı davranmaları veya özdenetim becerilerini geliştirmeleri beklenmemiştir. Yetişkin olduklarında, dürtülerini kontrol etme ve gelecekte fayda sağlayacağı bir amaç uğruna şu anki arzularını erteleme konusunda başarısızdırlar.

Bu şema alanında yer alan alt boyutlar aşağıda açıklanmaktadır:

- j. Hak Görme/Büyüklik: Hak görme şema alanına sahip birey, kendini başkalarından daha üstün görmektedir, bundan dolayı özel hak ve ayrıcalıklarının olması gerektiğine inanır. Sosyal ilişkileri yürütürken geçerli olan karşılıklılık ilkesine uyma gereği hissetmezler. Başkalarının duygu ve düşüncelerini umursamaksızın kendi isteklerinin gerçekleşmesi için diretirler. Diğerleri üzerinde güç elde etmek için, üstünlük sağlayacakları başarı, sağlık, zenginlik gibi konulara abartılı derecede odaklanırlar. Ayrıca, bu bireyler sıklıkla aşırı talepkar ve otoriterdirler, diğerlerine karşı empati kurma becerisine sahip değildirler.
- k. Yetersiz Öz Denetim/ Öz Disiplin: Yetersiz öz denetim şemasına sahip bireyler, kişisel amaçlarını gerçekleştirmek için ya gerekli öz yönetimi sağlayamazlar ya da bu konuda karşılarına çıkan engellere tolerans gösteremezler. Bu bireyler, duygularını ifade etme ve dürtülerini kontrol etmede zorluk yaşarlar. Bireyin düşünceleri rahatsızlıktan kaçınma üzerine abartılı derecede odaklanmıştır.

4) Başkaları Yönelimlilik Şema Alanı

Başkaları yönelimlilik şemasına sahip bireyler, başkalarının onayını kazanma, onlarla duygusal ilişkilerini sürdürme ve misillemeden kaçınmak için kendi ihtiyaçları yerine başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasına aşırı odaklanırlar. Başkalarıyla bir ilişki kurduğu zaman, kendi ihtiyaçlarından ziyade diğer kişi/kişilerin ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklanma eğilimindedirler, sıklıkla kendi öfke ve önceliklerinin farkına dahi varmazlar. Çocukken doğal yatkınlıklarını keşfetme konusunda özgür değildirler, bu durum yetişkinlikte dışsal yönetim tarafından harekete geçme ve diğerlerinin arzularını gerçekleştirme yönelimi olarak kendini gösterir. Aile içerisinde koşullu kabul ortamı

vardır, çocuklar sevgi ve kabul görmek uğruna ailenin koyduğu sınır ve kurallara sorgusuz sualsiz uymak zorundadır. Bu aile ortamındaki ebeveynler, duygusal ihtiyaçlarını ve sosyal görünüşlerini çocuğun gereksinimlerinden çok daha önemli görürler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu şema alanında yer alan alt boyutlar aşağıda açıklanmaktadır:

- l. Boyun Eğicilik: Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler, duygularını bastırdıkları için, kendilerini başkalarının kontrolüne bırakma eğilimindedirler. Bireyler diğerlerinin öfkesinden ve misilleme yapmasından kaçınmak veya terk edilmekten korktukları için boyun eğici tutum içerisine girerler. Arzularını, önceliklerini, duygularını genellikle bastırırlar, çünkü kendi ihtiyaç ve duygularının önemsiz ve değersiz olduğuna ilişkin bir algıya sahiptirler. Bu şema genellikle kişinin kendisini köşeye sıkışmış hissetmesiyle, aşırı uyum veya diğerinin gönlünü hoş etme isteği olarak kendini gösterir.
- m. Kendini Feda: Kendini feda şemasına sahip bireyler, kendi arzuları pahasına diğer kişilerin ihtiyaçlarını karşılama konusunda gönüllüdürler. Bireyler bu davranışı acı çeken birine kıyamadığı için veya muhtaç olduğunu gördüğü birisiyle duygusal bağ kurmak amacıyla yapmaktadırlar. Bireyin bu davranışının altında suçluluktan kaçınma veya özsaygı kazanma amacı da olabilmektedir. Diğerlerinin acı çekmesine karşı aşırı derecede duyarlıdır, buna karşılık zaman zaman kendi ihtiyaçlarının önemsizmediğini hissetmesi o kişilere karşı kırgınlık yaşamasına neden olabilir.
- n. Onay Arayıcılık: Onay arayıcılık şemasına sahip birey, kendi benlik algılarını oluşturmaktan ziyade diğer kişilerin kabul ve onayını kazanmaya odaklanır. Özsaygı düzeyleri diğer kişilerin tepkilerine bağlıdır, kendi tepkilerini fazla önemsemezler. Birey sosyal statü, görünüş, para veya başarıyı diğerleri tarafından onaylanmanın bir aracı olarak görür (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

5) Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı

Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanına sahip birey, içten gelen duygu ve dürtülerini bastırma eğilimindedir. Bu bireyler, kendilerini ispatlamak için koydukları katı kurallara uymak uğruna mutluluk, sağlık ve yakın ilişkilerini feda edebilirler. Olumsuz yaşam olaylarına karşı aşırı ihtiyatlı olmayı öğrenmişlerdir ve dünyayı soğuk ve kasvetli bir yer olarak görürler. Bu bireyler, genellikle karamsarlık ve endişe

duygusu taşırlar, her an dikkatli olmaları gerektiğine aksi halde hayatlarının kararacağına inanırlar.

Bu şema alanında yer alan boyutlar aşağıda açıklanmaktadır:

- o. Karamsarlık: Karamsarlık şemasına sahip bireyler, yaşamın olumlu yanlarını göz ardı ederken olumsuz yanlarına aşırı derecede odaklanırlar. Düşünceleri daha çok acı, ölüm, kaybetme, ihanet, hayal kırıklıkları üzerinedir. Bu şema alanındaki bireyler, iş yaşamlarında kayıplar yaşayacakları, sevdiklerinin öleceği ya da onları terk edeceği, ihanete uğrayacakları, mali kayıplar yaşayacakları ile ilgili abartılmış beklentilere sahiptirler. Bu bireyler başkaları tarafından kaygılı, endişeli, aşırı ihtiyatlı, şikayetçi ve kararsız olarak tanınırlar.
- p. Duyguları Bastırma: Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler, eleştirilmekten ya da dürtüleri tarafından kontrol edilmekten kaçındıkları için davranışlarına, duygularına ve diğerleri ile kurduğu iletişim yollarına baskı uygularlar. Bireyler sıklıkla öfkelerini kontrol etmek, olumlu dürtülerini engellemek, kırılganlığı ifade etme güçlüğüyle baş etmemek ve duygularını göz ardı ederek mantıklı seçimler yapabilmek için bastırmayı kullanırlar. Bu bireyler diğerleri tarafından çekingen ve soğuk olarak tanınırlar.
- q. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, reddedilmekten veya mahcup olmaktan kaçınmak için, kendilerini koydukları yüksek içsel standartlarına uyma konusunda zorunlu hissederler. Kişinin kendisini bu şekilde baskılama davranışı, sıklıkla kendisine veya diğerlerine karşı aşırı eleştirel olma davranışını da beraberinde getirmektedir. Bu bireyler, sıklıkla yaptığı her şeyin doğru olmasını isterler, detaylara aşırı derecede önem verirler, kendi performanslarını hafife alarak önemsemezler. Dini, kültürel veya ahlaki konularla ilgili katı kurallara sahiptirler ve bu kurallara uyma konusunda kendilerini zorunlu hissederler. Bu bireylerin ailelerinin çocuğa yönelik eleştiri, aşağılama ve kıyaslama davranışları bu şemanın oluşmasına sebep olabilmektedir.
- r. Cezalandırıcılık: Cezalandırıcılık şema alanına sahip bireyler, insanların hata yapması durumunda sert bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğine inanır. Bu bireyler kendi standartlarına uymayan insanlara karşı ki bu kişi kendisi dahi olsa, kızgın ve anlayışsızdır. Hataları affetme konusunda sıklıkla zorlanırlar, çünkü insanlarla empati yapma ve bazı durumları çeşitli gerekçelerden dolayı mazur görme konusunda isteksizdirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bireyler şemalar bilişsel olarak aktif hale geldiklerinde, şemalara uyum sağlayabilmek için yaşamın erken dönemlerinde belirli başa çıkma stilleri geliştirmektedirler. Bir sonraki bölümde bu başa çıkma stilleri ele alınmıştır.

Uyumsuz Başa Çıkma Stilleri

Şemalar etkin hale geldiklerinde, bireyin kaygı, korku, üzüntü, utanç, suçluluk gibi yoğun duyguları yaşamasına sebep olurlar. Birey etkinleşen bu şemalara üç şekilde başa çıkma tepkisi vermektedir: Şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi. Bu başa çıkma stilleri sıklıkla bilinçdışıdır. Bütün organizmalar algıladıkları tehdit karşısında üç temel tepki verirler. Bunlar kavga, kaçınma ve donmadır. Bu tepkiler şema başa çıkma stillerinden; aşırı telafi etme, kaçma kaçınma ve teslim olmaya karşılık gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bireylerin mevcut şemalarıyla başa çıkmaları için uyumsuz başa çıkma stilleri 3 başlık altında incelenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1. Şemaya Teslim Olma: Bireyin bir şemaya boyun eğmesi, kaçınma veya savaşıma girişiminde bulunmamasıdır. Birey şemayı doğru kabul eder ve acı çekmesine rağmen uyum sağlayıcı davranışlar gösterir. Birey ne yaptığının farkında değildir, şemanın kontrolündeki örüntüleri tekrar eder ve yetişkinliğinde de şemalarını oluşturan erken çocukluk deneyimlerini tekrar yaşamayı sürdürür.
2. Şemadan Kaçınma: Bireyler yaşantıları içerisinde daha önce şemalar hiç var olmamış gibi yaşamak için, şemanın etkin hale gelmesine sebep olacak durum ve davranışları kontrol altına almaya çalışırlar. Şemaları aktive edecek düşünce ve görüntüleri engellerler, böyle bir uyarıcı ile karşılaştıklarında akıllarına dikkat dağıtacak başka şeyler getirirler. Şemanın yarattığı duyguları bastırmaya çalışır ve manipüle edici başka davranışlarda bulunurlar (kendini işe verme, aşırı derecede alkol alma, aşırı yemek yeme, vb.).
3. Şemayı Aşırı Telafi Etme: Birey şemanın doğru olmadığını kanıtlamak için şema tarafından tetiklenen duygu, düşünce ve davranışlarla savaşıır. Birey şemanın kendisinde çocukluğunda yarattığı durumun tersini ortaya çıkarmak için mücadele eder. Çocukken sürekli olarak değersiz olduğunu hissetmişse, yetişkinlikte mükemmel olma çabası gösterirler. Şemalarla yüzleşmeleri bireyler için zarar verici sonuçlar doğurabilmektedir.

Erken dönemde yaşanan travmatik deneyimler ve bireyin ihtiyacının karşılanamaması erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunun kaynağı olarak görülmektedir. Bu şemaların tetiklenmesi bireyin yetişkin yaşamında psikolojik sağlığının olumsuz etkilenmesine ve çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Alanyazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilediği görülmektedir (Gök, 2012; Saygılı, 2014; Tatal, 2015; Yıldızhan, 2019).

Yukarıda da belirtildiği gibi erken dönemde kurulan ebeveyn-çocuk ilişkisi bireyin iyi olma durumu ve yetişkin yaşamı üzerinde büyük öneme sahiptir. Bu nedenle bir sonraki bölümde iyi oluşu etkilediği düşünülen bir değişken olan anne-babalık biçimleri açıklanmıştır.

Algılanan Ana-Babalık Biçimleri

Anne babaların çocukları için öncelikli görevleri onun bakımını sağlamak ve onu korumaktır. Çocuk büyüdükçe, anne baba çocuğunun davranışını izleme, rehberlik etme, cesaretlendirme sorumluluğunu üstlenir. Çocuğun sağlıklı bir birey olabilmesi için duygusal gelişiminin karşılanması da gereklidir. Çocuğun kendisiyle, aile içindeki bireylerle, yaşlılarıyla ve toplumla iyi ilişkiler geliştirebilmesi için fırsatların sağlanması da anne babanın görevleri arasındadır. Anne baba tutumları çocuklarına en genel anlamda bilgi sağlamayı ve beceri kazanmayı öğretmektir. Anne baba tutumları çocuğun psikolojik, sosyal ve kişilik gelişimi üzerinde etkilidir (Yavuzer, 1996).

Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları birçok kuramcı tarafından ele alınmıştır. Ebeveynlik biçimleri ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal ilişki, ebeveynlerin davranışları ve uygulamaları, ebeveynlerin inanç sistemleri olmak üzere üç önemli bileşenden oluşmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ile ilgili ilk sınıflandırmayı yapanlardan biri Baldwin'dir (1948). Baldwin, ana babalık sınıflandırmasını okul öncesi dönemdeki çocuklarla yaptığı çalışmalarla oluşturmuştur. Baldwin oluşturduğu ana babalık sınıflandırmasının iki önemli faktörünü 'demokrasi' ve 'kontrol' olarak tanımlamıştır. Demokrasi, çocuğun merakına yanıt veren, aile içi kuralları nedenleri ile birlikte açıklayan ve kararlar alınırken çocuğa danışan, ebeveyn ve çocuk arasında üst düzey bir sözel iletişimin olduğu ortamı ifade etmektedir. Ebeveyn-çocuk arasındaki bu iletişim keyfi davranışlardan uzaktır, çocuğun kararları ve özgürlüğü ile ilgili konulara ebeveynler

duygularını karıştırmaz. İkinci önemli faktör kontroldür ve demokrasi ile ilişkilidir. Kontrol, demokratiklikten uzaklaşılarak çocuğun davranışlarına çeşitli kısıtlamalar getirmektir. Kontrolün diğer bir özelliği ise, disiplin kuralları üzerinde herhangi bir tartışma yaşanmamasıdır. Herhangi bir kişilik özelliğinden kaynaklı anlaşmazlık yaşanması veya bir yasağın sorgulanması durumunda, çocuğun durumu kabullenmesi beklenir (Baldwin, 1948).

Baumrind, ortaya koyduğu ana babalık biçimleri görüşüyle derin etki yaratmış, kendinden sonraki birçok çalışma için temel oluşturmuştur (Darling ve Steinberg, 1993). Baumrind (1971), ana babalık biçimleri ile ilgili 4 boyut geliştirmiştir. Bunlar ebeveyn kontrolü, ebeveyn-çocuk iletişiminde açıklık, olgunluk beklentisi, bakım ve destektir. Ebeveyn kontrolü, çocukların ebeveynleri tarafından konulan kurallara uyma derecesidir. Ebeveyn-çocuk iletişiminde açıklık, ebeveynlerin karar alma sürecine çocuğun düşüncelerini ne derece dahil ettiğini, çocuklara destekleyici tutum sergileme ve çocuğa koyduğu sınırlamaların nedenlerini açıklama derecesini gösterir. Olgunluk beklentisi, ebeveynlerin çocuklarının zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini olumlu yönde sürdürebilmeleri için ne derece destek verdiklerini gösterir. Bakım ve destek, çocuklarına bakım verirken ve onlarla ilişki kurarken ne derece sıcak, samimi, sevecen davrandıklarını gösterir. Baumrind, anılan bu boyutları temel alarak üç temel ana babalık tutumu geliştirmiştir. Bunlar izin verici, yetkeci ve yetkeli tutumdur (Bkn. Tablo 1). Bu sınıflamaya göre, izin verici ebeveynlerin, kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında puanları yüksek, açık iletişim ve bakım-destek boyutlarında puanları düşüktür. Yetkeci ebeveynler, bütün boyutlarda sayılan özelliklere sahiptir. Yetkeli ebeveynlerin ise, açık iletişim ve bakım-destek boyutlarında puanları yüksek, kontrol ve olgunluk beklentisi boyutlarında ise puanları düşüktür.

