

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PERMA MODELİNE GÖRE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI  
OLARAK ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR**

**BERİL ÖZTÜRK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZİRAN, 2019**

**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PERMA MODELİNE GÖRE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK ERKEN  
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

BERİL ÖZTÜRK

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 14.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslı TAYLI

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Yalçın ÖZDEMİR

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Atılğan ERÖZKAN

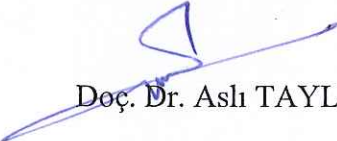
Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24/05/2019 tarih ve 289/...1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/6) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Beril ÖZTÜRK'ün "PERMA Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" başlıklı tezini incelemiş ve aday 14/06/2019 tarihinde saat 14.00'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oy birliği ile karar verilmiştir.

  
Doç. Dr. Aslı TAYLI

Tez Danışmanı

  
Prof. Dr. Yalçın ÖZDEMİR

Üye

  
Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “PERMA Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 14/06/2019

Beril ÖZTÜRK

## ÖZET

### PERMA MODELİNE GÖRE İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

**BERİL ÖZTÜRK**

**Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ash TAYLI**

**Haziran 2019, 97 sayfa**

Bu çalışmanın amacı; erken dönem uyumsuz şemaların PERMA modeline göre iyi oluşu yordayıp yormadığının araştırılmasıdır. Bunun yanında, erken dönem uyumsuz şema alanları ile iyi oluş arasındaki ilişki, cinsiyete ve sosyo-ekonomik düzeye göre öğrencilerin erken dönem uyumsuz şema alanları ve iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farklar incelenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların ve PERMA modeline göre iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'ne 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde devam etmekte olan 602 (365 kadın, 237 erkek) katılımcıdan alınan verilere göre incelenmiştir.

Araştırmada verileri toplamak amacıyla, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3(YSÖKF-3), PERMA Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar için t-testi, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve son olarak erken dönem uyumsuz şema alanlarının iyi oluşu yordayıp yordamadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analizler sonucunda, cinsiyete göre diğeri yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarında erkekler kadınlara göre daha yüksek puan alırken, zedelenmiş sınırlar şema alanında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, sosyo-ekonomik

düzeye bakıldığında ise yüksek standartlar şema alanı ve iyi oluş için Üst-orta ekonomik düzeydeki bireylerin alt-orta ekonomik düzeydeki bireylerin puan ortalamalarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alanları ile iyi oluş (olumlu duygular, hayata bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam, başarı) arasında negatif bir ilişki vardır. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının PERMA modeline göre iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ve toplam varyansın %36.9'unu açıkladığı görülmüştür. Bulgular literatüre uygun olarak tartışılmış ve araştırmacılar ve uygulamacılar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Erken dönem uyumsuz şemalar, PERMA modeli, iyi oluş

## **ABSTRACT**

### **EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AS PREDICTORS OF PERMA MODEL OF WELL-BEING**

**BERIL OZTURK**

**Master Thesis, Department of Educational Sciences**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Asli TAYLI**

**June 2019, 97 pages**

The aim of this study is to examine whether the PERMA well-being model is predicted by early maladaptive schemas or not. In addition, differences between the average of students' early maladaptive schemas and well-being scores according to gender and socio-economical level were investigated.

The survey research is designed as a relational survey method that was used to examine the correlation between early maladaptive schemas and the PERMA well-being model. The study was conducted according to the answers of 602 (365 female, 237 male) participants who are students at Mugla Sıtkı Kocman University in the spring semester of 2018/2019 academic year.

The data for this study was obtained via Personal Information Form prepared by the researcher, Young Schema Questionnaire-Short Form3 and PERMA Well-being Scale. Independent group t- test was run to find whether the average score of early maladaptive schema domains and well-being changes according to gender, and along with this, One-way analysis of variance (ANOVA) has been tested to see whether it differs according to the socio-economic level. Pearson Correlation Analysis was run to test the meaningfulness of the relationship between early maladaptive schema domains and well-being. At the final stage, Multiple Linear Regression Analysis was run to find whether well-being was predicted through early maladaptive schema domains.

Findings of the research illustrated that the males' scores of Other Directedness and Disconnection schema domains were significantly higher than the females', whereas women's scores of Impaired Limit schema domain were significantly higher than men.

According to the students' socio-economic level, the upper-middle group has remarkably higher scores in both Exaggerated Standards schema domain and well-being than the middle-lower group. Furthermore, early maladaptive schema domains have negative correlations with well-being. Finally, early maladaptive schemas predict well-being. Also, these variables accounted for 36.9% of total variance. The results of the research were discussed in the light of literature, and several implications are presented for researchers and practitioners of psychology.

**Keywords:** Early maladaptive schemas, PERMA model, well-being





## ÖNSÖZ

İlk olarak tez sürecimde bilgisi ve katkıları ile destek olan tez danışmanın Doç. Dr. Aslı TAYLI 'ya çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde bulunarak tezimin gelişmesine katkıda bulunan Prof. Dr. Yalçın ÖZDEMİR ve Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN hocalarıma teşekkür ederim.

Hacettepe Üniversitesindeki Lisans ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesindeki Yüksek Lisans eğitimim süresince bana destek olan, yol gösteren, geleceğime ilişkin seçimlerimde yanımda olan hocalarıma ve tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yaptığım seçimlere büyük saygı duyarak, sonsuz destek veren sevgili annem Teslime ÖZTÜRK, babam Erol ÖZTÜRK ve canım ablam Beste ÖZTÜRK ÇATAL ve eşi Ali Oğuz ÇATAL'a teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiv
KISALTMALAR DİZİNİ .....	xv
EKLER DİZİNİ .....	xvi

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar .....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Sayıltıları .....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
1.5. Tanımlar .....	7

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Şema Kavramı ve Şema Terapi.....	8
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	10
2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı .....	12
2.2.1.1. <i>Terk edilme/İstikrarsızlık</i> .....	12
2.2.1.2. <i>Güvensizlik/ İstismar</i> .....	12
2.2.1.3. <i>Duygusal yoksunluk</i> .....	13
2.2.1.4. <i>Kusursuzluk/ Utanç</i> .....	13
2.2.1.5. <i>Sosyal izolasyon/Yabancılaşma</i> .....	13
2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı.....	14
2.2.2.1. <i>Bağımlılık/ Yetersizlik</i> .....	14
2.2.2.2. <i>Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık</i> .....	14

2.2.2.3.	<i>İç içe geçme/Gelişmemiş benlik</i> .....	14
2.2.2.4.	<i>Başarısızlık</i> .....	15
2.2.3.	Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı .....	15
2.2.3.1.	<i>Haklılık/Büyükleme</i> .....	15
2.2.3.2.	<i>Yetersiz öz-denetim/ Öz-disiplin</i> .....	15
2.2.4.	Diğeri-Yönelimlilik Şema Alanı.....	16
2.2.4.1.	<i>Boyun eğicilik</i> .....	16
2.2.4.2.	<i>Fedakârlık</i> .....	16
2.2.4.3.	<i>Onay-arayıcılık/ Kabul-arayıcılık</i> .....	17
2.2.5.	Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı.....	17
2.3.	Pozitif Psikoloji.....	19
2.4.	İyi Oluş.....	20
2.4.1.	PERMA Modeli .....	22
2.4.1.1.	<i>(P) Olumlu duygular</i> .....	23
2.4.1.2.	<i>(E) Bağlanma</i> .....	23
2.4.1.3.	<i>(R): Olumlu/İyi ilişkiler</i> .....	24
2.4.1.4.	<i>(M) Anlam</i> .....	24
2.4.1.5.	<i>(A) Başarı</i> .....	25
2.5.	İlgili Araştırmalar.....	26
2.5.1.	İlgili Yurtdışı Araştırmalar .....	26
2.5.2.	İlgili Yurtiçi Araştırmalar .....	29

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Deseni/Modeli .....	32
3.2.	Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu .....	32
3.3.	Verilerin Toplanması .....	33
3.4.	Veri Toplama Araçları .....	34
3.4.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.4.2.	Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3).....	34
3.4.3.	PERMA Ölçeği .....	35

3.5. Verilerin Analizi.....	335
-----------------------------	-----

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Betimsel İstatistik Sonuçları .....	37
4.2. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular .....	38
4.3. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	41
4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluş Arasında Anlamli Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular .....	44
4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluşu Anlamli Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular .....	45

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Tartışma .....	47
5.1.1. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi ve Yorumlanması .....	47
5.1.2. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Değerlendirilmesi ve Yorumlanması ...	50
5.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	51
5.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	53
5.2. Sonuçlar .....	55
5.3. Öneriler .....	56

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	56
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	57
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ .....	80



## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	33
<b>Tablo 2.</b> Araştırmadaki Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....	38
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyete Göre İyi Oluşun Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 4.</b> Cinsiyete Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin t Testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 5.</b> İyi Oluşun Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 6.</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Kopukluk, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş Otonomi, Yüksek Standartlar, Diğerleri Yönelimlilik) Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 7.</b> Yordayıcı Değişkenler ile Yordanan Değişken Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları .....	44
<b>Tablo 8.</b> Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar Şema Alanlarına Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	45

## KISALTMALAR DİZİNİ

**ANOVA:** Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi

**PERMA:** Pozitif Duygular, Bağlılık, İlişkiler, Anlam, Başarı

**YSÖ KF-3:** Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	72
<b>Ek 2.</b> Young Şema Ölçeği Kısa Form-3.....	73
<b>Ek 3.</b> Perma Ölçeği.....	77
<b>Ek 4.</b> Araştırma İzni .....	79





## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanlar, dünyayı tanımak ve yorumlamak için kategorik kurallar veya senaryolar kullanmaktadırlar. Kazanılan yeni bilgiler şema olarak adlandırılan bu kurallara nasıl uyduğuna göre işlenmektedir. Bu şemalar sadece elde edilen bilgileri yorumlayıp, algılamak değil aynı zamanda yaşanabilecek olayları öngörmek için de kullanılmaktadır (Widmayer, 2018). Şema, geçmişte adaptasyonunu tamamlamış eylemlerin ya da tepkilerin aktif bir eylem haline gelişi olarak ifade edilebilir (Bartlett ve Kintsch, 1995). Başka bir deyişle, yaşantı temelli olarak fayda sağlamış davranışların gelecekte de aynı faydayı sağlayacağına ilişkin inanca bağlı olarak tekrar edilmesidir. Gelişim dönemleri tanımlanırken Piaget, duyu-hareket döneminde çocuğun temel görevini, nesnelere dokunarak yapılan keşifler gibi duyu-hareket eylemlerini yerine getirmek olduğunu belirtmiştir ve bu eylemleri şemalar olarak adlandırmıştır. Bu duyu-hareket şemaları, bilişsel gelişimin ilk düşünme yapısının temeli olduğu belirtilir (Gander ve Gardiner, 1993). Bilişsel kuram, bilişsel yapıların (şemalar) danışanın algılarının, yorumlarının altında yatan ve bunları şekillendiren yapılar olduğunu öne sürmektedir (Beck, 1979). Piaget (1952), ilk şemaların yetişkinlikteki şemalarla benzerliklerinin yapılarında değil işlevlerinde olduğunu ve düşünmenin kişinin dünyaya alışmasında yardımcı olan bir biyolojik süreç olduğunu belirtmiştir. Böylece biliş, bireyin çevresinin de dahil olduğu bir programı bireyin eylemlerini yönlendiren genel bir alt yapı haline getiren bir form oluşturur. Bu bağlamda, şemaların içeriğinin anlaşılması bireylerin psikolojik sağlığının ve davranışlarının alt yapısının anlaşılmasını sağladığına inanılmaktadır (Theiler, 2005).

Şemalar hem bilinçli hem de bilinçsiz ‘anlam yapıları’ olup hayatta kalma fonksiyonuna hizmet ederler. Bu sistem anlık, sosyal isteklere uyarlanabilir olmak zorundadır (Alfred ve Beck, 1998). Bireyin hayatının erken dönemlerinde karşılanmamış ihtiyaçlardan doğup, kendilerini koruyup devamlılık sağladıkları için yetişkinlikte de bu ihtiyaçların

karşılanmasını engelleyen uyumsuz şemalardan da bahsedilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Yine uyumsuz şemalar da anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyuları içermekle birlikte, bireyin kendisine ilişkin tutumunu ve diğer insanlarla olan ilişkilerini nasıl kavramsallaştırdığını içermektedir (Martin ve Young, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemaların Eksen 1 hastalıklarının ortaya çıkışını gösteren (kaygı, depresyon, madde kötüye kullanımı ve psikosomatik bozukluk gibi) ve Eksen 2 hastalıklarının ortaya çıkışını gösteren (bağımlılık, kaçınma davranışı, ilgi isteği, mükemmeliyetçilik gibi) belirtilerin ana kaynağını oluşturduğu düşünülmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Patolojik ele alınışın ilk ortaya çıkışı Beck ve arkadaşları tarafından şema kavramının kişilik bozukluğu olan hastalar için kullanılmasıyla başlamıştır. Bu noktada, uyumsuz şemaların kişilik bozukluğuna sahip bireylerde arkada sürekli işleyen bir mekanizma olduğunu, örneğin bağımlı kişilik bozukluğunda yadıma ihtiyaç duymasına dair ortaya çıkan şemanın her problemle karşılaştığında aktive olmasına karşın depresyon tanılı bir kişide sadece depresyon sürecinde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bunun yüzden kişilik bozukluklarında uyumsuz şemalar günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası konumundadır (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Şemaların değişimi bu noktada önem kazanmaktadır.

Şemalar bireyin normları olsa da süreç içerisinde değişebildiği durumlar da söz konusudur, özellikle kademeli şekilde devam eden şema değişiklikleri çevre ile etkileşim sonucunda adım adım ilerlemektedir. Bu durumda bireyin düşünce yapısına sistem olarak bakılırsa sistemin tümünün tehdit altında olmadığı ve değişikliklerin bu derece küçük adımlarla ilerlemesinin stres durumu yaratmayacağı belirtilmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Şema değişimine ilişkin, bilişsel terapide uyumsuz şemaların tersine bilgilerin ortaya çıkarılmasıyla şemada bir değişiklik yapılabileceği önerilmektedir (Persons, 1993). Klinik vakaların ele alınışında şema değişimleri haftalar boyunca devam eden bir süreçtir, bu zorlu sürecin temelini bireyin şemalarını kendi kelimeleri ile ifade etmesi ile başlar. Bu her ifade edişte bulunan ince detaylar hem danışan hem de danışman için şema değişim sürecinde önemli bir yere sahiptir (Padesky, 1994). Bu değişimler sağlıklı bir birey olma yolunda atılan ilk adımlardır.

Young (1990), danışanların asıl probleminin motivasyon eksikliği olmadığı ama terapi esnasında rahatsız eden ve iş birliğini zorlaştıran duyguların ortaya çıkmasından kaynaklandığını öne sürerek Şema Terapi hakkında araştırmalarına başlamıştır (Roediger, 2015). Terapiye dair bu gözlemin ardından şema terapinin temel yapıları

oluşturulmaya başlandı. Özellikle uyumsuz şemaların nasıl kazanıldığına dair dört temel gözlemden bahsedilmiştir. Bu kazanım şekilleri sıralandığında; erken dönemde ihtiyaçların giderilmesinin engellenmesi, çocuğun zarar gördüğü, mağdur edildiği travma yaşantıları, şımartılarak, her istediğinin elde edilebilmesi, değerli görülen bireylere ilişkin özdeşim kurulmasıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Terapide en çok ele alınan şemalar duygusal durumlar ve davranış kalıplarıyla ilişkili olanlardır. Bireylerin kendilerine ilişkin oluşturdukları şemalar kadar başkalarına ve çevrelerindeki duygusal ve davranışsal reaksiyonlarını şekillendiren dış dünya hakkında da şemaları bulunmaktadır (Padesky, 1994). İşlevsel olmayan şemaların, çocukluk döneminde ihtiyaçları karşılayan kişilerle olumsuz, negatif etkileşimler yoluyla yaşamın erken dönemlerinde geliştiği ve bireylerin stres veren bir durum ile karşılaştıklarında psikolojik problemlere karşı savunmasız kaldıklarını varsayılmaktadır (Van Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2009).

Şema terapi, sorun çıkaran hatıraların işlenmesi, çocukluktan gelen zor yaşantılar, kontrol edilemeyen duygusal tepkiler ve genellikle yakın ilişkilerdeki tekrarlanan problemler gibi bağlantılı olduğu bilişsel terapinin göz ardı ettiği sorunlara odaklanmaktadır (Stevens ve Roediger, 2016). Ele aldığı konuların da derinliği nedeniyle, terapi seanslarındaki en önemli unsur terapötik ilişkinin kurulmasıdır. Bu ilişkide danışman, profesyonel yardım sunan rolünün sınırlarını dikkate alarak aynı zamanda danışanın ihtiyacı olan ebeveyn rolünü üstlendiği ‘sınırlı ebeveynlik’ olarak adlandırılan bir pozisyonda yer almaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

Şema Terapi, her ne kadar uyumsuz şemaların olmadığı bir hayatın nasıl olduğu üzerine vurgu yapmasına rağmen, uyumsuz kalıpları vurgulayarak iyi bir yaşamın altında yatan felsefenin unsurlarını dile getirmektedir. Bu felsefe, örneğin, ilişkilerin niteliğini vurgulayan ve yaşamın çeşitli yönlerinde iyiliği işleyen iyi oluş kavramı ile de uyusmaktadır (Macleod ve Luzon, 2014). Bu hayatın iyi yönlerine olan vurguların odak noktasında da pozitif psikoloji alanının kavramları yer almaktadır.

