



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

BAHAR ESRA AYAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
PROF. DR. GÖKHAN MALKOÇ

İSTANBUL, 2019



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

BAHAR ESRA AYAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

PROF. DR. GÖKHAN MALKOÇ

İSTANBUL, 2019

TEŞEKKÜR

En başta, her zaman olduğu gibi tez sürecimde de bana destek olan ve sevgilerini esirgemeyen en değerlilerim; annem Nuran Kılıçman'a, eşim Mustafa Özgür Ayan'a ve tüm aileme çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecim boyunca her türlü konuda destek olarak gördüğüm, son aşamada da en büyük destekçilerim olan Gizem Tüzen'e, Zeynep Çakır'a ve Feyza Aktan'a teşekkür ederim.

Tez sürecimde bilgi ve birikimiyle bana yol gösteren sevgili hocam ve danışmanım Prof. Dr. Gökhan Malkoç'a ve jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Gökçen Sidal'a ve Dr. Öğr. Üye. Ela Arı'ya ayrıca teşekkür ederim.

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmada kullanılan kavramlarla ilgili daha önce yeteri kadar çalışma olmaması nedeniyle yapılan bu çalışmanın öznel olması ile birlikte sınırlılıklar oluşmasına neden olmuştur.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
BEYAN	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÖZET	xiv
ABSTRACT	xv
BİRİNCİ BÖLÜM	
ARAŞTIRMA BİLGİLERİ	2
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırma Hipotezleri	2
İKİNCİ BÖLÜM	5
GİRİŞ	5
2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	5
2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu	7
2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları.....	9
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	12
2.3. Bilişsel Çarpıtmalar	16
2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	22
2.4.1. Duygu Düzenleme	22
2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Katılımcılar	27
3.2. Veri Toplama Araçları	27
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	27

3.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği (EDUŞÖ) -----	27
3.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) -----	28
3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) -----	28
3.2.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)-----	29
3.3. Prosedür-İşlem-----	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	30
SONUÇLAR	30
4.1. Verilerin Analizleri -----	30
4.2. Ölçek Bilgileri-----	32
4.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları -----	32
4.2.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri-----	33
4.3. Hipotezler-----	35
4.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi -----	35
4.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi-----	36
4.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi -----	36
4.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi-----	36
4.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi-----	37
4.3.6. Bilişsel Çarpıtmalar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi-----	37
4.3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi-----	37
4.4. Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler -----	39
4.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması-----	39
4.4.2. Psikolojik İyi Oluş Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması -----	40
4.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması-----	41
4.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması ---	41
4.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması -----	41
4.4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Değişkeninin Yaşam Alanları Açısından Karşılaştırılması -----	42
4.4.7. Psikolojik İyi Oluş Yaşam Alanları Açısından Karşılaştırılması-----	43
4.4.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Alanları İlişkisi -----	44
4.4.9. Bilişsel Çarpıtmalar ile Yaşam Alanları İlişkisi-----	44
4.4.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Gelir Düzeyi İlişkisi-----	45
4.4.11. Psikolojik İyi Oluş ile Gelir Düzeyi İlişkisi -----	46

4.4.12. Bilişsel Çarpıtmalar ile Gelir Düzeyi İlişkisi-----	48
4.4.13. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Gelir Düzeyi İlişkisi -----	49
4.5. Aracı Değişken Etkisi-----	50
4.5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü -----	50
4.5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü-----	52
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	54
TARTIŞMA.....	54
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	67
EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU -----	67
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU -----	68
EK 3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ÖLÇEĞİ -----	69
EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ-----	79
EK 5. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ-----	80
EK 6. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORM -----	89
ETİK KURUL ONAYI.....	91

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
BÇ	: Bilişsel Çarpıtmalar
BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
Bkz.	: Bakınız
DDG	: Duygu Düzenleme Güçlüğü
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
EDUŞ	: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
EDUŞÖ	: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği
PİO	: Psikolojik İyi Oluş
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların demografik özellikleri

Tablo 2 Kolmogorov-Smirnov Test Sonuçları Tablosu

Tablo 3 Ölçeklerin geçerlilik analiz puanları

Tablo 4 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı

Tablo 5 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nden aldıkları puanların dağılımı

Tablo 6 Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

Tablo 7 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki korelasyon

Tablo 8 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

Tablo 9 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

Tablo 10 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

Tablo 11 Psikolojik İyi Oluş için grup dağılımlarının varyanslarının homojenlik sonuçları

Tablo 12 Psikolojik İyi Oluş ile yaşam alanları ilişkisi

Tablo 13 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar için grup dağılımlarının varyanslarının homojenlik sonuçları

Tablo 14 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar puanının gelir düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan Tamhane's T2 testi sonuçları

Tablo 15 Psikolojik İyi Oluş için grup dağılımlarının varyanslarının homojenlik sonuçları

Tablo 16 Psikolojik İyi Oluş puanının gelir düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan Tamhane's T2 testi sonuçları

Tablo 17 Bilişsel Çarpıtmalar için grup dağılımlarının varyanslarının homojenlik sonuçları

Tablo 18 Bilişsel Çarpıtmalar puanının gelir düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları

Tablo 19 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar – Duygu Düzenleme Güçlüğü - Psikolojik İyi Oluş Sobel Testi sonucu

Tablo 20 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar – Bilişsel Çarpıtmalar – Psikolojik İyi Oluş Sobel Testi sonucu

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Araştırmanın dizaynı

Şekil 2 Beck şema kategorileri

Şekil 3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Şekil 4 Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Şekil 5 Beck Kognitif Üçlü Modeli

Şekil 6 Bilişsel Çarpıtmalar

Şekil 7 Duygu Düzenleme Aşamaları

Şekil 8 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün aracı rolü

Şekil 9 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişkide Bilişsel Çarpıtmaların aracı rolü

ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 274 kadın ve 54 erkek olmak üzere toplam 328 kişi katılmıştır. Çalışmada belirtilen değişkenleri ölçmek amacıyla katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiye bakıldığında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmüş ve erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinde doğru orantılı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki analizine göre değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışma daha önce konu ile ilgili yapılmış bir çalışma olmaması sebebiyle özgün bir çalışma olmakta ve literatüre katkısı bulunmaktadır. Ancak yapılmış bir çalışma olmaması karşılaştırma yapılabilme olasılığını ortadan kaldırmaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu kavramlara yer verilmesi ve geniş katılımcı kitlesi ile yapılması psikoloji dünyasına büyük katkı sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING: THE MEDIATOR ROLES ARE COGNITIVE DISTORTIONS AND EMOTION DYSREGULATION

This study was designed to examine the relationship between early maladaptive schemas and psychological well being: the mediator role of cognitive distortions and emotion dysregulation. The sample of the research consisted of 274 women and 54 men, 328 participants in total. Aforementioned variables were assessed by Demographic Information Form, Young Schema Questionnaire- Short Form 3, The Turkish Version of Psychological Well-Being Scale, The Turkish Version of Cognitive Distortions Questionnaire and Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). Results revealed that there is a negative and meaningful relationship between early maladaptive schemas and psychological well being. A directly proportional relationship was identified between early maladaptive schemas and cognitive distortions, and between early maladaptive schemas and emotional dysregulation. According to the analysis of the relationship between psychological well being and cognitive distortions, there is a negative correlation between variables. Psychological well being and emotional dysregulation were also observed to demonstrate a negative correlation. Since there has not been any previous research conducted in this specific field, this study is a unique research, and it contributes to literature. However, it cannot be compared to another research due to the lack of a similar study. If people mention these topics and they do it with more participants, it contributes to psychological world.

Key Words: Cognitive distortions, early maladaptive schemas, emotion dysregulation, psychological well-being

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BİLGİLERİ

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara pek rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla bu ilişki ile ilgili bir öneri bulunmamaktadır. Ancak, erken dönem uyumsuz şemalar kavramının birey ile ilgili olumsuz veriler vermesi psikolojik iyi oluş kavramının ise kişinin pozitif yönünü belirten veriler içermesi sebebiyle bu değişkenler arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Yani, erken dönem uyumsuz şemaları fazla olan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşük olması beklenir ve/ve ya tam tersi bir durum geçerlidir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisi arasında etkili olduğu düşünülen kavramlardan bir diğeri de bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar bireylerin gündelik hayatlarına kadar etkisi olan derin bir kavram olması nedeniyle sağlıklı ve işlevsel ilişkiler için önemli bir noktadadır. Bu nedenle araştırılması önemli görülmüştür. Aynı şekilde, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde etkili olduğu düşünülen diğer kavram duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygu düzenleme güçlüğü, yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi çeşitli nedenlere dayandırılmakta ve bir çok kişide görülen bir durum olmaktadır ve bu sebepten ötürü araştırmada bu kavrama da değinilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesidir. Aynı zamanda katılımcılardan alınan demografik özelliklerin (yaşam alanları, gelir düzeyleri, öğrenim durumları ve psikiyatrik/psikolojik geçmişleri) rolü de incelenecektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların ilk olarak demografik bilgileri alınacak, erken dönem uyumsuz şemaları ölçülecek, daha sonra psikolojik iyi oluş seviyelerinin araştırması yapılacaktır. Bu kavramlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü seviyeleri ve bilişsel çarpıtmaları ölçülüp ilişkileri araştırılacaktır.

Yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

1.2. Araştırma Hipotezleri

H1. Erken dönem uyumsuz şemaları arttıkça psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşmesi beklenmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, birey ile ilgili olumsuz özellikleri belirtir, psikolojik iyi oluş ise bireyin daha çok olumlu yönlerini belirtir ve aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bir değişken artarken diğer değişkenin azalması beklenmektedir.

H2. Bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinin azalması beklenmektedir.

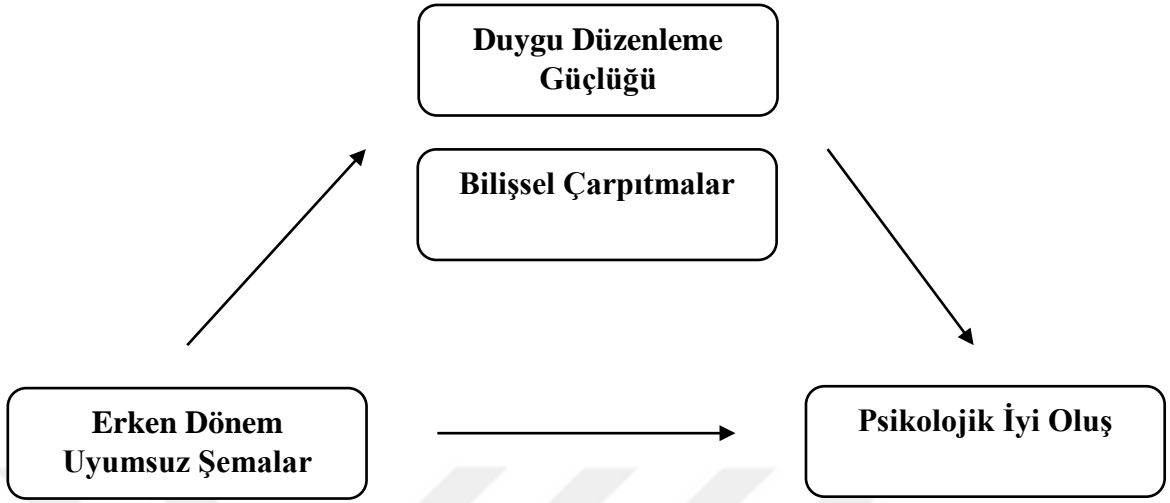
Bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü birey ile ilgili negatif özellikler veren kavramlardır. Psikolojik iyi oluş ise pozitif özellikleri belirtir. Bu nedenle aralarında ters orantı olduğu düşünülmekte ve bilişsel çarpıtmalar ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinin azalacağı varsanılmaktadır.

H3. Erken dönem uyumsuz şemaları arttıkça bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü artması beklenmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin çocukluk döneminde oluşan ve bireyin daha çok olumsuz tarafını oluşturan bir kavram olması ve bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarında aynı şekilde birey ile ilgili olumsuz veriler taşınması sebebiyle aralarında doğru orantı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü artacağı varsanılmaktadır.

H4. Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde, bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla etkisi olduğu düşünülmektedir (Aracı rol, bkz: Şekil 1.).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde çeşitli faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu faktörlerden en önemlileri de bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü olarak görülmekte ve belirtilen ilişkide aracı bir rolünün olduğu varsanılmaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın dizaynı

Demografik değişkenlerle ilgili hipotezler aşağıda verildiği gibidir;

1. Cinsiyet değişkeni ile bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş kavramları hem erkek hem de kadınlar için geçerli ve cinsiyetten çok yaşantılar, kişilik yapıları gibi faktörlere bağlı olması nedeniyle cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık çıkmayacağı varsanılmaktadır.

2. Cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Duygu kavramı kadın ve erkekler arasında farklılık gösteren ve kadınların daha duygusal varlıklar olduğunu ortaya koyan veriler olması nedeniyle duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olacağı varsanılmaktadır.

3. Cinsiyet değişkeni ile erken dönem uyumsuz şemalar ile erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve alt boyutları bireylerin yaşadıkları olaylara göre şekillenen durumlar olması sebebiyle erken dönem uyumsuz şemalar ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmayacağı varsanılmaktadır.

4. Yaşam alanları ile psikolojik iyi oluş, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Belirtilen kavramlar bireyin yaşam alanından çok yaşadıklarıyla ilgili olması nedeniyle aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı varsanılmaktadır.

5. Gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş, bilişsel çarpıtmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Belirtilen kavramların gelir düzeyinden bağımsız olarak bireyde gelişen durumlar olması nedeniyle aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı varsanılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

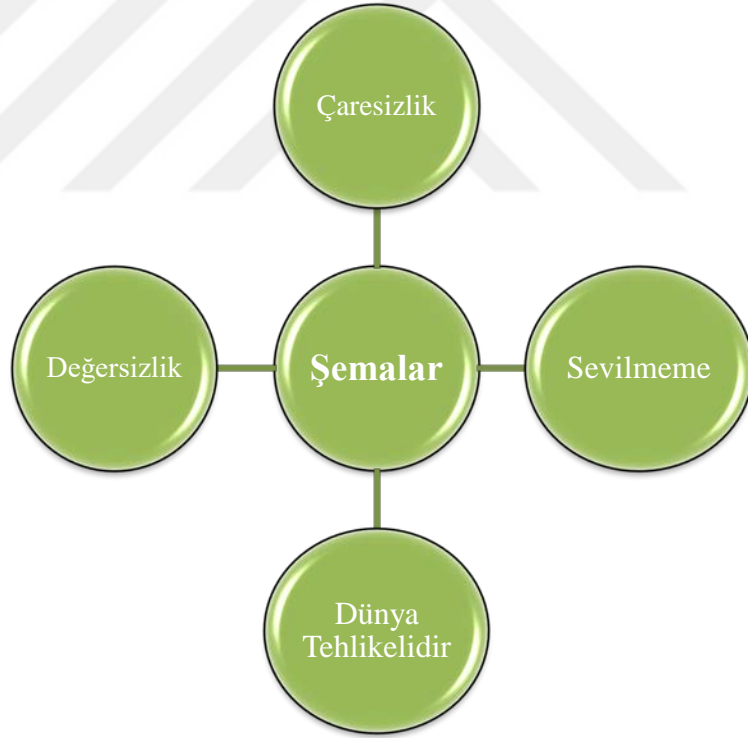
GİRİŞ

2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Beck tarafından 1967’de geliştirilen bilişsel teoriye göre çocukluk döneminde edinilen deneyimler öğrenme yolu ile bazı temel anı, duygu, düşünce ve beden duyularının oluşmasına yol açmaktadır. Kuram bağlamında bakıldığında bu yapılar ‘şema’ ya da ‘temel inanç’ olarak adlandırılmaktadır (Beck, 1967). Bu bilişsel şemalar, bireyin geçmiş yaşantılarından anlam çıkararak ve bu deneyimlere dayanarak karşılaştıkları her türlü olay ve yaşantıyı anlamlandırmada kullanılır (Beck, 1967).