Tablo 1

Baumrind'in Anne Baba Tutumuna İlişkin Sınıflaması

	Kontrol		Açık İletişim		Olgunluk Beklentisi		Bakım-Destek	
	Y	D	Y	D	Y	D	Y	D
İzin verici	*			*	*			*
Yetkeci	*		*		*		*	
Yetkeli		*	*			*	*	

Kaynak: Baumrind, 1991, 752.

Y: Yüksek

D: Düşük

İzin verici ebeveyn çocuğun dürtülerine, arzularına ve davranışlarına karşı, cezalandırıcı olmayan, kabul edici ve olumlu bir tutum içerisinde. Aile içi kurallar hakkında çocuklara açıklamalar yapar ve bu kuralları oluştururken çocuklarına danışır. Bu ebeveynler ev halkından sorumluluk almalarını ve düzenli davranışta bulunmalarını bekler. Kendilerini çocuğun süregelen veya gelecekteki davranışlarını değiştirecek veya şekillendirecek bir birey olmaktan çok, kendisini çocuğun isteklerine uygun şekilde kullanabileceği bir kaynak olarak sunar. Çocuğun kendi etkinliklerini kendisinin düzenlemesine olabildiğince destek olur. Çocuğu kontrol etmek konusunda çekingen davranır. Çocuğa toplumun belli kurallarına uyması konusunda herhangi bir yönlendirme yapmaz (Baumrind, 1966).

Yetkeci ebeveyn, çoğunlukla daha üst bir otorite tarafından belirlenmiş belli davranış standartlarına göre çocuğun tutum ve davranışlarını şekillendirir, kontrol eder ve değerlendirir. Çocuğun davranışları veya inancının, kendi doğru kabul ettikleriyle çatışması durumunda, ceza ve güç kullanımını bencil davranışları durduracak en iyi yöntem olarak görür. Çocuğun ebeveynin istediği yerde durması gerektiğine inanarak özerkliğini kısıtlar ve ev içi sorumluluklar vererek çocuğun ev işlerine saygı duymasını telkin eder. Düzene ve geleneksel yapının korunmasına aşırı derecede önem verir. Yetkeci ebeveyn, çocuğun kendisini ifade etmesine izin vermez, kendi doğrularını koşulsuz bir şekilde kabul etmesi gerektiğine inanır (Baumrind, 1966). Mutlak itaat ve otoriteye saygı çocuğa sürekli vurgulanır (Baumrind, 1971).

Yetkeli ebeveyn, çocuğun davranışlarını akılcı bir yaklaşımla yönetir. Çocuğu kendini ifade etmesi konusunda cesaretlendirir, koyduğu kuralların nedenlerini çocukla paylaşır ve çocuk bu kurallara karşı geldiğinde, çocuğa kaygılarından bahseder. Yetkeli ebeveyn özerklik ve disiplini eşit derecede önemser. Bundan dolayı, ebeveyn-çocuk uyumsuzluğu yaşandığı durumlarda sorunu çözmek için sıkı uğraş verir ancak, çocuğu kısıtlamaz. Bir yetişkin olarak kişisel ilgilerini ve özel tercihlerini keşfetmesi konusunda cesaretlendirir. Yetkeli ebeveyn, çocuğun mevcut özelliklerini kabul eder, ancak gelecekte sergileyecekleri davranışları için belli standartlar oluşturur (Baumrind, 1966).

Baumrind yetkeci ve yetkeli ebeveyn tutumlarının çocuğun davranışları üzerinde yüksek kontrolü olduğunu belirtir. Ancak yetkeli ebeveynin çocuğun özerkliğini destekleyen ve çocuğa yönelik beklentilerini gerekçelendiren bir tutum içinde olduğunu vurgular. Bu yüzden yetkeli ebeveynler, çocuğun özerklik ihtiyacını dengeleyerek, akademik ve sosyal becerilerini geliştirmesini teşvik eder (Baumrind, 1971).

Maccoby ve Martin (1983), Baumrind'in ana babalık sınıflandırmasından yola çıkarak ana-babalığın duyarlık (sıcaklık, kabul, ilişki) ve talepkarlık (kontrol, rehberlik, olgunluk beklentisi) olmak üzere iki önemli boyutu olduğunu vurgulamışlardır. Bu iki boyutun kesişmesi sonucu dört farklı ana babalık tutumu ortaya çıkmaktadır. Maccoby ve Martin geliştirdikleri ana babalık tutumu yaklaşımında, Baumrind'in "izin verici" ana baba tutumunu iki farklı boyutta yeniden ele almışlardır. Otoriter ebeveyn, yüksek talepkarlık ve düşük duyarlık gösterir. Demokratik ebeveyn, hem talepkarlık hem de duyarlılık gösterir. İzin verici ebeveyn hoşgörölü ebeveyn ve ihmalkar ebeveyn olmak üzere iki farklı tutum şeklinde ele alınmıştır. Hoşgörölü ebeveyn, düşük talepkarlık ve yüksek duyarlık sergilerken, ihmalkar ebeveyn her iki boyutta da düşük düzeydedir. Hoşgörölü ebeveyn, sıcak ve ilgilidir, ancak çocuğundan olgun davranış beklentisi düşüktür, çocuğunun kendi davranışlarını düzenlemesine izin verir. İhmalkar ebeveyn, çocuğunun davranışlarının büyük çoğunluğuna dikkat etmez ve sıklıkla odak noktasında kendi problemleri olduğu için çocuğu görmezden gelir. İhmalkar ebeveyn sıklıkla ebeveyn sorumluluğunu yok sayar (Maccoby ve Martin, 1983).

Maccoby ve Martin'in bu çalışması sonrasında, Baumrind (1991) ana babalık sınıflamasını yeniden gözden geçirerek, talepkarlık ve duyarlık kavramlarını getirmiştir. Talepkarlık; çocuktan olgun davranışlar bekleyen, itaatsiz davranan çocukların isteklerinin önüne geçen, disiplin uygulayan ebeveynlik tutumunu ifade eder. Duyarlık ise; çocuğun istek ve ihtiyaçlarını önemseyen, bireyselleşmesine, öz-düzenleme ve kendini savunma davranışları geliştirmesini destekleyen ebeveynlik tutumuna karşılık gelir.

Schaefer (1965) ise, diğer görüşlerden farklı olarak bir ebeveynin çocuğa yönelik davranışlarından daha çok, çocuğun ebeveynin bu davranışlarını nasıl algıladığının önemli olduğunu belirtmiştir. Schaefer ebeveynlerin davranışlarının çocukları tarafından değerlendirildiği 26 alt boyuttan oluşan bir ölçek geliştirmiştir. Faktör analizi sonucu anlamlı 3 faktör olduğunu ortaya çıkarmış ve ebeveyn davranışlarını bu 3 temel boyut altında toplamıştır. Bunlar kabule karşı reddetme, psikolojik özerkliğe karşı psikolojik kontrol ve sıkı kontrole karşı gevşek kontroldür. Kabule karşı reddetme boyutunun, kabul tarafında pozitif değerlendirme, sevgisini göstermesi ve duygusal destek sağlaması bulunurken, reddetme tarafında ise yok sayma ve ihmal bulunmaktadır. Psikolojik özerkliğe karşı psikolojik kontrol boyutunda, müdahaleci tutum, suçluluk duygusu yaratarak kontrol etme, aşırı koruma, baskılama, yönetme davranışlarını içerir. Sıkı kontrole karşı gevşek kontrol boyutunda ise, boyutun

bir tarafında çocuğa karşı aşırı katı tutum ve ceza bulunurken diğer ucunda gevşek disiplin ve yüksek özerklik bulunur.

Schaefer'in (1965) yaklaşımından etkilenen Barber (1996), ebeveyn kontrolünü psikolojik ve davranışsal kontrol olarak ikiye ayırmış ve çalışmalarını bu ikisi arasındaki farklılıkları ortaya koymak üzerine yoğunlaştırmıştır. Psikolojik kontrol ailenin çocuğun düşünce süreci, kendini ve duygularını ifade becerisi ve ebeveyn bağlanması gibi psikolojik ve duygusal süreçlerinin kontrolüne yönelik davranışlarını içerir. Psikolojik kontrol, çocuğu çeşitli davranışlara zorlayarak, sevgiden yoksun bırakarak ve mutlak itaat bekleyerek hakimiyet kurmak şeklinde açıklanabilir. Aksine, davranışsal kontrol ise, ailenin çocuğun davranışlarını yönetme ve kontrol etme davranışlarını içerir. Davranışsal kontrol boyutu, ebeveynin çocuğun özerkliğine zarar vermeden sınırlamalar koymasındır. Barber (1996), çocuğun davranışlarının sağlıklı bir şekilde düzenlenebilmesi için, ebeveynin davranışsal kontrolünün optimum düzeyde olması gerektiğini vurgular. Yüksek düzeyde davranışsal kontrol gösteren ebeveyn, çocuğuna sınırlı sıcaklık ve ilgi gösterme, destekleyici tutum göstermeme, çocuğun davranışlarını kontrol etme, şekillendirme ve kısıtlama davranışlarını gösterir (Barber ve Harmon, 2002).

Ebeveyn kontrolünün karşısında ise özerlik desteği bulunmaktadır. Özerklik desteği, ebeveynin psikolojik özgürlük sağlamasını, çocuk seçim yapmakta zorlandığında destekleyici tutum sergilemesini ve çocuğun perspektifinden olayları değerlendirebilmesini içerir. Çocuğun seçimleri kendi inisiyatifindedir (Deci, Eghrari, Patrick ve Leone, 1994). Ebeveynlerin çocuğun özerkliğini destekleyen davranışlar sergilemesi, kendi kararlarını verebilen, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilen, uyumlu şekilde büyüyen çocukların yetişmesini sağlar (Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon ve Deci, 2004).

Çocuk yetiştirirken ebeveynlerin çocuklarına karşı uyguladıkları birçok farklı tutum ve davranış bulunmaktadır. Bu davranışların çocuğun şimdiki ve yetişkinlikteki yaşamına etkisi birçok araştırmanın konusu olmuştur. Ana babalık biçimleri ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalar incelendiğinde; Sarı ve Özkan (2016), ergenlerle yürüttükleri araştırmada, anne babalarını demokratik ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin iyi oluşlarının, anne babasını ihmalkar ve otoriter olarak algılayan ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, Nour ve Shalev (1997), ergenlerle yürüttükleri çalışmada anne babalarından yüksek düzeyde ilgi gördüklerini bildiren ergenlerin, iyi oluş düzeylerinin daha yüksek

olduğunu ortaya koymuşlardır. Agaloos, Pesigan, Luyckx ve Alampay'ın (2014) 17-30 yaş aralığındaki katılımcılarla yürüttükleri araştırmanın sonuçları, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolün depresyon ile pozitif, iyi oluş düzeyi ile negatif ilişki gösterdiğini ve ebeveynlerden algılanan desteğin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi ile pozitif yönde ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Erken dönemde yaşanan anne-baba-çocuk arasındaki etkileşim çocuğun duygu düzenleme becerisi üzerinde de önemli derecede etkilidir. Bebeklik döneminden itibaren ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ve yaşantılar yoluyla, çocuk duygusal deneyim kazanmaya, duygusal durumların sonuçlarını deneyimlemeye, duygularını ifade etme ve ayarlama yollarını öğrenmeye başlar (Cole, Michel ve Teti, 1994). Bu dönemde çocuğun duygularını tanımasına izin verilmemesi, anlaşılmaması veya kabul edilmemesi duygu düzenlemede güçlükler yaşamasına sebep olabilir ve bu durum halihazırdaki ve yetişkin yaşamındaki iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Bir sonraki bölümde duygu düzenleme kavramı ve duygu düzenleme gücü ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme

Duygular, yaşamımızdaki bütün önemli olaylarda kendini gösterir. Bir terfi aldığımızda gurur duyarız; evimize hırsız girdiğini öğrendiğimizde sinirleniriz; çocuğumuzun doğum gününde mutlu oluruz; sevdiğimiz birinin ölümü karşısında derin keder duyarız. Duygular bu gibi olaylar karşısında nasıl hareket edeceğimizin güçlü belirleyicileridir: mutluluk ve gurur bizi ailemiz ve işimizle ilgili yeni girişimlere teşvik eder, kızgınlık adalet ve cezalandırma arayışına sevk eder, kaybımızla birlikte yaşadığımız mutsuzluk ise bizi, yardım ve teselli arayışına iter (Smith ve Lazarus, 1990).

Çağdaş duygu teorisyenleri, duyguların davranışsal tepkiler verirken, psiko-motor ve psikolojik tepkilerde, karar verirken, önemli olaylar için hafızamızı geliştirirken ve kişilerarası ilişkileri sürdürürken önemli bir işlevi olduğunu vurgularlar (Gross ve Thompson, 2007). Duygular kolaylaştırıcı olduğu kadar zarar verici de olabilir. Duygular uygun olmayan içerikte, yoğunlukta veya zamanda verildiğinde problem yaratır. Bu gibi durumlarda, kişi duygusal tepkisine sebep olan durumu değiştirmeyi deneyebilir veya alternatif bir tepki üretebilir (Werner ve Gross, 2011).

İşlevselci bakış açısına göre, duygular değişime açıktır, karşılaştığımız problem ve fırsatlara göre uyarlanabilir, düzenlenebilirler (Levenson, 1994). Gross (1998), duygu düzenlemeyi hangi durumlarda hangi duyguları ne kadar süreyle yaşadığımızı ve bu duyguları nasıl deneyimlediğimizi ve açıkladığımızı etkileyen süreç olarak tanımlar. Thompson'a (1994) göre ise duygu düzenleme, kişinin amaçlarını gerçekleştirmesi için, özellikle yoğun ve geçici duygusal tepkilerini gözlemleme, değerlendirme ve değiştirme ile ilgili içsel ve dışsal süreçtir.

Gross'un (1998) geliştirdiği '*Duygu Düzenleme Süreç Modeli*', duygusal tepkilerin ortaya çıkma zamanına göre bir ayrımلاştırmayı önermektedir. Bu modelin ana fikri, duygu düzenleme stratejilerini, duyguların verilen tepkiden önce veya sonra ortaya çıkmasına göre ayrılması gerektiğidir (Gross, 2002). Öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır. Öncül odaklı stratejiler, duyguyu harekete geçiren davranışsal ve psikolojik yanıt eğilimleri aktif hale gelmeden önce ortaya çıkan stratejilerdir. Öncül odaklı stratejiye örnek olarak, iş başvurusunda bulunan bireyin henüz görüşmeye gitmeden önce, şirket ile ilgili her bilgiyi öğrenmesini fırsat olarak görmesi verilebilir. Tepki odaklı stratejiler ise, davranışsal ve psikolojik yanıt eğilimleri ortaya çıktıktan sonraki duygusal hazırlık sürecini etkileyen stratejilerdir. Tepki odaklı stratejiye, çocuğunu kreşe bıraktığı ilk gün, bireyin kaygısını kontrol edip belli etmemeye çalışması örnek olarak verilebilir (Gross, 2002).