Seligman (2011), mutlu ve anlamlı bir hayata ulaşmak için yardımcı olan yapıları sıralamıştır. Bunlar: olumlu duygular, hayata bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarıdır. Bu modelin bireylere bilişsel ve duygusal destekler veren uygulama çalışmalarında da yardımcı olacağı düşünülmektedir (Bannink, 2017). Modelin ilk tanıtıldığı ‘Gerçek Mutluluk’ kitabında Seligman (2002) modelin ilk üç boyutundan bahsetmiştir. Olumlu duyguların, bizim ne hissettiğimizi (zevk, kendinden geçme, sıcaklık, rahat) ve bu

boyutun var olduğu bir hayatın ‘zevk dolu bir hayat’ olduğunu, ikinci olarak akış kavramı ile ilişkili olan hayata bağlılık boyutu ele alındığında zamanın durmasını ve bilinçsizlik durumunu ifade etmektedir. Üçüncü olarak, anlamlı bir yaşam insanın kendisinden daha yüce bir konumda olana hizmet etme isteği bulunmaktadır, bunun için din, siyasi parti aile gibi kurum ya da olguları yaratma eğilimindedir. Son olarak iyi oluş modelinin bu üç etkenle oluşturulan gerçek mutluluk modelinden farklarından biri olan başarı faktörünün ele alınışdır, başarıyı bu noktada herkesin ulaşmak istediği hayatın vazgeçilmez bir unsur olarak ele almak mümkündür. Bir diğerı ise, insanın gelişimini etkileyen en önemli unsurlardan biri olan ilişkilerdir, daha iyi ilişkilerin bulunduğu bir ortamda birey mutlu ve yaşamdan zevk alan bir insan haline gelir (Seligman, 2011). PERMA Modelinin okul ortamından kullanılmasıyla beş unsur da içeren eğitim programında, sosyal yeterlilik ve duygusallığın gelişimini ön plana alarak bir pozitif eğitim programını uygulanmaya başlamıştır (Noble ve McGrath, 2008). Diğer bir çalışmada, ergenlerde iyi oluş ölçmek amacıyla beş unsurlu bir ölçek geliştirilmiştir. Pozitif gençlik gelişim modelleri başarı, katılım ve uyuma odaklanırken, bu çalışma PERMA modelini temel alarak yapılmıştır (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2016). PERMA modeline göre iyi oluşun ergenlik dönemi için de geliştirici yanına vurgu yapan çalışmalar sayesinde iyi oluş kavramlarının bireyin hayatında sadece yetişkinlikte değil diğer dönemlerinde de önem kazandığını görmekteyiz.

Bu çalışmada katılımcıların iyi oluş düzeylerini yaşamın erken dönemlerinde karşılanmayan ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkan uyumsuz şemaların yordama düzeyleri ele alınacaktır. Kavramlara tek tek bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar genellikle kişilik bozuklukları ile çalışılan bir kavram olsa da son dönemlerde pozitif psikoloji ile de çalışılmaya başlanmıştır. Özellikle pozitif psikolojide yeni ölçülmeye başlamış olan PERMA modelinin ülkemizdeki çalışmalarının azlığı nedeniyle bu çalışma önem kazanmaktadır.

### **1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar**

Bu çalışmanın genel amacı; erken dönem uyumsuz şema alanlarının iyi oluşu yordamadaki rolünü incelemektir. Bu bağlamda araştırmanın alt amaçları şunlardır:

1) Erken dönem uyumsuz şema alanları ve PERMA Modeline göre iyi oluş demografik

değişkenler (cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey) açısından fark oluşturmaktadır mıdır?

- 2) Erken dönem uyumsuz şema alanları ile PERMA Modeline göre iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Erken dönem uyumsuz şema alanları PERMA Modeline göre iyi oluşu yordamakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Şema Terapi son yıllarda Türkiye’de yaygınlaşan bir terapi yöntemidir. Türkiye’de erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili genellikle kaygı, korku, fobi, kişilik bozuklukları ve depresyon gibi bireyi olumsuz yönden etkileyen konularda çalışmalar yapılmıştır (Geçit, 2018; Kömürcü ve Gör, 2016; Makas ve Çelik, 2018; Şaşmaz, 2014; Yıldız, 2017). Diğer yandan diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda pozitif psikoloji kavramları ile erken dönem uyumsuz şemalar birlikte kullanılmaya başlandıkça, Türkiye’de de bu iki kavram arasındaki ilişkiye ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Boysan, 2012; Çalışkan, 2017; Yakın, 2015).

Ruh sağlığı alanında bilişsel kalıpların (şemalar) önemine değinerek, bu kalıplaşmış inançlar ve düşünceleri yaşamın ilerleyen dönemlerinde de bu şemaların değişebileceği ve uyumsuzlukların kökenlerine bakılarak yeniden değerlendirilebileceği görülmüştür (Orang, Razini ve Abdollahi, 2017). Şema terapi, diğer bilişsel terapilerin aksine daha çok duygusal odaklılık ve gönüllülük esas alınarak psikolojik problemleri çocukluktan ve ergenlikten gelen köklerini keşfetmeyi hedefler. Buna ek olarak daha geniş çaplı bir uygulanabilirlik ve anlayış sağlar (Stevens ve Roediger, 2016).

Çocukluk dönemindeki kötü muameleler ile yetişkinliğin erken dönemlerinde bireyin kişisel gücünün düşük olması ilişkilendirilmektedir (Price-Robertson, Smart ve Bromfield, 2010). Özellikle ergenlik döneminde depresyon ve sosyal kaygı yaşantısının tedavisi ve önlenmesine ilişkin güvenlik veya duygusal bakım gibi gereksinimlerin karşılanmamasıyla ya da diğer insanlar tarafından beklenen onay ihtiyacıyla ilgili şema alanlarına önem verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Calvete, Orue ve Hankin, 2014). Bireyin kapasitesi ele alındığında kendi şemalarına geri dönüp, bu şemaları yeniden ele

olarak değiştirme veya yeniden inşa edebilme yetenekleri bulunmaktadır (Bartlett ve Kintsch, 1995).

Erken dönem uyumsuz şemalar tetiklendiği takdirde, bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyebileceğinden mutluluk gibi pozitif duyguların varlığını da azaltacağı düşünölmektedir (Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2017). Hem uygulamacıların hem de araştırmacıların hemfikir olduğu nokta bireylerin anormal davranışları araştırılırken veya çözümlenirken onların hayatlarındaki olumlu unsurlar ele alınmazsa insan doğasının eksik kalacağını ve bu durumun bilimsel olarak kusurlu olabileceği dile getirilmiştir (Vazquez, 2017). şaşırtıcı bir şekilde, negatif bir kesinlik pozitif bir kesinlikten daha kesin/mutlak bir ifade oluşturmaktadır. Daha detaylı açıklanacak olursa, negatif şemalar yokluğu ifade ederken (örneğin, hiçbir koşulda sevilme), pozitif şemalar bireye mükemmelin ötesinde bir tanım (örneğin, sevilen biri olmanın herkes tarafından seilmek anlamına gelmediği) sunmaktadır. Sonuç olarak hayatlarında daha çok pozitif öge barındıran bireylerin daha dengeli bir hayat yaşayabilecekleri anlamına gelmektedir (Padesky, 1994).

şema terapi ile pozitif psikoloji arasında, iyi oluş, güç ve bireyin hayatındaki pozitif etkiyi güçlendirmeye odaklandığı bir bağlantı sistemi kurulmaktadır (Haeyen, 2019). Bilişsel terapilerde daha çok patolojik tanımlamalar üzerinde durulmaktadır. Problemin çözüme ilişkin olarak problemin niteliğinin belirlenmesi ve müdahale etme şeklinde bir ilerleme söz konusu iken danışman ve danışan arasındaki etkileşim neyin yanlış olduğuna odaklanarak ilerler. Bireyin gücü ve yapabileceklerine ya hiç odaklanılmaz ya da çok az bir ele alınma söz konusudur. Fakat bireyin değişimini sağlamada en önemli yapılar bireyin gücü, yapabilecekleri ve tüm bu kaynaklardan meydana gelmektedir (Bannink, 2013).

Bu çalışma son yıllarda bilişsel terapilerin ve pozitif psikoloji kavramlarının birlikte çalışılmaya başlanmasıyla fark edilen boşluğun yeni yapılan çalışmalarla desteklenmesine ve özellikle iki farklı psikoloji alanının yeni akımlarından olan şema Terapi'nin erken dönem uyumsuz şemaları ile Seligman (2011)'in yeni beş boyutlu iyi oluş modeli (PERMA) ile ilişkisini ele alarak alan yazınına katkı sağlaması beklenmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Sayıltıları

1. Bu araştırmada katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına içten, samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu varsayılacaktır.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı içerisinde öğrenim gören çeşitli fakültelerdeki (Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi) öğrenimlerine devam eden öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Katılımcılardan toplanan veriler ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın kuramsal çerçevesi erişilen kaynaklarla sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Bireylerin hayatlarının erken döneminde ihtiyaçlarının ciddi ölçüde karşılanmadığı, zedeleyici deneyimler sonucunda oluşan bilişsel yapılarıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

**PERMA Modeline Göre İyi Oluş:** İyi oluş, psikolojik, sosyal ve fiziksel zorluklarla başa çıkmak için bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel güç/kaynaklara sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Dodge, Daly, Huyton ve Sanders, 2012). PERMA Modeline göre iyi oluş bir yapıdır ve bu yapı beş yapı taşı: pozitif duygular, hayata bağlılık, olumlu ilişkiler, başarı ve anlamdan meydana gelen bir model olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2011).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, çalışma konusuna ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Öncelikle erken dönem uyumsuz şemalar ele alınmış, daha sonra çok boyutlu iyi oluş modelinin üzerinde durulmuş ve yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Şema Kavramı ve Şema Terapi

‘Şema’, özellikle psikoloji alanında zengin bir geçmişi olan, geniş olarak bilişsel gelişim içinde yer alan bir kavramdır. Bilişsel gelişimde, algıya aracılık etmesi ve tepkilerin yönlendirmesine ve bireylere bunun açıklanmasında gerçekliğe ve deneyime dayatılan bir modeldir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kısacası bilgiyi algılamada, düzenlemede, işlemede ve kullanmada yardımcı olan bilişsel yapılara şema denir (Burger, 2006).

Şemalar, bireyin günlük yaşamının odak noktasını, yönünü, niteliklerini ve özel durumları yönlendirip şekillendirecek talimatları sağlar (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Şema ham verileri bilişlere dönüştürür ve kalıplaştırır. Bizim kullanımımızdaki biliş, sözel veriler içeren zihinsel aktiviteyi ifade eder; bu yüzden, sadece fikir ve yargıları değil aynı zamanda öz-egitim, öz-eleştiri ve sözel olarak dile getirilen dilekleri de içermektedir (Beck ve Alford, 2009).

Genellikle, erken dönem olumsuz çevre bağlantısı olan, sosyal aşağılanma ve itaate dair temalar içeren işlevsel olmayan şemalar psikotik semptomları korur ve devamlılığını sağlar (Close ve Schuller, 2004). Şemalar sorun oluşturabilirler, ancak sabit düşünme ve algı örüntülerine dönüştüklerinde, çeşitli durumlar karşısında bilinçli bir şekilde karar vermeyi zorlaştırırlar. Sonunda sağlıklı ve uygun bir yaşam için gerekli olan esnekliği kaybedebilmektedir (Vreeswijk, Broersen ve Schurink, 2014). Şema yapıları danışanın ihtiyaçların karşılanmamasından dolayı oluşan şemaların değişimine ilişkin direnç



içerdiği için, onları korumak adına kolayca tespit edilmesini engellemektedirler (Leahy, 2015). Şemalar, patolojik duygusal yaşantılar ve belirtiler ya da sosyal işlevselliğin azaldığı durumlarda patolojik bir boyut kazanabilir (Arntz ve Jacob, 2016). Özellikle Eksen 1 ve Eksen 2 bozukluklarında, kişilik gelişiminde elde edilen işe yaramayan davranış biçimlerinin sürdürülmesi olumsuz etki yaratmaktadır (Roediger, 2015). Burada bahsedilen işlevsiz davranış biçimlerinden bahsederken uyumsuz şemalardan da bahsedilebilir, böylece uyumsuz şemaların belirlendiği ve değiştirilmeye çalışıldığı bir terapi ortamı klinik vakalar için de yapılandırılmış bir sistem oluşturmaktadır.

Terapinin tarihçesine bakıldığında, Young (1990, 1999) ‘tedavi başarısızlıkları’ olarak dile getirdiği Bilişsel-Davranışçı Terapinin işe yaramadığı kronik hastaları tedavi etmek amacıyla bu terapi yöntemini geliştirmiştir. Çocukluk dönemine vurgu yaparak, duygusal teknikleri kullanılmasıyla uyumsuz başa çıkma yollarının çocukluk ve ergenlik dönemi kökenlerinin ele alınmasıyla geleneksel bilişsel-davranışçı stili genişletmiştir (Young ve diğerleri, 2003). Şema terapi, bakım, istikrar, kabul edilme, güvenlik, özerklik, kimlik algısı, rekabet, ihtiyaç ile duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun ile bireyin öz-denetiminin oluşumunu destekleyen gerçeğe dayalı sınırlara sahip yaşamını devam ettirme ihtiyacı gibi evrensel olan duygusal ihtiyaçları kabul ederek başlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). İlk olarak ‘Şema Odaklı Terapi’ olarak tanıtılan daha sonrasında ‘Şema Terapi’ adını alan bu teori, Bilişsel-Davranışçı Terapi ve deneyimsel tekniklerin birleşimine dayanmaktadır. Davranışsal değişim için terapötik ilişkiye, travmatik deneyimlerin duygusal olarak işlenmesine vurgu yapmaktadır (Arntz ve Genderen, 2009). Şema Terapi, Davranışçı terapinin ilerlemiş hali olarak düşünülse de değişim ve somut problemleri ele alarak Bilişsel-davranışçı terapiyi, problemlerin kaynağının çocukluktan geldiğini ifade ederek psikanalize, duyguları değiştirme tekniklerini uygulayarak psikodrama ve Geştalt terapiyi, bireyin ihtiyaçlarına yaptığı vurgu ile hümanistik terapiyi kapsadığı genel bir bakış elde etmektedir (Jacob, Van Genderen ve Seebauer, 2015).

Uyumsuz şemalar tetiklendiğinde, Şema Terapi ’de ‘şema modları’ ortaya çıkar ve bu kişinin içinde bulunduğu mevcut duygusal, bilişsel ve davranışsal durum şeklinde tanımlanır. Birden fazla uyumsuz şemanın tetiklenmesi işlevsiz modların daha sık görülmesine neden olur (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Şema modları, aynı şemalarda olduğu gibi, sadece kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerde değil, herkesin hayatında bir rol oynar. Farklılık ise, modların birbirinden bağımsız ve güçleriyle birlikte çalışma

derecesidir (Van Genderen, Rijkeboer ve Arntz, 2012). Şema modları dörde ayrılır, bunlar:

- Çocuk modları (incinmiş ve kızgın/dürtüsel çocuk)
- İşlevsel olmayan ebeveyn modları (cezalandırıcı ve talepkar ebeveyn)
- İşlevsel olmayan başa çıkma modları (kaçıngan korungan, aşırı telafici ve boyun eğici teslimci)
- Sağlıklı modlar (sağlıklı yetişkin ve mutlu çocuk)

Şema Terapi’de terapötik teknikler şema modlarına uygun olarak şekil almaktadır. O anda fark edilen mod ile çalışıldığında gerçek şemanın fark edilmesini de sağlar ve böylece değişim için gereken farkındalık sağlanmış olur (Arntz ve Jacob, 2016). Şema modları, bireyin anlık olarak duygusal durumlarını ve başa çıkma tarzını göstermektedir. Aşırı duyarlı olan yaşantılarda tetiklenen modlar, zamanla değişim gösterebilir, böylece diğer şemalar ve uyumsuz başa çıkma yöntemleri aktifleşmeye başlamaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

## **2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin gelişiminin erken yıllarında başlayan ve yaşam boyu sürekliliği olan kendi kendini engelleyen bilişsel yapılardır (Young ve diğerleri, 2003). Erken dönem uyumsuz bir şema, çocukluk döneminde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması nedeniyle, bireyin ömrü boyunca özenli bir şekilde ve önemli ölçüde işlevsiz olan, kendisiyle ve başkasıyla olan ilişkilerini hatırlatan anılar, duygular, bilişler ve bedene ait duyumlardan meydana gelen, yaygın anlayış veya model olarak tanımlanmaktadır (Bosmans, Braet ve Van Vlierberghe, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin gelişiminde ilk yıllarda başlayan ve yaşamı boyunca tekrar eden duygusal ve bilişsel yapıları kendi kendine baltalar. Buna göre, kişinin davranışının şemanın kendisinin bir parçası olmadığını, uyumsuz davranışların bir şemaya mantıksal cevaplar olarak üretildiği varsayılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bu şemalar, diğer klasik bilişsel şemalar gibi şarta bağlı öğrenmeler ile oluşmak yerine, yaşamla mücadele ve hayatta kalma amacıyla geliştirilen yapılardır (Yıldız, 2018). Young ile meslektaşları (2003), danışanlarından yola çıkarak daha

sonrasında kuramsal olarak da farklılıklarını detaylı şekilde ele aldıkları 18 şema dile getirmişlerdir. Buna göre, şemalar sınıflama ya da kişilik tipolojisi olmayıp, deneyim sonucu, kolayca gözlemleyebildiğimiz yaşantı biçimleri ve dolayısıyla davranış eğilimleridir (Roediger, 2015).

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu ele alındığında üç kökenden bahsedilmektedir: temel ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönem deneyimler ve son olarak duygusal mizaçtır. Temel ihtiyaçlar, başkalarına güvenli bağlanma, özerklik ve kimlik duygusu, ihtiyaç ve duyguları ifade etmede özgürlük, kendiliğindenlik (içten gelerek davranma) ve oyun, gerçekçi sınırlar ve öz-kontrol olarak ifade edilirken bu ihtiyaçların evrensel olduğu vurgulanmaktadır. Şemanın oluşmasında önemli yeri olan dört farklı erken dönem deneyimler olduğu görülmüştür. İlk olarak ihtiyaçların karşılanmasının engellemesi durumudur. Bu durumda çocuk erken dönemde çok az iyi yaşantıya sahiptir, Duygusal Yoksunluk ve Terk Edilme şemalarının oluşumuna neden olmaktadır. İkinci olarak travmatizasyon veya mağduriyet yer alır. Çocuk zarar görüp mağdur edilerek Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Kusurluluk/Utanç ya da Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şemalarının oluşumuna zemin hazırlanır. Üçüncü erken dönem deneyimi ise, aşırı koruma yolu ile çocuk için sağlıklı olan şeylerin çok fazla sağlanması durumunda ortaya çıkar, böylece Bağımlılık/Yetersizlik, Haklılık/Büyüklenmecilik şemalarının ortaya çıkışına neden olur. Bu çocuklara ebeveynler tarafından kötü davranılması çok nadir bir durumdur. Şema oluşumunu sağlayan dördüncü deneyim tipi, seçici içselleştirme veya çocuğun hayatında önemli yeri olan kişilerle özdeşleşmesidir. Çocuk ebeveynin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici bir şekilde tanımlayıp içselleştirmesi ile şema oluşumuna neden olmaktadır. Ayrıca bir diğer önemli köken olarak, duygusal mizaç çocukluk döneminde problemlili yaşantılarla birlikte etkileşime girer. Farklı mizaçlar, çocukların farklı yaşamlara sahip olmasını sağlarken bir diğer yandan da çocukların benzer yaşam koşullarına farklı şekillerde duyarlı hale getirmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

Şemaların gelişimi ve devamlılığına ilişkin pekiştirme süreçleri önemli bir yere sahiptir. Young (1990, akt. Davidson, 2015), üç farklı şema pekiştirme sürecinden bahsetmektedir. İlk olarak şema sürdürülmesi, oluşan şema alanlarını zedeleyici kanıtların bilişsel açıdan inkâr edildiği süreçtir. Şema kaçınması ise, olumsuz duyguları tetikleyen şemalardan bastırma ve engelleme gibi işlevsiz yollarla kurtulmaya çalışma girişimidir. Bilişsel,

duygusal ve davranışsal olarak üç şekilde gerçekleşebilir. Son olarak, şema telafisi bazen mücadele amacıyla tam olarak işlevsiz görünmese de temel mantığında şemaların tersi davranışlar sergileyerek altta yatan inançları maskeleyen süreci olduğu için yeni problemlere neden olabilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar sınıflandırıldığında 5 şema alanı ve 18 şemadan oluşmaktadır. Bu şemalar detaylı incelendiğinde aşağıdaki gibi sınıflandırıldığı görülmüştür.