Beck’in bilişsel modelinde şemalar en önemli yapılar olup merkezde yer almaktadır. Kurama göre, şemalar bireyin kendisi, çevresi ve dünya ile ilgili oluşan anıları, duyguları, düşünceleri ve bedensel duyularını içerir. Kısacası, insanlar bu şemalar aracılığı ile gelen her türlü uyarıyı ve bu uyarıların meydana getirdiği algıları şekillendirmektedir. Bu şemalar bizim kim olduğumuzu yada kim olacağımızı belirlemektedir. Öte yandan, kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen şemalar bireyin ilerleyen yaşamı boyunca karmaşıklaşarak kişi için işlevsiz bir yapı haline de gelebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken yaşam deneyimleri sonucu oluşan şemaların değişme olasılığı çok düşüktür. Fakat olumsuz işlev ve katı olmalarına rağmen tek başına herhangi bir psikolojik bozukluk meydana getirmeleri olası değildir. Psikolojik bir problem olarak ortaya çıkabilmesi için şemalarla uyumlu bir yaşam olayının yaşanması ve şemaların aktive olması gerekmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bir başka deyişle, ilgili şemalar ile uyumlu olarak ortaya çıkan stresli hayat koşulları bu şemanın aktive olmasına sebep olur. Kişinin yaşam deneyimlerini şekillendirerek onların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Bunun sonunda da psikolojik problemle ortaya çıkabilmektedir (Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012).

Beck'e göre bu şemalar temel inançlar olarak da isimlendirilmekte ve üç kategori altında toplanarak kişinin benliğiyle ilgili bilgi vermektedir. Bu kategoriler ilk olarak Çaresizlik, Sevilmeme ve Değersizlik olarak tanımlanmıştır. Çaresizlik kategorisine göre birey, 'Ben yetersizim', 'Güçsüzüm', Sevilmeme kategorisine göre, 'Ben farklıyım', 'Kimse beni sevmez' ve Değersizlik kategorisine göre ise 'Değersizim', 'İyi bir insan değilim' şeklinde düşünmektedir (Beck,1999). Daha sonra yapılan çalışmalarda Şekil 2'de gösterildiği gibi dördüncü kategori eklenmiş ve kişinin kendisiyle ilgili şemaları dışında kişinin çevresi ile ilgili ve yaşadığı dünyaya ilişkin şemalar da 'Diğer insanlar güvenilmezdir', 'Dünya tehlikelidir' olarak tanımlanmıştır (Beck, 2011).



Şekil 2. Beck şema kategorileri

Beck'in şema modeli Young ve arkadaşları tarafından 'erken dönem uyumsuz şemalar' olarak geliştirilmiştir (Young ve ark., 2003). Beck (1967) şemaları aynı zamanda temel inançlar olarak tanımlarken Young bunun aksini iddia etmiştir. Young'a göre şemalar, bilişsel yapılanmanın en derininde yer alan yapılardır ve erken dönem uyumsuz şemalardan farklıdır. Bunun sebebini ise temel inançların bir koşula bağlı olduğunu fakat erken dönem uyumsuz şemaların herhangi bir koşula bağlanmadığını belirterek açıklamaktadır (Young, 1990).

Young kuramı Bowlby'nin bağlanma kuramına dayandırılarak ilişkilendirilmektedir (Bowlby, 1973). Bowlby çalışmasında bağlanmayı bebeklerin bakım veren ile arzu ettiği yakınlığı kurması ve devam ettirmesi için gösterdiği her tür davranış olarak tanımlamıştır. Bağlanma teorisine göre, ebeveyn yoksunluğu hem çocukluk hemde yetişkinlik dönemlerinde yaşanan kaygı ve problemlerin sebebi olarak görülebilir. Çünkü bağlanma sisteminin temeli olan koruyuculuk kavramı zedelenmektedir, bu nedenle de korunamayan çocuk güven duygusunu hissedememektedir (Bowlby, 1973). Tüm bunlarda kuramda belirtilen erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna sebep olmaktadır. Young tarafından geliştirilmiş erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin kendisi, çevresi ve dünya ile ilgili duygu, düşünce, anı ve beden duyularından oluşmaktadır. Bunlar çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişir ve hayatın ilerleyen dönemlerinde daha da karmaşılaşarak işlevsiz hale gelen modeller olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

Yukarıda ifade edilen erken dönem uyumsuz şemaların nasıl ve neye dayandığı, bu şemaların anlaşılması açısından önemlidir. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda etkili olan faktörler aşağıda açıklanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında etkili olan üç önemli faktörden bahsedilmektedir. Bunlar; erken dönem yaşantılar, mizaç ve ihtiyaçlardır (Young ve ark., 2003).

2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu

Young ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulan modele göre erken dönem yaşantılar, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda büyük bir role sahiptir. Erken dönem uyumsuz şema tanımında da görüldüğü gibi şemalar erken dönemde

gelişmekte ve bireyin o dönemde içinde bulunduğu çevredeki deneyimleri tarafından şekillenmektedir. Örneğin, çocukluk döneminde yaşanan ihmal, istismar, aşırı duyu dışı vurumları, terkedilme gibi olumsuz yaşantılarda erken dönem yaşantılar olarak erken dönem uyumsuz şemaların kökenini oluşturmaktadır (Young ve ark., 2003).

Diğer bir faktörde, önemli bir etken olarak belirtilmekte olan mizaç faktörüdür ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine sebep olarak görülmektedir (Young ve ark., 2003). Genellikle mizacın gen ile ilişkili olduğu savunulmaktadır. Örneğin; Rothbart ve Bates, mizacı biyolojik kökenli olarak tanımlar ve bireyin davranışlarında görülen farklılık olarak belirtir (Rothbart ve Bates, 1998). Fakat bu görüşün yanında Putman ve arkadaşları yaptıkları çalışma ile mizaç ve ebeveyn etkileşiminin birbirinden ayrılmaz kavramlar olduğunu belirtmişlerdir (Putman ve ark., 2002). Bu nedenle mizacın genetik kısmıyla birlikte bebeklikte başlayan ve çeşitli deneyimlerle şekillenen sabit bir yapı olduğu yapılan çalışmalar ile gösterilmiştir. Şemalar açısından bakıldığında, Young ve arkadaşları (2003) yaptıkları araştırma ile yoğun duygusal mizacı olan bir çocuğun aile ortamında olumsuz yetiştirilme şekline maruz kalabileceği ya da içinde bulunduğu aile ortamında daha erken dönemlerde bile baskın hale gelebileceğini belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında mizaç ile erken dönem yaşantılarında kendi içerisinde etkileşimde olduğu görülmektedir (Young ve ark., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaları etkileyen bir diğer önemli faktör ihtiyaçlar olarak belirtilmiştir (Young, 1999). Bağlanma üzerine çalışmalar yapan Bowlby'e göre de bakım veren kişi ve kişilerle ihtiyaç temelinde kurulan ilişki bireyin şemaları üzerinde önemli bir etki oluşturmaktadır. Çünkü; anne ile bebek arasındaki ilişkide eksikliklerin olması ya da ilişkide kopmaların meydana gelmesi durumunda kişilik problemlerinin ve çeşitli psikolojik hastalıkların oluşabileceği belirtilmiştir. Örneğin; bebeğin anneden yeterli bakım ve sevgiyi alamaması yani ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda kişide nevrotik bir kişiliğin gelişmesi olasıdır (Bowlby, 1988). Young'a (1990) göre de bireyin sağlıklı bir birey olabilmesi için özellikle de erken çocukluk döneminde ve sonrasında temel ihtiyaçlar çok önemli rol oynamaktadır. Bu ihtiyaçlar; güvenli bağlanma, kimlik algısı, özerklik gibi bireyin hayatında önemli bir yere sahip ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların karşılanamaması

durumu bireyin psikolojik sağlığını tehdit eder ve psikopatolojik zeminin hazırlanmasına katkı sağlar (Young, 1990).

2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Yukarıda kökenleri belirtilen erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili olarak, Young ve arkadaşlarının oluşturdukları modele göre, erken dönem uyumsuz şemalar beş ana şema ve on sekiz alt şemadan oluşmaktadır (Young ve ark.,2003).

Aşağıdaki bölümde bu ana ve alt şemalar açıklanmaktadır.

İlk ana şema kopukluk ve reddedilmişlik şema alanıdır. Bu şemaya sahip olan kişiler, güven, huzur, sevgi gibi ihtiyaçlarının karşılanamayacağını düşünürler ve güvenli bağlanma oluşturamazlar. Bu ana şema 5 alt şemadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki terk edilme/istikrarsızlıktır. Bu alt şemaya göre bireyler, çevrelerindeki kişi yada kişilerin bir şekilde kendilerinden ayrılacağını düşünürler. Bu, ayrılma, başka biriyle olma ya da ölüm gibi farklı şekillerde algılanabilir. Diğer alt şema güvensizlik/suistimal edilmedir. Bu şemanın görüldüğü bireyler, diğer insanların zarar vereceği, istismar edeceği, küçük düşüreceği, yalan söyleyeceği şeklinde düşünürler. Bir diğer alt şema duygusal yoksunluktur. Bu şemada normal düzeydeki duygusal ihtiyaçların çevre tarafından karşılanamayacağı düşüncesi mevcuttur. Bu; ilgi, empati ve korunma yoksunluğu olarak görülebilmektedir. Dördüncü alt şema ise kusurluluk/utanç şemasıdır. Bu şemaya sahip olan bireyler tam ifade edemedikleri şekilde başkaları tarafından bir şekilde kusurlu görüleceklerini düşünürler. Kopukluk ve reddedilmişlik ana şemasının son alt şeması ise sosyal izolasyondur. Bu şema alanına göre birey kendisini çevreden soyutlar ve diğer insanlardan farklı olduğunu, sevilmeyecek birisi olduğu düşüncesine hakimdir.

Diğer ana şema zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koymadır. Bu şemaya göre bireyler kendi kimliklerini oluşturmakta problem yaşarlar, yetersizlik hisleri mevcuttur. Bu ana şema 4 alt şemadan oluşmaktadır. İlki bağımlılık/yetersizliklidir. Bu şemaya sahip olan kişiler gündelik işlerini dahi tek başlarına yerine getiremezler. Diğer alt şema alanı dayanıksızlıktır ve her an bir felaketle karşılaşacakları düşüncesi hakimdir. Abartılı bir korku mevcuttur. Bir diğer alt şema alanı

yapışıklık/gelişmemiş benliktir. Bu şemaya sahip olan bireyler başkaları olmadan mutlu olamayacaklarına inanırlar. Bu şema alanı altında bulunan son alt şema ise başarısızlıktır ve bu şemaya sahip bireyler akranlarına göre kişi kendisinin başarısız olduğuna ve bundan sonrada başarısız olacağına inanmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalardan üçüncüsü ise zedelenmiş sınırlardır. Bu şemaya sahip bireyler öz disiplin konusunda sınırlarını bilememektedir. Çevrelerindeki insanlara karşı da saygı duymamaktadır. Bu ana şema 2 alt şemadan oluşmaktadır. İlk alt şema hak görmedir ve diğer insanlardan daha üstün ve özel oldukları inancı hakimdir. Diğer alt şema ise yetersiz öz denetimdir ve bireyler duygu ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanırlar. Tüm olumsuzluklardan kaçınma eğilimindedirler.

Bir diğer ana şema ise diğerleri yönelimliliğidir ve bu şema alanındaki bireyler kendi ihtiyaçlarından çok çevresindeki kişilerin ihtiyaçlarını önemser ve bu ihtiyaçları karşılamaya çalışır. Diğerleri yönelimlilik şema alanı 3 alt şemadan oluşmaktadır. İlk alt şema boyun eğiciliktir ve bu şemaya sahip bireyler tüm kontrolü karşısındakine verir. Böylece terk edilmeyeceğine inanır. Diğer alt şema ise kendini fedadır. Kendisinin ne duruma düşeceğini önemsemeden kişi karşısındakinin istek ve ihtiyaçlarını ilk sıraya koyar ve bu ihtiyaçları karşılayabilmek için elinden geleni yapar. Son alt şema alanı ise onay aramadır. Bu kişiler başkaları tarafından onaylanma, kabul görme ihtiyacını aşırı derecede hissederler.

Erken dönem uyumsuz şemaların sonuncusu ise aşırı tetikte olma ve bastırılmışlıktır. Bu kişilerin duygu ve dürtüleri üzerinde aşırı bir kontrol vardır. Oyun ihtiyaçları giderilememiştir. Bu şema alanı 4 alt şemadan oluşmaktadır. İlk şema karamsarlık/olumsuzluktur. Hayatın hep kötü gideceğine inanırlar ve sadece olumsuzluklara odaklanırlar. Diğer alt şema ise duyguları bastırmadır. Bu kişiler, eleştirilme, kabul görmeme korkuları ile kişi doğal duygu ve dürtülerini bastırma eğilimindedir. Yüksek standartlar ise bir diğer alt şemadır. Bu şemaya sahip kişiler, mükemmeliğin imkansız olduğunu bilmelerine rağmen bu şemaya sahip olan bireyler kabul görebilmek için mükemmelere ulaşma isteğindedirler. Son alt şema cezalandırıcılıktır ve bireyler hiçbir yanlışın cezasız kalmaması gerektiğini savunur.

Young tarafından oluşturulan ve geliştirilen erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği Avustralya, İspanya, Fransa ve Kore gibi ülkelerde psikometrik çalışmaları yapılmıştır. Aynı şekilde ülkemizde de şema terapi modeline büyük katkısı olacağı düşünüldüğünden Soygüt ve arkadaşları tarafından Türk toplumu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak uyarlanmıştır. Young tarafından oluşturulan modelde 5 ana şema ve 18 alt alan yer alırken Soygüt ve arkadaşları tarafından Türk toplumuna adaptasyonu yapılan ölçekte ana şemalardan birisinin adı değiştirilmiş fakat yine 5 ana şema olarak kalmıştır. Aynı şekilde alt şemalardan 4'ü güvensizlik, bağımlılık/yetersizlik, hak görme ve boyun eğicilik alt şemaları çıkartılarak diğer 14 alt şema kullanılmıştır. Şekil 3'de görüldüğü gibi ana şemalar ve alt şemalar yeniden yapılandırılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).



Şekil 3: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Yukarıda açıklanan ve oldukça da önemli olarak görülen erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik bozuklukların temelini oluşturduğu düşünülmektedir (Young, 1999). Yapılan çalışmalarda bu görüşü kanıtlar niteliktedir. Çalışmalardan

elde edilen sonuca göre psikolojik problemleri olan kişilerin erken dönem uyumsuz şema seviyeleri psikolojik problemi olmayan gruba göre daha yüksektir. Buradan da anlaşıldığı üzere erken dönem uyumsuz şemaların çokluğu veya şiddeti psikolojik problemlerin oluşumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Waller, Ohanian, Meyer ve Osman, 2000).

Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemaların seviyesi ile birlikte kişilerin psikolojik iyi oluşlarının arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenden dolayı ilk olarak aşağıda psikolojik iyi oluş kavramını açıklayarak ilişkinin nasıl olabileceği konusu üzerinde durulacaktır.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

İnsanlık tarihi boyunca bakıldığında her bireyin mutlu olma, iyi olma isteği olduğunu görebilmekteyiz. Tıpkı felsefe ve ahlak konularında önemli kavramlarından biri olduğu gibi insanoğlunun da aradığı, bulmaya çalıştığı ve peşinden gittiği bir kavram olmuştur (Ryff ve Singer, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 1940'lardan önce sağlık, herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak iken 1947'den sonra sağlık, sadece zayıflık ve hastalığın bulunmaması olarak değil tam anlamıyla fiziksel, ruhsal ve sosyal iyi oluş olarak tanımlanmaya başlamıştır ve günümüzde de bu hali ile kabul edilmektedir (International Health Conference, 2002).

İyi olma kavramının gündeme gelmesi, insanı anlamak üzerine çalışmalar yapan Freud'un insanı neyin mutlu edeceği üzerine de çalışmalar yapmasına sebep olmuştur. Freud ile başlayan bu araştırmalar psikoloji dünyasına daha da yayılarak iyi olma üzerine daha detaylı araştırmalar yapılabilmesini sağlamıştır (Linley ve Joseph, 2005: 5-6).

Psikoloji literatürüne bakıldığında iyi olma durumunun pozitif ve negatif duyguların dengelenmesi olarak ifade edildiği görülmektedir. Diğer bir taraftan iyi oluş kavramı, soyut, çok yönlü, karmaşık ve sosyolojik bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Dodge, Daly, Huyton ve Sanders, 2012).

İyi olma hali için yapılan araştırmalara bakıldığında araştırmacılar iyi oluş kavramının iki ana konseptten oluştuğunu belirtmektedir (Huta ve Ryan, 2010). Bu iki farklı bakış açısı haz (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olarak adlandırılmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Hazzı bakış açısı iyi oluş kavramını, mutluluk ve doyum ile bağlantılı olarak açıklar. Bu bakış açısı iyi oluş için gerekli tek ölçütün kişi ve kişinin değerleri olduğunu belirtmektedir. Psikolojik işlevsellik bakış açısında ise hazzı bakış açısına göre daha farklı bir kavramsallaştırma yapılmış ve iyi oluş kuramını kendini gerçekleştirme durumu ve işlevsellik tam olarak yerine getirilmesi olarak tanımlamıştır (Waterman, 1993).

Bu yaklaşımlar üzerine öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma kavramları ortaya atılmıştır. Diener ve arkadaşları, öznel iyi oluş üzerine çalışmalar yapmış ve bireyin yaşamının nasıl değerli olduğuna kendisinin karar vermesine öznel iyi oluş demiştir (Diener, 1984). Ryff ve Keyes'e göre ise psikolojik iyi olma; bireyin mutluluğu ile birlikte gerçek potansiyelini gerçekleştirme abasınında içerir. Bu bakış açısına göre mutluluk, temel amaç değildir, iyi ve huzurlu yaşanan bir yaşamın bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasının sonucu olarak gösterilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikoloji tarihine bakıldığında önceleri başarızlık, tükenmişlik, çaresizlik ve patoloji gibi olumsuz taraflarla ilgilenilmiş ve bireylerin bu yönlerini iyileştirmeye çalışılmış olduğunu görmekteyiz. Fakat daha sonraları iyi olma üzerine çalışmalar psikoloji literatürüne girmiştir. Örneğin; Freud haz ilkesiyle, Jung insan teorisi ve bireyselleşme üzerine, Maslow kendini gerçekleştiren kehanet ile bireyin nasıl iyi olacağını anlamaya ve iyileştirmeye çalışmıştır (Ryff, 1995). Aristoteles tarafından ortaya atılan 'iyi yaşam' kavramının cevabını bulmak üzerine yapılan çalışmalar 1998 yılında pozitif psikoloji adı altında birleşmiştir ve Seligman ilk kez 'Pozitif Psikoloji' tanımını oluşturmuştur. Bu alana göre; psikoloji bilimi bireylerin hasarlı yönlerini iyileştirmeye çalıştığı kadar güçlü yanlarıyla da ilgilenmelidir. Aynı zamanda bireylerin en iyi taraflarıyla ilgilenilmeli ve normal insanların hayatlarını tatmin olacakları hale getirilmesi gerekliliği pozitif psikoloji alanı ile birlikte literatüre geçmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman'a göre mutluluk 'şey', iyi oluş ise 'yapı' olarak tanımlanmaktadır. Yapı olarak adlandırılan kavram ise tek bir kavram değil farklı birleşenlerin bir araya gelmesi ile oluşan yapı olarak belirtilmektedir. Bu nedenden dolayı da Seligman, tek bir ölçüm ile bu kavramı tanımlamanın mümkün olmayacağını ve farklı birleşenlerin bir araya geldiği ölçüm modellerinin gerekli olduğunu belirtmiştir (Seligman, 2011). Bu gereklilik üzerine beş bileşenden oluşan bir model geliştirmiştir. Bunlar; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olarak adlandırılmıştır.

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar devam ederken bu alanda önemli çalışmaları olan Carol Ryff ise iyi oluş kavramını psikolojik iyi oluş olarak yeniden yapılandırmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramını sadece olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumundan oluşan basit bir yapı olarak değil tüm yaşam tutumlarını içeren daha karmaşık bir yapı olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989). Bu alanda yapılan çalışmaların eksikliğine de dikkat çekerek Ryff 1980'ler de yaptığı çalışmalarda psikolojik sağlık ile ilgili çalışmaları da göz önünde bulundurarak Psikolojik İyi Oluş modelini oluşturmuştur (Ryff, 1989). Bu modeli oluştururken de Maslow, Rogers, Erikson ve Seligman gibi isimlerin önemli çalışmalarından da veriler toplayarak iyi olma kavramını açıklamaya çalışmıştır (Ryff,1989).

Ryff tarafından oluşturulan Psikolojik İyi Oluş modeli altı boyuttan oluşmaktadır ve Şekil 4'de gösterilmektedir.



- Öz Kabul
- Yaşam Amacı
- Çevresel Hakimiyet
- Olumlu İlişkiler
- Bireysel Gelişim
- Özerklik

Şekil 4: Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Psikolojik iyi oluş boyutlarından ilki öz kabuldür ve kişinin kendisi ve geçmiş yaşamı ile ilgili olumlu değerlendirmelerini içerir. Bu boyuta göre birey, olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle kendini kabul eder. Diğer boyut yaşam amacıdır yani birey kendi yaşamının anlamlı ve amaç doğrultusunda olduğuna inanır. Özerklik boyutuna göre ise bireyin kendi kendine karar verebilme duygusu hakimdir. Buna göre; kişi kendi kriterlerini oluşturur, hayatını oluşturduğu bu kriterler üzerine düzenler ve kendi kararlarını verir. Bir diğer boyut ise olumlu ilişkilerdir. Bu boyuta göre birey, diğer insanlarla kaliteli ve nitelikli ilişkiler kurar. Güvenli ve yakın ilişkiler geliştirir, sürdürür ve insanların huzuru ve mutluluğu bu boyuttaki bireyler için önemli bir yere sahiptir. Boyutlardan biri de bireysel gelişimdir. Bu boyuta göre birey, devamlı olarak büyüdüğü ve geliştiği duygusunu hisseder. Kişi potansiyelinin farkındadır, yeteneklerini geliştirme çabası vardır ve yeni yaşantılara açıktır, uyumludur. Son boyut ise çevresel hakimiyettir. Bu boyut, kişinin hem yaşamını hem de çevresini idare edebilme becerisinin olması olarak adlandırılmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Bu bilgiler çerçevesinde bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olabileceği ve bu ilişkinin ters yönlü olabileceği varsanılmaktadır. Çünkü erken dönem uyumsuz şemalar, erken yaşta oluşan ve birey

hakkında daha çok olumsuz özellikleri gösteren bir yapı iken psikolojik iyi oluş bireyin olumlu, sağlıklı taraflarını ifade etmektedir. Bu nedenle, erken dönem uyumsuz şemaların seviyesi ile psikolojik iyi oluş seviyesi arasında bir ilişki olabileceği görülmektedir. Dahası bu iki olgu arasındaki ilişkiyi etkileyen bazı değişkenlerinde olma ihtimali yüksektir. Bu aracı değişkenler arasında en olası değişkenlerin bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayıdır ki bu çalışmada bir yandan erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenirken aynı zamanda bu ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü de ele alınmıştır.

2.3. Bilişsel Çarpıtmalar

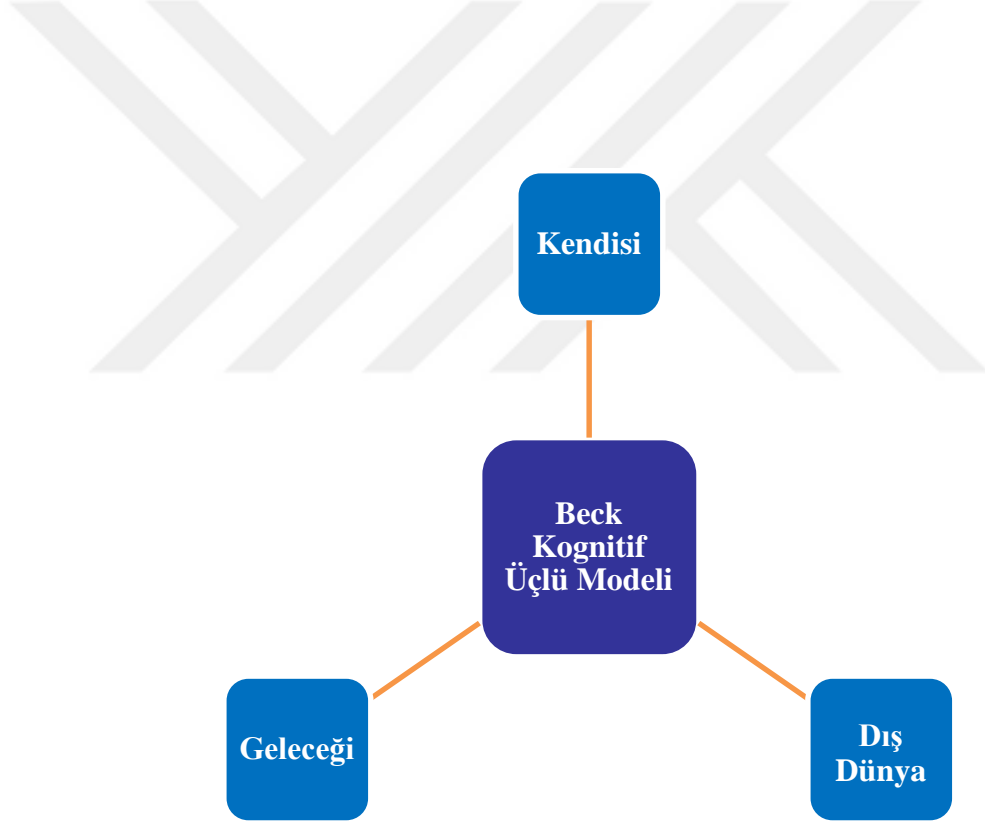
Bilişsel uyumsuzluk ve bilişsel çarpıtma kavramları genellikle birbirleri ile karıştırılmaktadır. Ancak bu iki kavram birbirinden farklıdır. Bilişsel uyumsuzluk ya da bilişsel çelişki, Festinger (1957) tarafından ortaya atılmış ve Bilişsel Uyumsuzluk Teorisi olarak adlandırılmıştır. Kuramda birbiri ile ilişkili iki bilişsel durum arasındaki uyumsuzluğa odaklanılmaktadır ve bu iki bilişsel durum birbirleriyle çelişerek kişide psikolojik rahatsızlık hissine yol açmaktadır (Festinger, 1957). Ancak, olayları olduğundan farklı olarak yani çarpıtarak yorumlamaya ise bilişsel çarpıtma denilmektedir. Örneğin; sınavdan 100 değilde 95 alan bir kişinin kendisini hiç olarak görmesi ‘hep ya da hiç’ bilişsel çarpıtmasına örnek olarak gösterilebilir.

Bilişsel çarpıtmalar kavramı çalışmanın önemli içeriklerinden biri olması nedeniyle aşağıda daha detaylandırılarak anlatılacaktır.

Beck (1990) bilişsel modeline göre, birey çocukluk çağından itibaren öğrenerek temel düşünce ve inançlar geliştirir. Bu düşünce ve inançlar ise şema olarak adlandırılmaktadır. Yaşamın ilerleyen döneminde bireyde mevcut olan şemalarla uyumlu olarak yaşanan olaylar sessiz halde duran şemaların aktive olmasına ve olumsuz otomatik düşüncelerin yüzeye çıkmasına sebep olmaktadır. Otomatik düşünceler ise karşılaşılan durumla ilgili olarak oluşan ‘bilişsel hatalar’ sonucunda ortaya çıkmaktadır (Beck, 1990).

Otomatik düşüncelerin doğru olduğu zamanlar olsa bile genellikle yanlış bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Sebebi incelendiğinde, genellikle bireyde işlevsel olarak görev alan ve sağlıklı görünen bilişsel çarpıtmaların algıdaki sistematik mantık hataları olarak belirlenmiştir (Freeman ve Dattilo, 1992).

Fair (1986), bilişsel çarpıtmaları açıklarken Beck'in kognitif üçlü modelini temel alarak, 'bireyin kendisi, geleceği ve dış dünyasını algılamadaki gerçekçi olmayan değerlendirmelerle birlikte yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları ele almıştır' şeklinde tanımlamıştır (Fair, 1986). Bu tanımlamaya göre birey, kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili bilişsel hatalara sahiptir ve gündelik hayatında dahi sahip olduğu bu bilişsel çarpıtmalar yolu ile hareket etmektedir.