Gross, duygu düzenleme sürecinin otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı ilerleyebileceğini ve davranışsal, yaşantısal ve psikolojik alanlardan bir veya birkaçında meydana gelen değişikliklerden etkilenebileceğini belirtir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin çoklu süreçlerden oluştuğunu belirten Gross, duygu düzenleme süreci ile ilgili beş aşama oluşturmuştur:

- 1) Ortamın (Durumun) Seçimi: Bu tip duygu düzenleme, istenilen veya istenilmeyen duygulara sebep olacak durumun, sonucunu etkilemek için gösterilen davranışları içerir. Kişinin duygularını düzenlemek için, insanları, yerleri veya aktiviteleri tercih etmesini veya kaçınmasını içeren tercihleridir. Örneğin, bir iş arkadaşına saldırıda bulunmaktan kaçınmak isteyen kişi, eğlenceli bir film kiralayabilir veya birlikte ağlayabileceği bir arkadaşını arayabilir (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2011).
- 2) Ortamın (Durumun) Düzenlenmesi: Duygu düzenlemenin bu süreci, hoş gitmeyen duygunun ortadan kalkması için tercih edilen durumun yeniden düzenlenmesini içerir. Bir sınav örneğini ele alacak olursak; kişi büyük bir sınav

öncesi gece arkadaşlarıyla yaptığı konuşmada, sınava hazır olup olmadığı ile ilgili değil başka konular hakkında konuşmayı tercih eder (Gross, 2002).

- 3) Dikkatin Yoğunlaştırılması: Ortamın seçimi ve düzenlenmesi bireyin durumunu şekillendirmesine yardım eder. Ancak çevresel değişiklikler olmadan da duyguların düzenlenmesi mümkündür. Ortam çok yönlüdür, dikkatin yoğunlaştırılması süreci ise kişinin duygularını etkilemek için bir duruma dikkatini yönlendirmesidir (Gross ve Thompson, 2007).
- 4) Dikkatin yoğunlaştırılması sürecinin, dikkat dağıtma ve konsantrasyon olmak üzere iki temel stratejisi bulunmaktadır. Dikkat dağıtma, kişinin dikkatini durumun farklı yerlerine odaklaması veya durumun duygusal etkisini azaltan başka durumlara dikkatini vermesidir. Konsantrasyon ise, durumun duygusal özellikleri üzerinde dikkatin yoğunlaşmasıdır (Gross ve Thompson, 2007).
- 5) Bilişsel Değişim: Bir durumu seçtikten sonra ortaya çıkan duygusal sonuçlar kaçınılmazdır. Bireyin bir durumu nasıl algıladığını, o durum hakkındaki düşüncelerini veya o durumun yarattığı duygu durumlarını yeniden değerlendirmesidir (Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel değişim sıklıkla, duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltır, ayrıca duygusal tepkiler bilişsel değişim süreci sonunda, farklı dönüşümlerle (zorba birinin kızgınlığının merhamete dönüşmesi) kendini gösterebilir (Gross, 2002).
- 6) Tepkinin Değişimi: Diğer duygu düzenleme süreçlerinin aksine, tepki değişimi duygu üretim sürecinin sonunda gerçekleşir. Kişinin bir duruma vereceği tepkiyi ve yoğunluğunu değiştirerek duygularını yeniden düzenlemesidir (Gross ve Thompson, 2007).

Yapılan araştırmalar duygu düzenleme becerisinin, psikolojik sağlığı ve iyi oluşu desteklediğini, ayrıca negatif yaşam olaylarıyla ve stresle baş edebilmesinde kişiye yardımcı olduğunu göstermektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Gross ve John, 2003; Troy, Wilhelm, Shallcross ve Mauss, 2010). Duygu düzenleme çoğu psikolojik rahatsızlıkları açıklar, bundan dolayı çoğu psikoterapi kuramı duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesinin önemini vurgular (Werner ve Gross, 2010). Başarılı duygu düzenleme sürecine sahip olan kişi iyi oluş düzeyi ve sosyal becerileri yüksek, stresli yaşam olaylarıyla baş etme becerileri gelişmiş, okul veya iş yaşamında başarılı ve sağlıklı bir yaşam süren kişidir (Salovey, Lopes ve Straus, 2010).

Duygu düzenleme sürecini başarılı şekilde yürütemeyen bireyler duygu düzenleme güçlükleri yaşamaktadır. Bir sonraki bölümde duygu düzenleme güçlüğü kavramına yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguları harekete geçirecek bir uyaran karşısında, bireyin uygun olmayan duygusal tepki vermesi veya duygusal tepkilerini düzenlemesinde yetersizlik yaşamasıdır. Düzenleme güçlüğü, duygunun aşırı yoğun yaşanması ve etkisiz hale gelmesi sonucu yaşanabilir. Duygunun aşırı yoğun yaşanması, kişinin istenmeyen, yıkıcı, yoğun, problemlili bir duyguyu deneyimlemesidir. Terör olayı, travmatik bir olay, ölüm, kaza, baskıya maruz kalma ve panik durumunda kişi aşırı yoğun duygular yaşayabilir. Duygunun etkisiz hale gelmesi ise, yaşanan olumsuz bir durum sonrası duygularda hissizleşme veya gerçekte ilgisiz duygular algılamak olarak kendini gösteren dissosiyatif yaşantılardır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen duygu düzenlemeye ilişkin kavramsallaştırma çeşitli bileşenleri içerir: (a) Duyguların anlaşılması ve farkındalık, (b) duyguların kabulü, (c) davranışları kontrol etme ve negatif duygu yaşandığında amaca yönelik davranma becerisi, (d) duyguları kişinin amaçlarına ve duruma uygun düzenlemede esneklik. Bu bileşenlerden birinin ya da birkaçının eksikliği durumunda duygu düzenleme güçlüğü oluşmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğünün yeme bozuklukları, borderline kişilik bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları, kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003; Gratz ve Roemer, 2008; Gratz ve Tull; 2008; Linehan, 1993; Rude ve McCarthy, 2003).

Yukarıda psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülen duygu düzenleme kavramı ele alınmıştır. Bir sonraki bölümde bu konularla ilgili Türkiye'de ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluşun, algılanan ana-babalık biçimleri ve psikolojik iyi oluşun ve duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik iyi oluşun birlikte ele alındığı yurt içi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir. Öncelikle yurtiçinde yapılan araştırmalar, sonrasında ise yurtdışında yapılan araştırmalar kronolojik sıraya göre sunulmuştur.

Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışında ve Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtdışı ve yurtiçi literatürde yer alan çalışmalar sunulmuştur. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalarla birlikte, öznel ve psikolojik iyi olma durumunu, psikolojik sağlığı kapsayan "iyi oluş" ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. İyi oluş ile ilgili çalışmalara özellikle 2000'li yıllarda ağırlık verilmeye başlandığı gözlenmektedir. Aşağıda yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmalar hakkında bilgiler verilmiştir.

Arıkan (2019), madde bağımlılarının erken dönem uyumsuz şemaları ve işlev bozucu baş etme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma Konya'da madde bağımlılarının hastane sonrasında sosyal rehabilite çalışmalarını yürüten Sosyal Rehabilitasyon Derneği'nde yürütülmüştür. Araştırmaya 50 madde bağımlısı olan, 50 madde kullanmayan kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, madde bağımlısı olan grup, karşılaştırma grubuna göre tüm şema boyutlarından ve kaçınma ve telafi ölçeklerinde yer alan tüm alt boyutlardan anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır.

Ayan (2019), erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 328 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar ve erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tuncer (2019), 564 8. sınıf öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kız öğrencilerin şema alanlarından ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ile aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öğrencilerin iyi oluşu ile yapışıklık şeması arasında pozitif yönde; diğer tüm şema boyutları ve şema alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şema alanlarının tümü, iyi oluşu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünü inceleyen Yıldızhan (2019), araştırmasını 392 katılımcı ile yürütmüştür. Araştırması sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu ve bilişsel esneklik, duygu düzenleme güçlüğü ve algılanan sosyal desteğin bu ilişkide aracı rolü olduğunu bulmuştur.

Sağ (2016), erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şema alanlarının hepsinin depresyonla negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğuna ulaşılmıştır. Ancak, erken dönem uyumsuz şemaların tümünün psikolojik iyi oluşla negatif yönde bir ilişkide olması beklenirken sadece Kopukluk/ Reddedilmişlik ve Zedelenmiş Otonomi/ Özerklik, psikolojik iyi oluşla anlamlı derecede negatif bir ilişkidir.

Tutal (2015), aile işlevi ile iyi oluş arasındaki ilişkide, erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 521 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların aile işlevi ve iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma, 773 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Sapmaz'ın (2014) araştırma sonuçları, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Saygılı (2014), 404 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda,

Ünal (2012), araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalar, iyilik hali, ebeveyn tutumları ve diğer psikolojik kaynaklar (kişilik, baş etme yolları, sosyal destek) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucu, erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveyn tutumları ve psikolojik kaynaklar ile psikolojik iyilik hali arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Hashemipoor, Jafari ve Zahibi (2019), 45-55 yaş aralığında 282 kadın ile yürüttükleri araştırmalarında menopoza öncesinde ve menopoza döneminde olan kadınların erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, menopoza öncesi kadınlarda psikolojik iyi oluşu izolasyon, boyun eğme ve hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemalarının; menopoza dönemindeki kadınlarda psikolojik iyi oluşu kusurluluk, izolasyon, bağımlılık ve onay arayıcılık şemalarının yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Orang, Razini ve Abdollahi (2017), yaşlı bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların, yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluşun kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet alt boyutlarının ve yaşam anlamı alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Gilbert ve Daffern'in (2013) 87 suçlu birey ile yürüttüğü araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik bozuklukları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Camara ve Calvete (2012), 374 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırması sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların anksiyete ve depresyon oluşumunda meydana gelen stresli durumlara etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ve anksiyete durumlarında görülen stresli olaylar arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Wright, Crawford ve Castillo (2009), çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 301 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları, çocukluk çağı duygusal istismarı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Lumley ve Harkness (2007), çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve yetişkin depresyonu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 86 depresyon belirtisi olan yetişkin ile yürütülmüştür.

Araştırma sonuçları çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile yetişkin depresyonu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Muris (2006), erken dönem uyumsuz şemalar ile ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları çocuk yetiştirme davranışları, beş faktör kişilik özellikleri ve psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar zarar verici çocuk yetiştirme davranışı, kaygı ve anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu, madde bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Schmidt ve Joiner (2004), erken dönem uyumsuz şemalar, negatif yaşam olayları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 194 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler ve negatif yaşam olayları arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Görüldüğü gibi yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırma sonuçları; erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça depresyon, kaygı, yeme bozuklukları gibi psikolojik belirtilerin arttığını, erken dönem uyumsuz şemalar azaldıkça ise iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. Yurtiçinde yürütülen çalışmalar genellikle ergen ve üniversite öğrencileri ile yürütülürken, yurtdışında yürütülen çalışmaların yaşlılar, suçlu bireyler, menopoz öncesinde veya menopoz döneminde olan kadınlar gibi farklı gruplar üzerinde yürütüldüğü gözlenmiştir. İyi oluş ve anne-baba tutumu ile ilgili araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Algılanan Ana-Babalık Biçimleri ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde algılanan ana-babalık biçimleri ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu çalışmaların yurtiçi ve yurtdışı literatürde genellikle ergen öğrencilerle yürütüldüğü dikkat çekmiştir. Yurtiçinde ve yurtdışında yürütülen araştırmalarla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Aydın (2019), ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile algılanan anne baba tutumları arasında ilişki olduğu; demokratik anne baba tutumunun psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü, koruyucu ve otoriter anne baba tutumu ile ise negatif yönlü ilişki gösterdiğini saptamıştır.

Sarı ve Özkan (2016), 659 öğrenci ile yürüttükleri araştırmalarında ergenlerin öznel iyi oluşları ile algıladıkları anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Anne babasını demokratik ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşları, anne babasını ihmalkar ve otoriter olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluş düzeyinin incelendiği araştırmada, demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin, otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumuna sahip bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karabeyeser, 2013).

Gök (2012), erken dönem uyumsuz şemaların ebeveynlik biçimleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18-42 arasında değişen 404 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, anne ve baba ebeveynlik stillerinin her biri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ayrılma/reddedilme, zedelenmiş sınırlar/abartılı standartlar, zedelenmiş özerklik/öteki yönelimlilik şema alanlarının aracı rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Kocayörük (2012), öz belirleme kuramı çerçevesinde, özerk benlik yönetimini bir aracı değişken olarak değerlendirerek, ergenlerin anne-baba algısı ile iyi oluşları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları; ergenlerin özerk benlik yönetimi algılarının, anne ve baba ile kurulan sağlıklı ilişkiler ve duyuşsal iyi oluşları ile ilişkili olduğu ve bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca anne ve babadan algılanan desteğin, ergenlerin iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Agaloos Pesigan ve diğerlerinin (2014) 17-30 yaş aralığındaki, 779 Filipinli gençle yürüttükleri araştırmalarında, ebeveyn kontrolünü içeren davranışlar ile depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucu, ebeveyn den algılanan psikolojik kontrolün depresyon ile olumlu bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca ebeveyn den algılanan desteğin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu düzeyde etkilediği araştırmanın bulguları arasındadır.

Lavasani, Borhanzadeh, Afzali ve Hejazi (2011), kız öğrencilerle yürüttükleri çalışmalarının sonucunda, demokratik ebeveyn tutumlarının öğrencilerin iyi oluşunu yordamadığı, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumlarının ise psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır.

Maynard ve Harding (2010), farklı etnik kökenli 11-13 yaş aralığındaki öğrencilerle yürüttüğü araştırmalarında psikolojik iyi oluş ve anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, olumlu anne baba tutumlarının psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Schrodt, Ledbetter ve Ohrt'un (2007) 567 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmalarında ailevi onay ve duygulanım ile çocukların ruhsal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, ailenin onay ve duygulanımın, çocuğun ruhsal iyi oluşu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Shek (2007), algılanan ana-baba kontrolü ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 2758 ergen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, algılanan ana baba kontrolünün ergenin iyi oluş düzeyini yordadığı ortaya konulmuştur.

Corsano, Majorano ve Champretavy (2006), 11-19 yaş arasındaki 330 ergen ile yürüttükleri araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile ergenlerin ana-babalarıyla olan ilişkileri arasındaki bağı incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, ergenlerin anne babasıyla ilişkileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur.

Pantke ve Slade (2006), 300 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin geçmişe yönelik hatırladıkları anne-baba tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda, ebeveynlerin olumlu tutumları ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Shek (1999), Hong Konglu Çinli 378 ergenin katılımcısı olduğu araştırmasında, algılanan ebeveyn kontrolü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, ebeveyn den algılanan psikolojik kontrol arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğünü göstermiştir.

Strage ve Brandt (1999), yetkeli ebeveyn tutumu ile öğrencilerin akademik başarıları ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları özerkliği destekleyen ve teşvik eden ebeveyn tutumları ile yetişen çocukların, yetişkinlikte özgüveni yüksek, kararlı ve olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirme becerilerine sahip olduklarını göstermiştir.

Canetti ve diğerleri (1997), ergenlerle yürüttükleri araştırmalarında anne baba tutumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, anne ve babalarından yüksek ilgi gören ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük ilgi gören ergenlerden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Görüldüğü gibi yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalar, anne-babadan sıcaklık, ilgi, kabul gören bireylerin iyi oluş düzeylerinin yüksek; anne babadan ihmalkarlık, otoriter davranış, sevgi yoksunluğu gören bireylerin ise iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bir sonraki bölümde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurtdışında ve Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Duygu düzenleme ve iyi oluşu ele alan çalışmaların 2000'li yıllar ve sonrasında hızla arttığı gözlenmektedir. Yurtdışı literatür incelendiğinde, duygu düzenleme becerisinin psikopatoloji ile olan ilişkisine yönelik araştırmaların ağırlıklı olduğu görülmektedir.