### **2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı**

Bu alan, güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul, saygı gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan şemaları içermektedir. (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Bu kişiler travmatik çocukluklara sahiptir, yetişkinliklerinde ise bir ilişkiden diğerine hızlı geçişler yaparlar ya da tamamen yakın ilişki kurmaktan uzaklaşırlar. Terapide ise danışan-danışman ilişkisi bu bireylerin tedavisi için odak noktası olmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu alanda beş adet şema bulunmaktadır, bu şemalarda ortak olarak bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı hayal kırıklıklarına ilişkin oluşturulan şemaları içermektedir. Şemalar incelendiğinde;

#### *2.2.1.1. Terk edilme/İstikrarsızlık*

Birey için önemli olan insanların duygusal açıdan dengesiz, güvenilmez, öngörülmez (öfke patlamaları yaşamak gibi) veya sadece düzensiz oldukları nedeniyle ya da yakında öleceklerinden, bireyi daha iyi birileri için terk edeceklerinden duygusal destek, yakınlık duyma, güç ya da aktif korumaya ilişkin devamlılık sağlayamayacaklarına dair algıyı içermektedir (Young ve diğerleri, 2003). Genellikle danışanlar, güven duygusuna ilişkin tatmin sağlayamadıkları ilişkileri tercih ederler ve şemaların tetiklendiği durumlarla karşı karşıya kalmaya devam ederler. Fakat bu şema durağan ilişkilerde dahi tetikleyici küçük bir olayın olmasıyla ortaya çıkabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

#### *2.2.1.2. Güvensizlik/ İstismar*

Şemanın ortaya çıkışı, başkaları tarafından yaralanma, istismar edilme, aşağılanma,

kandırılma, yalanla aldatılma, manipüle edilme ve kullanılma gibi yaşantılar sonucunda meydana gelir. Aşırı ihmal edilme, hakkını alamamasından kaynaklı olarak ve bu yaşantıyı değiştirme şansının olmaması duyguları şemanın oluşumunda önemli rol oynamaktadır (Roediger, 2015).

#### 2.2.1.3. Duygusal yoksunluk

Bireyin, başkaları tarafından duygusal destek alma isteğinin karşılanamayacağına ilişkin düşüncedir. Üç şekilde ortaya çıkmaktadır:

- a. Bakım yoksunluğu: Sıcaklık, sevgi ve arkadaş yoksunluğu
- b. Empati yoksunluğu: Kendini açma, dinleme ve duygularını paylaşma yoksunluğu
- c. Koruma yoksunluğu: Yönlendirme, rehberlik etme ve güç yoksunluğu (Rafaeli ve diğerleri., 2012).

#### 2.2.1.4. Kusursuzluk/ Utanç

Bireyin kusurlu, kötü, işe yaramaz olduğunu ya da diğer insanların gerçek kişiliğini gördüğü takdirde onu sevmeyecekleri düşüncesi vardır. Eleştirilmekten ve suçlanmaktan hoşlanmazlar. Güvensiz bir yapıları vardır ve algılanan hatalarına (bencillik, öfke, cinsel arzular/ sosyal ilişkilerde beceriksizlik, fiziksel görünümüne ilişkin olumsuzluk) yönelik utanç duygusu hissetmektedirler (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

#### 2.2.1.5. Sosyal izolasyon/Yabancılaşma

Kişinin genellikle aile dışındaki sosyal ortamlara ait hissetmemesi veya diğerlerinden farklı olduklarını düşünmesidir. Bu şema alanında bahsedilen şema haricinde diğerleri aynı ihtiyaçların eksikliğinden oluşur. Ama burada daha çok hayatın ilerleyen dönemlerinde yine eskiden aile ortamında ihtiyaçların (güvenlik, kabul) karşılanamamasından dolayı sosyal ortama genellenen bir durum söz konusudur (Rafaeli ve diğerleri, 2012).

## 2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Bireyin, kendini algılama, dış dünyada hayatta kalma, sorumlu davranma gibi konularda kendine ve çevresine dair beklentileri bulunmaktadır ve bu beklentiler karşılanmadığında bu şema alanı oluşmaktadır. Bu şema alanı, çocuğun kendine güvenini baltalamak, aşırı koruyucu olmak ve sosyal ortamlarda çocuğun performans göstermesi konusunda güçlendirmemek gibi kökenlere sahip aile ortamlarında oluşmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu şema alanının 4 boyutu bulunmaktadır, genel olarak şema alanına bakıldığında sağlıklı bir özerklik kazanılamaması temeli oluşturur. Bu şemalar:

### 2.2.2.1. Bağımlılık/ Yetersizlik

Bireyin günlük hayatta karşılaştığı sorumluluk içeren görevleri yerine getirememesi, diğerlerinden yardım almadan, bakım, sorunlara çözüm bulma, iyi kararlar alma gibi konularda yetkin olmaması inancıdır. Genellikle ortaya çaresizlik duygusu olarak çıkabilir (Young ve diğerleri, 2003). Bu bireyler, sorumluluk gerektiren talepleri yerine getiremedikleri için yetersizlik hissederler ve başa çıkma yöntemleri sağlıklı olmaz. Ya da tam tersine ebeveynler bireyin çocukluk döneminde sorumluluk vermektan kaçınmış, günlük işlerinde bile hep kontrol altına almışlardır (Arntz ve Jacob, 2016).

### 2.2.2.2. Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık

Bu şema çerçevesinde ihtiyaçları karşılanmayan kişiler, felaketlerin her an ortaya çıkması ve engellenememesi konusunda korkulara sahiptirler. Bu felaketler tıbbi, duygusal veya dışsal felaketler olabilir (Young ve diğerleri, 2003). Bu düşüncelerin gelişimine, bakım veren kişilerin aşırı kaygılı davranışlarının neden olduğu düşünülmektedir (Roediger, 2015).

### 2.2.2.3. İç içe geçme/Gelişmemiş benlik

Bu şema, diğer kişilerle (daha çok ebeveynlerle) aşırı duygusal bağlılık ve yakınlık hissedilmesi sonucu tam bir bireyleşme sağlanamamasına ve sosyal gelişimde zayıflığa neden olur. Diğer kişiler, özellikle bağlılık kurulan kişiler, olmadan hayatta kalamayacağı

ya da yetersiz kimliğe sahip hissedeceği düşüncelerini içermektedir. Özellikle, boşluk hissi ya da varlığını sorgulama gibi aşırı durumlar yaşayabilir (Young ve diğerleri, 2003).

#### 2.2.2.4. Başarısızlık

Başarısızlık şema alanında birey, kaçınılmaz olarak başarısız olacağına, akranlarına göre hayatındaki başarı alanlarında (kariyer, okul vb.) yetersizlik inancı hakimdir. Genellikle, kişinin beceriksiz, yeteneksiz ve diğerlerinden daha düşük statüde, diğerlerinden daha az başarılı olduğu düşüncesini içermektedir (Young ve diğerleri, 2003). Bu şemanın temelini de çocukluk döneminde ebeveynlerin genellikle olumsuz eleştiri yapan, başarıya ilişkin abartılı dönütler veren ve bu sayede özgüven eksikliğine neden olan bir tutum içinde bulunması yer almaktadır (Roediger, 2015).

#### 2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bireyler çocukluklarında şımartılarak normal sınırları kabul etmede zorlanırlar veya disiplin uygulamasının fazlalığı da buna neden olabilir. Sonucunda bireylerin var olan sınırlara başkaldırısı olarak günlük hayatlarında gelişir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alandaki şemalar, bireyin sınır koymadaki eksikliklerinden kaynaklanan ve buna dayanarak öz kontrolün olması gerekenden az olmasından dolayı ortaya çıkar. Bu alanda 2 boyut yer almaktadır:

##### 2.2.3.1. Haklılık/Büyüklenmecilik

Bu şemadaki kişiler, yaşadıkları toplum içinde kendilerine özgü hakların varlığını savunurlar. Başkalarının hakları hakkında aynı şekilde düşünmezler, üstünlük kurmaya çalışırlar (Roediger, 2015). Başkalarının da görüşüne ilişkin zorlamayı, diğerlerinin ihtiyaçları ve duyguları düşünülmeden empati kurmaya çalışmadan davranışlarını kontrol altına almaya çalışmayı içermektedir (Young ve diğerleri, 2003).

##### 2.2.3.2. Yetersiz öz-denetim/ Öz-disiplin

Bireyin çocukluk döneminde istekte bulunulmamış olması nedeniyle duygularını düzenlemede ve dış dünyaya uyum gösterme isteğinin azalması durumu görülebilir

(Roediger, 2015). Sıkıcı olarak algıladıkları işlerden kolayca vazgeçen bireyler, disiplin ile sabır gerektiren eylemleri yerine getirmekte zorlanmaktadır. Diğerleri tarafından bencil ve tembel kişiler olarak algılanabilirler (Arntz ve Jacob, 2016).

#### **2.2.4. Diğer-Yönelimlilik Şema Alanı**

Bu alanda, öz-yönelime ilişkin ihtiyaçların yerine getirilmemesi nedeniyle bireyler, kendi isteklerini göz ardı ederek diğerlerinin isteklerini, duygularını ön plana alırlar. Çocukluk döneminde onay, sevgi almak için benliğin önemli yönlerini bastıran ve koşullu kabul ortamında yetişen bireyler bu şema başlığı altındadır (Rafaeli ve diğerleri., 2012). Bu bireylerin aileleri kendi duygusal gereksinimler veya sosyalliklerine çocuğun önemli ihtiyaçlarını hiçe sayarak değer verirlir (Young ve diğerleri, 2003). Şema alanının boyun eğme, fedakâr davranışlar sergileme ve başkaları tarafından kabullenme ihtiyacı hissetme konularını barındıran 3 boyuttan oluşmaktadır:

##### *2.2.4.1. Boyun eğicilik*

Birey diğerlerinin öfkesinden, misillemesinden ya da terk edilmekten kaçınmak için hayatının denetimini başkalarının eline bırakır. İki şekilde görülmektedir:

- d. İhtiyaçların bastırılması: Kendi tercih ve arzularının bastırılmasıdır.
- e. Duyguların bastırılması: Duyguların (özellikler, öfke duygusunun) bastırılmasıdır.

Bu durumlar daha çok psikosomatik semptomlar, pasif-agresif davranışlar, madde kötüye kullanımı gibi uyumsuz belirtilere ya da öfke birikmesine neden olmaktadır (Rafaeli ve diğerleri., 2012).

##### *2.2.4.2. Fedakârlık*

Bu şemada, bireyin diğer insanların ihtiyaçlarını gönüllü olarak karşılamaya aşırı odaklanmasıdır. Bencil hissetmekten ve suçluluk duymaktan kaçındıkları gibi yardıma ihtiyaç duyan kişilerle de hep iletişim halinde olurlar. Bu bireyler zaman zaman kendi ihtiyaçlarının da karşılanmadığını düşünerek, kırgınlık duygusu yaşarlar (Rafaeli ve diğerleri, 2012).



### 2.2.4.3. Onay-arayıcılık/ Kabul-arayıcılık

Bu şemada, güven duymak ve gerçek benliği algılayış biçimini oluşturmak için çevredeki insanlardan onay görme ve kabulünü kazanma vurgulanmaktadır. Bireyin, saygınlık algısı kendi doğal eğilimlerinden ziyade çevredekilerin tepkisine bağlıdır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Ebeveynlerin çocuktan beklenen davranış konusunda ısrarcı olmaları daha sonrasında bireyde dikkat çekmeye çalışma davranışına sebep olur (Roediger, 2015).

### 2.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Bireyin kendiliğinden gelişen hisleri, dürtüleri ve seçimlerini bastırmak için katı, içselleştirilmiş beklentileri yerine getirmeye yönelik genellikle mutlu olma, kendini ifade etme, rahatlama, çevresindeki kişiler ile ilişkiler ve sağlık harcamalarından yoksun bırakmaya vurgu yapmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu şema alanı 3 şemayı içermektedir. Karamsarlık/kötümserlik şemasına sahip bireyler yaşanan olaylarda her zaman olumsuz odaklanırlar. Yüksek standartlar şemasında birey başarı elde etmek için baskı altında hisseder. Cezalandırıcılık şeması ise katı kurallar çerçevesinde yapılan yanlışlarda bireyi cezalandırmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Şemalar daha detaylı ele alındığında:

#### 2.2.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik

Birey, pozitifliği en aza indirerek veya ihmal ederek, yaşamın olumsuz yönlerine (acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, suçluluk, kırgınlık, çözülmemiş sorunlar vb.) yaygın olarak yaşamı boyunca odaklanmaktadır. Olası olumsuz sonuçları abarttıklarından, bu bireyler sıklıkla kronik endişe, şikâyet veya kararsızlık yaşamaktadırlar (Young ve diğerleri, 2003).

#### 2.2.5.2. Duyguların bastırılması

Genellikle başkaları tarafından onaylanmamaktan, utanç duygularından ya da kişinin dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınmak için kendiliğinden gelişen eylem, duygu veya iletişimin aşırı engellenmesi durumlarını içermektedir. Genel olarak bastırılan

noktalar: (a) öfke ve saldırganlığın engellenmesi, (b) pozitif dürtülerin (neşeli olma, şefkat duyma, cinsellik, oyun) engellenmesi, (c) bireyin savunmasızlığını ifade etme ya da duyguları, ihtiyaçları hakkında özgürce iletişim kurma zorluğu, (d) duyguları göz ardı ederken akılcılığa aşırı vurgu yapmak şeklinde açıklanmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

#### 2.2.5.3. Yüksek standartlar/ Aşırı eleştiricilik

Genellikle bireyin, eleştiriden kaçınması ve kendi yüksek içsel standartlarına ulaşması temel inancını içermektedir. Yüksek standartlar genellikle şu şekilde ortaya çıkar; (a) mükemmeliyetçilik, detaylara gösterilen aşırı dikkat veya kişinin kendi performansını normlara göre küçümseme, (b) gerçek ile ilişkili olmayan yüksek ahlaki, kültürel ya da dini ilkeler de dahil olmak üzere, hayatın birçok alanında katı kurallar ya da ‘-meli, -malı’lar, (c) daha fazla başarılı olma isteğinden dolayı zaman ve verimlilik ile meşgul olma durumudur (Young ve diğerleri, 2003).

#### 2.2.5.4. Cezalandırıcılık

Bu şema kişinin kendisinin ve diğer kişilerin hata yaptığı takdirde cezalandırılması gerektiği inancını içermektedir. Özellikle, kendiliğinden ya da başkalarından kaynaklanan hatalar, zorlayıcı koşulları dikkate alma, insanın kusurlarına izin verme konularındaki isteksizliklerinden dolayı hayatlarında zorlanmaktadırlar (Young ve diğerleri, 2003).

Şemaların gözden geçirilmesinden sonra, şemaların terapi sürecinde nasıl bir değişimin ele alındığına kısaca bakacak olursak: şema terapide de aktifleştirilmeye çalışılan modlar ‘sağlıklı modlar’ olduğu dikkat çekmektedir. Bu modların özelliklerine değindiğimizde, sağlıklı yetişkin modu yaşanan olayları gerçekçi değerlendirebilmemizi sağlar, olumsuz duyguların hemen aktive olmasını engeller, isteklerini ele alırken kendi ve diğer kişilerin dengeli bir şekilde değerlendirir, problem durumu ile karşılaştığında yapıcı çözümler arar, yetişkinlerin ilgisini çeken eğlence unsurlarına ilgi gösterir. Mutlu çocuk modunda ise birey eğlence, neşe ve canlı olma gibi özelliklere sahiptir. Diğer insanlarla ilişkilerinde yakınlık duyar ve yalnızlık hissetmez. Bireylerin kendilerini bu sağlıklı modlara ait hissedemediği durumlara bunu kabul edip, bu yönleri inşa etmeye ya da güçlendirmeye yardımcı olmak için şema terapidenden yardım alabilecekleri belirtilmektedir

(Jacob, Van Genderen ve Seebauer, 2015).

Sağlıklı ve güçlü bir birey ile ilgili olarak yapılan çalışmalara bakıldığında pozitif psikolojinin dahil olduğu çalışmalar olduğu görülmüştür. Pozitif psikoloji bir güç ve erdem çalışmasıdır. Pozitif psikolojinin sadece zevk içeren, kendini kandırmaya dayalı bir anlayışı yoktur, bunun yerine bilimsel yöntemlere dayalı olarak insan davranışının tüm karmaşıklığını işleyerek sorunlara adapte olmasını sağlamaktadır (Seligman, 2002). Bir sonraki bölümde pozitif psikoloji ele alınmaktadır.

### **2.3. Pozitif Psikoloji**

Pozitif psikoloji alanı, öznel düzeyde kişiye özgü deneyimlerle; iyi olma, tatmin, geçmişten duyulan memnuniyet, geleceğe dair umut ve iyimserlik ve şimdiki yaşamak için akışı hissetme ve mutluluk ile alakalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). 1990'ların sonundan itibaren olumlu duygulara vurgu yapılması durumunda olumsuz duygulardaki ve psikolojik rahatsızlardaki değişimler dikkat çekmeye başlamıştır. Yapılan deneyler çerçevesinde uygulamacıların olumluya odaklanmanın yaşanılan deneyimin tamamının anlaşılmasında önemli bir yeri olduğunu belirtmişlerdir (Kurtz, 2015). Bu alanın temelinde olumsuz insan doğasının reddedildiği görülmektedir, böylece bireyin sosyal ve ahlaki bir varlık olarak başlangıç noktası olduğu kabul edilmektedir. Sosyal ve ahlaki bir varlık oluşuna yapılan vurgunun Yunan geleneğinden geldiği ve erdemli olmanın önemi ve etiği üzerinde durduğu belirtilmektedir (Jorgensen ve Nafstad, 2004).