Şekil 5: Beck Kognitif Üçlü Modeli

Bireyin gündelik hayatına kadar etkisi olan bilişsel çarpıtmalar kavramı bilişsel terapistin kurucusu olan Beck tarafından önerilmiştir. Beck, bilişsel hataları ilk olarak depresyon ile birlikte açıklamış ve başlıca çarpıtmaları; kişinin kendisine saygısının azalması, yoksunluk düşüncesi, kendini eleştirme, kendisini yeme ve

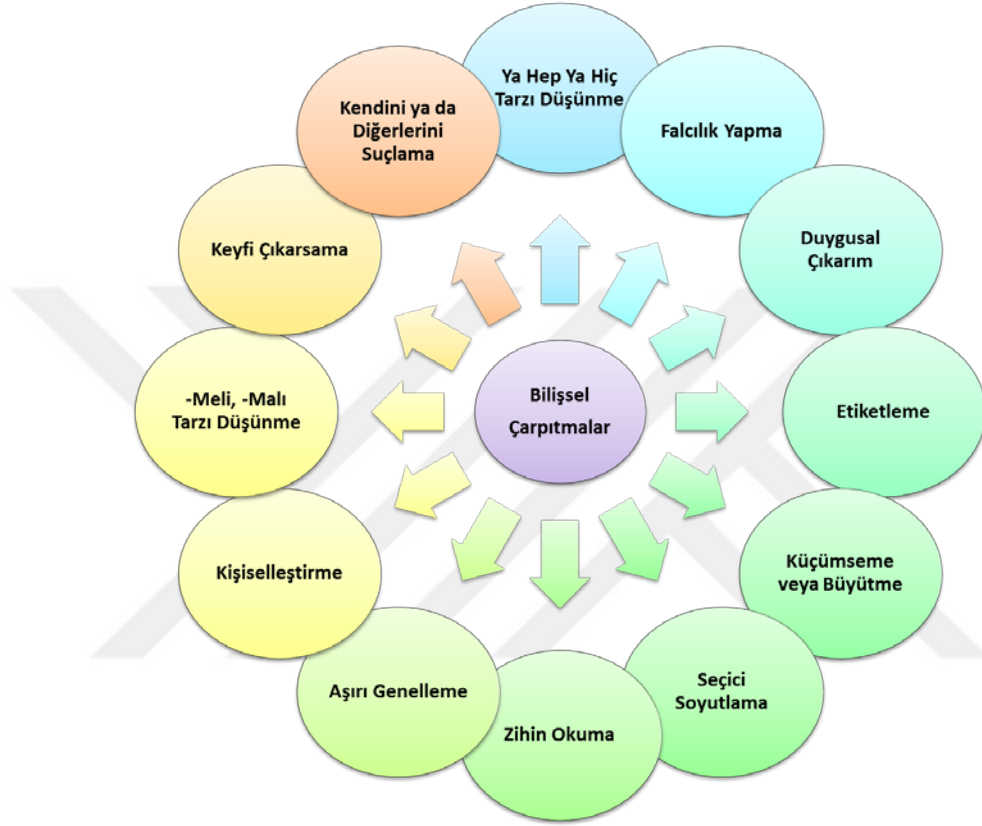
suçlama, aynı zamanda intihar düşünceleri olarak belirtmiştir (Beck ve ark., 1979). Burns ise yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtmalar listesini genişletmiş ancak Beck gibi depresyonda sıkça görüldüğünü yinelemiştir (Burns, 1980). Depresif bireylerde bilişsel çarpıtmaların daha fazla olması nedeniyle normal bireylere göre stresli bir durumu, bir kaybı daha olumsuz ve abartılı şekilde algıladıkları Leahey (2007) tarafından yapılan çalışma ile literatüre geçmiştir (Leahey, 2007).

Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmalar üzerine çalışmaların sadece depresyonda değil borderline gibi diğer patolojilerde de görülebileceği Griffin (2003) tarafından belirtilmiştir (Griffin, 2003).

Çeşitli patolojilerde etkisinin görüldüğü bilişsel çarpıtmalar normal bireylerde de görülebilmektedir. Örneğin; yolda gördüğü bir arkadaşının kendisine selam vermemesi üzerine kişi o arkadaşının kendisini sevmediğini düşünebilmektedir. Ancak arkadaşını kendisini görmemiş olabilir, kendisi ile ilgili sorunları olabilir ve bu olasılıklar çeşitlendirilebilmektedir. Bilişsel çarpıtmalara sahip bireyler ise bu olasılıkları görmezden gelerek kendi algıladıklarının doğru olduğuna inanırlar.

Diğer taraftan kişilik özelliklerinde bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu iki kavram arasında yapılmış çok fazla çalışma olmasa da Kopala-Sibley ve Santor (2009) kişilik modeli ile ilgili önemli bir çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, kişilik özelliklerinin otomatik düşünceler ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Yine Beck kişilik özellikleri kavramı üzerinde durmuş ve şemalar, temel inançlar ve otomatik düşünceler ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bireylerin stresli olduğu durumlarda bu yapıların farkedilebilir düzeyde arttığını açıklamıştır. Çünkü; stresli durumlarda bireylerin problem çözme ve uyum becerilerinde sorunlar oluşur ve kişilerin kendilerine olan algısında değişimler meydana gelir. Kendisine olan algısının azalması durumunda da bilişsel çarpıtmaların kullanımı artmaktadır (Beck, 2005). Bu döngüde de görüldüğü gibi kişilik özellikleri ile bilişsel çarpıtmalar arasında direk olmasa da dolaylı bir etki olduğu görülmektedir.

Birey üzerinde çeşitli alanlarda etkisi olan bilişsel çarpıtmalar Şekil 6’da görüldüğü gibi Beck tarafından listelenmiştir. Bu çarpıtmalar aşağıda detaylandırılarak anlatılmıştır.



Şekil 6: Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalardan ilki ‘Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme’dir’. Bu bakış açısına göre birey, deneyim ve yaşantısını iki aşırı uç üzerine değerlendirmektedir. Bu düşüncedeki kişi ya o işin mükemmel bir şekilde tamamlanması için çabalar ya da o işe hiç başlamaması gerektiğini düşünür. Sınavda tek bir yanlışı olan öğrenci sınavın herkes tarafından yapılabilecek düzeyde kolay olduğunu ve kendini başarılı bulmadığını ifade eder (Beck, 2005).

Diğer bilişsel çarpıtma ‘Falcılık Yapma/Felaketleştirilme’ olarak adlandırılmaktadır. Bu bakış açısına sahip bireyler gerçekçi sonuçları dikkate almaz ve geleceği sadece olumsuz tarafıyla değerlendirir. Bir olay ile ilgili gerçekçi

sonuçları görmezden gelerek sağlıklı bir şekilde teşlaşlanır (Türkçapar, 2011). Bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak ‘yaşamım hiçbir zaman düzene girmeyecek’ şeklindeki düşünce gösterilebilir.

Bir diğer bilişsel çarpıtma ise ‘Duygusal Çıkarım’dır’. Bu bilişsel çarpıtmaya göre birey duygu odaklı düşünür, hissettiklerine normalden fazla inanarak o yönde hareket eder. ‘Kaygı hissediyorsam tehlikede olmalıyım’ şeklindeki bilişsel çarpıtma duygusal çıkarıma örnektir (Beck, 2005).

‘Etiketleme’ bilişsel çarpıtmalardan bir diğeridir. Bireyin elinde kanıt olsa bile kişi bu kanıtları görmezden gelir ve kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz, yargılayıcı tanımlamalarda bulunur. ‘Ben başarısız ve aptal biriyim’ şeklindeki görüşler etiketleme bilişsel çarpıtmasına örnek olarak gösterilebilir (Beck, 2005).

Beşinci bilişsel çarpıtma ‘Küçümseme veya Büyütme’ olarak adlandırılır. Bu bilişsel çarpıtmaya göre kişi, başarılarını küçümsemekte, buna karşılık hatalarını büyütmektedir. Bazı durumlarda da yaptığı davranışları hata olarak nitelermekte ve abartmaktadır (Beck, 2005). Sınavdan 90 olan kişinin başarısını küçümseyerek üzülmeye örneklerden birisi olabilir.

Bilişsel çarpıtmalardan diğeri ‘Seçici Soyutlama’dır’. Bu görüşe göre birey, içinde bulunduğun durumun yalnızca olumsuz taraflarına odaklanır, olumlu tarafları görmezden gelir (Beck, 2005). ‘Bugün hiçbir iş yolunda gitmedi’ düşüncesi seçici soyutlama bilişsel çarpıtmasına örnek olarak gösterilebilir.

Bir diğer bilişsel çarpıtma ‘Zihin Okuma’dır’. Bu bilişsel çarpıtmaya göre kişi, diğer insanların kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini ve hatta bilmesi gerektiğini ifade eder. Yine aynı görüşe göre kendisinin de diğer insanların düşüncelerini bildiğini belirtir (Beck, 2005). Selam verdiği kendisini görmeyen kişi için ‘Beni sevmiyor’ şeklinde düşüncesi zihin okumaya örnek olarak gösterilebilir.

Bilişsel çarpıtmalardan biri de ‘Aşırı Genelleme’ olarak tanımlanır. Bu bilişsel çarpıtmaya göre kişi, tek bir olaydan genel sonuçlar çıkartma eğilimindedir (Beck, 2005). ‘Elimi attığım hiçbir iş yolunda gitmiyor’ şeklindeki düşünceye göre

kişi aşırı genelleme bilişsel hatası yaparak diğer başarılarını gözardı edip tek hatasından genellemeye varmaktadır.

‘Kişiselleştirme’ bilişsel çarpıtmalardan biridir. Bu görüşe göre birey, kendisi ile ilgili olan ya da az ilgisi olan durumları gerçeğin daha fazla üstünde kabul eder ve kendisi ile ilgili olarak değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda da olumsuz sonuçlanan durumlardan kendisini sorumlu tutar (Beck, 2005). Yolda gördüğü bir arkadaşı muhtemelen kendisini görmeyerek selam vermeyince ‘mutlaka onu kıracak bir şey yapmış olmalıyım’ şeklinde düşünmesi bireyin kişiselleştirme bilişsel çarpıtması olduğunu göstermektedir.

Bilişsel çarpıtmalardan bir diğeri ‘-meli, -malı Tarzı Düşünme’. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip birey kendisine gerekenden fazla görevler yükler. Kendisine bu tarz cümle kalıpları söylemeye başlar ve başka herhangi bir seçenek olmadığına kendini inandırır ve çaresizlik duygusuna kapılabilir. ‘Her zaman en iyisini yapmalıyım.’ şeklindeki düşünceler örnek olarak gösterilebilir (Özer, 2000).

‘Keyfi Çıkarıma’ ise bir diğeri bilişsel çarpıtmadır. Bu çarpıtmaya göre, birey yeterince kanıt olmadan yaşadığı olaylarla ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunur (Beck, 2005). Örneğin; terapi seanslarında da karşılaşılabilen ‘bu tedavi bana yarar sağlamayacak’ şeklindeki düşünceler bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Bilişsel çarpıtmalardan sonuncusu ‘Kendini ya da Diğerlerini Suçlama’dır’. Bu bakış açısına sahip bireyler, başkalarının yaptığı davranışlardan kendilerini sorumlu tutarlar ya da kendi hataları, sorumlulukları olmasına rağmen bunu görmezden gelerek hissettiği olumsuzlukların ve başına gelen olumsuz durumların sebebi olarak diğer insanları görürler (Beck, 2005). ‘Mutsuzluğumdan dolayı eşim suçlanmalıdır’ şeklinde bir düşünce bu bilişsel çarpıtmaya örnektir.

Yukarıda da ifade edilen bilişsel çarpıtmalar bireyin hem günlük hayatlarında hemde psikolojik sağlıkları üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde önceden de bahsedildiği gibi erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu ilişkiler ışığında bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel

çarpıtmaların aracı bir etkisinin olabileceği varsanılmaktadır. Bu varsanının doğruluğu ise yapılan bu çalışma ile açıklanacaktır.

Bilişsel çarpıtmalar ile birlikte yani düşünce kısmı dışında duygu kısmının da etkili olup olmadığını incelemek amacıyla duygu düzenleme güçlüğü kavramı yapılan çalışmada yer almaktadır. İlerleyen bölümde duygu düzenleme güçlüğü açıklanmaya çalışılacaktır.

2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.4.1. Duygu Düzenleme

Duygular, hem duygusal sürecimizi yaşayıp ifade edebilmemiz sebebiyle hem de diğer insanlarla kurduğumuz ilişki nedeniyle hayatımızda oldukça önemli bir yere sahiptir (Lang, Bradley ve Cuthbert, 1990). Günlük hayatımızda önemi olan bu kavram çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle de net olarak tanımlamak oldukça zordur. Duygu kavramının çeşitli şekillerde ortaya çıkıyor olması tanımlama yapılmasını zorlaştıran neden olarak gösterilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygular insanoğlu için hem motivasyon kaynağı hem de daha kaliteli bir yaşam sürebilmek için gereklidir (Dökmen, 2000). Bu tarafıyla, birey için yararlı sonuçlara sebep olabilecek duygular aynı zamanda zarar verici de olabilmektedir (John ve Gross, 2004). Duygular, içinde bulunulan ortam ile uyumlu olmaması durumunda zarar verici olabileceği görüşü duygu düzenleme kavramının ortaya çıkmasına ve araştırılmasına neden olmuştur (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme, bireyde aktif hale gelen duygularla ilişkili değişiklikler olarak anlaşılmaktadır. Bu duygularla ilgili yapılan değişiklikler, duygunun kendisi, yoğunluğu ve devam süresi gibi unsurları içerebilmektedir (Gross, 1998). Aynı zamanda yapılan değişiklikler hafıza, sosyal etkileşim gibi psikolojik süreçleri de içerebilmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Başka bir ifade ile duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı, nasıl dışa vurduğumuzu ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder (Gross, 2002).

Gross ve Thompson (2007), yaptıkları araştırmalarda duygu düzenlemenin üç temel özelliğinden bahsetmektedirler. Bunlardan ilki, duyguları düzenlerken bireylerin bu duyguları olumlu yada olumsuz olarak düzenleme imkanlarının olması olarak belirtilmiştir. İkinci olarak, duygu düzenleme durumunun ilk başlarda bilinçli olarak yapıldığı fakat sonraki aşamalarda bilinçli bir farkındalık olmadan yapıldığından bahsetmişlerdir. Son zellik olarak ise kullanılan duygu düzenleme formlarının önceden iyi-kötü şeklinde varsayımda bulunamayacakları olarak açıklanmıştır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenlemenin özellikleri ile birlikte duygu düzenleme stratejileri üzerine de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan biri de Gross tarafından ele alınmış olan çalışmadır. Bu çalışmaya göre beş farklı duygu düzenleme aşaması tanımlanmıştır; durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki düzenleme. Belirlenen bu aşamalara göre de iki farklı duygu düzenleme stratejisinden bahsedilmektedir ve durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim öncül odaklı stratejiler, tepki düzenleme ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak belirtilmiştir. ncl odaklı stratejiler duygusal tepki oluşmadan aktif hale gelir ve davranışlarımızla fizyolojik tepkilerimizi belirlerken tepki odaklı stratejiler tepki ortaya çıktıktan sonra oluşan durumları düzenlemektedir (Gross, 2002, 2004). şekil 7’de duygu düzenleme güçlüğü aşamaları ve duygu düzenleme stratejileri gösterilmiştir.



Şekil 7: Duygu Düzenleme Aşamaları

Kısaca açıklamak gerekirse, duygu düzenleme stratejilerinin ne zaman uygulandığı verilen tepkilerin çeşitliliği ile ilişkilidir (Gross, 2001, 2002). Bu nedenle Gross, duygu düzenleme stratejilerinin ne zaman ve hangi şekillerde oluştuğunu gösterebilmek amacıyla süreç modelini (process model) geliştirmiştir (Gross, 1998). Bu modele göre, birey davranışsal ve fizyolojik bir tetikleyici ile karşılaşır ve bunun sonucunda duygu düzenleme süreci ile duygular harekete geçer. Harekete geçen duygularla birlikte kişi duygu düzenleme stratejilerinden biri ya da bir kaçını kullanır. Duygu düzenleme stratejileri kullanıldığı zamana göre iki farklı şekilde karşımıza çıkar; öncül odaklı ve sonuç odaklı stratejiler. Öncül odaklı stratejiler, davranışsal ve fizyolojik tepkiler değiştirilmeden önce ve duygusal tepkiler ortaya çıkmadan kullanılır. Sonuç odaklı stratejiler ise duygular hala mevcut iken ve davranışsal, fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra kullanılır (Gross, 2001).