Oğuz (2019), 391 öğrenci ile yürüttüğü araştırmasında, içgörü ve içine yansıtma, duygusal şemalar, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, içgörü ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif, duygusal şemalar ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Altınel (2018), kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkilerini incelemiştir. Araştırma 18-60 yaş aralığındaki 300 kadın ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, babadan algılanan sömürücü/istismar edici ve kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçimlerinin, duygusal ve kısıtlayıcı yeme tutumlarının ve duyguyu kabul etmede güçlüğün yeme bozukluğu belirtileriyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş şiddeti ile ilişkili değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda ise babadan algılanan duygusal açıdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçiminin, kısıtlayıcı yeme tutumunun ve duygu düzenleme güçlüğünün açıklık, farkındalık ve stratejiler alt boyutlarının psikolojik iyi oluşun şiddetiyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Akan (2014), Obsesif Kompulsif Bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un Süreç Modeli'ne göre incelemiştir. Araştırma 22 Obsesif Kompulsif Bozukluğu tanısı alan, 23 depresyon tanısı alan, 25 kontrol grubunu oluşturan erkek ile yürütülmüştür. Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı alanlar, olumsuz

duygularını azaltmak için problem çözme, tepki değişimi, kaçınma ve dikkat dağıtma yaklaşım biçimlerini kullanmakta, utanma ve üzüntü duygularını azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Depresyon tanısı alanlar olumsuz duygularını azaltmak için problem çözme, kaçınma ve tepki değişimi yaklaşım biçimlerini kullanmakta ve utanma duygusunu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Kontrol grubu ise problem çözme, durumu farklı bir açıdan değerlendirme, tepki değişimi ve kaçınma yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Ayrıca Obsesif Kompulsif Bozukluk ve depresyon tanısı alanlar mutluluk duygularını sürdürmekte sıklıkla başarısız olurlarken, kontrol grubu mutluluk duygusunu sürdürmek için duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

Kuyumcu (2012), üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü Türk ve İngiliz öğrencileri karşılaştırarak incelemiştir. Araştırma sonucu, Türk ve İngiliz öğrencilerin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığını göstermiştir. Türk öğrencilerin psikolojik iyi oluş, duygularını fark etme ve duygularını ifade etme yeterlikleri İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Kuzucu (2006), 34 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında, uygulanan psiko-eğitim programının, öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuyla 10 oturum yapılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Sonuç olarak bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Ford ve diğerleri (2018), araştırmalarında negatif duygu ve düşünceleri kabulün psikolojik sağlığa etkilerini araştırmışlardır. Sonuçlar, negatif duygu ve düşünceleri kabul eden bireylerin reddeden bireylere göre psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu göstermiştir.

Siener ve Kerns (2012), çocukların duygu düzenleme güçlükleri ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 10-12 yaş arasındaki çocuklar ile yürüttükleri araştırmada, ölçek ve davranışsal gözlem formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, depresif belirtileri olan çocukların duygularını düzenlemede güçlükler yaşadıkları ortaya konulmuştur.

Aldao ve diğerkleri (2010), duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme stratejilerinin (kabul, kaçınma, problem çözme, ruminasyon, bastırma, yeniden değerlendirme) anksiyete, yeme bozuklukları, depresyon ve madde bağımlılığı ile arasında ilişki olduğunu göstermiştir.

Gratz ve Tull (2010) yatarak tedavi gören madde kullanım bozukluğu olan kişilerde duygu düzenleme güçlüğü ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, kendine zarar veren ve vermeyen madde bağımlılarının duygu düzenleme güçlüklerinin yüksek düzeyde olduğunu, madde kullanım şiddeti, istismar öyküsü, travma sonrası stres bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğu kontrol edildiğinde kendine zarar verme ile duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Bulgular ayrıca kendine zarar veren madde bağımlılarının duygu düzenleme güçlüğünün etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, sıkıntılı durumlarda amaca yönelik davranışlar sergilemede zorluk ve duyguları kabul etmeme alt boyutlarından daha yüksek düzeyde puana sahip olduklarını göstermiştir.

Gratz ve Tull'un (2008) 391  niversite  ğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinden deneyimden kaçınma ve davranışı amaca yönlendirme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Sonuçlar deneyimden kaçınma ve yaşanılan zorluklar karşısında amaç yönelimli davranışlarda bulunamamanın kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Bydlowski ve diğerkleri (2005), duygu düzenleme süreci ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma normal ve yeme bozukluğu olan 140 kadın ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, yeme bozukluğu olan grubun duygularını tanımlama ve açıklamada yetersizliğinin olduğu, yüksek düzeyde aleksitimi gösterdikleri ve düşük düzeyde duygusal farkındalığa sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte bireylerin depresyon puanı kontrol edildiğinde sadece duygusal farkındalıkta farklılaştıkları belirtilmiştir.

Feldman Barret ve diğerkleri (2001), duyguları fark etme ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşa etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda duygularını fark eden ve ifade eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.

Pennebaker (1993), olumsuz yaşantılara ilişkin duyguları sözlü ya da yazılı şekilde ifade etme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma

sonuçları, öfke, anksiyete, üzüntü duyguları ile ilgili farkındalık arttıkça sağlıkta ilerlemenin arttığını; duyguları ifade etmemenin ise fizyolojik ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Araştırmalardan görüldüğü üzere, duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme becerileri psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilerken, duygu düzenlemede yaşanan zorluklar psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca hem yurtiçi hem yurtdışı literatürde yapılan incelemeler sonucu duygu düzenleme ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu, ağırlıklı olarak duygu düzenleme ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimi ve duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte veya günümüzde devam eden bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yöntemlerdir. Araştırmaya konu olan olay, kişi veya nesnenin koşullarının değiştirilmeden, olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmasıdır. İlişkisel tarama modeli ise, tarama modelinin türlerinden birisidir. İki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin var olup olmadığını ve değişim varsa derecesini belirlemek için kullanılan modeldir (Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Kocaeli Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 510 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	278	54.5
	Erkek	232	45.5
	Toplam	510	100
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	132	25.8
	2. Sınıf	163	32
	3. Sınıf	117	23
	4. Sınıf	98	19.2
	Toplam	510	100
Bölüm	Hukuk	72	14.2
	Endüstri Müh.	55	10.8
	Bilgisayar Müh.	42	8.2
	Kimya Müh.	86	16.8
	İnşaat Müh.	23	4.5
	Elektrik Müh.	18	3.6
	Hemşirelik	45	8.8
	Çalışma Ekonomisi	60	11.7
	İşletme	66	13
	İngilizce Öğretmenliği	43	8.5
	Toplam	510	100
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	16	3.2
	İlkokul	206	40.4
	Ortaokul	186	36.5
	Lise	80	15.6
	Üniversite	22	4.3
	Toplam	510	100
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil	6	1.2
	İlkokul	107	21
	Ortaokul	79	15.5
	Lise	178	34.9
	Üniversite	140	27.4
	Toplam	510	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya 278 'i (%54.5) kadın, 232'si (45.5) erkek olmak üzere toplam 510 kişi katılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde; 132 (%25.8) kişinin 1. sınıf, 163 (%32) kişinin 2. sınıf, 117 (%23) kişinin 3. sınıf, 98 (%19.2) kişinin 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların fakültelere göre dağılımı incelendiğinde ise; 72 (%14.2) kişinin hukuk, 55 (%10.8) kişinin endüstri mühendisliği, 42 (8.2) kişinin bilgisayar mühendisliği, 86 (16.8) kişinin kimya mühendisliği, 23 (%4.5) kişinin inşaat mühendisliği, 18 (%3.6) kişinin elektrik mühendisliği, 45 (%8.8) kişinin hemşirelik, 60 (%11.7) çalışma ekonomisi, 66 (%13) kişinin işletme ve 43 (%8.5) kişinin İngilizce öğretmenliği bölümlerinden olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde; 16'sının (%3.2) annesinin okuma yazma bilmediği, 206'sının (%40.4) ilkokul mezunu olduğu, 186'sının (%36.5) ortaokul mezunu olduğu, 80'inin (%15.6) lise mezunu olduğu ve 22'sinin (%4.3) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde ise; 6'sının (%1.2) okuma yazma bilmediği, 107'sinin (%21) ilkokul mezunu olduğu, 79'unun (%15.5) ortaokul mezunu olduğu, 178'inin (%34.9) lise mezunu olduğu ve 140'ının % (27.4) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacı ile toplam beş ölçme aracından yararlanılmıştır. Bu ölçme araçları Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği- Kısa Form ve Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'dir. Kullanılan ölçme araçları hakkındaki bilgiler aşağıda sunulmuştur:

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin (cinsiyet, sınıf düzeyi, bölümü, yaş, anne-babalarının eğitim durumu, aylık gelir düzeyi) belirlenmesi amacıyla öğrencilere kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerlerinin (2009) geliştirmiş olduğu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; olumlu ve sağlıklı ilişkiler, yeterlik duyguları, anlamlı yaşam sürme gibi öğeleri içermektedir. Ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 7'li Likert tipi bir ölçektir, maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen puanlama esas alınarak yanıtlanmaktadır. Maddeler olumlu ifadeler içermektedir. Ölçekten elde edilen puan 8 ile 56 puan arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alan bireyin zengin psikolojik kaynak ve güce sahip olduğu düşünülürken, düşük puan alan bireyin psikolojik güç ve kaynağının düşük olduğu sonucuna varılır. Ölçeğin geçerlik çalışması üniversite öğrencileri ile yürütülmüş, bu çalışmaların sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir (Diener vd., 2010). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87'dir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları Telef (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Geçerlik çalışmaları sonucu elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .80'dir. Test tekrar test sonucuna göre ilk ve son uygulama arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=.86$, $p<.01$).

Bu çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi yapılarak test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen sonuçların kabul sınırları içinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2/sd= 2.964$, RMSEA= .062, NNFI= .983, CFI= .988, standardize RMR= .046]. Ayrıca bu çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 'psikolojik iyi oluş' boyutu için Cronbach Alfa değeri .905 olarak hesaplanmıştır.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Bireyin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla geliştirilen Young Şema Ölçeği'nin özgün formu 205 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 16 şema boyutunu ölçmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ölçeğin bu formunun uzun olması nedeniyle 75 maddeden oluşan ve 15 şema boyutunu ölçen görece daha kısa bir form oluşturulmuştur. Ölçeğin bu formuna onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık boyutları eklenerek, 90 maddelik Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 oluşturulmuştur (Young, 2004; Akt. Çakır, 2007). Young Şema Ölçeği

Kısa Form-3; kopukluk ve reddedilmişlik (terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma), zedelenmiş özerklik ve performans (bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık), zedelenmiş sınırlar (hak görme/büyüklik, yetersiz özdenetim), başkalarına yönelimlilik (boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık), aşırı tetikte olma ve baskılama (karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırma) olmak üzere 5 şema alanı ve 18 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinden (1 - Benim için tamamıyla yanlış, 2 - Benim için büyük ölçüde yanlış, 3 - Bana uyan tarafı uymayan tarafından daha fazla, 4 - Benim için orta derecede doğru, 5 - Benim için çoğunlukla doğru, 6 - Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) değerlendirebilmektedir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte, ölçek maddelerinden yüksek puan alınması, erken dönem uyumsuz şemaların fazla olduğunu göstermektedir (Çakır, 2007).

Ölçeğin kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından 1071 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda 5 şema alanı ve 14 şema boyutuna ulaşılmıştır. Bu şema alanları; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve baskılamadır. Şema boyutları ise; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar boyutlarıdır.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66-.82$, şema alanları açısından ise, $r = .66-.83$ arasında değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $\alpha = .63-.80$, şema alanları için ise $\alpha = .53-.81$ arasında değişmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2/sd = 1.437$, RMSEA= .029, NNFI= .893, CFI= .904, standardize RMR= .059). Ayrıca bu çalışmada Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Cronbach Alfa değerleri sırasıyla;

duygusal yoksunluk şeması için .817, terk edilme şeması için .715, sosyal izolasyon şeması için .762, kusurluluk şeması için .780, iç içe geçme şeması için .833, başarısızlık şeması için .851, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması için .669, ayrıcalıklılık şeması için .651, kendini feda şeması için .701, onay arayıcılık şeması için .732, karamsarlık şeması için .806, duyguları bastırma şeması için .733, yüksek standartlar şeması için .674, cezalandırılma şeması için .695, kopukluk ve reddedilmişlik şeması için .912, zedelenmiş özerklik ve performans şeması için .903, zedelenmiş sınırlar şeması için .651, başkaları yönelimlilik şeması için .791, aşırı tetikte olma ve baskılama şeması için .855 olarak hesaplanmıştır.

Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği- Ergen Sürümü (LAABÖ/E)

Soenens, Beyers ve Goossens (2004) tarafından geliştirilen ölçek ergenlerin anne babalarının davranışlarına yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. LAABÖ-E, duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol ve özerklik desteği olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutunda 7 madde bulunan ölçek, toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte her bir madde 1-5 arasında Likert tipi ölçek üzerinde (1- hiç doğru değil, 2- genellikle doğru değil, 3- biraz doğru, 4- genellikle doğru, 5- her zaman doğru) değerlendirilmektedir. Ölçek toplam puan vermemekte, her bir boyut için ayrı ayrı puan hesaplanmaktadır.

LAABÖ-E'nün özgün formunun geçerlik güvenirlik çalışmaları 15-22 yaş aralığında 1883 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir (Soenens vd., 2004). Ölçeğin güvenirliğine ilişkin yapılan analizler sonucunda boyutların iç tutarlılık katsayılarının ergen anne sürümü için .76-.90, ergen baba sürümü için .71-.91 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, dört faktörlü model ergenlerin hem annelerinden hem de babalarından alınan verilerle doğrulanmıştır. Standardize edilmiş doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ergenlerin hem anneleri ($\chi^2 = 1.96$, SRMR= .06, CFI= .96, RMSEA=.06) ve hem de babaları ($\chi^2 = 2.15$, SRMR= .07, CFI= .95, RMSEA=.07) için iyi düzeyde uyuma işaret etmektedir.

LAABÖ-E'nin geçerlik güvenirlik çalışmaları Türkiye'de Sevim (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışma üniversite ve liselerde okuyan 14-23 yaş aralığındaki 643 katılımcı ile yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda dört faktörlü model hem anne ($\chi^2 = 646.94$, SRMR= .06, CFI= .97, RMSEA=.06) hem de baba ($\chi^2 = 647.88$, SRMR= .07, CFI= .96, RMSEA=.07) için doğrulanmıştır. Ancak orjinal

ölçekte 28 madde bulunurken, madde sayılarının ergen-anne tutumu için 21, ergen-baba tutumu için ise 19'a düştüğü gözlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik durumunu test etmek amacıyla Ana-Baba ve Akrana Bağlanma Ölçeği (AABÖ) ile ölçeğin ilişkisi incelenmiştir. İki ölçek arasındaki ilişki katsayıları (ergen-anne sürümünün anne duyarlık alt boyutu ile AABÖ'nün güven alt boyutu arasında $r=.553$ ($p<.001$), ergen-anne sürümünün anne duyarlık alt boyutu ile AABÖ'nün iletişim alt boyutu arasında $r=.878$ ($p<.001$), ergen-anne sürümünün anne davranışsal denetim alt boyutu ile AABÖ'nün iletişim alt boyutu arasında $r=.388$ ($p<.001$), ergen-anne sürümünün anne duyarlılık alt boyutu ile AABÖ'nün yabancılaşma alt boyutu arasında $r=-.416$ ($p<.001$), ergen-anne sürümünün anne özerklik desteği ile AABÖ'nün yabancılaşma alt boyutu arasında $r=-.372$ ($p<.001$), ergen-baba sürümü baba duyarlık alt boyutu ile güven alt boyutu arasında $r=.519$ 'dur ($p<.001$)). Bu ilişki katsayıları LAABÖ ergen sürümünün ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının, ergen anne sürümünde duyarlık .88, davranışsal denetim .58, psikolojik kontrol .81 ve özerklik desteği .72; ergen baba sürümünde ise duyarlık .91, davranışsal denetim .78, psikolojik kontrol .77 ve özerklik desteği .67 arasında olduğu görülmüştür. Algılanan Ana-Babalık Ölçeği toplam korelasyonları incelendiğinde, ergen-anne sürümünde duyarlık .55-77, davranışsal denetim .30-56, psikolojik kontrol .53-67 ve özerklik desteği .52-70; ergen-baba sürümünde ise duyarlık .67-81, davranışsal denetim .52-70, psikolojik kontrol .47-55 ve özerklik desteğinin .30-55 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2/sd= 1.790$, RMSEA= .039, NNFI= .900, CFI= .953, standardize RMR= .069]. Ayrıca bu çalışmada Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği'nin Cronbach Alfa değerleri sırasıyla 'baba duyarlık' boyutu için .931, 'baba davranışsal denetim' boyutu için .837, 'baba psikolojik kontrol' boyutu için .736, 'baba özerklik desteği' boyutu için .711, 'anne duyarlık' boyutu için .916, 'anne davranışsal denetim' boyutu için .804, 'anne psikolojik kontrol' boyutu için .843, 'anne özerklik desteği' boyutu için .798 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenlemedeki güçlükleri ölçmek için geliştirilen 36 maddeli bir ölçektir. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar olmak 6 alt boyutu vardır. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak (1=hemen hemen hiç, 2=bazen, 3=yaklaşık/yarı yarıya, 4=çoğu zaman, 5=hemen hemen her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte, yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğü'nün daha şiddetli olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin özgün formuna ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılmış, iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .88 - .89 arasında değiştiği, test tekrar test güvenirliğinin ise .88 olduğu gözlenmiştir.