Pozitif psikoloji, 'ortalama insanı' gözden geçirerek neyin işe yaradığı, neyin doğru olduğu ve nelerin geliştiğini inceler. Bu alan aynı zamanda insanın gelişen adaptasyon ve öğrenme yeteneğini etkili bir şekilde hayata nasıl uyguladığını, tüm zorluklara rağmen yaşama haysiyetlerini ve amaçlarını başarılı bir şekilde nasıl yönettiklerine dair sorular yöneltmektedir (Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji, insanların grupların ve kurumların gelişen veya ideal işleyişine katkıda bulunan koşul ve süreçleri inceleyen bir alandır (Gable ve Haidt, 2005). Bu alanın temel odak noktası, çok sayıda insanın düşünmesi ve hissetmesi için faydalı yollar aramaktır, daha fazla insana ulaşarak onların olumlu yönde değişimler yapması için güçlendirildikleri ortamlar oluşturmaktadır (Thompson, 2002). Bu alandaki araştırmacılar bireylerin, ailelerin, toplulukların toplum

düzeni içinde en iyi işleyişe sahip olması için gerekli faktörleri araştırmaktadırlar, böylece yaşamı değerli kılan olumlu duygular, deneyimler, bireysel farklılıklara dayalı insan gücünün ortaya çıkarılmasını desteklemektedirler (Lyubomirsky ve Abbe, 2003).

Pozitif psikoloji alanında yapılmakta olan vurgu, verimsiz duygu ve davranışların azaltılmasına ya da ortadan kaldırılmasına yönelik olup aynı zamanda bunların yerine yapıcı ve yaşamı güçlendirici duygu ve davranışların kasıtlı olarak yerleştirilmesine odaklanmaktadır (Carruthers ve Hood, 2004). Pozitif psikolojinin içeriğinde iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güç, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü gibi olumlu kavramları barındıran pozitif grupların ve kurumların üzerine odaklanır. Odağın sadece birey olduğu, bencil ve narsistik bir yaklaşım olarak değil, mutluluk ve gelişim içeren bir grup yaratmaya odaklanmaktadır. Birey ve grup arasında iki taraflı bir kazanç durumu söz konusudur, biri olumlu bir gelişme gösterince diğere de olumlu bir etkisi olacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

#### 2.4. İyi Oluş

Entelektüel tarihin başlangıcından beri, ideal deneyimleri ve ‘iyi yaşam’ı nelerin oluşturduğu tartışılmıştır. Bu tartışmalar muazzam derecede teorik ve pratik çıkarımlar sağlamıştır. İyi oluşu nasıl tanımladığımız, devlet politikalarında, eğitim sisteminde, terapi yöntemlerinde, ebeveynlik ve öğüt vermeye ilişkin uygulamalarımızı etkilemektedir ve insan için daha iyiye yönelik bir değişim amaçlamaktadır. Bu da ‘daha iyi’nin ne olduğuna dair bir vizyon gerektirir (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş teorisi, pozitif psikoloji konusunun gerçekliğini reddeder, daha çok bu konu bir yapı olarak sunulur. İyi oluş, her bir ögesinin gerçek olduğu, iyi oluşa katkı sağlayan fakat iyi oluşu tek başına tanımlamayan birçok ögeye sahiptir (Seligman, 2011).

İyi oluş kavramı nesnel olarak tanımlanabilir ve ölçülebilir (örneğin, temel ihtiyaçları karşılamak için yeterli kaynaklar, eğitim fırsatları, çevre kirliliğinin olmaması). Araştırmalarda ‘mutluluk’, ‘özel iyi oluş’, ‘büyümekte olan/canlanan (thriving)’, ‘gelişen (flourish)’ gibi terimler genellikle birbiri yerine kullanılmaktadır (Butler ve Kern, 2016). İnsanın iyi oluşu nihayetinde, duygusal ve fiziksel basit yapıları olan bedeninin entelektüelliği, sosyalliği, zihni ve ruhu içeren potansiyeliyle bir yaşam sürdürme meselesidir (Ryff ve Singer, 1998).

İyi oluş, ideal olan deneyim ve işleyişle alakalı karmaşık bir yapıdır. İyi oluşa ilişkin araştırmalar iki perspektifle açıklanmaktadır: mutluluk ve zevk alma odaklı olup acıdan kaçınan yaklaşım hazsal (hedonic) olarak tanımlanmaktadır, anlam ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanarak işlevsel iyi oluşu tanımlayan psikolojik işlevsellik/ödomonik (eudaimonic) yaklaşımdır. Bu iki görüş farklı ve tamamlayıcı bir bilgi birikimi meydana getirmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Pozitif işlevsellik (eudaimonic) ve hazsal (hedonic) yaklaşım ilgi çekici, merak uyandırıcı felsefi kavramlardır. Şüphesiz, iyi oluş kavramı için de çağdaş araştırmaları şekillendirmektedir (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008).

Bu yaklaşımlardan öznel iyi oluşu kapsayan yaklaşım hazsal yaklaşım, psikolojik iyi oluşu kapsayan yaklaşım psikolojik işlevsellik yaklaşımıdır (Dündar, 2018). Hazsal (hedonic) bakış açısındaki tek ölçüt kişinin kendi ve özel değerlerinden oluşmaktadır (Sarıcaoğlu, 2011). Öznel iyi oluş, genellikle mutluluk ile ilişkilendirilmiş ve hazsal (hedonic) olarak yorumlanmıştır (Deci ve Ryan, 2008).

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarındaki hem olumlu hem de olumsuz çeşitli değerlendirme türlerini ifade eder. Yaşam doyumu, iş memnuniyeti, ilgi, katılım gibi kavramsal bilişsel değerlendirmeler ve yaşam olaylarına sevinç, üzüntü gibi duygusal tepkileri kapsamaktadır (Diener, 2006). Bireyler çok hoş giden ve az miktarda tatsız duygular hissettiklerinde ya da çok fazla zevk ve az miktarda acı duyduklarında, hayatlarının gidişatından memnun olduklarında, ilgi çekici aktivitelere yoğunlaştıklarında bol miktarda öznel iyi oluşa maruz kalırlar. Bu durum değerli görülen bir hayat ve zihinsel sağlamlık içermektedir, fakat öznel iyi oluşun içeriği ele alındığında daha çok bireylerin kişisel yaşantıları hakkındaki kendi değerlendirmelerine odaklanmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş, olumsuz ruh hallerini azaltarak olumlu ruh hallerini ve hayattan memnun olma duygusunun çoğalmasıyla artabilir. Psikolojik iyi oluş ise, kişisel gelişim, kendini kabullenme, çevreyi idare edebilme, olumlu ilişki, kendi kaderini belirlemeye ve yaşamda amaca sahip olmaya dayanmaktadır (Carruthers ve Hood, 2004).

Psikolojik iyi oluş modeli 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bireyin kendine yönelik olumlu algısı ve geçmiş yaşantısına ilişkin olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul), sürekli olarak bir büyüme ve gelişme hissi (kişisel gelişim), bireyin yaşamına yönelik amaçlı ve anlamlı olduğu inancı (yaşam amacı), diğerleri ile kaliteli bir ilişkiye sahip

olması (diğerleriyle kurulan sağlıklı ilişkiler), bireyin yaşamını ve etrafındaki dđnyayı yđnlendirip, yđnetmesi (çevresel hakimiyet), etkin bir şekilde yđnetme kapasitesi ve kendi kaderini tayin edebilme duygusunu (özerklik) kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

#### 2.4.1. PERMA Modeli

Psikolojide birden fazla psikososyal alanda iyi işlev gđrmekten doğan ideal psikososyal işlevsellik durumu ‘gelişme’ (flourish) olarak tanımlanmaktadır. Tek bir iyi oluş modeli olmamakla birlikte, farklı kavramsallaştırmalar soyut iyi oluş yapısını elde etmek için ölçülebilen, geliştirilebilen ve sürdürülebilen somut alanlar sağlamak yararlı olarak görölmektedir (Butler ve Kern, 2016).

Martin Seligman'ın (2011) PERMA olarak anılan modeli çok boyutlu iyi oluş modellerden biridir. Seligman (2011), kavramsallaştırılıp, kuramsallaştırılmış bilgileri inceledikten sonra kendi iyi oluş modelini tanıtmıştır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Seligman (2011) göre PERMA modelini oluşturan iyi oluş kavramının beş unsurunun her birinin bulundurması gereken üç özellik vardır:

- 1- İyi oluşa katkıda bulunur.
- 2- Birçok kişi, diğer unsurlardan birini elde etmek için değil, kendi hatırlarına bu unsuru elde etmeye çalışır.
- 3- Diğer unsurlardan bağımsız olarak tanımlanır ve ölçölür (münhasırlık/özel olma).

İyi oluş modelinin beş unsuru bulunmaktadır ve her biri de yukarıdaki üç özelliğe sahiptir. Bu beş unsuru tekrar sıralamak gerekirse, olumlu duygu, bağlanma, anlam, olumlu ilişkiler ve başarıdır. ‘PERMA’ kelimesi önemli bir hatırlatıcı konumundadır (Seligman, 2011).

PERMA modeli iyi oluş yaklaşımlarının birleşmesiyle oluşmuştur. Örneğin, olumlu duyguların ele alınması açasından öznel iyi oluş yaklaşımını; akış amaç ve etkinlik kuramlarına yapılan vurguyu; iyi ve sağlıklı ilişkilerin önemi sosyal ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilişkili olması; anlam ve başarı boyutu ise psikolojik iyi oluşu aıklamaktadır (Demirci ve diğerleri., 2017).

PERMA modelini oluşturan ögeleri tek tek inceleyecek olursak:

#### 2.4.1.1.(P: Positive Emotions) Olumlu duygular

İyi oluş modelinin birinci unsuru olumlu duygulardır, aynı zamanda otantik/gerçek mutluluk teorisinde de birinci sıradadır. Mutluluk ve yaşam memnuniyeti öznel ölçütlerken, bu model içinde olumlu duygular altında yer almaktadırlar (Seligman, 2011).

Olumlu duygularla ilgili bir model olan Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme modelinde olumlu duygular, bireyin anlık düşünme eylem repertuarını genişletmekte ve böylece bireyin fiziksel, entelektüel, sosyal kaynaklarını destekleyerek yenilerini yaratmasına katkıda bulunmaktadır (Fredrickson, 1998). Binlerce yıldır doğal işlevlerle şekillenmekte olan pozitif duyguların işlevselliği insanoğlunun hayatta kalma ihtiyacı ile ilişkilidir. Olumsuz duygular genellikle savaş, kurtulma çabası gibi eylemlerle ortaya çıkarken, olumlu duygular uzun dönemler hayati önem taşımaktadır (Fredrickson, 2013). Araştırmalar sonucu ortaya çıkan bulgularda olumlu duygu edinme kapasitesinin, insan gelişimine ilişkin yapılacak incelemelerde temel güç olduğu görülmüştür (Fredrickson, 2001). Olumsuz duyguların kişiyi kısıtlamasının aksine zihnimiz hoşgörülü ve yaratıcı bir yapıyla, yeni fikirlere ve deneyimlere açık bir temel oluşturabilmektedir (Seligman, 2002).

#### 2.4.1.2. (E: Engagement) Hayata Bağlılık

Diğer bir unsur olan hayata bağlılık olumlu duygular gibi öznel olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011). Bağlanma, bireyin hayatında belirli bir organizasyon, faaliyet veya bir amaç için derin psikolojik bir bağlantı kurmak olarak ele alınır. Bireyin bu duruma tam katılım seviyesi ise ‘akış’ olarak tanımlanmıştır (Khaw ve Kern, 2014).

Akış, insanların başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir faaliyete katıldıkları durumda, deneyimin kendisi o kadar zevklidir ki, birey bunu yapmak için maddi değerler bile ortaya koyar (Csikszentmihalyi, 1990). Yaşamda mükemmelliği sağlayan mutluluktan ziyade akışa tam katılımında bulunmaktır. Akış halinde olduğumuz zaman mutlu hissetmeyiz, çünkü mutluluk yaşamak için içsel durumumuza odaklanmamız gerekir ve bu, elimizdeki görevden ya da amaçtan uzaklaşarak, dikkatimizin dağılmasına neden olur (Csikszentmihalyi, 1997).

Akış durumunda düşünce ve duygunun genellikle olmadığını görürüz ve sadece geçmişe

baktığımızda ‘bu eğlenceliydi’ ya da ‘bu harikaydı’ gibi yorumlarda bulunuruz. Zevk diye tabir ettiğimiz öznel iyi oluş değişkeni şu anda yaşanırken, bağlanmanın öznel durumu sadece geriye dönüktür (Seligman, 2011). Akış yaşantısı için bireyin ulaşabileceği hedefler koymasına yapılan vurgunun yanında, bu yaşantı sonucunda geri bildirim almak da önemlidir. Kendilik duygusunun kaybolduğu fakat görevin tamamlanmasından sonra güçlü bir benlik duygusuna ulaşıldığından bahsedilmektedir, aynı zamanda zaman algısında da farklılıklar yaşandığı ve tahmininin zorlaştığı belirtilmektedir (Carr, 2013). Kapasitesi de ele alındığında, akış yaşantısı ile gelişim sağlayan birey mutluluğa ulaşır. Bu gelişimin sağlanmasıyla bireylerin hedef olarak belirledikleri zorlukların seviyesi artmaya devam eder. Bu durum da sürekli gelişim anlamına gelmektedir (Sahranç, 2015).

#### 2.4.1.3. (R: Relationships): Olumlu/İyi ilişkiler

Seligman (2011), Sartre’ın ‘Cehennem diğer insanlardır’ sözüne getirdiği eleştiri, diğer bireylerin yaşamın en aşağı, kötü zamanlarında birey için en iyi panzehir ve en güvenilir dayanak olacağını belirtmiştir. Sosyal ilişkilerin kronik hastalıklarda öz- yönetim sağlama, intihar eğiliminin azalması yönünde sağlık için faydalı yanı bulunmaktadır (Tay, Tan, Diener ve Gonzalez, 2013).

Birey endişelerini ve sıkıntılarını başkalarına anlatarak içini dökerse ve benzer deneyimlere katlandıklarını, hayatta kaldıklarını veya kendilerini geliştirdiklerini öğrenirse stresini azaltabilir. Diğer insanlar rahat ve güven verici olduğunda bireyin endişeleri azalabilir (Lyubomirsky, 2008). Kişisel olumlu olayların, başkalarıyla iletişim halinde olmanın, olumlu yaşantı veya diğer günlük olayların etkisinin iyilik hali ile ilişkilendirildiği söylenmektedir (Gable, Reis, Impett, Asher, 2004).

#### 2.4.1.4. (M: Meaning) Anlam

Anlam, kendinden daha büyük olduğuna inandığımız bir şeye dair hissedilen aidiyet, hizmet etmeye yönelik istektir. Anlamın, öznel bir bileşeni vardır, bu yüzden olumlu bir duyguya dönüşebilir (Seligman, 2011). Psikolojik çalışmaların çoğunda kişisel anlamda amaç, daha geniş ve daha içsel odaklı bir yapı ile ilişkilendirilmiştir (Damon, Menon ve Bronk, 2003).

İnsanların yaşamda hem anlama sahip oldukları hem de anlam arayışında oldukları



düşünülmektedir. Ayrıca, insanlar aktif olarak anlam arayışına göre çeşitlenmektedirler (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Anlam, sadece birey tarafından bulunabilir olduğu için benzersiz ve özeldir, ancak böyle bir durumda bireyin anlam arayışı doyurulmaktadır (Frankl, 2013). Anlamla ilişkili olarak yapılan çalışmada, anlamın dört etkeninin olduğu ortaya konulmuştur: ben (bireyin kendisi), diğer insanlar, iş bağlamı ve manevi yaşam. Çalışma ortamına ilişkin olarak anlam, bireysel tutumlardan örgütsel değerlere, manevi bağlantılardan ötesine anlam ve anlamlılık kavramlarını kapsayan birçok değişkenden etkilenmektedir (Rosso, Dekas ve Wrzesniewski, 2010). Sağlıklı ve sağlam ilişkiler kurmak problem yaşadığımız zor zamanları atlama konusunda yardımcı olur (Bannink, 2017).

#### 2.4.1.5. (A: Accomplishment) Başarı

Bireyin hayatında olumlu duygu, anlam ya da olumlu ilişkiler gibi unsurlar yolunda gitmediğinde başarı genellikle yaşanabilir ve sürdürülebilir (Seligman, 2011). İyi oluş için, bireyler hayatlarına geri dönüp baktıklarında ‘başardım, iyi yaptım’ diyerek başarı hissiyle karşılaşabilmelilerdir (Kun, Balogh ve Krasz, 2017). Bireyin hayatında ulaşılabilecek hedefler belirlemesi de önemli bir noktadır, gösterilen çaba da ulaşılan nokta da bireye tatmin ve memnuniyet duygusu yaşatmaktadır (Bannink, 2017). Başarı kavramının açıklaması genellikle ödül verme, kazanç sağlama ve prestijin artması açısından nesnel çıktılara odaklanırken, bu modelde başarı genellikle öznel ustalık hissi ve günlük başarı üzerine odaklanılan bir boyut almaktadır (Kern, Waters, Adler ve White, 2014).

PERMA Modeli’nin içeriğini oluşturan 5 ögenin (pozitif duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı) yapılan çalışmalarda gerçekçi bir şekilde iyi oluşu ölçtüğü gözlenmiştir (Coffey, Wray-Lake, Mashek ve Branand, 2016). İddia edildiği üzere, bu sıralanan ‘nitelikleri’ sağlayabilirsek, hayatımızın ilerleyişine yönelik iyi hissedip, bu modelin geliştirilmesi ile gelişim sağlayıcı deneyimler elde etme olasılığı sağlanmış olmaktadır (Atkinson, 2013).

Pozitif psikolojide iyi oluşun, hem hedonik (mutluluk, yaşam doyumu, pozitif etkinin varlığı ve negatif etkinin yokluğu) hem de ödomonik (anlam, başkalarıyla iyi ilişkiler gibi olumlu işlevler) bileşenlere ihtiyaç duyduğunu belirten görüşler artış göstermiştir. Hedonik ve ödomonik bileşenler içeren en yeni model Seligman (2011)’in modeli olarak

belirtilmektedir (Wagner, Gander, Proyer ve Ruch, 2019). Tüm bu ögelerin hepsinin daha önceden de bahsedildiği gibi katkı sağlayan ve iyi oluşu olumlu yönde etkileyen rolleri bulunmaktadır. Seligman (2002), ‘Gerçek Mutluluk’ kitabında ilk 3 öge (pozitif duygular, hayata bağlılık ve anlam) ile başlamış daha sonrasında Gelişen (Flourish) kitabında bunlara olumlu ilişkiler ve başarı boyutlarını da etkileyerek 5 boyutlu model oluşturmuştur. Son olarak, bu modele yeni boyutlar ekleme düşüncesi içinde olduğunu (fiziksel sağlık ve kontrol), fakat kendini henüz ikna edemediğini belirtmiştir (Seligman, 2018). Bu açıklamasından yola çıkarak ele aldığı modelin devamlılığının sürdüğünü ve iyi oluş gibi soyut bir kavram incelendiğinde belli sınırlar içine sıkıştırılamayacağımızı, bahsedilen kavramların birbiriyle ilişkisinin yanısıra iyi oluşun bütününe yaptığı katkının önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

İlgili araştırmalar başlığı altında öncelikle yapılan yurtdışı araştırma örneklerine daha sonrasında ise yurtiçi araştırma örneklerine değinilmektedir.