İncelenen iki farklı strateji kapsamında duygu düzenleme için yine iki belirgin stratejiden bahsedilmiştir; bunlar bilişsel yeniden yapılandırma ve bastırma olarak adlandırılmıştır (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden yapılandırma, öncül odaklı stratejilerden ve bireyin yaşadığı durum ile ilgili duygusal tepkiyi değiştirecek şekilde düşündüğü bir stratejidir. Bastırma ise tepki odaklı strateji olup bireyin

duygusal olarak uyarıldığı zaman duygusal tepkiyi azaltmak amacıyla kullanılmaktadır (Gross, 2014). Buradan da anlaşıldığı gibi bilişsel yeniden yapılandırma, ortaya çıkan olumsuz duyguları ve bu duygulara ilişkili ortaya çıkan işlevsel olmayan davranışları azaltmada etkili olarak kullanılmaktadır (Gross, 2001). Aynı zamanda bilişsel yeniden yapılandırma stratejisini kullanan kişilerin daha çok olumlu duygu deneyimledikleri gözlemlenmiştir (Gross ve John, 2003). Diğer taraftan bastırma stratejisinin olumsuz duyguları ifade eden davranışları baskılamada etkili olduğu fakat bu olumsuz duygulara karşı bir rahatlama sağlanamadığı gözlenmiştir (Gross, 2002). Bununla birlikte, bastırma stratejisini kullanan bireylerde de daha çok olumsuz duygu deneyimledikleri saptanmıştır (Gross ve John, 2003).

2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme, bireyin amaçlarını gerçekleştirebilmek için oluşan duygusal tepkilerini kontrol etmesi, izlemesi, bu duygusal tepkileri değerlendirmesi ve son olarak da değiştirmesidir (Thompson, 1994). Buradan da anlaşıldığı gibi duygu düzenlemenin temel hedefi aslında ortaya çıkan duygusal tepkileri değiştirmektir (Cole ve ark., 1994). Başka bir görüşe göre duygu düzenleme, bireyin deneyimlediği duyguyu içinde bulunduğu durum içerisinde hedefe uygun olarak artırılıp azaltılarak yeniden düzenlenmesi olarak yorumlanmaktadır. Fakat kullanılan duygu düzenleme stratejileri değişen koşullara göre şekil alamadığı zaman uyum bozucu hale gelmektedir (Bridges ve ark., 2004).

Duygu düzenleme kavramı üzerine çalışmalar yapan araştırmacılardan ikisi Gratz ve Roemer (2004) kavramı açıklarken dört önemli özellik üzerinde durmuşlardır. Bunlar; duygulara yönelik bilinçli farkındalığın olması, duyguların anlaşılması ve kabul edilebilmesi, olumsuz duygular hissedildiği an da dürtü kontrolünde hedef odaklı davranışlarda bulunabilme ve son olarak duygu düzenleme stratejilerine kolaylıkla ulaşabilme. Bu duygu düzenleme becerilerinin varlığı işlevsel ve sağlıklı bir duygu düzenlemenin olduğunu gösterirken birinin veya bir kaçının yokluğu durumunda duygu düzenleme güçlüğünden bahsedilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Linehan (1993), duygu düzenleme g cl ğ n  bireyin verdiği duygusal tepkileri düzenlemede yetersiz olması, algılanan duygusal uyarana normalden fazla duyarlılık göstermesi ve uzun süreli bulunan güçlü tepkilerin bir araya gelmesi ile oluştuğunu belirtmektedir (Linehan, 1993). Leahy ve arkadaşları (2011), duygu düzenleme güclüğü üzerine yaptığı çalışmalarda önemli bir noktayı tespit ederek sorun oluşturan kısmın duygular olmadığını belirtmişlerdir. Burada dikkat edilmesi gereken noktaların; deneyimlenen duygunun fark edilmesi, kabul edilmesi, bu duygunun kullanılması ve hissedilen duyguya rağmen işlevselliğini koruyabilmesi konularında eksiklik olması olduğunu belirtmişlerdir (Leahy ve ark., 2011).

Alanyazında açıklanan kavramlarla birlikte bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme g cl ğ n n aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 328 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu katılımcıların yaş ortalaması 23,23 ve standart sapması 6,25'dir. Araştırmaya katılan 328 katılımcının %83,5'i kadın ($n = 274$) ve %16,5'i erkektir ($n = 54$). Diğer demografik özellikler Tablo 1'de verilmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form, araştırmaya katılan katılımcıların araştırma yönüne uygun olarak demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanmış ve formda cinsiyetleri, yaşları, yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdiği yer, eğitim düzeyleri, ailelerinin gelir düzeyi, meslekleri ve psikiyatrik/psikolojik geçmişleri sorulmuştur. Ek 2'de sunulan demografik bilgi formunda çeşitli demografik bilgiler elde edilmiştir.

3.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği (EDUŞÖ)

Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen modelde şema alanları ve boyutları incelenmektedir. Modelde erken dönem uyumsuz şemalar 5 şema alanı altında yer alan 18 yapıdan oluşmaktadır. Bu alanlar; Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ile Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanlarıdır. Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından model Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, 6'lı Likert tipli olup (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=beni mükemmel şekilde tanımlıyor) toplamda 90 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .53 ile .81 arasında değişmektedir. (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

3.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ)

İlk olarak Briere (2000) tarafından geliştirilmiştir. Sedat Batmaz, Sibel Koçbıyık ve Özgür Ahmet Yünce tarafından 2015 yılında ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 15 çeşit bilişsel çarpıtmadan oluşmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmalar; zihin okuma, aşırı uçlarda düşünme, aşırı genelleme, duygusal çıkarım, etiketleme, dayatmalar, kişiselleştirme, falcılık yapma (felaketleştirme), olumluyu yok sayma, büyütme/küçültme, kendini yada diğerlerini suçlama, ya olursa? tarzında düşünme, sonuçlara atlama (keyfi çıkarsama), seçici soyutlama (zihinsel filtre) ve adil olmayan kıyaslama. Ölçekte sıklık ve şiddet aynı anda ölçülmektedir. Sıklık derecesini ölçmek için; hiç(hiç böyle düşünmedim), ara sıra (geçen hafta 1-2 günde), vaktin çoğunda (geçen hafta 3-5 günde) ve neredeyse her zaman (geçen hafta 6-7 günde). İnanma derecesini ölçmek için; biraz (%30 a kadar), orta düzey (%31-70) arasında ve çok fazla (%70'den fazla). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirliği ise .90 bulunmuştur. (Batmaz, Koçbıyık ve Yünce, 2015).

3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından ilk olarak geliştirilmiş ve duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amaçlanmıştır. Rugancı (2008) tarafından Türkçe'ye 36 maddelik şekliyle uyarlanmıştır. Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından 16 soruluk kısa formu oluşturularak Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 1(hemen hemen hiç)-5 (hemen hemen her zaman) arası derecelendirilmiştir. Toplamda 5 alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Bunlar; açıklık (2 madde), kabul etmeme (3 madde), stratejiler (5 madde), dürtü (3 madde) ve amaçlar (3 madde) olarak adlandırılmıştır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .85 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı açıklık için .84, kabul etmeme için .78, stratejiler için .87, dürtü için .87 ve amaçlar için .84 olarak bulunmuştur.

3.2.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

İlk olarak Ryff (1989) tarafından PİOÖ oluşturulmuştur. Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı ve sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. PİOÖ, 1(kesinlikle katılmıyorum)-7(kesinlikle katılıyorum) arası derecelendirme ile cevaplanmaktadır. Ölçek toplamda 8 maddeden oluşmakta olup tüm maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test sonucunda ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek oranda, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (Telef, 2013).

3.3. Prosedür-İşlem

Araştırmanın verileri internet üzerinden oluşturulan survey anket sistemi (<http://www.surveey.com/SurveyStart.aspx?lang=1&surv=9da29e31df76497397c0e3f989d5f99c>) ile online olarak yapılmış ve veriler toplanmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır ve katılımcılara anket link aracılığıyla ulaştırılmıştır. Yöntem olarak araştırmada kartopu yöntemi kullanılmıştır ve katılımcılara bu yolla ulaştırılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayandırıldığı için ilk sayfada belirtilen "gönüllü katılım formu" nu okuyup imzaladıktan sonra katılımcıların ölçekleri doldurması sağlanmıştır. Ayrıca, gizlilik ilkesi gereği, araştırmacıların herhangi bir ölçeğe ya da ankete isimlerini yazmaması sağlanmıştır. Sonrasında sırasıyla Demografik Bilgi Formu (Ek 2), Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği (Ek 3), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ek 4), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Ek 5) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (Ek 6) soruları ankette katılımcıların cevaplaması için hazırlanmıştır. Elde edilen sonuçlar SPSS 21 paket programı yardımı ile analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇLAR

4.1. Verilerin Analizleri

Bu bölümde yapılan araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir. Bulguların elde edilme sürecinde tüm değerlendirmeler SPSS 21 programı kullanılarak yapılmıştır.

4.1.1. Demografik Bilgiler

Demografik bilgiler ile katılımcıların cinsiyet, yaş. yaşadıkları çevre, eğitim düzeyleri, gelir düzeyleri, psikiyatrik/psikolojik geğmişleri ve bu demografik özelliklerin yüzdeleri hakkında bilgiler elde edilmiştir. Tablo 1'de de görüldüğü gibi katılımcıların detaylı demografik bilgilerine ulaşılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler	N	%	Ort.	ss
Yaş	328	100	23.23	6.25
Cinsiyet				
Kadın	274	83.5		
Erkek	54	16.5		
Yaşamlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yer?				
Büyük şehir	253	77.1		
Şehir	60	18.3		
Kasaba	14	4.3		
Köy	1	.3		
Eğitim düzeyleri				
İlkokul	1	.30		
Ortaokul	2	.60		
Lise	23	7		
Yüksekokul	3	.90		
Üniversite	273	83.2		
Lisansüstü	26	7.9		
Gelir Düzeyi				
Düşük	8	2.4		
Orta	199	60.7		
Orta-Üst	112	34.1		
Üst	9	2.7		
Psikiyatrik/Psikolojik Geçmişleri				
Hayır	285	86.9		
Evet	43	13.1		

4.2. Ölçek Bilgileri

4.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizlere başlamadan önce, veri dağılımlarının standart normal dağılım açısından uygunluğu test edilmiştir. Katılımcı sayısı 50'den fazla olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi daha uygun bulunmaktadır. Normallik testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre EDUŞÖ, PİOÖ, DDGÖ ve BÇÖ puanlarının normal dağılım özelliği göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Test Sonuçları Tablosu

	İstatistik	df	ss
EDUŞÖ	.05	316	p<.04
PİOÖ	.14	316	p<.01
DDGÖ	.08	316	p<.01
BÇÖ	.09	316	p<.01

Bu değişkenlerin normal dağılımının detaylı olarak değerlendirilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri ele alınarak incelenmiştir. Tablo 3'de değişkenlerin EDUŞÖ, DDGÖ, PİOÖ ve BÇÖ çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmektedir. Bu değerlere bakıldığında -1,5 ve +1,5 değerleri arasında yer aldığı görülmektedir (Tablo 3). Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta bulunmasından dolayı ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sebeple, araştırma verilerinin analizleri yapılırken hipotez testleri için parametrik testler kullanılması tercih edilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin geçerlilik analiz puanları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
EDUŞÖ	Çarpıklık	.37	.14
	Basıklık	.13	.27
PİOÖ	Çarpıklık	-1.1	.14
	Basıklık	1.3	.27
DDGÖ	Çarpıklık	.45	.14
	Basıklık	.56	.27
BÇÖ	Çarpıklık	.94	.14
	Basıklık	1.2	.27

4.2.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik güvenirlilik çalışmaları; Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için üniversite öğrencilerinde, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği için psikiyatrik rahatsızlığı olan hastalarda ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için öğretmen adaylarında yapılmıştır. Bu çalışmada farklı yaş ve gruplardaki katılımcılar kullanıldığından ölçeklerin güvenirliliklerine tekrar bakılmıştır. Analiz sonucunda, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nin (EDUŞÖ) Cronbach's α değeri .95; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (PİOÖ) Cronbach's α değeri .91; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) Cronbach's α değeri .94 ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin (BÇÖ) Cronbach's α değeri .89 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alt boyutları olması nedeniyle katılımcıların alt boyutlardan aldıkları puanların dağılımları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutundan aldıkları puanların dağılımı Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Duygu Dzenleme Glg leği (DDG) alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı

	DDG	Ort.	ss
ALT BOYUTLAR	Aıkılık	2,30	0,92
	Amaçlar	3,23	1,12
	Dürtü	2,17	1,05
	Stratejiler	2,26	1,02
	Kabul etmeme	2,05	1,02

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar leği'nin 14 alt boyutu olması nedeniyle katılımcıların alt boyutlardan aldıkları puanların dağılımları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda, Tablo 5'de de belirtildiği gibi her alt boyuttan aldıkları ortalama puan ve standart sapma puanları elde edilmiştir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nden (EDUŞÖ) aldıkları puanların dağılımı

EDUŞÖ	Ort.	ss
Duygusal yoksunluk	1.83	0.92
Başarısızlık	2.22	0.91
Karamsarlık	2.57	1.01
Sosyal izolasyon/Güvensizlik	2.66	1
Duyguları bastırma	2.34	0.99
Onay arayıcılık	3.66	0.89
Bağımlılık/İç içe geçme	1.99	0.77
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	3.47	0.81
Kendini feda	3.21	1
Terk edilme	1.97	0.84
Cezalandırma	3.48	0.85
Kusurluluk	1.80	0.80
Tehditler karşısında dayanıksızlık	2.54	0.93
Yüksek standartlar	3.02	1.18

4.3. Hipotezler

4.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında negatif yönlü [$r(314) = -.48, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların toplam erken dönem uyumsuz şemalar puanı psikolojik iyi oluş puanı ile ters doğrultuda artış göstermektedir. Yani erken dönem uyumsuz şemalar puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanı azalmakta ve/veya psikolojik iyi oluş puanı arttıkça erken dönem uyumsuz şemalar puanı azalmaktadır.

4.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında pozitif yönlü [$r(326) = .68, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların toplam erken dönem uyumsuz şemalar puanı bilişsel çarpıtmalar puanı ile doğru orantılıdır. Değişkenlerden biri arttıkça diğeri de artmakta, biri azaldıkça diğeri de azalmaktadır.

4.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında pozitif yönlü [$r(326) = .58, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların toplam erken dönem uyumsuz şemalar puanı duygu düzenleme güçlüğü puanı ile doğru orantılıdır. Değişkenlerden biri arttıkça diğeri de artmakta, biri azaldıkça diğeri de azalmaktadır.

4.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile Bilişsel Çarpıtmalar İlişkisi

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında negatif yönlü [$r(314) = -.37, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların toplam psikolojik iyi oluş puanı bilişsel çarpıtmalar puanı ile ters doğrultuda artış göstermektedir. Yani psikolojik iyi oluş puanı arttıkça bilişsel çarpıtmalar puanı azalmakta ve/veya bilişsel çarpıtmalar puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanı azalmaktadır.