Bjureberg, Ljotsson, Tull ve Hedman (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin kısa formu 16 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .80-.87 arasında olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.93, p<.01$).

Ölçeğin kısa formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Geçerlik çalışmaları sonucu iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .78-.87 arasında değişmektedir, testi iki yarıya bölme yöntemi sonucu güvenirlik .88 bulunmuştur.

Bu çalışmada Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kısa Formu'nun yapı geçerliğini test etmek amacıyla, doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları elde edilen değerlerin, kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir [$\chi^2/sd= 3.199$, RMSEA= .066, NNFI= .940, CFI= .957, standardize RMR= .061]. Ayrıca bu çalışmada Duygu Düzenlemede Güçlükler Envanteri-Kısa Formu'nun 'açıklık' boyutu için Cronbach Alfa değeri .812, 'amaçlar' boyutu için Cronbach Alfa değeri .841, 'dürtü' boyutu için Cronbach Alfa değeri .869, 'stratejiler' boyutu için Cronbach Alfa değeri .880, 'kabul etmeme' boyutu için Cronbach Alfa değeri .803 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada incelenecek verilerin toplanması sürecinde, öncelikli olarak uygulanması planlanan veri toplama araçlarını Türk kültürüne uyarlayan araştırmacılara elektronik posta yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmacılara yürütülmesi planlanan çalışma ile ilgili kısa bir bilgi verildikten sonra, ölçeklerin bu çalışmada kullanılması için izinleri istenmiştir. Araştırmacılardan ölçeğin genel özellikleri, psikometrik çalışmaları ve puanlaması ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Daha sonrasında, Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili yazı ekte sunulmuştur (EK 2).

Veriler 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi içerisinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık iki hafta sürmüştür. Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katılmışlardır. Hem yazılı onam formu aracılığıyla hem de sözel olarak katılımcılara ölçek verilerinin ne amaçla kullanılacağı, uygulamanın süresi ve gizliliği hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanma süresinin yaklaşık 25-30 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Bu bölümde öncelikli olarak verilerin analize hazırlanma ve analizlerin varsayımlarının incelenmesi sürecine ilişkin bilgi verildikten sonra, araştırmada kullanılan veri analizi hakkında açıklamalara yer verilmektedir.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler analiz edilmeden önce ilk olarak, ölçeklerde ters maddeler belirlenmiş ve yeniden kodlanmaları gerçekleştirilmiştir.

İkinci olarak, veri setinde kayıp değerlerin olup olmadığı araştırılmış, kullanılan veri toplama araçlarının bir veya birkaçındaki maddelerin çoğunluğunu cevaplamayan 9 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Böylelikle başlangıçta 519 olan katılımcı sayısı 510'a düşmüştür. Çalışma grubu büyük ve kayıp değerler %5'ten az olduğu için, eksik verilerin yer aldığı maddelere ortalama değer atanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Üçüncü olarak, araştırmada yer alan tüm değişkenlere tek yönlü uç değer analizi yapılmış, aşırı veya alışılabilir dışında değer olup olmadığı incelenmiştir. Tek yönlü uç değer analizinin yapılabilmesi için, dağılımlardaki tüm puanlar z standart puanına dönüştürülmüştür. +3.00'dan büyük ve -3.00'dan küçük değer olmadığı bulunmuştur (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

Son olarak çoklu bağlantılılık sorununun olup olmadığı incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arasında .90 ve üzerinde korelasyon olması, çoklu bağlantılılık sorununun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu nedenle Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış, değişkenlerin ikili korelasyonlarına bakılmış ve değişkenler arasındaki ilişkilerin -.09 ile .69 arasında değiştiği görülmüş, başka bir deyişle çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığı ve değişkenler arasında doğrusal ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımlı değişkenin kendisiyle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak alabileceği değerlerin tahmin edilmesidir (Büyüköztürk, 2012). Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce ilgili analizin varsayımlarının karşılanma durumları incelenmiştir. İlk olarak kestirilen değerler ile gözlenen değerler arasındaki farkların normal dağılımını belirlemek amacıyla ZPRED-ZRESID grafiği incelenmiş ve bu grafiğin elips şeklinde olduğu, yani değerlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

İkinci varsayım olan yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığını belirlemek amacıyla çizilen histogram grafikleri incelendiğinde bu varsayımın da karşılanmış olduğu tespit edilmiştir.

Üçüncü varsayım olan çoklu bağlantılılık problemini değerlendirebilmek için varyans artış faktörleri ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin $(1 - R^2)$ 10'dan büyük olması çoklu bağlantılılık probleminin olmadığını göstermektedir. VIF ve tolerans değerleri incelenmiş ve VIF değerlerinin 1.238 ile 1.389 aralığında, tolerans değerlerinin ise .720 ile .808 aralığında değiştiği görülmüş olup yordayıcı değişkenler arasında değiştiği, yani çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı belirlenmiştir. Çoklu bağlantılılıktan sonra otokorelasyonu test etmek için Durbin Watson katsayıları incelenmiştir. Durbin Watson katsayıları 0 ile 4 arasında değer almaktadır ve 2'ye yakın değerler (1.5-2.5 aralığı) otokorelasyonun olmadığı anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı ise, 1.837'dir.

Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemeler için t-testi kullanılarak elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının, anne-baba eğitim durumu açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği Tek Değişkenli Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana babalık biçimleri ve duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Veriler SPSS 21 (Statistical Package For Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada hata payı, .05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve veri analizi sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular çizelge olarak yer almış ve ilgili literatüre dayandırılarak yorumlanmıştır.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan katılımcıların Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği - Ergen Sürümü, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Form ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>n</i>	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{X}$	Medyan	Ss	ÇK	BK
Kopukluk	510	23	113	45.74	41	16.47	1.06	.88
Zedelenmiş Özerklik	510	20	103	41.61	38	14.49	1.06	1.07
Zedelenmiş Sınırlar	510	7	41	25.81	26	6.22	-.15	-.09
BaşkalarıYönelimlilik	510	12	61	35.74	36	8.75	.04	-.08
Aşırı Tetikte Olma	510	20	99	55.66	55	13.92	.13	-.31
Açıklık	510	2	10	5.56	5	1.99	.35	-.63
Amaç	510	3	15	9.95	10	3.18	-.19	-.93
Strateji	510	5	25	12.93	13	5.46	.40	-.80
Dürtü	510	3	15	6.99	6	3.38	.65	-.51
Kabul	510	3	15	7.06	6	3.26	.63	-.44
Baba Duyarlık	510	7	35	26.79	28	6.90	-.80	-.08
Baba Dav. Denetim	510	4	20	13.57	14	3.97	-.36	-.53
Baba Psik. Kontrol	510	4	20	9.62	9	3.62	.41	-.40
Baba Özerk. Des.	510	4	20	15.16	16	3.33	-.65	.10

(Devam ediyor)

Tablo 3 (Devam)

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>n</i>	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{X}$	Medyan	Ss	ÇK	BK
Anne Duyarlık	510	7	35	30.56	32	5.21	-1.62	2.86
Anne Dav. Denetim	510	4	20	14.32	15	3.66	-.35	-.51
Anne Psik. Kontrol	510	5	25	12.90	13	5.06	.29	-.62
Anne Özerk. Des.	510	5	25	20.18	21	3.99	-.90	.65
Psikolojik İyi Oluş	510	12	54	39.92	41	8.83	-.53	-.30

Tablo 3'e göre erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan kopukluk şema alanı, zedelenmiş özerklik şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve aşırı tetikte olma şema alanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde kopukluk şema alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanına ait verilerin normal dağılıma uygun olmadığı, diğer şema alanlarına ait verilerin ise normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme güçlüklerinin alt boyutları açıklık, amaç, strateji, dürtü ve kabulün basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği alt boyutları duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol ve özerklidir. Bu alt boyutlar anne ve baba için ayrı ayrı düzenlenmektedir. Alt boyutlara ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri anne ve baba için ayrı ayrı incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistik incelendiği zaman ise; puanların ortalamasının ($\bar{X}$) 39.92 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ait en düşük puan 12, en yüksek puan ise 54'tür. Ölçekten alınan puanların standart sapma değeri (Ss) 8.83'tür. Ölçeğe ait basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (kopukluk şema alanı, zedelenmiş özerklik şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve aşırı tetikte olma şema alanı, açıklık, amaç, strateji, dürtü ve kabul, anne-baba duyarlık, anne-baba davranışsal denetim, anne-baba psikolojik kontrol, anne-baba

özerklik, psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkileri değerlendirebilmek için hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları EK 1'de sunulmuştur.

Araştırmanın yordanan değişkeni psikolojik iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları olan kopukluk şema alanı ($r = -.63, p < .01$), zedelenmiş özerklik şema alanı ($r = -.58, p < .01$), başkaları yönelimlilik şema alanı ($r = -.27, p < .01$), aşırı tetikte olma şema alanı ($r = -.39, p < .01$) arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan açıklık ($r = -.50, p < .01$), amaç ($r = -.46, p < .01$), strateji ($r = -.65, p < .01$), dürtü ($r = -.48, p < .01$), kabul ($r = -.55, p < .01$) arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile algılanan babalık biçimleri alt boyutları olan duyarlılık ($r = .30, p < .01$), davranışsal denetim ($r = .14, p < .01$), özerklik desteği arasında ($r = .22, p < .01$) anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik kontrol ($r = -.17, p < .01$) ile arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile algılanan analık biçimleri alt boyutları olan duyarlılık ($r = .38, p < .01$), davranışsal denetim ($r = .38, p < .01$), özerklik desteği ($r = .33, p < .01$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik kontrol ($r = -.23, p < .01$) ile arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının .16 ile .63 arasında yer aldığı görülmektedir. Anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin, kopukluk şema alanı ve aşırı tetikte olma şema alanı ($r = .63, p < .01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise kopukluk şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r = .16, p < .01$) arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının .11 ile .46 arasında yer aldığı görülmektedir. Şemaların alt boyutları ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasındaki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile kabul ($r = .46, p < .01$) arasında olduğu, en düşük ilişkinin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ve kabul ($r = .11, p < .01$) arasında olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemalar ile algılanan babalık biçimleri alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının -.36 ile -.09 arasında yer aldığı bulunmuştur. Şemaların alt boyutları ile algılanan babalık biçimlerinin alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı

düzeydeki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile baba duyarlık ($r = -.36, p < .01$) arasında olduğu, olumsuz yönde anlamlı en düşük ilişkinin ise kopukluk şema alanı ile baba davranışsal denetimi ($r = -.09, p < .01$) arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın yordayan değişkeni erken dönem uyumsuz şemalar ile algılanan analık biçimleri alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, Pearson korelasyon katsayılarının $-.36$ ile $-.09$ arasında yer aldığı görülmüştür. Şemaların alt boyutları ile algılanan analık biçimlerinin alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin kopukluk şema alanı ile baba duyarlık ($r = -.36, p < .01$) arasında olduğu, olumsuz yönde anlamlı en düşük ilişkinin ise aşırı tetikte olma ile anne davranışsal denetim ($r = -.09, p < .01$) arasında olduğu görülmüştür.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan duygu düzenlemede güçlüklerin alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, $.67$ ile $.40$ arasında yer aldığı bulunmuştur. Anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin strateji ve amaç ($r = .67, p < .01$) arasında olduğu, en düşük ilişkinin ise açıklık ve dürtü ($r = .40, p < .01$) arasında yer aldığı bulunmuştur.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan algılanan babalık biçimleri alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, $.63$ ile $-.19$ arasında olduğu bulunmuştur. Anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin davranışsal kontrol ile özerklik ($r = .63, p < .01$) arasında olduğu, olumsuz yönde anlamlı en düşük ilişkinin ise özerklik ve psikolojik kontrol ($r = -.19, p < .01$) arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yordayan değişkeni olan algılanan analık biçimleri alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, $.61$ ile $-.13$ arasında olduğu gözlenmiştir. Anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin özerklik ile duyarlık ($r = .61, p < .01$) arasında olduğu, olumsuz yönde anlamlı en düşük ilişkinin ise psikolojik kontrol ile davranışsal denetim ($r = -.13, p < .01$) arasında olduğu bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bulguları

Katılımcıların Young Şema Ölçeği'nin alt boyutları olan kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama puanlarının, algılanan analık biçimleri alt boyutları olan duyarlık, davranışsal denetim, psikolojik kontrol, özerklik desteği puanlarının, algılanan babalık biçimleri alt boyutları olan duyarlık, davranışsal denetim,

psikolojik kontrol, özerklik desteği puanlarının ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının psikolojik iyi oluş düzeyinin toplam puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olan yordayıcı değişkenlere ilişkin çoklu regresyon analizinin sonuçları

Değişkenler	Standartlaştırılmamış değerler		Standartlaştırılmış değerler		<i>p</i>	B'nin %95 GA
	<i>B</i>	B'nin std hatası	β	t testi		
Sabit	44.64	2.55	--	17.53	.000*	39.63 ile 49.64
KR	-.13	.03	-.25	5.17	.000*	-.19 ile -.08
ZÖP	-.12	.03	-.20	4.80	.000*	-.17 ile -.07
ZS	+.05	.04	+.04	1.16	.246	-.03 ile +.13
BY	+.09	.04	+.09	2.60	.010*	+.02 ile +.16
ATOB	+.02	.03	+.04	.90	.370	-.03 ile +.07
Baba duyarlık	+.06	.05	+.05	1.27	.205	-.03 ile +.15
Baba davranış	-.09	.09	-.04	.94	.348	-.27 ile +.10
Baba kontrol	+.08	.08	+.04	1.08	.281	-.07 ile +.24
Baba özerklik	+.13	.11	+.05	1.12	.262	-.10 ile +.35
Anne duyarlık	+.26	.07	+.16	3.99	.000*	+.13 ile +.39
Anne davranış	+.08	.10	+.03	.85	.397	-.11 ile +.27
Anne kontrol	+.04	.06	+.02	.69	.493	-.07 ile +.15
Anne özerklik	+.03	.09	+.01	.33	.740	-.15 ile +.21
Duygu düzenleme	-.30	.02	-.47	13.91	.000*	-.34 ile -.26
<i>R</i> = .793		<i>R</i> ² =.628				
<i>F</i> ₁₄₋₄₉₅ =59.787		<i>p</i> = .000*				
Durbin-Watson = 1.837						

Not: * $p < .05$; KR = Kopukluk ve Reddedilmişlik, ZÖP = Zedelenmiş Özerklik ve Performans, ZS = Zedelenmiş Sınırlar, BY = Başkaları Yönelimlilik, ATOB = Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama

Tablo 4 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, başkaları yönelimlilik, algılanan annelik biçimlerinden duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik iyi oluş değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($R = .793$; $R^2 = .628$; $p < .05$). Psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkiye sahip olan değişkenler birlikte psikolojik iyi oluştaki değişimin %63'ünü açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası göre duygu düzenleme ($\beta = -.47$), kopukluk ve

reddedilmişlik ($\beta = -.25$), zedelenmiş özerklik ve performans ($\beta = -.20$), algılanan anne duyarlılığı ($\beta = .16$) ve başkaları yönelimlilik ($\beta = .09$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans, başkaları yönelimlilik, algılanan anne duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($p < .05$) ancak diğer değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı görülmektedir ($p > .05$). Ayrıca Tablo 4 incelendiğinde F değerinin anlamlı olduğu başka bir deyişle kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular aşağıda önem sırasına göre tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Alanyazında psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğünü birlikte ele alan araştırmalar değerlendirildiğinde; bireylerin duygu düzenleme güçlükleri azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını destekleyen araştırmaların bulunduğu görülmüştür. Gross ve John (2003) duygu düzenleme sürecinin iyi oluş ve sosyal ilişkilere etkisini incelemişlerdir. Araştırmada olumlu duygu düzenleme sürecinin bireyin iyi oluş düzeyini ve sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Repo (2011), duygu düzenleme yöntemleri ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucu, duygu düzenleme yöntemleri ve iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Verzeletti, Zammuner, Galli ve Agnoli (2016), ergenlerin duygu düzenleme yöntemleri ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin iyi oluş ile olumlu ilişki gösterdiği görülmüştür.