### **2.5.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar**

Yurtdışı araştırmaları ele alırken erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş kavramıyla çalışılan farklı konular da yer almaktadır. İlk olarak, erken dönem uyumsuz şemalar geçmişe dönük olarak bildirilen çocukluk deneyimleri ve çekingen kişilik bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bir çalışma ele alınmıştır. Bu çalışmaya klinik boyutta olmayan katılımcılar 178 kişi katılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların çekingen kişilik bozukluğunu anlamlı olarak açıklamamasına rağmen, geçmişe dönük kötü çocukluk deneyimlerinin, terk edilme şeması dışında ayrılma ve reddedilme alanı altındaki şemalarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların, geçmişe dönük çocukluk deneyimleri ve çekingen kişilik bozukluğuna aracılık ettiği tespit edilmiştir (Carr ve Francis, 2010).

Uyumsuz şemaların birlikte çalışıldığı mizah ve saldırganlığa ilişkin olarak agresif mizah tarzının zedelenmiş sınırlar şema alanı ile saldırganlık ilişkisine aracılık ettiği görülmüş

ve uyumsuz mizah stillerinin duygusal ve işlevsel bozukluğa neden olan erken dönem uyumsuz şema mekanizması için önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Dozois, Martin ve Faulkner, 2013). Bipolar tanısına sahip danışanlar üzerinde yapılan bir diğer çalışmada, araştırmacılar şema odaklı bilişsel terapiyi kullanarak hastalık deneyimi ve benlik üzerine etkisi doğrultusunda beklentinin düşük olduğu danışanlarda işlevsel iyileşmenin muhtemel olduğunu öne sürmüşlerdir. Sonuç olarak bipolar bozukluğa sahip bireylerin kötü işlevselliğe ilişkin riskleri azaltan bir psikolojik tedaviye ihtiyaçları olduğu ve şema odaklı bilişsel terapinin özellikle hastalığa uyum ile ilişkili olan mizaç, gelişimsel deneyimler ve bilişsel savunmasızlığa ilişkin hedefler oluşturmasının tıbbi tedavilerle desteklenerek gelecekte yeni bir psikoterapi olanağı sunacağına ulaşılmıştır (Ball, Mitchell, Malhi, Skillecorn ve Smith, 2003).

Şemalara ilişkin olarak yapılan kesitsel çalışmada, erken dönem uyumsuz şema temalarına ve belirli çocuklukta sorun çeşitleri (örneğin, duygusal kötü muamele veya fiziksel, cinsel istismar) ve semptom süreçlerinin (örneğin, haz yitimi veya endişe) ele alındığı görülmektedir. 76 depresyon tanılı ergenin katılımcı olduğu çalışmada, çocukluk dönemi bağlamında yarı yapılandırılmış bir görüşmede, duygusal kötü muamele, fiziksel ve cinsel istismar gibi çocukluk deneyimleri geçmişe yönelik rapor edilmiştir. Ölçek olarak erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formu ve haz yitimi ve endişeyi ölçmek için Duygudurum ve Anksiyete Belirti Ölçeği uygulanmıştır. Kayıp ve değersizlik temalı şemalar (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve fedakârlık şemaları) ve zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık şeması çocukluk dönemindeki sorunların (fiziksel istismar ile duygusal kötü muamele) ile semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bunun yanında cinsel istismar, tehlike temalı (zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık şeması) şemalar ve kayıp ve değersizlik temalı şemalar (bağımlılık/yetersizlik, başarısızlık şemaları) ile yüksek puanlı ilişki göstermektedir (Lumley ve Harkness, 2007).

Başka bir çalışmada ise, 55 depresyon tanılı hastanın erken dönem uyumsuz şemalarının uzun vadede devamlılığı (2,5-5 yıllık aralığa göre) incelenmiştir. Her iki zaman noktasından da depresyon ve nörotisizm şiddetinin kontrol altına alınmasından sonra bile, erken dönem uyumsuz şemalar orta ve iyi düzeyde sabitlik sergilemiş ve ayırt edici geçerliliğinin orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçların mevcut literatür ile karşılaştırılması, erken dönem uyumsuz şemanın aynı düzeyde kalışının ve ayırt edici

geçerliliğinin kişilik bozukluğunun bu özellikleri ile benzer olduğunu ortaya koymuştur (Riso ve diğerleri, 2006).

Orang, Razini ve Abdollahi (2017)'nin 200 yaşlı bireyle yaptığı çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile yaşamın anlamı ve iyi oluş kavramları arasında yaşlıların ruh sağlığını etkileyecek düzeyde yordayıcı güce sahip olduğunu ortaya koymuştur. Uygulamada, Young Şema Ölçeği- Kısa Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Ryff Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, öz-kabul ile sosyal izolasyon/yabancılaşıma şeması, diğerleriyle pozitif ilişkilerin duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık, kusurluluk/utanç şemaları ile, özerklik bileşeninin haklılık/büyüklemeçilik, öz-fedakarlık ve yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemaları ile, çevresel hakimiyet ile duygusal yoksunluk, terk edilme/istikrarsızlık, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, fedakarlık, haklılık/büyüklemeçilik şemaları arasında, bireysel gelişim alt boyutu ile terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanma, haklılık/büyüklemeçilik, fedakarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik şemaları arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Genel olarak, erken dönem uyumsuz şemaların bireyin yaşlılık döneminde psikolojik iyi oluş ve hayatın anlamı açısından etkisi olduğu görülmüştür (Orang, Razini ve Abdollahi, 2017).

İyi oluşu arttırmaya yönelik oluşturulan pozitif etkinlik modeline göre iki önemli temel etken bulunmaktadır: etkinliklerin özellikleri ve kişilik özellikleri. Etkinlik özellikleri belirli aralıklarla yapılması, çeşitli olması, sosyal destek içermesi gibi unsurlarken, kişilik özellikleri olarak çaba sarf edebilme, motivasyon ve yine sosyal destek unsurlarını içermektedir. Modele göre, bu aktivite özelliklerinin ve kişilik özelliklerinin uyumlu bir şekilde ilerlemesi ile bireyin iyi oluş düzeyinde artış beklenmektedir (Lyubomirsky ve Layous, 2013).

İki ayrı çalışma içeren bir araştırmada, ilk çalışma bir boylamsal çalışmadır. Bu çalışma için 2.,3. ve 4. sınıf düzeyindeyken öğrencilerden alınan veriler kullanılmıştır. Araştırmanın soruları, PERMA Modelini oluşturan öğelerin (5'i içinden 4'ünün ele alındığı) iyi oluşu ölçüp ölçmediği, alınan iyi oluş puanlarının zamanla sabit kalıp kalmayacağı, iyi hissetme alakalı olan (yaşamdan memnuniyet, son yılda öğrencilerin okuldan memnuniyeti, yaşam gücüne ve psikolojik sıkıntılara ilişkin değişimler) kavramlarla ilişkisini ve modelin eşzamanlı ve olası göstergelerini (2 yıl boyunca fiziksel sağlık, not ortalaması ve yapılan görüşmelerle elde edilen üniversite başarısı) yordayıp

yordamayacağı olarak sıralanmıştır. Sonuç olarak, her bir boyutun çok boyutlu bir yapı olan iyi oluş modelinin özellikleri olarak kabul edilebileceği, modelin boylamsal çalışmanın devam ettiği süre boyunca istikrarlılık gösterdiği, PERMA Modelinin yukarıda belirtilen diğer iyilik hali ile ilgili kavramlarla ilişkili olduğu ve son olarak fiziksel sağlıklılık ve okul başarısının yordayıcısı olduğu görülmüştür. İkinci çalışma 3 ek soruya ilişkin daha büyük ve farklı bir örneklemden alınan veriler üzerinden yapılan bir çalışmadır. İlk olarak çalışma 1’de yer alan PERMA Modelinin boyutlarından her birinin yakınsak ve ayırt edici geçerliliği gösterip göstermediği, daha geniş bir örnekleme genellenebilir olup olmadığı, çalışma 1’de dahil edilmeyen anlam boyutunun eklenmesi ile modelin geliştirilip geliştirilmeyeceği üzerinde durulmaktadır. Çalışma 2, çalışma 1’i genişleterek altın standart testi ile yakınsak geçerliliğin olduğunu göstermiştir, yapılan çalışmanın katılımcılarının sayısının daha fazla olması ile genellenebilir olduğu, anlam boyutunun eklenmesi ile doğrulanabilir bir model elde edilmiştir. Buna ek olarak, PERMA Modelinin fiziksel sağlığın toplam varyansının %10’unu açıkladığı görülmüştür. Sonuç olarak yapılan çalışma, PERMA iyi oluş modeline ilişkin teorik ve pratik değerinin üniversite ortamında ele almıştır (Coffey, Wray-Lake, Mashek ve Branand, 2016).

### **2.5.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar**

Çalışkan (2017) tarafından 372 üniversite öğrencisinin katıldığı annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar değişkenlerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Araştırma neticesinde; zedelenmiş otonomi şema alanı duygu düzenlemeye ilişkin yaşanan zorlukları pozitif yönde yordarken kopukluk zedelenmiş ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukları negatif yönde anlamlı bir biçimde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Olumsuz annelik biçimlerinin ise şema alanlarının tamamını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ayrıca, zedelenmiş sınırlar, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının psikolojik sıkıntıları anlamlı bir şekilde yordadığı bir diğer bulgudur.

108 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile sınav öncesi kaygı seviyelerinin ilişkisi incelenmiş ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ile Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) uygulanmıştır. Durumluk Kaygı puanları ile Kopukluk ve Reddedilmişlik, Diğerleri Yönelimlilik alt ölçekleri ile

orta, Zedelenmiş Otonomi şema alanı arasında zayıf güçte pozitif yönde bir ilişki; Sürekli Kaygı ölçeğinden alınan puanlar ile Kopukluk ve Reddedilmişlik, Diğerleri Yönelimlilik alt ölçekleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemalar, üniversite sınavına ilişkin yaşanan sınav kaygı seviyesini arttırmaktadır (Özbaş, Sayin ve Coşar, 2012).

Bir diğer çalışmada, aile işlevi ve psikolojik belirtilerin arasındaki ilişkinin erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 352 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır, bu örnekleme Aile Değerlendirme Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeğinin kısa formu uygulanmıştır. Araştırma sonunda, aile işlevlerinin duygusal yalıtılmışlık, zedelenmiş sınırlar, yetersizlik ve adil-sorumlu-kaygılı şema alanlarını yordadığı, sadece duygusal yalıtılmışlık şema alanının algılanan aile işlevi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolde olduğu gözlemlenmiştir (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkideki aracı rolünün ele alındığı çalışmada, çocukluk döneminde duygusal istismar yaşantısına sahip bir bireyin yetişkinlikte depresyon tanısı almasının diğer (istismar yaşantısı olmayan) bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu ve erken dönem uyumsuz şemaların da bu ilişki düzeneğinde asıl temel nedenin anlaşılmasına ilişkin veriler elde edilmesini sağladığı görülmektedir (Arslan, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ile öznel iyi oluşun ele alındığı model çalışmasında, örneklem 645 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Uygulanan ölçekleri ise, Young Şema Ölçeği- Kısa Form, Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeğidir. Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak model çalışması yapılmıştır. Yapısal modele ilişkin olarak, öznel iyi oluşun bilişsel şema alanları üzerinde yordayıcılık ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma biçimlerine de etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Ortaya çıkan modelde başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşu yordayıcılık ilişkisinin olduğu, erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stillerine etkisi olduğu görülmüştür. Modelde öznel iyi oluş ise erken döneme ilişkin uyumsuz şema alanlarını yordamasıyla döngüsel ilişki ağı meydana gelmiştir (Boysan, 2012).

İyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmada psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek, ebeveyn

tutumları, kariyer kararı öz-yeterliliği ve mesleki sonuç beklentilerinin ele alındığı görülmüştür. Sonuç olarak toplam varyansın yarısı kadar bir yordayıcılık olduğu görülmüştür. Daha yakın ilişkilere sahip bir ailede büyüme, yüksek derecede destek algısı, cinsiyetinin kadın olması, yüksek akademik başarı ve aile gelirinine sahip olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özden, 2014). Diğer bir iyi oluş çalışmasında algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında, pozitif olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun açıklaması olarak da öznel iyi oluşun artmasında algılanan kontrolün önemli bir rolü olduğu görülmüştür (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

PERMA modeliyle ilgili Türkiye’de yapılan çalışmaların sadece ölçek çalışmaları olduğu görülmüştür. Ergenler için geliştirilen EPOCH Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu teoriye göre PERMA modeli ile bağlantılı olarak, ergenlerin iyi oluşu; bağlılık (engagement), kararlılık (perseverance), iyimserlik (optimism), ilişkililik (connectedness) ile mutluluk (happiness) unsurlarını kapsamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarıyla iç tutarlılık katsayıları .72- .88 arasında değişmekte olup, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının, .41- .77 arasında değişmektedir (Demirci ve Ekşi, 2015).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve araçları, verilerin analizinde kullanılacak olan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin erken dönem şema alanları ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel (korelasyonel) araştırma modelinin kullanıldığı bir çalışmadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı içerisinde öğrenim gören çeşitli fakültelerdeki (Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi) öğrencilerinden oluşmaktadır. Veriler katılım konusunda gönüllü olan bireylerden, basit ve seçkisiz örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Çalışma kapsamında 602 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.



Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

		F	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	237	39.4
	Kadın	365	60.6
<b>Sınıf</b>	1.sınıf	196	32.6
	2.sınıf	151	25.1
	3.sınıf	139	23.1
	4.sınıf	116	19.3
	Eğitim	265	44
<b>Fakülte</b>	İİBF	217	36
	Edebiyat	82	13.6
	Fen	38	6.3

Bu katılımcıların 365 (%60.6)'i kadın, 237(% 39.4)' si erkektir. Yaş değişkenine bakıldığında, 42 (%7) kişi 18, 105 (%17.4) kişi 19, 142 (%23.6) kişi 20, 135 (%22.4) kişi 21, 85 (%14.1) kişi 22, 56 (%9.3) kişi 23 ve son olarak 37 (%6.1) kişi 24 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyi açısından katılımcıların 196 (%32.6)'sı birinci sınıf, 151 (%25.1)'i ikinci sınıf, 139 (%23.1)'u üçüncü sınıf, 116 (%19.3)'sı dördüncü sınıf düzeyindedir. Çalışmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin 18- 26 yaş arasında değişim göstermektedir (Ort. = 20.75, SS = 1.67). Fakülte bakımından çalışma grubunun 265 (%44)'i Eğitim Fakültesi'nde, 217 (%36)'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, 82 (% 13.6)'si Edebiyat Fakültesi'nde, 38 (%6.3)'i Fen Fakültesi'nde öğrenime devam etmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması işlemi 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için PERMA Ölçeği, Young Şema

Ölçeği Kısa Form-3 kullanılabileceğine dair izin alınmıştır. Veriler fakültelerdeki bölümlerin hocaları ile görüşülerek, uygun olan bir ders saatinde toplanmıştır. Veriler katılımcılardan gönüllülük ve gizlilik esasına dayalı olarak alınmıştır. Verilerin toplanmasından önce katılımcılara araştırma hakkında kısaca bilgilendirme yapılmıştır. Uygulamaya ders esnasında yaklaşık 15-20 dakika ayrılmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Verileri toplamak amacıyla aşağıda özellikleri yer almakta olan Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve PERMA Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacının hazırladığı katılımcılardan cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi, anne-baba eğitimi hakkında bilgi almak için hazırlanmış bir formdur.

#### **3.4.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)**

Erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek amacıyla uzun formu Young ve Brown (1990) tarafından geliştirilmiş 205 maddelik ve 16 şema alanını ölçen bir form iken, kısa formun uygulamasının kolaylığı nedeniyle Young (1994) 75 maddelik 15 şemayı içeren kısa form geliştirilmiş (Young ve diğerleri, 2003).

Bu çalışmada Young (1990, 2003)'un Şema Terapi çalışmaları sürecinde erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek için geliştirdiği Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 kullanılmıştır ve ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3, 90 maddeden 5 şema alanı ve 14 şemadan oluşmaktadır.

Beş tane alt ölçeği olan bu ölçekte alt ölçekler, 5 şema alanı başlığı altında şu şekildedir; Alan 1: Kopukluk ve Reddedilmişlik (Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma), Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık, İç içe Geçme /Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık), Alan 3:

Zedelenmiş Sınırlar (Haklılık/ Büyüklencilik, Yetersiz Özdenetim/ Öz disiplin), Alan 4: Diğeri Yönelimlilik (Boyun Eğicilik, Fedakarlık, Onay Arayıcılık), Alan 5: Aşırı Tetikte Olma/ Bastırılmışlık (Karamsarlık, Duyguların Bastırılması, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık)'tır. Bu ölçekte bireyler maddeleri, 6 derecelendirmeli ölçek üzerinden puanlandırma yapılmaktadır.

Türkiye'de yürütülen ölçek uyarlama çalışmasındaki değerlere bakıldığında, ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin olarak, temel bileşenler analizi ve betimleyici faktör analizi sonuçları ele alınmıştır. İç tutarlık katsayısının YŞÖ-KF3 alt ölçekleri için  $\alpha = .63-.80$ , şema alanları için ise Cronbach Alpha katsayılarının  $\alpha = .53-.81$  arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, şema boyutları ve şema alanları için yapılan test-tekrar-test güvenilirliği analizi sonuçları sırasıyla, Pearson korelasyon katsayıları şema alanları için  $r = .66-.82$  ( $p < .01$ ), şema boyutları için  $r = .66-.83$  ( $p < .01$ ) şeklinde ifade edilmektedir.

### 3.4.3. PERMA Ölçeği

Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Seligman'ın tanımladığı beş temel iyi oluş etkenine; olumlu duygular, hayata bağlılık/etkileşim, ilişkiler, anlam ve başarı ya da kısaca PERMA adıyla bilinen modele dayanmaktadır. Çalışmalar sonucunda azaltılmış, revize edilmiş 15 maddeden oluşan (her bir alt boyut için üçer madde) bir set oluşturulmuştur. Sekiz madde de ilave olarak konulmuştur; bu maddeler genel refahı (1 madde), olumsuz duyguyu (3 madde), yalnızlığı (1 madde) ve fiziksel sağlığı (3 madde) ölçmektedir.