4.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında negatif yönlü [$r(314) = -.29, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların toplam psikolojik iyi oluş puanı duygu düzenleme güçlüğü puanı ile ters doğrultuda artış göstermektedir. Yani psikolojik iyi oluş puanı arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanı azalmakta ve/veya duygu düzenleme güçlüğü puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanı azalmaktadır.

4.3.6. Bilişsel Çarpıtmalar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Katılımcıların Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nden elde edilen toplam puan arasında pozitif yönlü [$r(328) = .57, p < .01$] anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 6). Buna göre katılımcıların bilişsel çarpıtmalar puanı ile duygu düzenleme güçlüğü puanı doğru orantılı bir şekilde artıp azalmaktadır. Yani bir değişken artarken diğer değişkende artmakta, bir değişken azalırken diğer değişkende azalmaktadır.

Tablo 6: Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

	PİOÖ	BÇÖ	DDGÖ
EDUŞÖ	-.48**	.68**	.58**
PİOÖ		-.37**	-.29**
BÇÖ			.57**

** $p < .01$

4.3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre; psikolojik iyi oluş ile onay arayıcılık, ayrıcalıklılık ve yüksek standartlar alt boyutları arasında anlamlı bir

ilişki bulunamamıştır. Kendini feda alt boyutu için ise $p < .05$ olarak bulunmuştur. Diğer tüm alt boyutlar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($p < .01$) olduğu hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık boyutları psikolojik iyi oluş ile ters doğrultuda artış göstermektedir. Bir başka deyişle, erken dönem uyumsuz şemalar alt boyut puanları arttıkça psikolojik iyi oluş hali azalmaktadır. Diğer taraftan, erken dönem uyumsuz şemalar alt boyut puanları azaldıkça psikolojik iyi oluş hali artmaktadır.

Tablo 7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş puanları arasındaki korelasyon

	EDUŞÖ	PIÖÖ
ALT BOYUTLAR	Duygusal yoksunluk	-.42**
	Başarısızlık	-.51**
	Karamsarlık	-.31**
	Sosyal izolasyon	-.44**
	Duyguları bastırma	-.36**
	Onay arayıcılık	-.14
	İç içe geçme	-.47**
	Ayrıcalıklılık	-.08
	Kendini feda	-.11*
	Terk edilme	-.34**
	Cezalandırma	-.23**
	Kusurluluk	-.57**
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	-.22**
	Yüksek standartlar	-.02

* $p < .05$ ** $p < .01$

4.4. Demografik Değişkenlerle İlgili Hipotezler

4.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Erken dönem uyumsuz şemalar ile araştırmaya katılanların cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi görebilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre; kadın ve erkeklerde erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği için $t(326) = -1.80$, $p = .07$ olarak bulunmuş ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlarına bakıldığında; kadın ve erkeklerde duygusal yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık ve cezalandırma ile cinsiyet arasında pozitif yönlü anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlara bakıldığında; kadın ve erkeklerde karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar için ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p > .05$) görülmemiştir (Tablo 8).

Tablo 8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

	Kadın		Erkek		<i>t değeri</i>
	Ort.	ss	Ort.	ss	
Duygusal yoksunluk	1.77	0.89	2.13	1.01	-2.42*
Başarısızlık	2.21	0.92	2.25	0.83	-0.30
Karamsarlık	2.56	0.99	2.62	1.14	-0.38
Sosyal izolasyon	2.63	0.99	2.81	1.01	-1.22
Duyguları bastırma	2.32	0.97	2.47	1.10	-0.92
Onay arayıcılık	3.67	0.86	3.61	1.01	0.38
Bağımlılık	1.98	0.77	2.04	0.80	-0.61
Ayrıcalıklılık	3.43	0.80	3.68	0.81	-2.10*
Kendini feda	3.18	1	3.37	0.96	-1.28
Terk edilme	1.95	0.84	2.05	0.85	-0.86
Cezalandırma	3.43	0.83	3.70	0.89	-2.09*
Kusurluluk	1.77	0.77	1.96	0.92	-1.44
Tehditler karşısında dayanıksızlık	2.50	0.90	2.71	1.03	-1.39
Yüksek standartlar	2.96	1.14	3.28	1.34	-1.60

4.4.2. Psikolojik İyi Oluş Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Oluş ile araştırmaya katılanların cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi görebilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre; kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluş ölçeği için $t(314) = -0.50$, $p = .62$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş için kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığını ($p > .05$) göstermektedir (Tablo 9).

4.4.3. Bilişsel Çarpıtmalar Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Bilişsel Çarpıtmalar ile araştırmaya katılanların cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi görebilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre; kadın ve erkeklerde bilişsel çarpıtmalar ölçeği için $t(326) = 0.29$, $p = .77$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş için kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığını ($p > .05$) göstermektedir (Tablo 9).

4.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile araştırmaya katılanların cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi görebilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre; kadın ve erkeklerde duygu düzenleme güçlüğü ölçeği için $t(326) = 0.25$, $p = .80$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğü için kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığını ($p > .05$) göstermektedir (Tablo 9)

Tablo 9. PİOÖ, BÇÖ ve DDGÖ ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

	Kadın		Erkek		t değeri
	Ort.	ss	Ort.	ss	
PİOÖ	5.33	1.10	5.40	0.94	-0.50
BÇÖ	1.66	0.40	1.64	0.39	0.29
DDGÖ	2.39	0.84	2.36	0.80	0.25

4.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Duygu Düzenleme Güçlüğü alt boyutları ile araştırmaya katılanların cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi görebilmek için bağımsız örneklem t testi

uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme için kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığını fakat amaçlar alt boyutu için kadın ve erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (Tablo 10).

Tablo 10. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkenlerinin t-test sonucu

	Kadın		Erkek		t-değeri
	Ort.	ss	Ort.	ss	
Açıklık	2.30	0.92	2.30	0.97	-0.05
Amaçlar	3.30	1.10	2.92	1.17	2.18*
Dürtü	2.14	1.08	2.28	0.93	-0.98
Stratejiler	2.27	1.04	2.20	0.92	0.50
Kabul Etmeme	2.01	1.02	2.20	1.01	-1.22

4.4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Değişkeninin Yaşam Alanları Açısından Karşılaştırılması

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ölçeğinin aritmetik ortalamasının yaşam alanları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden yalnız biri 'köy' seçeneğini işaretlediği için 'kasaba-köy' seçenekleri birleştirilerek hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşam alanları ile erken dönem uyumsuz şemalar $F(3,325) = 1.25$, $p = .28$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p > .05$) görülmemiştir.

4.4.7. Psikolojik İyi Oluş Yaşam Alanları Açısından Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin aritmetik ortalamasının yaşam alanları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden yalnız biri ‘köy’ seçeneğinin işaretlediği için ‘kasaba-köy’ seçenekleri birleştirilerek hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşam alanları ile psikolojik iyi oluş ilişkisi $F(3,312) = 2.86$, $p = .04$ olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bu analizin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi teknikleri uygulanmıştır. Analiz için öncelikle grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı belirlenmesi amacıyla Leneve’s testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ($p > .05$) grup dağılımının homojen olduğu görülmüştür (Tablo 11).

Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş için Grup Dağılımlarının Varyanslarının Homojenlik Sonuçları

	Leneve	df1	df2	<i>p</i>
PİOÖ	.13	2	313	.88

Varyansın homojen olması durumundan psikolojik iyi oluş için farklılığın hangi gelir düzeyi grupları arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Bu sonuca göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > .05$) görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş ile yaşam alanları ilişkisi

Yaşam Alanları	Yaşam Alanları	Ortalama Fark	ss	<i>p</i>
Büyük Şehir	Şehir	-.33	.16	.09
	Kasaba-Köy	.34	.30	.48
Şehir	Büyük şehir	.33	.16	.09
	Kasaba-Köy	.68	.32	.09
Kasaba-Köy	Büyük şehir	-.34	.30	.48
	Şehir	-.67	.32	.09

4.4.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Alanları İlişkisi

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin aritmetik ortalamasının yaşam alanları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ölçebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden yalnız biri ‘köy’ seçeneğinin işaretlediği için ‘kasaba-köy’ seçenekleri birleştirilerek hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşam alanları ile duygu düzenleme güçlüğü $F(2,325) = 2.01$, $p = .13$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p > .05$) görülmemiştir.

4.4.9. Bilişsel Çarpıtmalar ile Yaşam Alanları İlişkisi

Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinin aritmetik ortalamasının yaşam alanları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ölçebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden yalnız biri ‘köy’ seçeneğinin işaretlediği için ‘kasaba-köy’ seçenekleri birleştirilerek hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşam alanları ile bilişsel çarpıtmalar $F(2,325) = 2.36$, $p = .09$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p > .05$) görülmemiştir.

4.4.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Gelir Düzeyi İlişkisi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ölçeğinin aritmetik ortalamasının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ölçebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda gelir düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalar $F(3,324) = 4.35$, $p = .01$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bu analizin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek için tamamlayıcı post-hoc analizi teknikleri uygulanmıştır. Analiz için öncelikle grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı belirlenmesi amacıyla Leneve's testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre erken dönem uyumsuz şemalar ($p > .05$) grup dağılımının homojen olmadığı görülmüştür (Tablo 13).

Tablo 13. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar için Grup Dağılımlarının Varyanslarının Homojenlik Sonuçları

	Leneve	df1	df2	p
EDUŞÖ	.65	3	324	.58

Varyansın homojen olmaması durumundan erken dönem uyumsuz şemalar için farklılığın hangi gelir düzeyi grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla Welch seçeneği seçilerek Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Bu sonuca göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > .05$) görülmüştür (Tablo 14)

Tablo 14. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	Gelir Düzeyi	Ortalama Fark	ss	<i>p</i>
	Orta	.44	.28	.62
Düşük	Orta-Üst	.61	.28	.31
	Üst	.30	.31	.93
	Düşük	-.44	.28	.62
Orta	Orta-Üst	.17	.07	.07
	Üst	-.14	.16	.95
	Düşük	-.61	.28	.31
Orta-Üst	Orta	-.17	.07	.07
	Üst	-.31	.16	.41
	Düşük	-.30	.31	.93
Üst	Orta	.14	.16	.95
	Orta-Üst	.31	.16	.41

4.4.11. Psikolojik İyi Oluş ile Gelir Düzeyi İlişkisi

Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin aritmetik ortalamasının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini hesaplayabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş $F(3,312) = 5.24$, $p < .01$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bu analizin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi teknikleri uygulanmıştır. Analiz için öncelikle grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı belirlenmesi amacıyla Leneve's testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ($p < .05$) grup dağılımının homojen olmadığı görülmüştür (Tablo 15).

Tablo 15. Psikolojik İyi Oluş için Grup Dağılımlarının Varyanslarının Homojenlik Sonuçları

	Leneve	df1	df2	<i>p</i>
PİOÖ	3,138	3	312	.03

Varyansın homojen olmaması nedeniyle psikolojik iyi oluş için farklılığın hangi gelir düzeyi grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla Welch seçeneği seçilerek Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > .05$) görülmüştür (Tablo 16).

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluş Puanının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	Gelir Düzeyi	Ortalama Fark	ss	<i>p</i>
	Orta	-.93	.56	.59
Düşük	Orta-Üst	-1.20	.56	.35
	Üst	-.29	.81	1.0
	Düşük	.93	.56	.59
Orta	Orta-Üst	-.27	.12	.15
	Üst	.64	.59	.89
	Düşük	1.20	.56	.35
Orta-Üst	Orta	.27	.12	.15
	Üst	.91	.60	.66
	Düşük	.29	.81	1.0
Üst	Orta	-.64	.59	.89
	Orta-Üst	-.91	.60	.66

4.4.12. Bilişsel Çarpıtmalar ile Gelir Düzeyi İlişkisi

Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinin aritmetik ortalamasının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini hesaplayabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda gelir düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar $F(3,324) = 3.49$, $p = .02$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p < .05$) görülmüştür.

Bu analizin ardından belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi teknikleri uygulanmıştır. Analiz için öncelikle grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı belirlenmesi amacıyla Leneve's testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre bilişsel çarpıtmalar ($p > .05$) grup dağılımının homojen olduğu görülmüştür (Tablo 17).

Tablo 17. Bilişsel Çarpıtmalar için Grup Dağılımlarının Varyanslarının Homojenlik Sonuçları

	Leneve	df1	df2	<i>p</i>
BÇÖ	1,104	3	324	.35

Varyansın homojen olması durumundan bilişsel çarpıtmalar için farklılığın hangi gelir düzeyi grupları arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > .05$) görülmüştür (Tablo 18).

Tablo 18. Bilişsel Çarpıtmalar Puanının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Gelir Düzeyi	Gelir Düzeyi	Ortalama Fark	Standart Hata	<i>p</i>
Düşük	Orta	.23	.14	.35
	Orta-Üst	.33	.14	.10
	Üst	.06	.19	.99
Orta	Düşük	-.23	.14	.35
	Orta-Üst	.10	.05	.15
	Üst	-.18	.13	.55
Orta-Üst	Düşük	-.33	.14	.10
	Orta	-.10	.05	.15
	Üst	-.28	.14	.18
Üst	Düşük	-.06	.19	.99
	Orta	.18	.13	.55
	Orta-Üst	.28	.14	.18

4.4.13. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Gelir Düzeyi İlişkisi

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin aritmetik ortalamasının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini hesaplayabilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda gelir düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü $F(3,324) = .20$, $p = .89$ olarak bulunmuş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > .05$) görülmüştür.

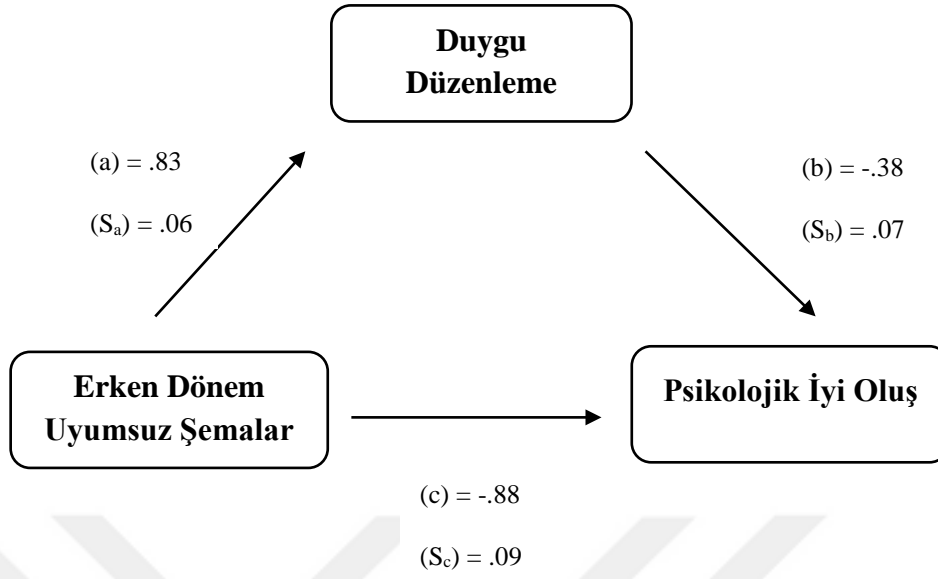
4.5. Aracı Değişken Etkisi

4.5.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisini gösteren şekil aşağıda gösterilmiştir (Şekil 5). Bu şekilde de görüldüğü gibi amaç; erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek, aracı değişkenin etkisine bakmaktır. Modele göre, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir etkisi olduğu varsanılmaktadır. Yani, erken dönem uyumsuz şemalar psikolojik iyi oluşu etkilerken duygu düzenleme güçlüğü aracı bir faktör olarak bu ilişkiyi etkilemektedir.