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüklerini; duyguların farkında olma (farkındalık), duyguları anlama (açıklık), duyguları kabul etme (kabul), duygu düzenleme stratejilerini kullanma (strateji), olumsuz duyguları kontrol etme (dürtü) ve davranışları amaca yöneltme (amaç) becerilerinde yaşanan güçlükler olarak tanımlamaktadır.

Duyguların farkında olmak, kişinin duygularını tanıma kapasitesidir. Kişinin yaşadığı duygu ile ilgili bilgisini içerir, farkındalık kişinin iç dünyasını tanımasını,

ihtiyaç ve duygularını fark edebilmesini sağlar (Lane ve Schwartz, 1987). Duyguları anlama ise, kişinin yaşadığı bir olayın kendisinde hangi duygunun yaşanmasına sebep olacağını bilmesidir. Bireyin yaşantıları sonucu kazandığı deneyimler duyguları anlama becerisini geliştirmektedir (Sroufe, 1997). Bireyin duygularını fark etme ve anlama becerisi, kendi duygularını, sahip olduğu güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ve ona göre davranmasını sağlayacaktır (Solomon, 2007). Salovey ve diğerlerinin (1995) araştırma sonucu, duyguları fark etme ve anlamlandırma becerisinin, kendini düzenleme üzerinde etkisi olduğunu, kişinin negatif duygu durumunu değiştirme ve pozitif bir duygu ile sonuçlanması için yapacağı düzenlemeleri kolaylaştırdığını göstermiştir. Alanyazında duygusal farkındalığın psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı ile arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar mevcuttur (Charry vd., 2004; Lundh vd., 2002).

İnsanlar negatif duygu ve düşünce deneyimlerine farklı zihinsel yollarla yaklaşırlar. İnsanların bazıları, bu duygu ve düşünceleri kabul edilmez ve kötü olarak görürler. Bazıları ise, bu duygu ve düşünceleri kabul ederler ve normal bir durum olarak düşünürler. Bu yaşantıları kabul etmeme durumunun birey için yıkıcı sonuçları olabilir. Birey negatif duygu ve düşünceleri yaygın bir biçimde yaşamaktadır ve bu durumun kabul edilmemesi bireyin yaşamında güçlü bir etki yaratarak günden güne etkileyecektir. Ford ve diğerleri (2018) araştırmalarında negatif duygu ve düşünceleri kabulün psikolojik sağlığa etkilerini araştırmışlardır. Sonuçlar, negatif duygu ve düşünceleri kabul eden bireylerin reddeden bireylere göre psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu göstermiştir. Ayrıca kabulün negatif duygularla baş etmede yardımcı etkisi olduğu görölmüştür. Almeida'nın (2005) araştırma sonuçları da bu araştırma sonucuyla tutarlı olarak, negatif duyguları kabul etmenin psikolojik sağlığı olumlu etkilediğini göstermiştir.

Duygu düzenleme stratejilerini düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması, psikolojik iyi oluş düzeyinin azalmasına sebep olmaktadır. Duygu düzenleme, kişinin olumsuz bir duygu yoğunluğu ile karşılaştığında baş etme stratejilerinin kullanılmasını ifade eder. Kişinin duygusunu düzenleyememesi, duygularını ya aşırı boyutta yoğun duygu yaşamasına ya da aşırı duyarsızlaşarak tepkisiz kalmasına neden olabilir (Leahy vd., 2011). Kişilerin kullandığı farklı duygu düzenleme stratejileri ile kaygı, depresyon, yeme bozukluğu ve bağımlılık ile ilişkisinin ele alındığı araştırmaların meta-analiz çalışması sonucunda, duygu düzenleme stratejilerinde yaşanan güçlükler psikopatoloji ile ilişkili bulunmuştur (Aldao vd., 2010). Olumlu duygu düzenleme sürecini

gerçekleştiren birey, daha az depresif duygu bildirir, sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahiptir, özsaygısı ve psikolojik iyi oluşu yüksektir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme güçlüklerinden dürtü ve amaç ise; bireyin olumsuz duyguları yaşarken davranışını kontrol ederek bir amaca yönlendirmesinde yaşadığı güçlüklerdir. Amaç yönelimli davranış, istenilen bir sonuca ulaşmak için davranışı amaca uygun hale getirme olarak tanımlanabilir. Amaç yönelimli davranış, bireyin davranışları ve arzu ettiği sonuçlar arasındaki nedensel ilişki tarafından kontrol edilir (Wit ve Dickinson, 2009). Alanyazın incelendiğinde; Gratz ve Tull'un (2008) 391 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide deneyimden kaçınma ve davranış amaca yönlendirme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Sonuçlar deneyimden kaçınma ve yaşanan zorluklar karşısında amaç yönelimli davranışlarda bulunamamanın kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu göstermektedir. Tull, Barrett, McMillan ve Roemer'ın (2007) çalışması bu araştırmayı desteklemektedir. Duygu düzenleme güçlükleri ile post-travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, olumsuz durumlar karşısında davranışları amaca uygun şekilde yönlendirememeye ile post-travmatik stres arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kişinin arzu ettiği sonuçları yaşamak için amaç yönelimli davranışlar göstermesi önemlidir, aynı zamanda bu durum kişinin uyum sağlayıcı işlevselliğine ve psikolojik sağlığına olumlu katkı sağlamaktadır (Spence ve Grant, 2007).

Regresyon analizleri sonucunda, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema alanlarından Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Özerklik ve Performans ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanlarının, psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca söz konusu değişkenlerden Kopukluk ve Reddedilmişlik ile Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanlarının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde, Diğerleri Yönelimlilik şema alanının ise psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle; bireylerin Kopukluk ve Reddedilmişlik ile Zedelenmiş Özerklik ve Performans şemaları arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı, diğerleri yönelimlilik şemaları arttıkça ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Özerklik ve Performans ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanlarının depresyonla daha çok ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Calvete, Orue ve Hankin, 2014; Gök, 2012; Muris, 2006).

Kopukluk ve reddedilme şema alanına sahip bireyler, diğerleri ile güvenilir ve doyum verici bir ilişki kuramazlar. Bu bireyler psikolojik ve fiziksel gereksinimlerinin karşılanmayacağı inancındadırlar. Bu şema alanına sahip olan bireyler, mesafeli, soğuk, reddeden, istikrarsız bir aile ortamına sahip oldukları için psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olması olağan karşılanabilir (Ünal, 2012). Welburn ve diğerlerinin (2002) çalışmasına göre, bu şema alanına sahip bireyler depresyona eğilimlidirler. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanına sahip bireyler ise, kendi kişiliklerini oluşturmakta zorlanırlar, diğer kişilerden ayrı karar verme ve özerk davranma konusunda zorluk çekerler. Aşırı koruyucu, bireyin görevlerini üstlenen ebeveyn davranışları bu şema alanının oluşumuna etki etmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. 231 üniversite öğrencisinin katılımcısı olduğu araştırmasında Sağ (2016), erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, depresyon ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye psikolojik dayanıklılığın aracılık edip etmediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, erken dönem uyumsuz şema alanlarından Kopukluk ve Reddedilmişlik ile Zedelenmiş Özerklik ve Performans ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna ulaşmıştır. Alanyazında benzer araştırmalar da bulunmaktadır; Köse (2009), Tural (2015), Yavuz (2017) ve Yıldızhan'ın (2019) araştırmaları bu sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, Akhun (2012) ve Eldoğan'ın (2012) araştırma bulguları zedelenmiş özerklik ve performans ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanlarının psikolojik belirti düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Diğerleri yönelimlilik şema alanına sahip bireyler diğerleri ile bağlarını sürdürebilmek ve ilgi, onay, sevgi görme ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kendilerinden çok başkalarının ihtiyaçları için yaşarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şema alanlarına sahip olan bireyler, diğerleri ile kurdukları ilişki içerisinde bağımlı, itaatkar ve tavizkar olmalarına rağmen, ilişki kurma ve devam ettirme gibi sosyal becerilerde sorun yaşamazlar (Ünal, 2012). Diener ve Ryan (2009), bireyin aile üyeleri ve arkadaşlıklarından aldığı sosyal desteğin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin sahip olduğu sosyal destek kaynakları, bireyi stresten korumakta, fiziksel ve ruh sağlığına yönelik koruyucu bir rol üstlenmektedir (Çevik, 2010). Alanyazında sosyal destek ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Yarcheski, Mahon ve Yarcheski (2001) tarafından 142 ergenle yürütülen araştırmada, ergenlerin sosyal desteklerinin iyi oluşu yordadığını ortaya koymuşlardır. Fletcher (2002), Önalgil (2012) gibi birçok araştırmacı da araştırmasında

sosyal desteğin iyi oluşu güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Gök'ün (2012) psikolojik sağlık ile erken dönem uyumsuz şemalar, şema baş etme biçimleri ve ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırması da bu bulguyu destekler niteliktedir. Araştırma sonucu Ayrılma/Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanlarının depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma ve baskılamanın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçları tutarsızdır; bazı araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemalardan birkaçının, bazı araştırmalarda hepsinin iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konulurken, bazı araştırmalarda ise bu değişkenler arasında ilişki olmadığı gözlenmiştir. Ünal (2012), iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ayrılma ve reddedilme, diğerleri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanlarının psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Köse (2009), Saygılı (2014) ve Alipourchushaly ve Taghiloo'nun (2015) araştırmaları da bu sonuç ile tutarlılık göstermektedir. Tatal (2015), iyi oluş ve aile işlevi arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelediği araştırmasında, erken dönem uyumsuz şemaların bütün alt boyutları ile iyi oluş arasında ilişki olduğu belirtmektedir. Bu sonucu destekleyen araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Asghari vd., 2015; Sahraee vd., 2011). Ancak bu yorum ile ters düşen araştırma da bulunmaktadır. Boysan (2012) ise, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırması sonucu, erken dönem uyumsuz şemalar ile iyi oluş arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum araştırmaların yürütüldüğü örneklemelerin özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Hem bu araştırmanın bulguları hem de ilgili alandaki birçok araştırma bulguları dikkate alındığında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmek için bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının tespit edilmesi ve bu şemaların terapötik süreçlerle ortadan kaldırılmasının gerekliliği ortaya konulmaktadır.

Araştırma sonucunda algılanan analık biçimlerinin alt boyutlarından olan anne duyarlılığının psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Anne duyarlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Bir başka ifadeyle, annenin çocuğa gösterdiği duyarlılık arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Duyarlılık, ilgi, sıcaklık ve sevgi davranışını içeren, çocuğun duygularına önem veren, seçim hakkı tanıyan ve destekleyici rehberlik sağlayan

ebeveynlik uygulamalarıdır (Maccoby ve Martin, 1983). Annenin kabulü ve ilgisinin yüksek olması, çocukların kendilerine ilişkin yeterlikleri ve kendilerini kabul etmeleri konusunda olumlu katkı sağlamaktadır (Yılmaz, 2000). Canetti ve diğerleri (1997), ergenlerle yürüttükleri çalışmaları, anne ve babalarından yüksek ilgi gören ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük ilgi gören ergenlerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ergenlerle yürütülen başka bir çalışmada, anne babalık biçimlerini ilgili ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin, kendini kabul düzeyi, benlik saygıları, duyuşsal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunurken; anne babalık biçimlerini otoriter ve ihmalkar olarak algılayan ergenlerde ise durumun tam tersi olduğu belirtilmektedir (Sarı ve Özkan, 2016).

Araştırma sonucu algılanan annelik biçimleri alt boyutlarından davranışsal denetim, psikolojik kontrol, özerklik desteği ve algılanan babalık biçimleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Ancak psikolojik iyi oluş ile algılanan anne davranışsal denetim ($r = .17, p < .01$), algılanan anne psikolojik kontrol ($r = -.22, p < .01$), algılanan anne özerklik desteği ($r = .33, p < .01$), algılanan baba duyarlılık ($r = .31, p < .01$), algılanan baba davranışsal denetim ($r = .14, p < .01$), algılanan baba psikolojik kontrol ($r = -.17, p < .01$), algılanan baba özerklik desteği ($r = .22, p < .01$) değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu gözlenmektedir (EK1). Bu değişkenlerin birlikte regresyon analizine alınmaları sonucunda, bazı baskılayıcı değişkenlerin etkilemesi sonucu böyle bir sonucun ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, algılanan anne ve babalık biçimlerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı gözlenmektedir. Steinberg ve Silk (2002), araştırmaları sonucunda ebeveynin özerkliği destekleyici uygulamalarının, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etme becerisine ve karar verme süreçlerinin gelişmesine katkı sağladığına ulaşımlardır. Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya'da ergen katılımcılarla yürütülen bir başka araştırmada, ebeveyninden algılanan özerklik desteğinin bireyin akademik başarısını ve iyi oluş halini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Chirkov ve Ryan, 2001). Hauser ve diğerleri (1984), ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimlerin çocuğun benlik gelişimi için kritik olduğunu belirtmişlerdir. Anne babanın çocukla kurduğu etkileşimlerde çocuğa nedensel açıklamalarda bulunması, çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmesinin ve çocukla aile içi sorunlara ortak çözümler bulma arayışının çocuğun bireyselleşmesine katkı sağlayacağını belirtmişlerdir. Agaloos Pesigan ve diğerlerinin (2014) 17-30 yaş aralığındaki, 779

Filipinli gençle yürüttükleri araştırmalarında, ebeveyn kontrolünü içeren davranışlar ile depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucu, ebeveyn den algılanan psikolojik kontrolün depresyon ile olumlu bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca ebeveyn den algılanan desteğin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu düzeyde etkilediği araştırmanın bulguları arasındadır. Saygılı'nın (2014) araştırması, psikolojik kontrol ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğunu göstermektedir. Çocuğun artan özerklik ihtiyacına karşılık ebeveynin çocuğun duygularını ve düşüncelerini kontrol edici tutumu, bireyin yetişkinlikteki kişilerarası ilişkilerinde ve psikolojik belirtilerinde rol oynayacaktır.

Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla "Bağımsız Örneklem T-Testi" uygulanmıştır. Kız ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

<i>Psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılması</i>						
T Testi	Grup	n	Ortalama	sd	t	p
Psikolojik iyi oluş	Kız	278	40.79	508	3.03	.00*
	Erkek	232	38.32			

* $p < .05$

Tablo 5'te yer alan Bağımsız Örneklem için T testi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre, kızların lehine olacak biçimde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($t=3.03$, $p=.00$; $p < .05$). Başka bir deyişle, üniversite öğrencileri arasında kızların psikolojik iyi oluş puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyeti ele alan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kızların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gediksiz, 2013; Lee, Seccombe ve Shehan, 1991; Ryff,

1989; Yılmaz, 2013). Haring ve diğerleri (1984) ise tam tersi bir bulgu elde etmişler, erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinin kızlarınkinden yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Halisdemir, 2013; Marks ve Lambert, 1998; Ryff vd., 1999). Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet ile ilgili araştırmaların bulguları arasında tutarlılık olmadığı görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, aileden algılanan sosyal destek (Başer, 2006; Güngör, 1996; Yalçın, 2015), yaşam amacı (Çelik, 2016; İlhan ve Özbay, 2010), sosyal beceri (Çilingir, 2006; Çivilidağ, 2012), yaşam doyumu (Gürel, 2009; Tuzgöl-Dost, 2007), yaşam anlamı (Girgin, 2018) ve cinsiyet arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaların sonuçlarının kızların lehine olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını içeren bu değişkenler ile ilgili sonuçlar, kızların psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olmasını destekler niteliktedir. Diğer yandan Erkan, Çankaya, Terzi ve Özbay (2011) tarafından yürütülen araştırmada, kız öğrencilerin yardım arama tutumunun erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında bu sonucu destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Atık ve Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Keklik, 2009). Yardım arama tutumundaki cinsiyete dayalı bu farklılık kadınların profesyonel yardıma gereksinimleri olduğunu erkeklere göre daha kolay kabul edebildikleri, erkeklerin ise yardım aramayı zayıflık ve çaresizliğin bir göstergesi olarak gördükleri, bu nedenle yardım aramayı reddettikleri veya erteledikleri şeklinde açıklanmaktadır (Rickwood ve Braithwaite, 1994; Akt. Serim ve Çankaya, 2015). Yardım arama tutumundaki bu farklılık kadınların psikolojik sorunlarını çözmelerini kolaylaştırıp, ruhsal iyi oluşlarına olumlu katkı sağlarken, erkeklerin sorunlarını devam ettirme durumlarına sebep olabilir. Bu durum kızların erkeklerden daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip olmasının nedenlerinden olabilir. Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki tutarsızlık ise evren ve örneklem farklılıklarından kaynaklanabilir.

Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Anne Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş toplam puanlarını anne baba eğitim durumları açısından karşılaştırmak amacıyla "Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA)" uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6

Psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanların anne ve baba eğitim durumuna göre karşılaştırılması

ANOVA	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	sd	F	p	Fark
Anne Eğitim	Gruplar arası	704.23	234.74	3	3.04	.03*	Üniversite>İlkokul Lise>İlkokul
	Gruplar içi	39021.14	77.18	506			
	Toplam	39725.38		509			
Baba eğitim	Gruplar arası	739.28	246.43	3	3.20	.02*	Üniversite>İlkokul Üniversite>Ortaokul
	Gruplar içi	38986.10	77.05	506			
	Toplam	39725.38		509			

* $p < .05$

Tablo 6'da yer alan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{Anne}(3.509) = 3.04$, $p_{Anne} = .03$; $F_{Baba}(3.509) = 3.20$, $p_{Baba} = .02$; $p < .05$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan post hoc testi sonucunda, anne eğitim durumu üniversite ve lise olan üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumu ilkokul ve altı olan üniversite öğrencilerine göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim durumuna göre oluşan farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan LSD post hoc testi sonucunda ise baba eğitim durumu üniversite olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitim durumu ilkokul-altı ve ortaokul olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde; Schlechter ve Milevsky (2010), ergen katılımcılarla yürüttüğü araştırması sonucu ebeveynlerin eğitim düzeyi ile ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve akademik başarısı arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Hamurcu (2011) ise, ergenlerle yürüttüğü araştırmasında; anne eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşun özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarını etkilerken, diğer alt boyutlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Karabeyeser (2013) psikolojik iyi oluş ve anne-baba eğitim durumu arasında ilişki olmadığını bildirmiştir. Psikolojik iyi oluş ve anne-baba eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgular tutarsızdır.

Son yıllarda anne-baba-çocuk ilişkisinin önemi daha çok anlaşılmış, dünya genelinde ve Türkiye'de anne babaların eğitimi konusuna yönelim artmıştır. Çocuklarda görülen uyum ve davranış problemlerinin azaltılmasında, çocuğun normal kişilik gelişiminde, çocuğun sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde anne babanın eğitimi ve

eğitilmesi 6nemlidir (Çağdaş ve Seçer, 2005). Araştırmalar, anne babaların eğitim seviyesi arttıkça, demokratik tutumun arttığını; azaldıkça ise otoriter ve koruyucu tutumun arttığını göstermektedir (Durmuş, 2006; Mızrakçı, 1994; Yılmaz, 2010).

Demokratik tutum, çocuğuna yakınlık ve ilgi g6steren, çocuğa koyduğu sınırları saygı erevesi içerisinde sunan, çocuğun seçim yapmasını destekleyen, kendini ifade etmesine izin veren bir ebeveynlik anlayışıdır (McKenzie, 2014). Karabeyeser (2013), araştırması sonucu demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul d6zeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumuna sahip bireylerden daha y6ksek olduğunu belirtmiştiri. Ayrıca demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin bireysel gelişim ve yaşam amacı d6zeyleri, otoriter anne baba tutumuna sahip bireylere g6re daha y6ksektir. Başka bir çalışmada 6zdemir (2012), anne/baba kabul ve ilgisinin ergenlerin iyi oluşu 6zerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuştur.

Eğitim d6zeyi arttıkça ebeveynlerin sıcak, destekleyici, kabul edici ebeveyn tutumları sergilediğini g6steren araştırma bulguları mevcuttur. Psikolojik iyi oluş ile anne-baba eğitim d6zeyi arasındaki ilişkinin anlamlı çıkması bu durum ile açıklanabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak ulaşılabilecek genel değerlendirmelere ve önerilere yer verilmektedir.

Sonuç

Araştırmanın birinci amacından elde edilen bulgular incelendiğinde; kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik, başkaları yönelimlilik erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının, algılanan annelik biçimleri alt boyutlarından duyarlılığın ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı ve bu beş değişkenin birlikte psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %63'ünü açıkladıkları görülmüştür. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluşu yordayan en güçlü değişken olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın ikinci amacına ilişkin elde edilen sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin, psikolojik iyi oluş ölçeğinin puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü amacına ilişkin sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin anne baba eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler, ikinci grupta ise gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler yer almaktadır.

Araştırma bulgularından yola çıkılarak, alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma bulguları psikolojik iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, bireylerin iyi oluşunu

olumsuz etkileyen şema alanları tanımlanarak, bilişsel ve şema terapi çerçevesinde müdahale süreçleri gerçekleştirilerek, bireylerin iyi oluş düzeyleri artırılabilir.

2. Araştırmada ele alınan değişkenlerin hepsinin (psikolojik iyi oluş, erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü) ebeveyn-çocuk ilişkisinden etkilendiği görülmüştür. Anne-baba adaylarına doğum öncesi eğitimler verilmesi ve anne-babalara yönelik çocuk eğitimi çalışmalarının yaygınlaşması daha sağlıklı bireylerin yetiştirilmesine katkı sağlayacaktır.
3. Çocuklarda duyguları tanıma ve ifade etme becerisi erken çocukluk döneminden itibaren gelişmektedir. Bu nedenle, okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere ve çocuklara bu konu ile ilgili farkındalık sağlayacak eğitimler verilebilir.
4. Gelişimsel ve önleyici rehberlik anlayışı kapsamında, rehber öğretmenler tarafından problem çözme, öfke yönetimi, sosyal beceri, duygu yönetimi, karar verme becerisi gibi konularla ilgili sınıf rehberliği ve grupla psikolojik danışma oturumlarının planlanması öğrencilerin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabilir.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma kapsamında daha önce de belirtildiği gibi, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana babalık biçimleri, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi çocukluğun erken dönemlerine dayanmaktadır. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin yıllar içerisindeki değişim ve gelişimini gösteren boylamsal araştırmalar yapılabilir.
2. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin puanların, anne baba eğitim durumu açısından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu değişkenin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin az sayıda araştırmada ele alındığı görülmüş, gelecek araştırmalarda bu değişkene yer verilerek elde edilen sonuçların karşılaştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.
3. Yurtdışı literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenlemenin farklı kültürlerle kıyaslama çalışmalarının fazla olduğu, ülkemizde ise böyle çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler ele alınırken kültürel farklılıkların etkisinin incelenmesi alana katkı sağlayacaktır.

4. Araştırma Kocaeli Üniversitesi'nin farklı fakültelerindeki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir, bu nedenle sadece bu gruba genellenebilmektedir. Psikolojik iyi oluşun farklı yaş gruplarında farklı özellikler gösterebileceği göz önünde bulundurularak, araştırmaya dahil edilen grubun yaş aralığı genişletilerek kesitsel bağlamda kavramlar arası ilişkiler incelenebilir.
5. Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik iyi oluştaki varyansın %63'ünü açıkladığı saptanmıştır. Bu durum psikolojik iyi oluşu açıklayan başka değişkenlerin de var olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olabileceği düşünülen değişkenlerle benzer araştırmalar yürütülebilir.



KAYNAKLAR

- Agaloos Pesigan, I. J., Luyckx, K., & Alambay, L. P. (2014). Brief report: Identity processes in Filipino late adolescents and young adults: Parental influences and mental health outcomes. *Journal of Adolescence*, 37, 599-604. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.04.012
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/psikolojik-iyi-olma-olcekleri-toad.pdf>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies and psychopathology: A meta analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Alipourchushaly, G., & Taghiloo, S. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjective well-being. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(52), 161-168. Retrieved from www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/02/jls.htm
- Almeida, D. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64-68. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.0336.x
- Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda Yeme Bozuklukları Belirtilerinin Algılanan Ebeveynlik Biçimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik İyi Oluş ve Yeme Tutumları İle İlişkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Arıkan, M. (2019). *Madde Bağımlılarının Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İşlev Bozucu Baş Etme Biçimleri: Şema Terapi Perspektifinde Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143. doi:10.1023/A:1026450103225

- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 12(35), 235-253. doi: 10.1177/002204260503500202
- Asghari, F., Alipour, G., Sayadi, A., & Entezari, M. (2015). The moderating role of gender in relationship between early maladaptive schemas and subjective well-being. *An International Peer-Reviewed Journal*, 4(4), 499-595. Retrieved from <http://sciencejournal.in/>
- Ayan, B. E. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Aydın, E. (2019) *Ergenlerin Algılanan Anne Baba Tutumlarının Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338. doi: 10.1177/008124631104100307
- Baldwin, A. L. (1948). Socialization and the parent-child relationship. *Child Development*, 19, 127-136. doi: 10.2307/1125710
- Barber, K. B. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. doi:10.2307/1131780
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15-52). Washington, DC: American Psychological Association.
- Barrett, F., Gross J., Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724. doi: 10.1080/02699930143000239
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Başer, Z. (2006). *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. doi: 10.2307/1126611
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103. doi: 10.1037/h0030372

- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, 9(3). 239-276. doi: 10.1177/0044118X7800900302
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 746-758). New York: Garland Publishing.
- Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 108, 61-69. doi:10.1002/cd.128
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Betton, A. (2001). *Psychological well-being: A comparison of correlates among minority and non-minority female college students* (Unpublished master's thesis) The Ohio State University, Columbus, ABD.
- Bjoreberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., & Hedman, E. (2015). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. doi: 10.1007/s10862-015-9514-x.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sinaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine pub. Co.
- Butt, D. S., & Beiser, M. (1987). Successful aging: A theme for international psychology. *Psychology and Aging*, 2(1), 87-94. doi: 10.1037/0882-7974.2.1.87
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (16. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bydlowski, S., Corcos, M., Jeammet, P., Paterniti, S., Berthoz, S., Laurier, C., Chambry, J., & Consoli, S. M. (2005). Emotion processing deficits in eating disorders. *International Journal Eating Disorders*, 37, 321-329. doi: 10.1002/eat.20132
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2014). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessments*, 37(1), 85-99. doi: 10.1007/s10862-014-9438-x

- Camara, M., & Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 58-68. doi: 10.1007/s10862-011-9261-6
- Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A. K., & Shalev, A. Y. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381-394. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/14040129_Parental_bonding_and_mental_health_in_adolescence
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde psikolojik ve öznel iyi oluşun yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200206>
- Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J., & Consoli, S. M. (2004). Emotional awareness and social anxiety in obese patients waiting for gastric banding surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 581-673.
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy -support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 618-635. doi: 10.1177/0022022101032005006
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A one-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 31, 564-581. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.10.004
- Clair, M. N. (2013). *Differentiations in maladaptive schemas among persons diagnosed with anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder* (Unpublished doctoral dissertation). Capella University, Minneapolis, ABD.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (1999). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424. doi: 10.1016/j.tics.2010.06.007

- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59, 73-102. doi: 10.2307//1166139
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417. doi:10.1006/jrpe.1995.1023
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-11326-009>
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2005). *Anne Baba Eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Çebi, E. (2009). *University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Çelik, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1, 133-141. doi: 10.13114/MJH.2016119294
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Çilingir, A. (2006). *Fen Lisesi ile Genel Lise Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- Çivilidağ, A. (2012). Ortaöğretimde Öğrenim Gören Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeylerine Yönelik Bir Analiz: Antalya İli Örneği. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 38-51. Erişim adresi: https://www.ufuk.edu.tr/uploads/page/enstituler/sosyal-bilimler/ensdergi/say2/aydn_ivilida.pdf
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. doi: 10.1037/0033-2909.113.3.487

- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142. doi: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Social indicators research series: Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Diener, E., & Ryan, K. L. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Durmuş, R. (2006). *3-6 Yaş Arası Çocuğu Olan Ebeveynlerin Kişilik Özellikleri ile Anne-Baba Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servislerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mauefd/issue/19395/206011>
- Eroğlu, F. (2017). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 139-151. Erişim adresi: <http://turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/98>
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “Transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528. doi:10.1016/S0005-7967(02)00088-8
- Feldman Barrett, L., Gross, J., Conner, T. S., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. doi: 10.1080/02699930143000239
- Fletcher, A. E. (2002). *The effects of self-concept and perceived level of social support on collective self-esteem and subjective wellbeing* (Unpublished master's thesis). Kean University, USA.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., & Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable. Youth's beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology General*. 147(8). 1-65. doi: 10.1037/xge0000396
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Gilbert, F., & Daffern, M. (2013). The association between early maladaptive schema and personality disorder traits in an offender population. *Psychology, Crime and Law*, 19(10), 933-946. doi: 10.1080/1068316X.2013.770852
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Gök, A. (2012). *Associated Factors of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes, and Parenting Styles* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25. doi: 10.1080/16506070701819524
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 199-210. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.03.005
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 544-553. doi: 10.1007/s10608-009-9268-4
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 152-164. doi:10.1111/j.1468 2850.1995.tb00036.x
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. doi: 10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of Thinking Styles and Gender on Psychological Well-Being* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basics Books.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657. doi: 10.1177/001872678403700805
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416. doi: 10.1023/A1016085112981
- Hashemipoor, F., Jafari, F., & Zahibi, R. (2019). Maladaptive schemas and psychological well-being in premenopausal and postmenopausal women. *Prz Menopauzalny*, 18(1), 33-38. doi: 10.5114/pm.2019.84155
- Hauser, S. T., Powers, S. I., Noam, G. G., Jacobson, A. M., Weiss, B., & Follansbee, D. J. (1984). Familial contexts of adolescents ego development. *Child Development*, 55, 195-213. doi: 10.2307/1129845
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3), 391-408. doi:10.1177/0002071520204300309
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200142>
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological bases of child-hood shyness. *Science*, 240, 310-320. doi: 10.1126/science.3353713
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kandemir, F. (1991). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Onyedili Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 127-136. Erişim adresi: <http://www.klinikpsikiyatri.org/jvi.aspx?pdire=kpd&plng=tur&un=KPD-17735>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/297825170_Attitudes_toward_Seeking_Professional_Psychological_Help_A_Comparative_Study_of_Turkish_and_American_Graduate_Students
- Kelley, K. M., & Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control and adolescent well-being. *Adolescence*, 35(139), 531-551. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/12197537_Thought_recognition_locus_of_control_and_adolescent_well-being
- Keyes, L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kocayörük, E. (2012). Öz Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37. Erişim adresi: <http://turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/86/85>
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Tolvanen, A. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756. doi: 10.1016/j.jrp.2013.07.002
- Köse, B. (2009). *Associations of Psychological Well-Being With Early Maladaptive Schemas and Self-Construals* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş, Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 1-24. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/260267>
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.014
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143. doi: 10.1176/ajp.144.2.133

- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy a practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839-844. doi: 10.2307/352991
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman ve R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Diagnosis and treatment of mental disorders: Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY, US: Guildford Press.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Patras, J., Martinsen, K., Hjemdal, O., Neumer, S. P., Holen, S., & Reinfjell, T. (2018). Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8–12 years: does parental gender play a differentiating role? *BMC Psychology*, 6(42), 1-11. doi: 10.1186/s40359-018-0255-y
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqwist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379. doi: 10.1037/1528-3542.2.4.361
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. doi: 10.1037/a0025948
- Lumley, M. N., & Harkness, K. L. (2007). Childhood maltreatment and depressotypic cognitive organization. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 511-522. doi: 10.1007/s10608-009-9257-7
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen ve E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). New York: Wiley.
- Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19, 652–686. doi: 10.1177/019251398019006001
- Maynard, M. J., & Harding, S. (2010). Perceived parenting and psychological well-being in UK ethnic minorities. *Child: Care, Health and Development*, 36(5), 630-638. doi: 10.1111/j.1365-2214.2010.01115.x

- McKenzie, K. (2014). Identifying parents with learning disabilities. *Nursing Times*, 110(22), 21.23. Retrieved from <https://www.nursingtimes.net/>
- McVee, M. B., Dunsmore, K., & Gavelek, J. R. (2005). Schema theory revisited. *Review of Educational Research*, 77(2), 239-244. doi: 10.3102/00346543075004531
- Mızrakçı, Ş. (1994). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarına Etki Eden Faktörler: Demografik Özellikleri, Kendi Yetiştiriliş Tarzları, Çocuk Gelişimine İlişkin Bilgi Düzeyleri ve Çocuğun Mizacına İlişkin Algıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Mullin, B. C. ve Hinshaw, S. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescent. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 523-541). New York: Guilford Press.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413. doi: 10.1002/cpp.506
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde Kendine Yansıtma ve İçgörü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Orang, S., Razini, H. H., & Abdollahi, M. H. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and meaning of life and psychological well-being of the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(3): 326-345. doi: 10.21859/sija.12.3.326
- Önalgil, S. (2012). *55 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin, Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumuna Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, Türkiye.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşunun Demografik Değişkenler, Ana-Baba Kontrolü ve Ana-Baba Kabul/İlgisi Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(165), 20-33. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/880/411>
- Pantke, R., & Slade, P. (2006). Remembered parenting style and psychological well-being in young adults whose parents had experienced early child loss. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 69-81. doi: 10.1093/geronb/gbn008
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 539-548. doi: 10.1016/0005-7967(93)90105-4
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York, NY: W. W. Norton & Co.

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Repo, V. (2011). *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey* (Unpublished master's thesis). University of Tampere, Finland.
- Rude, S. S., & McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17(5), 799-806. doi: 10.1080/02699930341000211
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi: 10.12691/education-2-7-5
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (pp. 247-278). New York: Springer.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sağ, B. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Sahraee, O. A., Khosravi, Z., Yusefnejad, M., & Khosravipur, E. (2011). Relation of family efficiency with positive and negative perfectionism in Iranian students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 844-850. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.164

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (p.125-154). Washington, DC: APA
- Salovey, P., Lopes, P. N. & Straus, R. (2010). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00242-8
- Sapmaz, S. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Sarı, T. ve Özkan, İ. (2016). Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ile Algıladıkları Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29, 155-162. doi: 10.5350/DAJPN2016290207
- Sarıtaş, D. (2012). *Psychological Well-Being of Adolescents: Maternal Rearing Behaviors, Basic Personality Traits and Emotion Regulation Processes*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Saygılı, G. (2014). *Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler ile Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36(2), 413-424. doi: 10.2307/1126465
- Schlechter, M., & Milevsky, A. (2010). Parental level of education: Associations with psychological well-being, academic achievement and reasons for pursuing higher education in adolescence. *Educational Psychology*, 30(1), 1-10. doi: 10.1080/01443410903326084
- Schmidt, N. B., & Joiner Jr, T. E. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 65-72. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007457.95008.d2
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559. doi: 10.1037/0022-3514.73.3.549
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M. & Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication pattern and children's mental wellbeing. *The Journal of Family Communication*, 7(1), 23-46. doi: 10.1080/15267430709336667

- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology-an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing, positive psychology and the life well-lived* (pp.11-20). Washington: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Serim, F. ve Çankaya , Z. (2015). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/57188>
- Sevim, S. A. (2014). Leuven Algılanan Ana Babalık Ölçeği Ergen ve Ana Baba Sürümlerinin Uyarlanması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 291-300. doi: 10.5350/DAJPN2014270402
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: A longitudinal study in a Chinese context. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-44. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1999-10121-002>
- Shek, D. T. L. (2001). Perceptions of parental treatment styles and psychological well-being in Chinese adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 150(4), 403-415. doi: 10.1080/00221325.1989.9914606
- Shek, D. T. L. (2007). A longitudinal study of perceived parental psychological control and psychological well-being in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 1-22. doi: 10.1177/0743558406297509
- Siener, S., & Kerns, K. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 43, 414-430. doi: 10.1007/s10578-011-0274-x
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Soenens, B., Beyers, W., & Goossens, L. L. (2004). Adolescents perceived parenting scale. Unpublished research report.
- Solomon, R. C. (2007). *True to our feelings: What our emotions are really telling us*. USA: Oxford University Press.

- Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/266502829>
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/c20s1/75-84.pdf>
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C20S2/144-152.pdf>
- Spence, G. B., & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185-194. doi: 10.1080/17439760701228896
- Sroufe, L. A. (1997). Psychopathology as outcome of development. *Development and Psychopathology*, 9, 251-268. doi: 10.1017/S0954579497002046
- Stein, D. J. (1992). Schemas in the cognitive and clinical sciences: An integrative construct. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2, 45-63. doi: 10.1037/h0101236
- Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (pp. 103-133). New York: Taylor&Francis Inc.
- Strage, A., & Brandt, T. S. (1999). Authoritative parenting and college students' academic adjustment and success. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 146-156. doi: 10.1037/0022-0663.91.1.146
- Sümer, N., Aktürk, G. E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-61. Erişim adresi: <https://www.academia.edu/download/54820036/04.pdf>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. Erişim adresi: <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/237-published.pdf>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs Of The Society for Research In Child Development*, 59, 25-52. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. doi: 10.1037/a0020262
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313. doi: 10.1016/j.beth.2006.10.001
- Tuncer, E. (2019). *Ergenlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle İyi Oluşlarının İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Behavior*, 22(4), 357-367. doi: 10.2307/2136677
- Tutal, N. (2015). *Aile İşlevleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11121/133000>
- Ünal, B. (2012). *Early Maladaptive Schemas and Well-Being: Importance of Parenting Styles and Other Psychological Resources* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance and persistence: The synergistic role of intrinsic goals and autonomy-support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.246
- Verzeletti, C., Zammuner, V. C., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-22. doi: 10.1080/23311908.2016.1199294
- WanderZee, K. I., Buunk, B. P., & Sanderman, R. (1997). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1842-1859. doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb01628.x
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Joardan, S. (2002). The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016231902020>

- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A. M. Kringand & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. doi: 10.1037/h0024431
- Wit, S., & Dickinson, A. (2009). Associative theories of goal-directed behaviour: A case for animal-human translational models. *Psychological Research*, 73(4), 463-476. doi: 10.1007/s00426-009-0230-6
- Wright, M. O., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009) Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33, 59-68. doi: 10.1016/j.chiabu.2008.12.007
- Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C26S1/03.pdf>
- Yarcheski, A., Mahon, N. E., & Yarcheski, T. J. (2001). Social support and well-being in early adolescents: The role of mediating variables. *Clinical Nursing Research*, 10(2), 163-181. doi: 10.1177/105477380101000206
- Yavuz, B. B. (2017). *Mediating Effect of Humour in Relation to Early Maladaptive Schemas and Psychological Wellbeing* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldızhan, Z. (2019). *Risk and Protective Factors in the Relation Between Early Maladaptive Schemas and Emerging Adulthood Psychological Well-Being* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). TED Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yılmaz, A. (2000). Anne-Baba Tutum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160-172. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/anne-baba-tutum-olcegi-toad.pdf>
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Yılmaz, R. (2010). *Farklı Sosyokültürel Seviyelerdeki 6 Yaş Grubu Çocukların Kelime Dağarcıklarının, Anne Baba Tutumu Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.

- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 4, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E., & Brown, G. (1994). Young schema questionnaire. In J. E. Young (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. (Rev. ed., pp. 63–76). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.





EKLER

Ek 1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Kopukluk	-																		
Zedelenmiş	.70**	-																	
Özerklik																			
Zedelenmiş	.16**	.17**	-																
Sınırlar																			
Başkaları	.43**	.49**	.31**	-															
Yönelimlilik																			
Aşırı Tetikte	.63**	.56**	.30**	.53**	-														
Olma																			
Açıklık	.39**	.34**	.16**	.26**	.34**	-													
Amaç	.27**	.38**	.20**	.35**	.25**	.40**	-												
Strateji	.46**	.46**	.13**	.37**	.38**	.47**	.67**	-											
Dürtü	.38**	.42**	.13**	.30**	.36**	.40**	.54**	.64**	-										
Kabul	.46**	.45**	.12**	.30**	.41**	.47**	.47**	.67**	.56**	-									
Baba	-.36**	-.18**	.04**	-.07	-.14**	-.19**	-.09	-.15**	-.12**	-.19**	-								
Duyarlık																			
Baba Dav.	-.11**	-.14**	.05**	-.10*	-.00	-.10*	-.16**	-.08	-.06	-.08	.24**	-							
Denetim																			
Baba Psik.	.21**	.19**	.01	.14**	.12**	.11*	.16**	.22**	.26**	.20**	-.24**	-.21**	-						
Kontrol																			
Baba Özerk	-.17**	-.18**	.13**	-.06	.01	-.13**	-.10*	-.13**	-.05	-.12**	.48**	.63**	-.19**	-					
Des.																			
Anne	-.36**	-.16**	.04	-.00	-.07	-.16**	-.02	-.15**	-.13**	-.14**	.36**	.16**	-.08	.21**	-				
Duyarlık																			
Anne Dav.	-.11**	-.12**	-.05	-.10*	-.09*	-.08	-.13**	-.09*	-.05	-.06	.06	.50**	-.01	.23**	.37**	-			
Denetim																			
Anne Psik	.29**	-.15**	.04	.06	.18**	.13**	.12**	.21**	.21**	.24**	-.12**	-.02	.38**	-.07	-.32**	-.13**	-		
Kontrol																			
Anne Özerk.	-.31**	-.23**	.07	-.07	-.13**	-.15**	-.10*	-.14**	-.11*	-.17**	.24**	.30**	-.10*	.39**	.61**	.56**	-.25**	-	
Des.																			
Psikolojik İyi	.63**	-.59**	-.07	-.28**	-.40**	-.50**	-.46**	-.65**	-.48**	-.55**	.31**	.14**	-.17**	.22**	.38**	.17**	-.23**	.33**	-
Oluş																			

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

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yürüttüğüm tez çalışmam için bilimsel bir araştırma yapmaktayım. Aşağıda sunulan ölçekler, tarafımdan yürütülen bu çalışmaya katkı sunacaktır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz.

Anketlerde yer alan soruların hepsini cevaplamanız araştırmanın sonuçları açısından oldukça önemlidir. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Yanıtlarınız sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmaya katılmak istiyorsanız lütfen parantezin içine işaret koyunuz. Eğer katılmak istemiyorsanız lütfen formu geri iade ediniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ()

Saygılarımla,

Araştırmacı
Tez Danışmanı

:Psikolojik Danışman Özlem ÖZTÜRK
:Prof. Dr. Metin Pişkin

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız (Lütfen Yazınız):

Sınıf Düzeyiniz: 1.Sınıf () 2. Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

Bölümünüz(Lütfen Yazınız):

Ailenizin Aylık Geliri (Lütfen Yazınız):

Annenizin Eğitim Durumu: Okuryazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ()

Babanızın Eğitim Durum : Okuryazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ()

EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

(Örnek Maddeler)

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						
2. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						
3. İnsanlar bana saygı duyar						

EK 4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

(Örnek Maddeler)

	Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.						
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						

EK 5. Leuven Algılanan Ana-Babalık Ölçeği- Ergen Formu

(Örnek Maddeler)

	Hiç doğru değil	Genellikle doğru değil	Biraz doğru	Genellikle doğru	Her zaman doğru
1. Onunla endişelerim hakkında konuştuktan sonra kendimi daha iyi hissederim.					
6. Hoşlandığım her şeyi yapmama izin verir					
16. Bir şeyi onun gördüğü gibi görmezsem bana uzak davranır.					
21. Beni kendisinden bağımsız davranmaya cesaretlendirir.					

EK 6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

(Örnek Maddeler)

	Hemen hemen hiç (%0 - %10)	Bazen (%11 - %35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36 - %65)	Çoğu zaman (%66 - %90)	Hemen hemen her zaman (%91 - %100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					

EK 7. Etik Kurul Onayı

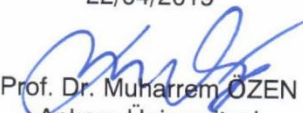
ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 22/04/2019
Toplantı Sayısı : 05
Karar Sayısı : 183

183- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Özlem Öztürk**'ün "Psikolojik İyi Oluşun, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Anababalık Biçimleri ve Duygu Düzenlemesi Tarafından Yordanması" başlıklı tezi ile ilgili 08/04/2019 tarih ve 4/118 sayılı karar doğrultusunda yaptığı düzeltmeler Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Özlem Öztürk**'ün "Psikolojik İyi Oluşun, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Anababalık Biçimleri ve Duygu Düzenlemesi Tarafından Yordanması" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
22/04/2019


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ana-Babalık Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Gücünün İncelenmesi" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin elde edilen sonuçlar raporda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 31.07.2019
Gönderim Numarası	: 1156529624
Sayfa Sayısı	: xiii+ 98
Sözcük Sayısı	: 18462
Karakter Sayısı	: 131690
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 28.11.2019

Yukarıda belirtilen Turnitin İntihali Engelleme Programı Raporu'na ilişkin orjinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı : Özlem ÖZTÜRK

Tarih : 31.07.2019

İmza

: 

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Özlem ÖZTÜRK
E-posta Adresi : ozlemozyurek1@gmail.com

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Rehber Öğretmen	Alsancak Ortaokulu	2015-2017
Rehber Öğretmen	İzmit Atılım Anadolu Lisesi	2017- Devam Ediyor

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2019