Ölçeğin orijinal formunda 11 örneklemden ayrı ayrı alınan verilerin Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında toplam puana göre .92-.95, alt boyutlar açısından bakıldığında, olumlu duygular .71-.88, hayata bağlılık .60-.81, ilişkiler .75-.85, anlam.85- .92, başarı için .70-. 86 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür. Bununla birlikte iyi oluşun toplam puanına dahil edilmeyen, olumsuz duygular alt boyutu için .70 ile 77, sağlık alt boyutunda .85 ile .94 arasında değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışması, Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonucunda, 3'er maddeden oluşan 5'er alt boyutun toplamda 15 maddelik bir ölçek formuna ulaşılmış bulunmaktadır. Bunların dışında ölçekte 8 dolgu maddesi (3'ü sağlıklılık durumunu, 3'ü olumsuz duyguları ve 1'i de yalnızlığı ölçmektedir) bulunmaktadır. Dolgu maddeleri sürekli olumlu maddelere

maruz kalındığı için çalışmada yanlılık olmaması amacıyla kullanılmaktadır.

Maddelerin faktör yükleri en düşük .42 ve en yüksek .89 değerlerini almaktadır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .91 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu iç tutarlılık katsayılarının alt boyutlar için tek tek ele alındığında .61 ile .81 arasında hesaplandığı görülmüştür. Ölçeğin tamamı için hesaplanan test tekrar test ilişkisel testinin katsayısı bütün ölçek ele alındığında .83 olduğu, bu katsayının alt ölçeklere tek tek bakılması sonucunda .61 ile .85 arasında değiştiği gözlemlenmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların PERMA Modeline göre iyi oluşu yordamadaki rollerinin incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analiz yapılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan incelemede anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Daha sonrasında, sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Veri girişinde ve analizlerin yapılabilmesi için SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın sorularına ilişkin analizler yer almaktadır. İlk olarak katılımcıların alınan verilere ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. İkinci olarak cinsiyet, erken dönem uyumsuz şema alanlarını (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için bağımsız örneklem için t testi, daha sonrasında sosyoekonomik durum ve anne-baba eğitimi değişkenlerine göre iyi oluşun ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi) iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları ele alınmıştır.

#### 4.1. Betimsel İstatistik Sonuçları

Araştırmada ele alınan iyi oluş ve erken dönem uyumsuz şema alanları (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2

*Araştırmadaki Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
1- İyi Oluş	104.08	24.72	107.00	112.00	-.512	-.028
2- Diğerleri Yönelimlilik	36.01	9.58	36.00	34.00	.159	-.218
3- Zedelenmiş Sınırlar	26.03	6.83	26.00	28.00	-.146	.051
4- Yüksek Standartlar	29.10	8.34	29.00	20.00	.273	-.271
5- Kopukluk	52.71	20.17	49.00	43.00	.808	.336
6- Zedelenmiş Otonomi	66.17	25.40	61.50	63.00	.336	.261

Tablo 2'ye bakıldığında iyi oluş, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, ortanca/medyan, mod, çarpıklık ve basıklık değerleri görülmektedir.

Tablo incelendiğinde çarpıklık değerleri -.512 ile .808 arasında, basıklık değerleri ise -.271 ile .336 arasında bulunmaktadır. Bu değerlere bakıldığında -1 ile +1 aralığı içinde olması durumunda büyük ölçüde normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2014).

#### **4.2. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Cinsiyete Göre Anlamli Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular**

Araştırmanın bu kısmında iyi oluş ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır.

Tablo 3'te cinsiyete göre, iyi oluşun anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3

*Cinsiyete Göre İyi Oluşun Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	P
İyi Oluş	Kadın	365	105.1	23.99	1.256	601	.21
	Erkek	237	102.51	25.78			

Tablo 3'te bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına bakıldığında; kadınların iyi oluş puan ortalamaları ( $X= 105.1$ ) ve erkeklerin iyi oluş puan ortalamaları ( $X= 102.51$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $t= 1.26$ ,  $p > .05$ ).

Cinsiyet değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bağımsız örneklem için t testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

*Cinsiyete Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	P
Diğeri Yönelimlilik	Kadın	365	35.19	9.58			
	Erkek	237	37.27	9.45	-2.62	601	.009
Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	365	19.88	2.49			
	Erkek	237	19.38	2.73	2.18	601	.029
Yüksek Standartlar	Kadın	365	28.84	8.54			
	Erkek	237	29.51	8.03	-0.96	601	.337
Kopukluk	Kadın	365	50.59	19.72			
	Erkek	237	55.97	20.46	-3.22	601	.001
Zedelenmiş Otonomi	Kadın	365	65.91	25.39			
	Erkek	237	66.57	25.46	-0.313	601	.754

Tablodaki analiz sonuçları incelendiğinde; zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği; kopukluk, diğeri yönelimlilik ( $p < .01$ ) ve zedelenmiş sınırlar ( $p < .05$ ) şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların diğeri yönelimlilik puan ortalamaları ( $\bar{x} = 35.19$ ) ile erkeklerin diğeri yönelimlilik puan ortalamaları ( $\bar{x} = 37.27$ ) arasında anlamlı bir farklılık ( $t = -2.62$ ,  $p < .01$ ), kadınların zedelenmiş sınırlar puan ortalamaları ( $\bar{x} = 19.88$ ) ile erkeklerin zedelenmiş sınırlar puan ortalamaları ( $\bar{x} = 19.38$ ) arasında anlamlı bir farklılık ( $t = 2.18$ ,  $p < .05$ ), kadınların kopukluk puan ortalamaları ( $\bar{x} = 50.59$ ) ile erkeklerin kopukluk puan ortalamaları ( $\bar{x} = 55.97$ ) arasında anlamlı bir farklılık ( $t = -3.22$ ) görülmüştür. Diğer değişkenlere bakıldığında, kadınların yüksek standartlar puan ortalamaları ( $\bar{x} = 28.84$ ) ile erkeklerin yüksek standartlar puan ortalamaları ( $\bar{x} = 29.51$ ) arasında anlamlı bir farklılık ( $t = -0.96$ ,  $p > .05$ ), kadınların zedelenmiş otonomi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 65.91$ ) ile erkeklerin zedelenmiş otonomi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 66.57$ ) arasından anlamlı bir farklılık ( $t = -0.313$ ) görülmemiştir. Sonuç olarak erkeklerin diğeri yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarının ( $p < .01$ ) kadınlarınkine göre anlamlı derecede



yüksek olduğu, kadınların ise zedelenmiş sınırlar şema alanının ( $p<.05$ ) erkeklere göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir.

### 4.3. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

İyi oluş ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar) sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA yapılabilmesi için koşullardan biri de grupların varyanslarının homojen dağılmasıdır (Can, 2016).

Tablo 5

*İyi Oluşun Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	6539.68	4	1634.92	2.706	.030	Alt-Orta /Üst-Orta
Gruplar İçi	360725.0	597	604.23			
Toplam	367264.68					

Tablo incelendiğinde, farklı sosyo-ekonomik düzeylerindeki puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir. Yapılan analizde, ( $p<.05$ ) ‘grupların ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur’ yokluk hipotezi reddedilmiştir. Bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Bu teste göre, Alt-Orta ekonomik düzey ( $\bar{x}= 100.12$ ) ve Üst-orta ekonomik düzey ( $\bar{x}= 112.17$ ) arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir [ $F_{(4-597)}= 2.706, p<.05$ ]. Test sonucuna göre hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2= .019$ ) bu farkın değerinin küçük olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi ile anlamlı farkın

Alt-Orta ile Üst-orta sosyo-ekonomik düzeyden olan öğrenci gruplarından gelen öğrencilerin puanları arasında olduğu gözlemlenmiştir.

Erken dönem uyumsuz dönem şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik) sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da görülmektedir.



Tablo 6

*Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının (Kopukluk, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş Otonomi, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik) Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Diğeri	Gruplar Arası	504.66	4	126.16			
	Gruplar İçi	54611.29	597	91.48	1.379	.24	-
	Toplam	55115.94	601				
Zedelenmiş Sınırlar	Gruplar Arası	369.71	4	92.43			
	Gruplar İçi	27587.77	597	46.338	1.995	.94	-
	Toplam	28033.34	601				
Yüksek Standartlar	Gruplar Arası	1036.31	4	259.077			Üst-Orta/Alt-Orta
	Gruplar İçi	40770.51	597	68.29	3.794	.005	
	Toplam	41806.82	601				
Kopukluk	Gruplar Arası	2613.94	4	653.49			
	Gruplar İçi	241849.77	597	405.11	1.613	.169	-
	Toplam	244463.71	601				
Zedelenmiş Otonomi	Gruplar Arası	4884.05	4	1221.013			
	Gruplar İçi	382829.33	597	641.26	1.904	.108	-
	Toplam	387713.38	601				

Tabloya bakıldığında, analiz sonuçlarına göre yüksek standartlar ( $F= 3.794, p<.05$ ) şema alanı hariç diğeri yönelimlilik ( $F= 1.379, p> .05$ ), kopukluk ( $F= 1.613, p> .05$ ), zedelenmiş otonomi ( $F= 1.904, p> .05$ ), zedelenmiş sınırlar ( $F= 1.995, p>.05$ ) şema alanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu görülmektedir. Yüksek standartlar şema alanında anlamlı farklılığın hangi branşlar arasında olduğunu tespit etmek için Tukey testi yapılmıştır. Analiz sonucunda Orta ekonomik düzey ( $\bar{x}= 28.52$ ) ile Üst-orta ekonomik düzey ( $\bar{x}= 32.028$ ) arasında anlamlı farklılık görülmüştür [ $F_{(4-597)} = 3.794, p<.05$ ]. Test sonucuna göre hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2 = .025$ ) bu farkın değerinin küçük olduğunu göstermektedir.

#### 4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluş Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Erken dönem uyumsuz şema alanları (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar) arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinin sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

*Yordayıcı Değişkenler ile Yordanan Değişken Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları*

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	1	2	3	4	5	6
1.İyi Oluş	104.08	24.72	1					
2.Diğeri Yönelimlilik	36.01	9.58	-.122**	1				
3.Zedelenmiş Sınırlar	26.03	6.83	-.171**	.379**	1			
4.Yüksek Standartlar	29.10	8.34	-.072*	.502**	.476**	1		
5.Kopukluk	52.71	20.17	-.544**	.520**	.317**	.394**	1	
6.Zedelenmiş Otonomi	66.17	25.40	-.451**	.557**	.289**	.476**	.759**	1

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Yapılan analiz sonucunda, yordanan değişkenin (İyi oluş), erken dönem uyumsuz şema

alanlarından yüksek standartlar ( $r = -.072$ ,  $p < .05$ ), diğeri yönelimlilik ( $r = -.122$ ,  $p < .001$ ), zedelenmiş sınırlar ( $r = -.171$ ,  $p < .01$ ) ile düşük düzeyde negatif anlamlı, kopukluk ( $r = -.544$ ,  $p < .01$ ) ve zedelenmiş otonomi ( $r = -.451$ ,  $p < .01$ ) alanlarıyla orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonun yüksek olmaması gerektiğine ilişkin varsayımın karşılandığı görülmüştür. Elde edilen sonuçların çoklu regresyon analizine uygun olduğu gözlemlenmiştir.

#### **4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluşu Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular**

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için yordayıcı değişkenler ve yordanan değişken arasında doğrusal bir ilişki olması gerekirken, yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin yüksek olmaması ( $r < .80$ ) gerekmektedir (Can, 2016).

Kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi şema alanlarının iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını anlamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

*Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar Şema Alanlarına Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>
Sabit	126.193	3.846		32.812	.000		
Diğeri Yönelimlilik	.601	.110	.233	5.477	.000	.607	.369
Zedelenmiş Sınırlar	-.405	.137	-.112	-2.949	.003		
Yüksek Standartlar	.546	.124	.184	4.416	.000		
Kopukluk	-.636	.063	-.519	-10.132	.000		
Zedelenmiş Otonomi	-.235	.052	-.242	-4.512	.000		

---

$F_{(5,596)} = 69.639, p = .000$

Yapılan analiz sonucunda erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar) birlikte, iyi oluş değişkeni ile aralarında anlamlı bir ilişki ( $R = .607, R^2 = .369$ ) olduğu görülmektedir [ $F_{(5,596)} = 69.639, p < 0.01$ ]. Yordayıcı değişkenler birlikte iyi oluşun varyansının %36.9'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin iyi oluş üzerindeki önemleri şu şekilde; kopukluk şema alanı ( $\beta = -.519$ ), zedelenmiş otonomi şema alanı ( $\beta = -.242$ ), diğeri yönelimlilik şema alanı ( $\beta = -.233$ ), yüksek standartlar şema alanı ( $\beta = -.184$ ) ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ( $\beta = -.112$ ) sıralanmaktadır.. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında diğeri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar, kopukluk, zedelenmiş otonomi ( $p < .01$ ) şema alanlarının beşinin de iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikli olarak erken dönem uyumsuz şemaların ve PERMA modeline göre iyi oluşa ilişkin analizler içeren çalışmanın araştırma sorularına dair bulgular başlıklandırılarak tartışılmış. Daha sonrasında tartışmanın sonuçlarına ve araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Yapılan çalışmada, iyi oluş puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda PERMA modeline göre iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin çalışmaya ulaşılamadığı için, psikolojik ve öznel iyi oluşa ilişkin çalışmaların bulguları üzerinden tartışılmıştır.

Literatüre bakıldığında, iyi oluş düzeylerinin bu çalışmada olduğu gibi eşit olduğu ve farklılık göstermediği çalışmalara rastlanmıştır (Timur, 2008; Wang ve Sound, 2008). Diğer çalışmalar da ise kadınların puan ortalamalarının anlamlı derecede erkeklerden daha yüksek olduğu (Eroğlu, 2017; Woody, 2001), ya da tam tersine erkeklerin puan ortalamalarının anlamlı olarak kadınlar daha yüksek olduğu çalışmaya (Haring, Stock ve Okun, 1984) rastlanmıştır. Bunun yanında psikolojik ve öznel iyi oluşun ele alındığı bir çalışmada (Topuz, 2013) öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülürken, psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre iyi oluşu ele alırken çok farklı sonuçlara ulaşılması nedeniyle bir

genelleme yapmak güçleşmektedir. Ancak ele alınan PERMA modeline göre iyi oluşun beş farklı alt boyutu olması (pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam, başarı) bu boyutların her birinin iki cinsiyet grubu için de farklılık oluşturmaya neden olabileceği ve aynı zamanda bireylerin duygu durumlarının değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir. Seligman (2002), bu durumu kadının erkekten aynı anda hem daha mutlu hem de daha mutsuz olabileceğini belirterek bu büyüleyici ruh hali ve cinsiyet ilişkisinin önemli bir fark oluşturmayacağını belirtmiştir.

Çalışmada ele alınan erken dönem uyumsuz şema alanları ve cinsiyete ilişkin bulgulara bakıldığında, zedelenmiş sınırlar şema alanında kadınların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından yüksek olduğu, diğeri yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarında ise erkeklerin puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılık olan ve olmayan çalışmalara rastlanmıştır.

Literatüre bakıldığında, cinsiyete ilişkin farklılık göstermediği çalışmalar (Caner, 2009; Tortamış, 2014; Üzümcü, 2016) olduğu görülmüştür. Diğer yandan, cinsiyete göre farklılık gösteren çalışmalar da yapılmıştır. Alfasfos (2009)'un çalışmasında ise 18 şema içinden 11 şemada kadınların erkeklerden daha fazla puan aldığı görülmüştür. Yurt dışında yapılan diğer çalışmalarda da genellikle kadınların daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahip olduğu görülmüştür (Brenning, Bossmans, Braet ve Theuwis, 2012; Wellburn 2012). Yapılan çalışmanın aksine kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarında kadınların daha yüksek puan aldığı çalışmaya da rastlanmıştır (Shorey, Anderson ve Stuart, 2012). Gözlenen bu zıtlığın toplumsal farklardan dolayı olduğu düşünülmektedir. Diğer bir çalışmada ise zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema alanları ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Ünal, 2012). Akhun (2012)'nin yaptığı çalışmada erkeklerin zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarında kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu ele alınmıştır.

Zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şema alanlarında cinsiyete göre anlamlılık olan bir diğer çalışmada, erkeklerin güvenli ve tatmin edici ilişki kuracağına dair inançlarının kadınlara oranla daha düşük olduğu kopukluk şema alanından alınan puanlar incelenerek ortaya koyulmuştur. Ayrıca yine aynı bulgulara bakıldığında şu anda yapılan çalışmada olduğu gibi kadınların sınır koyma davranışlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu



zedelenmiş sınırlar puanları incelenerek ulaşılan bir diğer sonuçtur (Saygılı, 2014). Erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar alanına sahip olan bireylerin hayatın erken dönemlerinde ailenin ya da bakım veren kişilerin çocuğa karşı müsamaha göstermediği, baskının ve üstünlük algısının fazla olduğu ortamda büyüdüğü için sınır koymada zorluk yaşadığı durumda daha çok iş birliği içinde olmakta, sorumluluk almakta ve hedef koymaya ilişkin davranışlarda zorluk yaşadıkları gerçeğini ortaya koymaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre kadınların bu sınırlara daha çok sahip olmasının bir diğer nedeninin de toplumsal roller olduğu ve kadının Türk toplumundaki yetiştiriliş biçiminin bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin ele alındığı çalışmalarda da bu durum kız çocuklarının daha çok ev ortamına yatkın ve pasif bir hayat sürmelerine yönelik bir hayat planı çizilmesinin onları daha sosyal, kültürel ortamlarda sorumluluk almaktan alıkoymaktadır (Vatandaş, 2007). Ayrıca Türk toplumundaki kadına yönelik şiddet ve istismar vakalarının yüksek oranda olması kadının zedelenmiş sınırlara sahip olduğunun da göstergesi olabilir. Çünkü, istismar vakalarının çoğunda kadınların sessiz kalıp, şikayetçi olmaması ve bu durumu olduğu gibi kabullenmesi bu vakaların artışına neden olmaktadır (Sözen, Elmas, Sözen ve Fincancı, 1999). Zedelenmiş sınırlara sahip olan kadın kendini korumaya almaktan aciz bir şekilde güç figürüne karşı taviz vermeye devam eder.

Diğeri yönelimlilik şema alanına sahip bireyler genellikle duyguları ve isteklerini bastırma eğiliminde olmalarına ya da ifade etmede güçlük çekmelerine neden olmaktadır (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Erkeklerin bu şema alanında yüksek puan almaları özellikle duygularını ve isteklerini ifade etmede güçlük çekmeleri nedeniyle olduğu üzerinde durulmaktadır. Duygularını ifade etme üzerine yapılan çalışmalarda da bu durumun desteklendiği erkeklerin kadınlara göre duygu ifadesinde daha zayıf oldukları görülmüştür (Kuyumcu, 2011). Kopukluk şema alanı erken dönem yaşantılarında bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı ortaya çıkmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu şema alanında erkeklerin yüksek puan alması toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerde kadınlara oranla olumsuz ilişkişel şemaları içeren Kopukluk şema alanının yüksek olmasıyla ortaya konduğu görülmüştür (Boysan, 2012). Ayrıca erkek çocukların kız çocuklara oranla daha çok güvensiz bağlanma biçimine sahip oldukları (Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz, 2015) ele alındığında erken dönemde yerleşen bu güvensizlik duygusunun Kopukluk şema oluşumuna neden olabileceği

düşünülmektedir.

### **5.1.2. İyi Oluş ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Araştırmada, iyi oluş puan ortalamalarının üst-orta ekonomik düzeye sahip bireylerde alt-orta sınıfa göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu iki orta sınıfın uçlarında yer alan algılanan sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyleri yorumlarken orta ekonomik düzeyleri ele almak gerekmektedir. Orta ekonomik düzeyin genişlediği ve farklılaştığı yeni dünyada, tek bir orta sınıftan bahsetmek bu grubun zenginliğini görmezden gelmektir (Erdem, 2010).

Literatürde üst-orta sınıf olarak bahsedilen ve çalışmada yüksek puan alan sosyo-ekonomik düzeye ait bireyler, diğer orta sınıf gruplarına göre politik ve sosyal olarak daha aktif bireylerdir (Erdem, 2010). Araştırmaya katılan orta sosyo-ekonomik düzeylere sahip bireylerin Üst-orta grubunda iyi oluş puan ortalamalarının alt-orta gruba göre yüksek olması bu aktif ve sosyal yaşam biçimiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

İyi oluş ile bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı çalışmalar (Simon, 2008) bulunmaktadır. Ancak, çoğu çalışmada sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe iyi oluş puan ortalamalarının arttığı görülmüştür (Kumcağız, Güngüz, 2016; Tonga ve Halisdemir, 2017). Cenksever ve Akbaş (2016), öznel iyi oluşun sosyoekonomik statüye göre farklılaştığını, fakat psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcı olmadığını ortaya koymuştur. Literatürün farklılık gösterdiği ve yine PERMA modeline göre iyi oluş değerlendirilirken sosyoekonomik düzeyin iyi oluşu yordayıp yordamadığına ilişkin çalışmaların eksik olduğu görülmüştür.

Araştırmada, algılanan sosyoekonomik düzeye göre erken dönem uyumsuz şema alanları ele alındığında, sadece yüksek standartlar şema alanının üst-orta ve alt-orta ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, yüksek standartlar puan ortalamasının Üst-orta ekonomik düzeye sahip bireylerde alt-orta ekonomik düzeye sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erdem (2010), alt-orta sınıfın zenginlikten mahrum oluşunun ortak noktaları olduğunu ve işi, kazandığı parası, buna ek olarak evleri dışında mal varlığı olmadığını belirtmiştir. Yüksek standartlar şema alanına sahip bireylerde ise aksine hayatlarından ödün vererek daha iyisine ulaşma isteği

bulunmaktadır. Bu açıdan orta sınıfların ayırımında üst-orta ve alt-orta sosyo-ekonomik sınıfların hayata bakış açısı ve beklentilerinin farklılaştığı, üst-orta sınıfın daha önce de bahsedildiği gibi daha özgür ve aktif bireyler olarak yüksek standartlar şema alanında da daha yüksek puan aldıkları ve alt-orta ile bu yönden farklılaştıkları görülmüştür.

### **5.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Araştırmada ele alınan erken dönem uyumsuz şemalar ile iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde şema alanlarının hepsiyle PERMA Modeline göre iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu negatif ilişkinin diğer yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanları ile iyi oluş arasında düşük olduğu gözlenirken, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarında orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

Tatal (2015) yaptığı çalışmada şemaların aktive olması ile olumsuz duyguların ortaya çıktığını ve bu durumun bireyin öznel iyi oluş düzeyini düşürdüğünü belirtmiştir. Yine Sağ (2016) psikolojik iyi olma ile erken dönem uyumsuz şemaları ele aldığı çalışmasında beş şema alanında ilişki beklerken sadece kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları ile ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının yapılan çalışmada PERMA modeline göre iyi oluş ile orta düzeyde bir ilişkiye sahip olması daha önceden psikolojik iyi oluş ile yapılan çalışmayı da desteklemektedir. Buna göre psikolojik iyi oluş ve PERMA modeline göre iyi oluşun alt boyutları farklılaşsa bile şema alanları ile arasındaki ilişkilerin benzediği görülmüş, buna ek olarak PERMA modeline göre iyi oluşun diğer şema alanları ile düşük bir ilişkiye sahip olması literatüre bu açıdan bir katkı sağlamıştır.

Çalışmaya katılan yaş grubundaki bireylerin gelişimsel özelliklerine uygun olarak şema terapiye dayalı klinik deneyimler ele alındığında, ekonomik bağımsızlık, sosyal ilişkilere oluşturmaya yönelik girişimler, sorumluluk alabilme yetisi, kariyer planı oluşturma ve hedef belirleme ve son olarak zorlu duygularla başa çıkabilmek için gerekli duygusal yetkinliğe sahip olma gibi teoriler bulunmaktadır (Loose, Graaf ve Zarbock, 2018). Yapılan çalışma sonucunda, kopukluk şema alanına sahip danışanların başkaları ile güvenli hissettikleri ve memnun oldukları bir ilişki içinde olamayacakları ve devamlılık, güven, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmayacağı düşüncesi hakimdir. Aynı şekilde

diğeri yönelimlilik Şema alanı için birey kendi ihtiyaçlarından feragat ederek çevredeki diğer insanları memnun etmeye çalışmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu yaklaşım iyi oluşun önemli öğelerinden bir olan ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, insanın diğerleri ile bağ kurma, yakınlık duyma ve duygusal ve fiziksel olarak sağlam ilişki kalıpları arayışında olması onun sosyal bir varlık olarak hayatının en önemli yönlerinden biridir (Bannink, 2017). Zedelenmiş otonomi Şema alanı ise, bireyin bağımsız olarak başarılı bir biçimde ayaklarının üstünde durmasına ilişkin inancı ile kendisine ve çevresine ilişkin umutlarının çatışması sonucunda ortaya çıkar (Rafaeli ve diğerleri, 2012). PERMA modelinde başarı kavramının ele aldığı kazanmanın ve bir şeylerin üstesinden gelmek için çaba harcamak, bireyin kendisinden gurur duymasını sağlarken aynı zamanda ilerlemesine de yardımcı olmaktadır (Bannink, 2017). Zedelenmiş sınırlar Şema alanında, birey toplumda normal olarak adlandırılan sınırları kabul etmekte zorluk çekerler, sakin kalmakta ve sınırları aşmamakta zorluk çekerler. Yüksek standartlar Şemasında ise bireyler her şeyde en iyisi olmak için çaba harcarlar ve özellikle hayatlarında zaman ayırdıkları işlerin başarı ile kesinlikle bir bağlantısı olması gerekmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu sınırlara veya başarıya olan odağı bireyin hayata bağlılığına olumsuz etkisi olmaktadır. Hayata bağlılığın en önemli unsuru olan akış, normal olarak adlandırılan yaşamın aksine akış eylemi içinde olmak bireyin açık ve uygun hedeflere odaklanmasını sağlar (Csikszentmihalyi, 1997).

Kısacası Şema terapinin genç yetişkin bireylerin gelişimsel görevlerini ele alırken sosyal ilişkiler oluşturma, başarı ihtiyacı ve pozitif duyguları ortaya çıkarmaya ilişkin girişimleri olduğu ve bu girişimlerin de PERMA modeline göre iyi oluşun alt boyutları ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, bireyler hayatlarının bu döneminde özellikle sosyal ilişkileri ve ‘ben kimim’ sorusuna ilişkin arayışları nedeniyle erken dönemden itibaren olumsuz Şemalar geliştirip bu Şemalara uygun hareket edebilecekleri için müdahale edilmediği takdirde, iyi oluş kapsamında yer alan pozitif duygular, bağlam, ilişkiler, anlam ve başarı açısından negatif bir eğilim içinde olacakları öngörülmüştür.

#### **5.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarının (Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar) İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi**

Çalışmada ele alınan beş erken dönem uyumsuz şema alanının birlikte PERMA modeline göre iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizine göre, erken dönem uyumsuz şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar) birlikte iyi oluşa dair toplam varyansın %36,9'unu açıkladığı görülmüştür. Kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğer yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarının iyi oluşa etkisi olduğu görülmüştür.

Literatüre bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemalar ile yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunlukla depresyon, kaygı, stress, intihar eğilimi gibi olumsuz/negatif içeriğe sahip konularla çalışıldığı ve erken dönem uyumsuz şemaların bu kavramlarla pozitif ilişkisi olduğu ya da bu kavramların yordayıcısı görülmüştür (Balsamo, Carlucci, Sergi, Murdock ve Saggino, 2015; Bamber, McMahon, 2008; Dale, Power, Kane, Stewart ve Murray 2010; Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2015). Diğer yandan, depresyon, stres seviyeleri yüksek bireylerin iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu çalışmalar yapılmıştır, bu çalışmalar sonucunda düşük iyi oluş seviyesinin depresyon ya da stres faktörlerinin yordayıcısı olabileceği öngörülmüştür (Alim, 2018; Grant, Guille ve Sen, 2013; Strauss, Sandt, Catalona ve Allen, 2012).

Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemaların iyi oluşun yordayıcısı olabileceğine ilişkin varsayımda bulunulmuş, bunlardan yola çıkarak yapılan çalışmada beklenildiği gibi yordayıcılık ilişkisi test edilmiştir. Bunun yanısıra, öznel iyi oluş ile yapılan bir çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar şema alanlarının öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Alipourchushaly ve Taghiloo, 2015). Fakat, bu negatif ilişki beklentisi bazı spesifik gruplarda farklılaşmaktadır. Örneğin, anoreksiya hastası bireylerde yapılan iyi oluş ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çalışmada ruhsal iyi oluş düzeylerinin nitel yollarla belirlenmesi ile ortaya çıkan puanlarla erken dönem uyumsuz şemalardan kendini feda şemasının pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüş ve bu durum bireyin diğerleri için kendi ihtiyaçlarını ne kadar feda ederse o kadar iyi hissettiği ifade edilmiştir (Maçık ve Sas, 2015).

Şema terapide duyguların önemli bir yeri bulunmaktadır. Öncelikle, olumsuz duyguların

yarattığı sorunlar ve bu sorunların kaynağı ele alınır, sonrasında ise bireyin daha mutlu hissetmesi için nelerin değiştirilebileceği üzerine düşünölmeye başlanır (Jacob, Genderen ve Seebauer, 2015). Terapideki odak nokta bireyin hayatında olumlu duygulara daha çok yer vermeye ilişkindir. Geleceğe ilişkin pozitif duygular, inanç, güven, kendine güven, umut ve iyimserliği içermektedir. Diğerlerine göre umut ve iyimserlik hayatın ilerleyen dönemlerinde daha kolay inşa edilebileceği araştırmalarla desteklenmiştir. Ayrıca, iyimserlik ve umut bireyin hayatında depresyona karşı direnç sağlar (Seligman, 2002). Kısacası, şema terapinin ihtiyaç duyduğu yeni olumlu duyguları oluşturmak aynı derecede PERMA modelinin de ilk basamağını oluşturan önemli bir adımdır.

Bir diğer adım ise hayata bağlılıktır, Seligman (2011) hayata bağlılığı daha çok akışı hissetmek olarak açıklamıştır. Akış halinde olmak, hedefe ulaşmak için gösterilen uğraş, ilerlemeye ilişkin geri bildirimleri işleyerek ve bu bildirimlere dayalı olarak eylemleri ayarlayarak, sadece yönetilebilir zorluklarla başa çıkmaya ilişkin öznel deneyimin tanımlanmış halidir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Hedefe ilişkin bu çaba ile, hayata bağlılığı devamlı hale getirecek aktiviteleri bulmak, bireyin mutluluk gibi pozitif duyguları hissetmesine yardımcı olur (Bannink, 2017). Şema terapi açısından bakıldığında ise, şema yaklaşımı bazı durumlarda bireyi doğru olduğu düşünölen hedefe hızlı götüren ve karşılaşılan ayrıntıları tanımamızı sağlayarak tekrar işlemeye gerek duymadığımız yapılariken, bazı durumlarda da hatalı ve yanlış direktifler vererek yolumuzu kaybetmemize neden olurlar (Rafaeli ve diğerleri, 2012). Uyumsuz şemalar bireyin hayatının hemen hemen her anının kalıplarını oluştururken, iyi oluşa katkıda bulunan bu akış anının da kesilmesini ya da sekteye uğramasına neden olabilmektedir. Bu bakış açısı araştırma sonucundaki bulguları da desteklemektedir.

Bireyler mutluluk, akış ve yaratıcılık gibi pozitif psikoloji kavramlarından oluşan tesadüfi amaçlara ulaşmak için anlam ve amaç arayışı içindedirler (Damon ve diğerleri, 2003). Şema terapide ise gündelik hayatta karar verme süreçleri içinde ‘pratikteki irade özgürlüğü’ olarak ifade edilen kavramın gelişimi ön plana alınmaktadır. Bu durum bireyin şema tarafından tek bir seçime zorlanması sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Roediger, 2015). Kısacası, karar verme süreçlerini olumsuz etkileyen uyumsuz şemalar, iyi oluşun önemli bir parçası olan anlam ve başarı noktasında da bireyin hayatına ket vermektedir. Terapide danışmanın görevi bu noktada irade özgürlüğünü güçlendirerek bireyin hayatındaki anlam arayışına ve başarı odağına da katkıda bulunmaktadır. Şema yaklaşımları bireylerin kendilerini belirli özelliklere (örneğin, ben zeki biriyim) uygun

olarak tanımlamaya çalıştığı, deneyimlerini de bu kalıplara uygun olarak yapılandırmaya ve davranışlarını bu yönde değiştirmeye çalıştıklarından bahsetmektedir. Buna karşılık, bireyin yüksek seviyede başarı veya zekaya sahip olmasalar da özellikle zeki olmaya ilişkin takıntılara sahip oldukları görülmüştür (Dweck ve Leggett, 1988). Başarı ile ilişkili olabilecek uyumsuz şemalar ile çalışmak bireyin iyilik halinde de artışa neden olacağı ve bu kalıpların yapılandırılmasının hem iyi oluş hem de şema terapi açısından bir ilerleme sağlayacağı düşünülmektedir.

## 5.2. Sonuçlar

Araştırma sonucunda, ilk olarak bağımsız değişken erken dönem uyumsuz şema alanları (Kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik) ile bağımlı değişken PERMA modeline göre iyi oluşun cinsiyete ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiş. Daha sonrasında ise, erken dönem uyumsuz şema alanları ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve erken dönem uyumsuz şemaların iyi oluşu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları aşağıda verilmiştir:

1. İyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı, erken dönem uyumsuz şema alanlarından da diğeri yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarının erkeklerde anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, zedelenmiş sınırlar şema alanının ise kadınlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.
2. Sosyo-ekonomik duruma göre iyi oluş Üst-orta ekonomik grupta alt-orta ekonomik gruba göre anlamlı yüksek olduğu, erken dönem uyumsuz şema alanlarından ise sadece yüksek standartlar şema alanında Üst-orta ekonomik grubun alt-orta ekonomik gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
3. Erken dönem uyumsuz şema alanları ile iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif ilişki, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları ile iyi oluş arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu görülmüştür.
4. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının iyi oluşu yordamasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon analizinde, tüm şema alanlarının birlikte iyi oluşu anlamlı bir şekilde

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şema alanları iyi oluştan alınan puanların toplam varyansın %36.9'unu açıklamaktadır.

### 5.3. Öneriler

Araştırmanın bu noktasında elde edilen bulgular çerçevesinde bu alanda çalışmakta olan araştırmacı ve uygulamacılar için öneriler de bulunulmuştur.

#### 5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Yukarıda belirtilen sonuçlara dayanılarak erken dönem uyumsuz şemaların iyi oluşu yordaması ele alındığında şemalar üzerine yapılacak terapi çalışmalarının bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

1. Şema terapinin bireyi sağlıklı bir birey haline getirmeye çalıştığı amaçları aşamalar şeklinde sıralanmaktadır. İlk olarak bağ kurma ve duygu düzenleme, ikinci olarak şema modunun değişimi ve son olarak özerklik sağlanmasıdır (Farrell ve diğerleri, 2018). Bu aşamalara bakıldığında danışma süreci sonunda danışanın sağlıklı bir birey olarak süreci tamamlayacağına ve süreç içinde PERMA modeline göre iyi oluşu destekleyeceği düşünülmektedir.

2. PERMA modelinde ya da pozitif psikolojinin diğer yapılarında ne kadar iyi ve pozitif olanı öne çıkarma düşüncesi olsa da, geçmişte yaşanmış olan olumsuz olaylarla da yüzleşilmesi gerektiği desteklenmektedir. İnsanların çoğunluğunun büyük acılar çekmiş olsalar dahi bu durumun zayıflık olarak algılanmaması gerektiğini daha çok bunun bir güç göstergesi olduğu vurgulanırken, mutluluk gibi pozitif duyguların var olduğu bir çocukluk yaşantısı için geç olmadığına değinilmektedir (Bannink, 2017). Bu açıdan şema terapinin geçmişi onarmaya ilişkin tutumunun bireyin iyi oluş düzeyine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

3. Çalışmanın katılımcılarının yer aldığı gelişim dönemi olan genç-yetişkinlik gelişim döneminde bireylerin henüz şema oluşumlarının devam ettiği ve herhangi bir farkındalık durumunda özellikle ilişkilere yönelik olarak gelişebilecek uyumsuz şemaların



oluşumunun önlenebileceği, aynı zamanda PERMA modelinde yer aldığı gibi sağlıklı birer sosyal çevre ve arkadaş ortamına sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

### 5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Yapılan çalışmada yer alan erken dönem uyumsuz şemaların pozitif psikoloji terimleri ile olan çalışmalarının kısıtlı olduğu görülmüştür. Özellikle PERMA modelinin yeni bir model oluşu çalışmayı sınırlandırsa da bu alanda ortak noktaların olduğu görüldüğü için bu iki alanın birlikte yapıldığı çalışmaların literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

2. Şema terapinin uygulama kısmının başlangıç noktasının kişilik bozuklukları olması ve bu bireyler üzerindeki çalışmaların çok olduğu görülmüştür. Fakat literatürde de yer aldığı gibi normal olarak tanımlanan bireylerdeki çalışmalar da gün geçtikçe artmaktadır. Bu açıdan üniversite öğrencilerinde ya da farklı yaş gruplarında yapılabilecek çalışmalar yine alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

3. PERMA modelinin literatürde de bahsedildiği gibi beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: pozitif duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıdır. Bu alt boyutların da daha detaylı ele alındığı geniş çalışmalar yapılarak PERMA modeline ülkemizde detaylı bir katkı yapılabileceği düşünülmektedir.

4. Ülkemizde son zamanlarda pozitif psikoloji kavramlarına yönelik araştırmaların artması bu noktadaki açığı ve uygulama ihtiyacını göstermektedir. Bu eksikliklerin psikoloji alt dallarının desteği ile kapatılabileceği ya da bu gibi çalışmalardan yola çıkarak uygulama noktasında yeni programlar geliştirilebileceği düşünülmektedir.

5. PERMA Modeline ilişkin olarak özellikle olumlu diğer kavramların yordayıcılığının ele alınması, bu modelin çerçevesini genişleteceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akhun, M. (2012) *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Alfasfos, L. (2009). *The early maladaptive schemas and their correlations with the psychiatric symptoms and the personality accentuations for Palestinian students*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Hamburg University, Hamburg.
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1998). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Alipourchushaly, G., & Taghiloo, S. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjectivewell-being. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*. 5 (S2),161-168. Retrieved May 1,2019 from <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/02/20-JLS-S2-020-GITA-MEDIATING.pdf>
- Arntz, A., & Genderen, H. Van. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. John Wiley and Sons.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi: şema mod yaklaşımına giriş rehberi*. (G. Soygüt, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne ilişkin bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri dergisi*. 19(4), 202-210, doi: 10.5505/kpd.2016.42714
- Atkinson, S. (2013). Beyond components of wellbeing: the effects of relational and situated assemblage. *Topoi*, 32(2), 137–144. doi:10.1007/s11245-013-9164-0
- Ball, J., Mitchell, P., Malhi, G., Skillecorn, A., & Smith, M. (2003). Schema-focused cognitive therapy for bipolar disorder: reducing vulnerability to relapse through attitudinal

- change. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 37(1), 41-48. doi: 10.1046/j.1440-1614.2003.01098.x
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K. K., & Saggino, A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *PloS one*, 10(10), doi: e0140177.
- Bamber, M., & McMahon, R. (2008). Danger, early maladaptive schemas at work! The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(2), 96-112. doi: 10.1002/cpp.564
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69. Retrieved from <http://www.journalofhappiness.net/article/are-you-ready-for-positive-cognitive-behavioral-therapy>
- Bannink, F. (2017). *Bireylerde ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. (E. Kökkılıç, Çev.). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Bartlett, F. C., & Kintsch, W. (1995). *Remembering: A study in experimental and social psychology* (Vol. 14). Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: the Penguin Group.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (second edition). New York: The Guilford Press.
- Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(5), 374-385. doi: 10.1002/cpp.667
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi.

- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C., & Theuwis, L. (2012). Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behavior Change*, 29(3), 164-182. doi:10.1017/bec.2012.15
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. doi: 10.5502/ijw.v6i3.526
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). 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 Assessment*, 37(1), 85-99. doi:10.1007/s10862-014-9438-x
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. P. (2010). Do early maladaptive schemas mediate the relationship between childhood experiences and avoidant personality disorder features? a preliminary investigation in a non-clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 343–358. doi:10.1007/s10608-009-9250-1
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225–245. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/317180687\\_The\\_power\\_of\\_the\\_positive\\_Leisure\\_and\\_wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/317180687_The_power_of_the_positive_Leisure_and_wellbeing).
- Close, H., & Schuller, S. (2004). Psychotic Symptoms. Bennett-Levy, J. E., Butler, G. E., Fennell, M. E., Hackman, A. E., Mueller, M. E., & Westbrook, D. E. (Eds.) *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. (pp. 245-263). Oxford University Press.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211. doi: 10.1007/s10902-014-9590-8
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Çalışkan, B. (2017). *The relationship between early maladaptive schemas, perceived maternal parenting style, emotion regulation difficulties and psychological well-being*. (Unpublished Master's Thesis), Doğuş Üniversitesi
- Dale, R., Power, K., Kane, S., Stewart, A. M., & Murray, L. (2010). The role of parental bonding and early maladaptive schemas in the risk of suicidal behavior repetition. *Archives of Suicide Research, 14*(4), 311-328. doi: 10.1080/13811118.2010.524066
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128. doi: 10.1207/s1532480xads0703\_2
- Davidson, K.M. (2015). Kişilik bozukluklarında bilişsel formülasyon. Tarrier, N. (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapide vaka formülasyon* (s.216-237). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Demirci, İ., ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3*(3), 9–30.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profiler. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 60–77. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/PERMA-olcegi-toad.pdf>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256. Retrieved from, [https://www.unco.edu/cebs/psychological-sciences/about-us/faculty-staff/pugh-kevin/dweck\\_leggett88.pdf](https://www.unco.edu/cebs/psychological-sciences/about-us/faculty-staff/pugh-kevin/dweck_leggett88.pdf)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life, 1*(2), 151–157. doi: 10.1007/s11482-006-9007-x
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4

- Dozois, D. J., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor: International Journal of Humor Research*. doi: 10.1515/humor-2013-0006
- Dünder, Z. (2018). *Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Erdem, T. (2010). Türkiye’de modernleşme ve demokratikleşmenin bir izdüşümü olarak yeni orta sınıf, *Erol Güngör’ün Anısına Türkiye’de Değişim Sempozyumu*, 285- 304.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/ilkonline/issue/8594/106886>
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. John Wiley & Sons.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (12.basım). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218– 226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances In Experimental Social Psychology* (47), 1-53. doi: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? the intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228

- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (1993). Çocuk ve ergen gelişimi. (A. Dönmez, N. Çelen, B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçit, H. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının ölüm kaygılarını yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLoS one*, 8(7), doi: e67395.
- Haeyen, S. (2019). Strengthening the healthy adult self in art therapy Using Schema Therapy as a positive psychological intervention for people diagnosed with personality disorders. *Frontiers in Psychology*, 10, 644.
- Hair Jr J., Black W., Babin, R. & Anderson, R. (2014). *Multivariate data analysis* (seventh edition). Harlow Pearson Education.
- 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(8), 645-657. doi: 10.1177/001872678403700805
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Jacob, G., Van Genderen, H. & Seebauer, L. (2015). *Mod terapisi: diğer yollardan gitmek yaşam örüntülerini anlamak ve değiştirmek*. Psikonet Yayınları: İstanbul.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2), 113-136.
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. Linley, P. A., Joseph, S (Eds.) *Positive psychology in practice*, (ss. 15-34), New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. doi: 10.1080/17439760802303044
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools

- using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5(6), 500. doi: 10.4236/psych.2014.56060
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597. doi:10.1037/pas0000201
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 10–23. Retrieved from, [https://www.researchgate.net/profile/Sean\\_Madden5/publication/281110804\\_Depersonalization\\_derealization\\_disorder\\_A\\_neglected\\_disease\\_in\\_psychiatry/links/55d61a6d08aeb38e8a83e857.pdf#page=22](https://www.researchgate.net/profile/Sean_Madden5/publication/281110804_Depersonalization_derealization_disorder_A_neglected_disease_in_psychiatry/links/55d61a6d08aeb38e8a83e857.pdf#page=22)
- Kömürcü, B., ve Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183–203. doi:10.7816/nesne-04-08-02
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56–63. doi: 10.3311/PPso.9326
- Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. Retrieved from, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1117654.pdf>.
- Kurtz, J. (2015). Positive Psychology. Dunn, D. (Ed.) *The Oxford Handbook of Undergraduate Psychology Education*: Oxford University Press. Retrieved from <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199933815.001.0001/oxfordhb-9780199933815-e-045>.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/260267>
- Leahy, R.L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi*. (N. Azizlerli, Y. Yürüker, İ.G. Şan, Ö. Koç, Z. Karabuda, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.



- Lumley, M. N., & Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research, 31*(5), 639–657. doi:10.1007/s10608-006-9100-3
- Lyubomirsky, S., & Abbe, A. (2003). Positive psychology's legs. *Psychological Inquiry, 14*(2), 132-136.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57–62. doi:10.1177/0963721412469809
- Maçık, D., & Sas, E. (2015). Therapy of anorexia and Young's early maladaptive schemas. Longitudinal study. *Current Issues in Personality Psychology, 3*(4), 203-213. doi: 10.5114/cipp.2015.54713
- Macleod, A. K., & Luzon, O. (2014). The place of psychological well-being in cognitive therapy. Fava, G. A. & Ruini, C. (Eds.), *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings* (pp. 41–56). Dordrecht: Springer.
- Makas, S., ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(67), 926–927. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/510465>
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. Dobson, K. S. (Ed), *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (317-346). New York: Guildford Press.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. Snyder Shane, C. R. & Lopez, J. (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.89-105). New York: Oxford University Press.
- Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational and Child Psychology, 25*(2), 119–134.
- 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

- Özbaş, A. A., Sayın, A., ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81–89.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5), 267-278. doi:10.1002/cpp.5640010502
- Persons, J. B. (1993). The process of change in cognitive therapy: Schema change or acquisition of compensatory skills? *Cognitive Therapy and Research*, 17(2), 123–137. doi:10.1007/bf01172961
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press. doi:10.1037/11494-000
- Price-Robertson, R., Smart, D., & Bromfield, L. M. (2010). Family is for life: connections between childhood family experiences and wellbeing in early adulthood. *Family Matters*, 7(85), Erişim adresi [https://www.researchgate.net/profile/Rhys\\_Price-Robertson/publication/256615033\\_Family\\_is\\_for\\_life\\_Connections\\_between\\_childhood\\_family\\_experiences\\_and\\_wellbeing\\_in\\_early\\_adulthood/links/00b7d5237f8de75d32000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rhys_Price-Robertson/publication/256615033_Family_is_for_life_Connections_between_childhood_family_experiences_and_wellbeing_in_early_adulthood/links/00b7d5237f8de75d32000000.pdf)
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., ... Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515–529. doi:10.1007/s10608-006-9015-z
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir: şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulamasına giriş*. (S. Ataman, Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127. doi:10.1016/j.riob.2010.09.001
- 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(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. doi: 10.1207/s15327965pli0901\_1
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi: İstanbul.
- Sahranç, Ü. (2015). Akış kuramı. Ergüner Tekinalp, B., Işık Terzi, Ş. (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. (111-142), Ankara: Pegem Akademi.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Sarıtaş, A. D., & Gençöz, T. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between maternal rejection and psychological problems. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(1), 40. Erişim adresi <http://turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/136ta0.pdf>
- Saygılı, G. (2014). *Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12. Retrieved from [http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman\\_intro.pdf](http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2018). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1). doi:10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.216
- Simon, A. E., & Wardle, J. (2008). Socioeconomic disparities in psychosocial wellbeing in cancer patients. *European Journal of Cancer*, 44(4), 572-578. doi: 10.1016/j.ejca.2007.12.013
- Sözen, M. Ş., Elmas, İ., Sözen, A., & Fincancı, Ş. K. (1999). Aile içi bir istismar olgusu. *Adli Tıp Bülteni*, 4(3), 109-112. doi: 10.17986/blm.199943375
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Stevens, B. A., Roediger, E. (2016). Breaking negative relationship patterns: A schema therapy self-help and support book. John Wiley & Sons.
- Strauss, G. P., Sandt, A. R., Catalano, L. T., & Allen, D. N. (2012). Negative symptoms and depression predict lower psychological well-being in individuals with schizophrenia. *Comprehensive psychiatry*, 53(8), 1137-1144. doi: 10.1016/j.comppsy.2012.05.009
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bordeline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 28–78. doi:10.1111/aphw.12000
- Theiler, S. (2005). *The efficacy of early childhood memories as indicators of current maladaptive schemas and psychological health.* (Unpublished Doctoral Dissertation), Swinburne University of Technology, Australia.

- Thompson, S. C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. Synder, C. R. Ve Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (ss. 202-213), New York: Oxford University Press.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Tonga, Z., ve Halisdemir D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*,4(12),1214-1221. Erişim adresi <http://www.jshsr.org/DergiTamDetay.aspx?ID=206&Detay=Ozet>
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık türü ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutal, N. (2015). *Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Ural, O, Güven, G, Sezer, T, Azkeskin, K, Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1, Retrieved from <http://dergipark.org.tr/husbfd/issue/7893/103919>
- Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Üzümcü, E. (2016). *Büyüklenmeci ve kırılğan narsistik kişilik özellikleri ile ilişkili faktörlerin Şema Terapi modeli çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012). *The wiley-blackwell handbook of schema therapy: theory, research, and practice*. USA: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781119962830.ch2

- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2009). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 316–332. doi:10.1007/s10608-009-9283-5
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları*, (35), 29-56. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/100951>
- Vazquez, C. (2017). What does positivity add to psychopathology? An introduction to the special issue on 'positive emotions and cognitions in clinical psychology'. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 325-334. Erişim adresi <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-017-9847-8>
- Vreeswijk, M. Van, Broersen, J., & Schurink, G. (2014). *Mindfulness and schema therapy*. United Kingdom: John Wiley & Sons. doi:10.1002/9781118753125
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths and perma: investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*. 1-22. doi:10.1007/s11482-018-9695-z
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118. Erişim adresi <https://online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x>
- Widmayer, S. A. (2018). Schema Theory: An Introduction. Retrieved December 1, 2018, from <http://www.saber2.net/Archivos/Schema-Theory-Intro.pdf>
- Woody, D. J., & Green, R. (2001). The influence of race/ethnicity and gender on psychological and social well-being. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 9(34), 151-166.
- Yakın, D. (2015). *Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: the role of early recollections, self-compassion and emotion regulation*. (Phd) Middle East Technical University, Department of Education: Ankara.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı ve M., Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun önündeki engel: erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7-13.
- Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-94. Erişim adresi <https://www.researchgate>

.net/profile/Aylin\_Demirli\_Yildiz/publication/327691177\_Relationship\_of\_Early\_Maladaptive\_Schemas\_and\_Loneliness\_with\_University\_Orientation\_Erken\_Donem\_Uyum\_Bozucu\_Semalar\_ve\_Yalnizligin\_Universite\_Uyum\_Duzeyi\_ile\_Iliskisi/links/5b9f837d299bf13e603811f5/Relationship-of-Early-Maladaptive-Schemas-and-Loneliness-with-University-Orientation-Erken-Doenem-Uyum-Bozucu-Semalar-ve-Yalnizligin-Ueniversite-Uyum-Duezeyi-ile-Iliskisi.pdf.

Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırma Dergisi*, 2(2), 18–23. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/396664>

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



**EKLER****EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Cinsiyet:.....	Yaş:.....
Sınıf: .....	Bölüm:.....
Algılanılan sosyo ekonomik düzey:	
Alt: <input type="checkbox"/> Alt-orta: <input type="checkbox"/> Orta: <input type="checkbox"/> Üst-orta: <input type="checkbox"/> Üst: <input type="checkbox"/>	
<b>Anne Eğitim Düzeyi:</b> Okuryazar değil: <input type="checkbox"/> İlkokul: <input type="checkbox"/> Ortaokul: <input type="checkbox"/> Lise: <input type="checkbox"/> Üniversite ve üstü: <input type="checkbox"/>	<b>Baba Eğitim Düzeyi:</b> Okuryazar değil: <input type="checkbox"/> İlkokul: <input type="checkbox"/> Ortaokul: <input type="checkbox"/> Lise: <input type="checkbox"/> Üniversite ve üstü: <input type="checkbox"/>



## EK 2: YSÖ KF-3

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

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

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorunun yanında yer alan kutucuktan seçiniz.

### Derecelendirme:

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

1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
4. Uyumsuzum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
38. Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebiliriz veya suçluluk duyarız	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
59. Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
88. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

### EK 3: PERMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra <b>0 ile 10</b> arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.														
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevdiğinizizi hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen



## EK:4 ARAŞTIRMA İZNI

Evrak Tarihi : 07.03.2019



MSKU-26317



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 89241861-903.05-E.26317

Konu : İzin İşleri

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞI'nın 06.03.2019 tarihli ve 14988706-903.05-E.25969 sayılı yazısı

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı 1643104004 numaralı öğrencisi Beril ÖZTÜRK'ün "Perma Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" başlıklı tez çalışması kapsamında ekte belirtilen veri toplama araçlarını, 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında Üniversitemiz, Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Fen Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulayabilme talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Bilal DUMAN  
Dekan V.

Bu belgenin aslı elektronik imzalıdır. <https://ebds.mu.edu.tr> adresinden 9W5XXA-4UXV8X kodu ile doğrulayabilirsiniz.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ KÖTEKLİ KAMPÜSÜ

Bilgi için: Ramazan ÇINAR

KÖTEKLİ MENTEŞE/MUĞLA

Telefon No: (0252) 211-1761 / Faks No: (0252) 211-1762

Şef

e-Posta: [egitim@mu.edu.tr](mailto:egitim@mu.edu.tr) İnternet Adresi: <http://www.egitim.mu.edu.tr/>

Telefon No: null



Evrak Tarihi : 12.03.2019



MSKU-2818



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 59763365-302.08-E.28189  
Konu : İzin İşleri

## EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI'nın 12.03.2019 tarihli ve 28677689-903.05-E.27318 sayılı yazısı

Anabilim Dalımız, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı 1643104004 numaralı öğrencisi Beril ÖZTÜRK'ün "Perma Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" başlıklı tez çalışması kapsamında belirtilen veri toplama araçlarını, 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında Üniversitemiz, Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Fen Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulayabilme talebinin uygun görüldüğüne dair Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığının yazısı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL  
Enstitü Müdürü

Ek: İlgi Yazı

Bu belgenin aslı elektronik imzalıdır. <https://ebds.mu.edu.tr> adresinden 1TGT97-DWNX4T kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ali Koçman Kültür Sanat Sitesi  
Kat:1 48000 Kötekli / MUĞLA  
Telefon No: (0252) 211-3091 / Faks No: (0252) 211-3095  
e-Posta: cns-egt@mu.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.egitimbilimleri.mu.edu.tr>

Bilgi için: Erol KÖSTEL  
Memur  
Telefon No: null



## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:** Beril ÖZTÜRK

**Doğum Yeri, Tarihi:** Fethiye/MUĞLA, 01.07.1994

**İletişim:** [berilozturk.pdr2@gmail.com](mailto:berilozturk.pdr2@gmail.com)

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı	2016-2019
Lisans	Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	2012-2016