Hipotezi ölçmek amacıyla ilk olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı hesaplanmış ve ($p = .00$) olarak bulunmuştur. Aynı işlem duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik iyi oluş arasında tekrarlanmış ve standartlaştırılmış regresyon katsayısı ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Buradan da, erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme güçlüğü üzerinde, duygu düzenleme güçlüğü'nünde psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinde ($B = .833$, $p < .01$) elde edilen katsayı değerleri, ilişkilerinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde ise ($B = -.380$, $p < .01$) elde edilen katsayı değerleri, ilişkilerinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir.



Şekil 8: EMS ile PİO arasındaki ilişkide DDG aracı rolü

Yapılan standartlaştırılmış regresyon analizlerinden sonra bulunan Beta değerleri ve standart hata sonuçları Sobel Testi ile değerlendirilerek aracı rolün etkisine bakılmıştır (Sobel, 1982). Sobel Testi sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü ($p = .00$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durumda duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak kabul edilmektedir. Hipotezde belirtildiği gibi; ‘erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü aracı rolü vardır’ savı kanıtlanmıştır.

Tablo 19’de çıkan değerler detaylı olarak gösterilmiştir.

Tablo 19. EMS-DDG-PİO Sobel Testi Sonucu

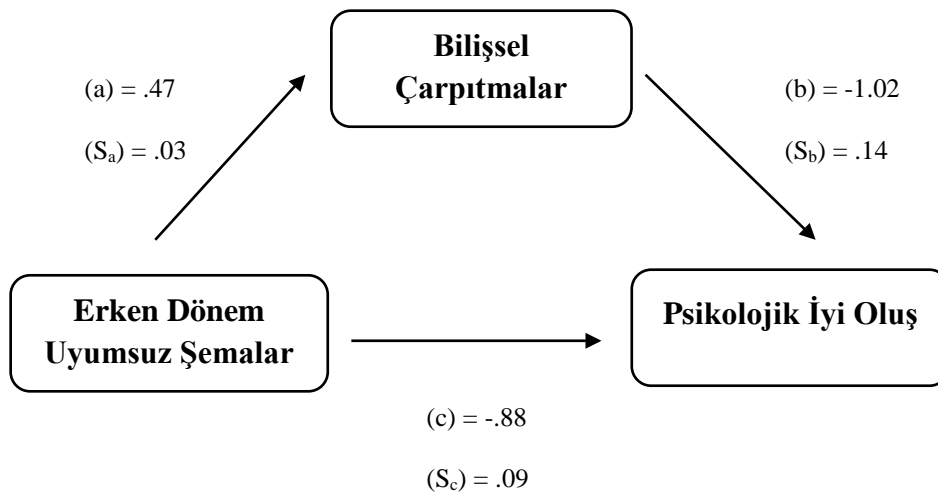
	Test İstatistiği	Standart Hata	p
Sobel Test	-5.01	0.06	0.01

4.5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı etkisini gösteren şekil aşağıda gösterilmiştir (Şekil 9). Bu şekilde de görüldüğü gibi amaç; erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında bilişsel çarpıtmaların aracı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek, aracı değişkenin etkisine bakmaktır.

Hipotezi ölçmek amacıyla ilk olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı hesaplanmış ve ($p = .00$) olarak bulunmuştur. Aynı işlem bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik iyi oluş arasında tekrarlanmış ve standartlaştırılmış regresyon katsayısı ($p = .00$) olarak bulunmuştur. Buradan da, erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel çarpıtmalar üzerinde, bilişsel çarpıtmalarında psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile bilişsel çarpıtmalar ilişkisinde ($B = .467, p = .00$) elde edilen katsayı değerleri, ilişkilerinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde ise ($B = -1.019, p = .00$) elde edilen katsayı değerleri, ilişkilerinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir.



Şekil 9: EMS ile PİO arasındaki ilişkide BÇ aracı rolü

Yapılan standartlaştırılmış regresyon analizlerinden sonra bulunan Beta değerleri ve standart hata sonuçları Sobel Testi ile değerlendirilerek aracı rolün etkisine bakılmıştır (Sobel, 1982). Sobel Testi sonucuna göre bilişsel çarpıtmalar ($p = .00$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durumda bilişsel çarpıtmalar aracı değişken olarak kabul edilmektedir. Hipotezde belirtildiği gibi; ‘erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü vardır’ savı kanıtlanmıştır (Tablo 20).

Tablo 20. EMS-BÇ-PIO Sobel Testi Sonucu

	Test İstatistiği	Standart Hata	p
Sobel Test	-6.60	0.07	0

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar bulgular kısmında detaylı olarak incelenmiştir. Bu bölümde de bulunan sonuçların literatürle karşılaştırılması yapılacak, araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilecek ve yapılması muhtemel çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Çalışmanın ilk hipotezi; erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça psikolojik iyi oluş seviyesinin düşmesiydi. Bu görüşe göre erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında ters yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda da erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ve belirtilen hipotez kanıtlanmıştır. Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmaması nedeniyle detaylı bir karşılaştırma yapılamamıştır. Ancak erken dönem uyumsuz şemaların katı, değişime dirençli ve daha çok negatif özellikler taşıyan bir yapı olması ve psikolojik iyi oluş kavramının ise tam tersi pozitif özellikler taşıyan, kişiye pozitif etkileri olan bir yapı olması nedeniyle mantıksal çerçevede kurulan ‘aralarında ters yönlü ilişki vardır’ hipotezini ulaşılan sonuçlar desteklemektedir

Araştırmada vurgulanan hipotezlerden bir diğeri bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş üzerineydi ve ‘bilişsel çarpıtmalar arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı’ görüşü savunulmaktaydı. Yapılan analizler sonucunda da bu hipotezi kanıtlayıcı sonuçlara ulaşılmıştır. Çıkan sonuca göre, bilişsel çarpıtmalar arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı görülmüştür. Bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine ulaşılabilen bir literatür bilgisi bulunamamakla birlikte yine bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş üzerine ayrı ayrı bilinen bilgileri destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar, olayları gerçek dışı, çarpıtarak yorumlamamıza sebep olması nedeniyle negatif içerikli, psikolojik iyi oluş ise adından da anlaşıldığı gibi pozitif içerikli kavramlar olması sebebiyle biri arttıkça bir

diğerinin azalması beklenmektedir. Araştırmada ulaşılan sonuçlarda bu bilgiyi desteklemektedir.

Hipotezlerde bir diğeri de psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ile ilgili ve ‘duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikolojik iyi oluş azalır’ şeklinde sunulmuştur. Bu iki kavramın ilişkisi üzerinede yapılmış net bir literatür bilgisi olmaması nedeniyle kavramları tek tek ele alıp mantıksal çerçevede incelememiz gerekmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, duygu yönetiminin problemlili olmasını tanımlarken psikolojik iyi oluş kavramı daha öncede bahsedildiği gibi iyi olma durumunu nitelendirir. Burada da görüldüğü gibi biri negatif (duygu düzenleme güçlüğü) bir diğeri ise pozitif (psikolojik iyi oluş) tarafı betimlemektedir. Yapılan araştırma sonucunda da hipotezi destekleyici bilgilere ulaşılmış ve duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik iyi oluş arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çalışmada araştırılan diğeri hipotezde ‘erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça bilişsel çarpıtmalarda artar’ şeklinde oluşturulmuştur. Young ve arkadaşları (2003), yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şemalardaki negatif çekirdeğin en önemli sürdürücü rolünün bilişsel çarpıtmalar olduğunu belirtmişlerdir (Young ve ark., 2003). Yani aslında bilişsel çarpıtmalar ile erken dönem uyumsuz şemaların aynı yönde yapılar olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda da bu bilgiyi destekler sonuçlara ulaşılmıştır ve erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça bilişsel çarpıtmalarında arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu da aralarında doğru orantılı bir korelasyon olduğunu desteklemektedir.

Araştırmada belirtilen bir diğeri hipoteze göre erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Young ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmış araştırma bu hipotezi destekler niteliktedir. Yapılmış olan bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar düzeyinin yüksek olması ile duygu düzenleme güçlüğü seviyesinin fazla olması arasında bir ilişki olduğu görüşü savunulmuştur (Young, 2003). Bu çalışmada da duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiş ve analizler sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça duygu düzenleme güçlüğünde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlar oluşturulan hipotezi kanıtlamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve hangi alt boyutların psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olduğunu anlamak amacıyla yapılmış araştırmanın sonucuna göre; erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutlarından duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duygusal bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalıklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile psikolojik iyi oluş arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın en önemli ve ana hipotezi erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir rolü olduğu görüşünü savunmaktadır. Yapılan çalışmalar ve ulaşılan literatür bilgisiyle birlikte erken dönem uyumsuz şemalar ile hem bilişsel çarpıtmalar hem de duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde; hem duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik iyi oluş hem de bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında bilişsel çarpıtmaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı bir rolü olabileceği düşünülmüştür. Araştırmada bu hipotez test edilmiş ve erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında hem bilişsel çarpıtmaların hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçta araştırmada belirtilen hipotezi destekler niteliktedir.

Araştırmada tek tek tüm kavramlar ile cinsiyet değişkeni arasında bir ilişki olup olmadığına da bakılmıştır. Analiz sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet arasında, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında, bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında ve duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu da kadın ve erkeklerde, verdikleri cevaplar doğrultusunda, anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma için oluşturulmuş hipotezlerde de değişkenler arasında ilişki olmadığı savunulmuştur (erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur, bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur, duygu düzenleme

güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur). Ulaşılan sonuçlara göre hipotezde belirtilen durumları kanıtlar nitelikte bir sonuç elde edilmiştir ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu başka bir hipotez ile araştırmada sunulmuştur. Bu hipotez çerçevesinde yapılan araştırma sonunda alt boyutlardan; yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık ve cezalandırma ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer alt boyutlarda ise kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Analiz sonuçlarına göre, yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık ve cezalandırma alt boyutları erkeklerde kadınlara göre daha fazla görülmektedir. Ulaşılan bu sonuç belirtilen hipotezi kısmi olarak desteklemektedir.

Çalışmada belirtilen bir diğer hipoteze göre 'duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır'. Duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamazken alt boyutlarda bir fark var mı diye bakılmış ve 'amaçlar' alt boyutu için anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından 'amaçlar' boyutunun kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırmada belirtilen hipotezi kısmi olarak desteklemektedir.

Hipotezlerden bir diğeri değişkenler ile yaşam alanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı yönündeydi. Erken dönem uyumsuz şemalar ile yaşam alanları, psikolojik iyi oluş ile yaşam alanları, bilişsel çarpıtmalar ile yaşam alanları ve duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam alanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görüşü savunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda hiç biri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumda hipotezi destekler bir sonuç bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile yaşam alanları arasındaki ilişkiye bakmak için yapılan testlerde yaşam alanlarında birinde (köy) tek bir katılımcının işaretlemesi olması nedeniyle analiz kasaba ve köy birleştirilerek incelenmiştir ve detaylandırılmamıştır. Bu nedenle yapılacak araştırmalarda farklı bölgelerden katılımcılar seçmek daha detaylı bir araştırma yapılabilmesini ve çalışmanın genellenebilmesini sağlayacaktır.

Çalışma sırasında odaklanılan diğer hipotezler; erken dönem uyumsuz şemalar ile gelir düzeyi, psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi, bilişsel çarpıtmalar ile gelir düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı ile ilgiliydi. Analizler sonucunda hipotezi kanıtlar bir sonuca ulaşılmış ve erken dönem uyumsuz şemalar ile gelir düzeyi, psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi, bilişsel çarpıtmalar ile gelir düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak katılımcıların gelir düzeylerinin değişken olması analiz sonuçları üzerinde etki gösterdiği düşünülmektedir. Bu nedenle yapılacak olan çalışmalarda gelir düzeyi oranlarının daha eşit olarak dağılması çalışmanın daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Araştırma sırasında araştırmanın sonuçlarını etkilediği düşünülen bazı sınırlılıklarla karşılaşmıştır. Bunlardan ilki örnekleme ilişkin sorunlardır. Yapılan çalışmada çalışmaya katılan kişi sayısının az olması (n=328) yapılan analizler için yeterli olmasıyla birlikte ulaşılan sonuçların genellenebilmesi için yetersiz olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda çalışmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğu kadındır ve erkek katılımcı oranı kadın katılımcı oranına göre düşüktür. Bu da karşılaştırma açısından bir sınırlılık olarak görülmektedir. Ayrıca çalışmada belirli kesimdeki kişilere ulaşılabilmemiş ve örneklem çeşitliliği çok fazla oluşturulamamıştır.

Araştırma sınırlılıklarından bir diğeri çalışmada bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ölçen bataryanın bulunması ile ilgilidir. Literatürde de görüldüğü gibi şemalar örtük yapılardır ve kişilerin öznel olarak bu yapıları değerlendirmeleri güçtür. Ölçeklerde de katılımcıların hem geçmiş yaşantılarına hem de bugünkü durumlarına ilişkin öznel bilgiler vermeleri gereken maddeler olduğu düşünüldüğünden kişilerin öz bildirim konusunda samimi olamayabilecekleri ve soruları kendini iyi sunma kaygısıyla cevaplamış olabilecekleri düşünülmektedir.

Sınırlılıklardan biri de psikolojik iyi oluş ölçeğiyle ilgilidir. Araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğu üniversite popülasyonundan oluşmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş seviyelerinin üniversite dönemlerinde, aslında gençlik ve ergenlik dönemlerinde daha düşük çıktığı literatür verileriyle de desteklenmektedir. Araştırmada da katılımcıların oluşturduğu yüksek üniversite öğrencisi popülasyonu nedeniyle sonuçlara etkisi olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı

mutluluk kavramı ile ilişkilidir. Kültürel açıdan baktığımızda parayı mutluluk için gereklilik gören bireylerden bahsetmek mümkündür. Bu nedenle psikolojik iyi oluş ölçeği cevaplanırken bireylerin bu ve benzer görüşleri nedeniyle ölçeğin sağlıklı bir şekilde cevaplanmamış olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma, online sistem aracılığıyla yapılmıştır. Ulaşılabilen katılımcıların benzer popülasyonlardan olması nedeniyle örneklem yanlılığının olabileceği düşünülmektedir. Örneklem yanlılığında çalışmanın sınırlayıcı durumlarından biri olarak görülmektedir.

Araştırmanın istatistiksel analizlerine bakıldığında ilişkiler arasındaki nedensellik ile ilgili çıkarımlar yapılamamış ve araştırma bulgularının sadece ilişkisellik açısından değerlendirilebilmesi nedeniyle bu durum diğer bir sınırlılık olarak görülebilir.

Son olarak, araştırma sınırlılıklarından bir diğeri araştırmada kullanılan kavramların birbirleriyle ilişkilerini ele alan yeterli literatür bilgisine ulaşamamış olunmasıdır. Bu durum araştırmanın öznelliğini gösterse de farklı çalışmalarla karşılaştırılıp kavramsal ve yöntemsel olarak benzerlik ve farklılıkları belirtilememiştir. Bu nedenle belirtilen sınırlılıklar da göz önünde bulundurularak yeni çalışmaların yapılması literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın neden sonuç ilişkileri açısından incelenebilmesi ve daha detaylı bilgi edinilerek daha geniş popülasyona genellenebilmesi için klinik örneklem ve herhangi bir tanı almamış katılımcılardan oluşan iki grubun karşılaştırılması ile yapılan bir çalışmanın literatüre katkı sağlayan bir araştırma olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-health systems.
- Batmaz S., Koçbıyık, S., Yiğit, A.Ö. (2015). Cognitive distortions Scale, Turkish version of the cognitive distortions questionnaire: Psychometric properties, Ankara, Turkey, received 29 June 2015 depression research and treatment, volume 2015.
- Beck, A.T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49–58.
- Beck, A.T. (1999). Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psychoevolutionary approach. C. R. Cloninger (Ed.), *Personality and psychopathology* (s. 411–429) içinde. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Beck, A.T., B., Rush, J., Shaw, B.F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, Aaron T; Arthur Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, USA: The Guildford Press, 1990.
- Beck, Aoran T. Bilissel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. Litera Yayıncılık.İstanbul.2005.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York, NY: Guilford Press.
- Burns, D.D. (1980, November) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. II: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, (1). Attachment*. Australia: Pimlico.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bridges, L.J., Denham, S.A. ve Ganiban, J.M. (2004). Definitional issues in

- emotion regulation research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Briere J. (2000). Cognitive distortion scales, Psychological Assessment Resources, Lutz, Fla, USA.
- Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J. ve Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Dökmen, Ü. (2000). Varolmak gelişmek uzlaşmak. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Fair, Stephen E. “Cognitive content and distortion associated with mood- induced depressive and anxious states”. Arizona. Arizona State University. 1986.
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance, Evanston, II: Row & Peterson.
- Freeman A. ve Dattilio F.M. (1992). Comprehensive casebook of cognitive therapy. New York: Plenum Press.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-56.
- Griffin, Jessica. Structural equation modelling of borderline personality disorder: cognitive distortions, maladaptive schemas, psychological distress and insecure attachment as long term sequelae of childhood sexual abuse. Virginia consortium program in clinical psychology. A.B.D. 2003.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1,18–164.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York, NY: Bantam Books.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of*

- Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 41–54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J.J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol* 1998;74:224-237.
- Gross, J.J. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Curr Dir Psychol Sci* 2001;10:214-219.
- Gross, J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol* 2002;39:281-291.
- Gross, J.J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. ve Tatham, R.L. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited*.
- Huta, V. ve Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>.
- International Health Conference, 2002. Constitution of the World Health Organization.1946. *Bull. World Health Organ.* 80, 983–984.
- John, O.P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personalized Medicine*, 72, 1301-1333.

- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.
- Leahy, R.L. (2003). *Cognitive therapy techniques: a practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Leahy, R.L., Tirsch, D. ve Napolitano, L.A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Newyork: Guildford Press.
- Linley, P. Alex, Joseph, S. (2005). Positive psychological approaches to therapy, *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10.
- Marshall, N.M. (1996). Sampling for qualitative research.
- Neugarten, B.L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer ve M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311–335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Orang S, Hashemi Razini H, Abdollahi MH. [Relationship between early maladaptive schemas and meaning of life and psychological well-being of the elderly (Persian)]. *Iranian Journal of Ageing*. 2017; 12(3):326-345.
- 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(2), 81-89.
- Özer, Kadir. “BEN” Degeri Tiryakiligi. Duygusal gerilimle bas edebilme. Sitem Yayıncılık. 4. Baskı. İstanbul. 2000.
- Özgüven, Halise Devrimci. “Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olamayan tutumların sıklığı” . *Kriz Dergisi*.Cilt. 7.Sayı.2. Güz. Ankara.1999.
- Putnam SP, Sanson AV, Rothbart MK. Child temperament and parenting. *Handbook of parenting* 2002;1:255-277.
- P.J. Lang, M.M. Bradley, B.N. Cuthbert, Emotion, attention, and the startle reflex,

Psychol. Rev. 97 (1990) 377–395, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.377>

- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. ve Young, J.E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rothbart MK, Bates J. Temperament. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology; Vol. 3. Social, emotional and personality development* New York: Wiley; 1998.p. 105-179.
- Rugancı, R.N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* (Doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ryff, C.D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber ve M. Maher (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood* (Vol. 4, pp. 55–92). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39
- Salovey, P. ve Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and*

- well-being (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. ve Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Sobel, M.E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.). *Sociological methodology 1982* (pp.290-312. San Francisco: Jossey-Bass.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2006) Using multivariate statistics. 5th Edition, Allyn and Bacon, Boston.
- Tabachnick ve Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston (2013).
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 25-52.
- Tull, M.T. ve Aldao, A. (2015, June 1). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv–x. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Türkçapar, H. (2011). Bilişsel terapi, temel ilkelere ve uygulama. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Leahy, Robert L. Bilissel terapi ve uygulamaları–tedavi müdahaleleri için bir kılavuz. Litera Yayıncılık. İstanbul.2007.
- Waller G, Meyer C, Ohanian V ve ark. (2001) Psychometric properties of the long and short versions of the Young schema questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognit Ther Res*, 25: 137-147.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal

expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

- Weiss, N.H., Sullivan, T.P. ve Tull, M.T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current Opinion in Psychology*, 3, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.013>
- Werner, K. Ve Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. (pp. 13-37). New York: Guilford Press.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Young J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press, s.9.
- Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd edition). Florida, FL: Professional Resource Press
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

EKLER

EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Prof. Dr. Gökhan Malkoç ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Bahar Esra AYAN tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolünün incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek setinde genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Verilen ölçeklerin hiçbirinin üzerine isminizi yazmayınız. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Bu ölçek setinde birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 30 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmadan elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Tarih

----/----/----

İmza

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Yaşamınızın büyük çoğunluğunun geçtiği yer:

Büyük şehir () Şehir ()

Kasaba () Köy ()

4. Eğitim düzeyiniz:

İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Yüksekokul () Üniversite () Yüksek Lisans veya Doktora ()

5. Ailenizin gelir düzeyi:

Düşük () Orta () Orta-Üst () Üst ()

6. Mesleğiniz:

7. Geçmişte psikiyatrik/psikolojik bir rahatsızlık geçirdiniz mi?

Hayır () Evet () /Belirtiniz.....

EK 3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ÖLÇEĞİ

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.

22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

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

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

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

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

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstedığimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.

62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.

67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

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

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

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

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

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

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

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

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

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

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

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

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

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

87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

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

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

90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 5. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR SORU LİSTESİ

Ad – Soyad :

Tarih :

Lütfen aşağıda yer alan ve geçen hafta içerisinde yaptığınızı fark ettiğiniz düşünce hataları ya da çarpıtmalarına işaret eden her bir seçeneğe karşılık gelen sayıyı bir yuvarlak içerisinde alınız. Ayrıca lütfen her bir düşünce hatasını değerlendirirken tam o hatayı yaptığınız anda ona ne kadar inandığınızı (yani şu anki inanış düzeyinizi değil) ve geçen hafta içerisinde bu düşünce hatasının ne sıklıkta ortaya çıktığını da belirtiniz.

GEÇEN HAFTA İÇERİSİNDE, KENDİMİ AŞAĞIDAKİ ŞEKİLDE İFADE EDİLDİĞİ GİBİ DÜŞÜNÜRKEN BULDUM:

1. Aşırı uçlarda düşünme (“Hep ya da hiç şeklinde” düşünme, “siyah ya da beyaz şeklinde”

düşünme, polarize düşünme, dikotom düşünme): Bir durumu, kişiyi ya da olayı “ya öyle, ya böyle” tarzında, onları bir süreklilik içinde olmaktan ziyade, sadece aşırı uçlarda yer alacak şekilde değerlendiririm.

Örnek:

“Bir hata yaptım, dolayısıyla bütün performansım başarısız demektir.” “Planladığımdan daha fazla yedim, demek ki diyetimi tamamıyla mahvettim.”

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 günde)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 günde)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 günde)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz		-	1	2	3
(%30'a kadar)					
Orta düzey		-	2	3	4
(%31-70 arasında)					
Çok fazla		-	3	4	5
(%70'den fazla)					

2. **Falcılık yapma (Felaketleştirme):** Geleceği olumsuz olarak tahmin ederim ve gerçekleşecek olan her neyse, katlanamayacağım kadar kötü olacağına inanırım.

Örnek:

“Bu sınavdan kalacağım ve bu katlanamayacağım bir şey olacak.”

“O kadar canım sıkılacak ki sınava konsantre olamayacağım.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

3. **Olumluyu yok sayma:** Olumlu deneyimlerimi ya da olayları önemli olmadıkları konusunda ısrar ederek görmezden gelirim.

Örnek:

“Sınavı geçtim, ama sadece şanslıydım.”

“Üniversiteye girmek önemli bir şey değil, herkes bunu yapabilir zaten.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

4. **Duygusal çıkarım:** Duygularımın gerçeği yansıttığına inanırım ve tutum ve kararlarımaya yön vermelerine izin veririm.

Örnek:

“Beni sevdiğini hissediyorum, o halde bu doğru olmalı.”

“Uçaklardan çok korkuyorum, demek ki uçmak tehlikeli bir şey.”

“Duygularım bana ona inanmamam gerektiğini söylüyor.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

5. **Etiketleme:** Genellikle olumsuz nitelikteki, değişmez, genel bir etiketi kendime ya da diğerlerine yapıştırırım.

Örnek:

“Ben bir kaybedenim.”

“O rezil bir kişidir.”

“Tam anlamıyla bir ahmak o.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

6. **Büyütme / Küçültme:** Kendimi, diğerlerini ve durumları olumsuzlara daha fazla önem vererek ve / veya olumlulara daha az önem vererek değerlendiririm.

Örnek:

“Sınavdan B aldım. Bu, başarımın ne kadar düşük olduğunu kanıtlar.”

“Sınavdan A aldım. Bu da sınavın çok kolay olduğu anlamına gelir.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

7. **Seçici soyutlama (Zihinsel filtre, tünel görüşü):** Sadece bir ya da birkaç detaya dikkat ederim ve bütün resmi görmeyi beceremem.

Örnek:

“Mehmet yaptıklarında bir hataya işaret etti. Demek ki işten çıkarılabilirim.”

(Mehmet'in genel olarak olumlu geri bildirimini görmezden gelerek)

“Sunumum sırasında ufak bir hata yapmış olduğumu unutamıyorum.” (Sunumumun başarısını ve aldığı alkışı umursamayarak)

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

8. Zihin okuma: Elimde yeterince kanıt olmadan diğerlerinin düşünce ve niyetlerinin ne olduğunu bildiğime (ya da onların benimkilerini bildiğine) inanırım.

Örnek:

“Benim başarısız olduğumu düşünüyör.”

“Projeyi bilmediğimi düşündü.”

“Bana bu şekilde dokunmasından hoşlanmadığımı biliyor.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

9. Aşırı genelleme: Tek tek olumsuz durumları ele alıp onları genelleştiririm ve “her zaman”,

“asla”, “hiç”, “tamamen”, “bütünüyle”, vb. sözcükleri tekrarlayıcı şekilde kullanarak hiçbir şekilde sonlanmayacak bir hale sokarım.

Örnek:

“Bu sabah yağmur yağıyordu, demek ki bütün haftasonu yağmurlu olacak.”

“Ne kadar şanssızım! Uçağı kaçırdım, dolayısıyla bütün tatilim bundan etkilenecek.”

“Başağrım asla geçmeyecek.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

10. **Kişiselleştirme:** Diğer olası açıklamaları hesaba katmadan, başkalarının davranışlarının ya da dışımda gerçekleşen olayların benim meselem olduğunu (ya da bana yöneltildiğini) düşünürüm.

Örnek:

“Kasiyer bana teşekkür etmediğine göre bana saygısızlık etmiş demektir.” (Kasiyerin hiç kimseye teşekkür etmediğini göz önünde bulundurmayarak)

“Kocam beni kötü bir eş olduğum için terk etti.” (Eşinin aslında dördüncü karısı olduğunu görmezden gelerek)

	Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet					
İnanma derecem:		0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)		-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)		-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)		-	3	4	5

11. Dayatmalar (Zorlamalar, mecburiyetler, “-meli, -malı” tarzı düşünme, “olmak zorunda”

tarzında düşünme): Olaylar, kişilerin davranışları ve kendi tutumlarımların olmalarını beklediğim şekilde gerçekleşmeleri gerektiğini ve gerçekten oldukları gibi olmamaları gerektiğini kendime söyleyip dururum.

Örnek:

“Daha iyi bir anne olmalıydım.”

“Meryem yerine Ayşe ile evlenmeliydi.”

“Bu kadar çok hata yapmamalıydım.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

12. Sonuçlara atlama (Keyfi çıkarsama):

Az ya da hiç doğrulayıcı kanıt olmadığı halde olumlu ya da olumsuz sonuçlar çıkarırım.

Özet:

“Onu görür görmez berbat bir iş çıkaracağını biliyordum.”

“Bana öyle bir baktı ki o an kazaya sebep verenin o olduğunu anladım.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

13. Kendini ya da diğerlerini suçlama: Kendi sorumluluğumu görmezden gelerek hissettiğim

olumsuz duygularda ya da başıma gelen olumsuz olaylarda diğerlerini sebep gösteririm ya da tam tersi şekilde, başkalarının davranış ve tutumlarından kendimi sorumlu tutarım.

Örnek:

“Mutsuzluğum için anne-babamın suçlanması gerekir.”

“Oğlumun bencil ve ilgisiz biriyle evlenmiş olması benim hatam.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

14. “Ya ... olursa?” tarzında düşünme: Sürekli kendime “Ya bir şey olursa?” diye sorarım.

Örnek:

“Ya arabamla kaza yaparsam?”

“Ya kalp krizi geçirirsem?”

“Ya kocam beni terk ederse?”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

15. **Adil olmayan kıyaslama:** Benden daha iyi görünen kişilerle kendimi kıyaslarım ve kendimi daha az avantajlı bir konuma sokarım.

Örnek:

“Babam sürekli ağabeyimi tarafını tutardı, çünkü o benden daha zeki idi.”

“Benden daha başarılı olmasına tahammül edemiyorum.”

Sıklık	Hiç (Hiç böyle düşünmedim)	Ara sıra (Geçen hafta 1-2 gün)	Vaktin çoğunda (Geçen hafta 3-5 gün)	Neredeyse her zaman (Geçen hafta 6-7 gün)
Şiddet				
İnanma derecem:	0	-	-	-
Biraz (%30'a kadar)	-	1	2	3
Orta düzey (%31-70 arasında)	-	2	3	4
Çok fazla (%70'den fazla)	-	3	4	5

EK 6. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-10)	Bazen (% 11-35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-65)	Çoğu zaman (% 66-90)	Hemen hemen her zaman (% 91-100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığımı korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri					

olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					






ETİK KURUL ONAYI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 13	Tarih: 11/03/2019				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oybirliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL	Hukuk Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nurullah GÜR	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Mevlüt TATLIYER	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma