

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARININ 48-72 AYLIK ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

GÜLLÜ GÜLLER AKŞİT

EKİM , 2024

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARININ 48-72 AYLIK ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

**THE ROLE OF PARENTAL PERSONALITY TRAITS AND
MALADAPTİVE SCHEMAS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEİNG
OF CHILDREN AGED 48-72 MONTHS**

GÜLLÜ GÜLLER AKŞİT

DANIŞMAN
Doç.Dr. ASUDE BALABAN DAĞAL

EKİM , 2024

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2023

ETİK BEYAN

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

-Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

-Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

-Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

04/10/2024

Güllü GÜLLER AKŞİT

İTHAF

Bu tez, süreç içinde beni sabırla bekleyen, annesiz kaldıkları zamanlar için bana karşı yaşlarının çok üstünde anlayış gösteren , dünyanın daha iyi bir yer olabileceğine dair inancımı artıran canım kızlarım ZEYNEP MASAL AKŞİT ve İPEK RANA AKŞİT'e ithaf edilmiştir.

İyi ki varsınız...

TEŞEKKÜR SAYFASI

Çalışmam sırasında desteğini esirgemeyen, yol gösterici ve destekleyici tavrı ile beni cesaretlendirip süreci tamamlamama büyük katkı sağlayan değerli danışman hocam Doç. Dr. Asude BALABAN DAĞAL'a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca Tez izleme komitesinde bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Gülden UYANIK ve Dr. Öğr. Üyesi Hande ARSLAN ÇİFTÇİ'ye destekleri ve nezaketleri için çok teşekkür ediyorum. Tez sürecim boyunca gece gündüz demeden bana olan inancı ve desteği ile asla hakkını ödeyemeyeceğim kıymetli hocam Prof. Dr. Mustafa BULUŞ'a yürekten teşekkür ediyorum.

Tez sürecinde emeği geçen tüm okul müdürleri, öğretmen arkadaşlarım ve ebeveynlere ayrı ayrı teşekkür ediyor ve saygılar sunuyorum.

Süreç boyunca gerek maddi, gerek psikolojik olarak bana desteğini asla esirgemeyen, tüm kahrımı, nazımı çeken; bir çok zaman ortak sorumluluklarımızı tek başına yüklenen ve bundan asla şikayet etmeyen, hayat arkadaşım yoldaşım canım eşim ÇETİN AKŞİT'e sonsuz teşekkür ediyorum. Ayrıca bu süreçte zaman zaman ihmal ettiğim, varlıkları hayatımın en değerli hazinesi olan canım kızlarıma anlayışları, olgunlukları ve varlıkları için çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca benden desteğini esirgemeyen, her zaman yanımda olan, bana olan inancı ve güveni ile her zaman arkamda duran canım anneme, bu günü göremese de hissettiğini bildiğim, varlığını her zaman yanımda hissettiğim, bana kendimi hep çok kıymetli hissettiren, çok erken kaybettiğim canım babama herşey için sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Okul öncesi dönemde, özellikle 48-72 ay (5-6 yaş) aralığında çocuğun yaşadığı dönüşümler, bireysel olarak gelişimi açısından önemli bir role sahiptir. Çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişiminin temelini oluşturduğu kritik bir dönem olarak ortaya çıkan bu dönemde çocuğun olumlu bir duygusal deneyim ve gelişim süreci içinde olması ve yeterli düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olması büyük önem taşımaktadır. Çocuklarda psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemli bir faktör ise aile içi ilişkiler ve ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği tutumlardır ve anne ve babaların kişilik özelliklerinin, çocuklarına yönelik davranış biçimlerini etkilediği bilinmektedir. Dolayısıyla, 48-72 aylık çocuklarda, ebeveynlerinin kişilik özelliklerinin ve uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki rolünü kapsamlı olarak incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu önemden yola çıkılarak, bu araştırmanın amacını ebeveynlerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve uyumsuz şemalar ile 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi oluşturmaktadır. Bununla beraber, bazı demografik özelliklerin de çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerine ve ebeveynlerin sahip oldukları kişilik özellikleri ile erken dönem uyumsuz şemalarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, 2024 yılı itibarı ile Bitlis ilinde yaşayıp 48-72 ay arasında yer alan ve bir okul öncesi öğretim kurumunda aktif olarak öğrenim gören çocuklar ve bunların ebeveynleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 302 çocuk ile bunların anne veya babaları oluşturmuştur. Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Anketler yüz yüze uygulanmıştır. Bunun için oluşturulan ankette Çocuk ve Ebeveyn Tanıma Formu (ÇETF), Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE), 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇOPİÖÖ) ve Young Şema Ölçeği – Kısa Form - 3 (YŞÖ) yer almıştır. Toplanan verilerin analizi nicel analiz yöntemleri ile yapılmıştır. Bunun için SPSS27 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Okul öncesi dönem, çocukların temel akademik, sosyal ve duygusal becerileri edindiği, bireysel gelişiminin temellerinin atıldığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde çocukların psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörlerin anlaşılması, okul öncesi eğitim programlarının etkinliğini artıracak ve çocukların sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunacaktır. Araştırmanın sonuçlarının özgün bir fayda sağlaması amaçlanmaktadır. Buna ek olarak

araştırmanın sonuçları, okul öncesi eğitim programlarının tasarımı ve uygulanması açısından önemli ipuçları sağlayacaktır. Ebeveynlerin kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin anlaşılması ile çocukların okul öncesi dönemde sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve ilerleyen yaşamlarında başarılı olmaları için sağlam bir temel oluşturulmasına önemli bir katkı sağlanmış olacaktır

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ebeveynlerin kişilik özellikleri ve uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik sağlık ve iyi oluş durumları üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir. Öte yandan ebeveyn kişilik özellikleri ile uyumsuz şemaları ve çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında çocuk cinsiyeti temelinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma sonuçları ebeveyn kişilik özelliklerinin ve uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde yordadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler : Okul Öncesi, Psikolojik İyi Oluş, Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

ABSTRACT

The transformations experienced by the child in the preschool period, especially between the ages of 48-72 months (5-6 years), have an important role in their individual development. In this period, which emerges as a critical period that forms the basis of the child's social, emotional and cognitive development, it is of great importance that the child has a positive emotional experience and development process and has sufficient psychological resilience. An important factor in ensuring psychological well-being in children is the relationships within the family and the attitudes of parents towards their children, and it is known that the personality characteristics of mothers and fathers affect the way they behave towards their children. Therefore, it is of great importance to comprehensively examine the role of parents' personality traits and maladaptive schemas on the psychological well-being of children aged 48-72 months.

Based on this importance, the aim of this study is to examine whether there is a significant relationship between the personality traits and maladaptive schemas of parents and the psychological well-being of 48-72 month old children. In addition, it will be examined whether some demographic characteristics differ according to the children's psychological well-being levels and the parents' personality traits and early maladaptive schemas. The research was carried out in accordance with the relational screening model. The population of the research consists of children living in Bitlis province as of 2024, aged between 48-72 months and actively studying in a pre-school education institution, and their parents. The sample of the research consisted of 302 children and their mothers or fathers, who were reached from the population using the simple random sampling method. The data of the research was collected by survey method. Surveys were administered face to face. The survey created for this purpose included the Child and Parent Recognition Form (ÇETF), Five Factor Personality Inventory (FPI), Psychological Well-Being Scale for 5-6 Year Old Children (ÇOPİÖ) and Young Schema Scale - Short Form - 3 (YŞÖ). The analysis of the collected data was done using quantitative analysis methods. SPSS27 statistical package program was used for this. All analyzes were performed at a 95% confidence interval and a significance level of $p<0.05$.

The preschool period is considered a period in which children acquire basic academic, social and emotional skills and the foundations of their individual development are laid. Understanding the factors affecting children's psychological well-being during this period will increase the effectiveness of pre-school education programs and contribute to the healthy development of children. The results of the research are intended to provide a unique benefit. In addition, the results of the research will provide important clues for the design and

implementation of preschool education programs. By understanding the impact of parents' personality traits and early maladaptive schemas on children's psychological well-being, a significant contribution will be made to creating a solid foundation for children to develop healthily in the preschool period and be successful in their later lives.

The results of the research show that parents' personality traits and maladaptive schemas have significant effects on children's psychological health and well-being. On the other hand, it revealed that there was no significant difference between parental personality traits and maladaptive schemas and children's psychological well-being levels based on child gender. In addition, research results have shown that parental personality traits and maladaptive schemas significantly predict children's psychological well-being levels.

Keywords: Preschool, Psychological Well-Being, Parental Personality Characteristics, Early Maladaptive Schemas

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	vi
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER.....	xiii
TABLolar LİSTESİ	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xvii
1.GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Aile ve Ebeveynlik.....	8
2.2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri	12
2.4. Şema Kavramı.....	13
2.5. Şemaların Oluşumu ve Kökenleri.....	15
2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri.....	15
2.7. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları.....	19
2.7.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik.....	19
2.7.2. Zedelenmiş Otonomi.....	20
2.7.3. Zedelenmiş Sınırlar	22
2.7.4. Diğer yönelimlilik	23
2.7.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	25
2.8. Psikolojik İyi Oluş	27
2.8.1. Pozitif Psikoloji.....	27
2.8.2. İyi Oluş.....	28
2.8.3. Psikolojik İyi Oluş.....	29
2.9. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	30
2.11. İlgili Araştırmalar	36
2.11.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	36
2.11.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılmış Araştırmalar	38
2.11.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar	46
3. YÖNTEM	52

3.1. Araştırmanın Modeli	52
3.2. Evren ve Örneklem	52
3.3. Veri Toplama Araçları	54
3.4. Verileri Toplama Süreci.....	56
3.4. Verilerin Analizi	57
4. BULGULAR	59
4.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri.....	59
4. 2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Çocuk Cinsiyet Değişkeni Değerlendirmesi.....	61
4.3. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	64
4.4. Ebeveyn Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Yordama Durumu	69
5. TARTIŞMA.....	72
5.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma.....	72
5.2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Çocuk Cinsiyet Değişkeni Değerlendirmesine Yönelik Tartışma	74
5.3. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma	75
5.4. Ebeveyn Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Yordama Durumuna Yönelik Tartışma	77
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	80
KAYNAKÇA.....	82
EKLER.....	95

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmaya katılanlara ait demografik özellikler.....	53
Tablo 3.2. Çalışmanın ölçeklerine ait Cronbach's Alpha değerleri.....	55
Tablo 3.3. Normal dağılım değerlendirmesi.....	56
Tablo 4.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri Düzeyleri.....	59
Tablo 4.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Düzeyleri.....	60
Tablo 4.3. Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Düzeyleri	60
Tablo 4.4. Beş Faktör Kişilik Envanteri İle Çocuk Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	61
Tablo 4.5. . Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) İle Çocuk Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	62
Tablo 4.6. Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile cinsiyet değişkenine ilişkin t testi	63
Tablo 4.7. Beş Faktör Kişilik Envanteri ile 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Korelasyon.....	65
Tablo 4.8. 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Korelasyon	66
Tablo 4.9. Beş Faktör Kişilik Envanteri ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Korelasyon.....	67
Tablo 4.10. Ebeveyn kişilik özelliklerinin 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama Gücü.	70
Tablo 4.11. Ebeveyn erken dönem uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama Gücü.	71

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Türkiye’de Aile Tipleri	9
--	---



ŞİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

vb: ve benzeri

vd: ve diğerleri

Akt: Aktaran

SPSS: Statical Package For Social Sciences

Çev: Çeviren

Ed: Editör



1.GİRİŞ

Aile, hem birbirini etkileyen hem de birbirinden etkilenen ilişkiler olarak eşlerin birbiriyle olan karı koca ilişkisi, ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişki ve kardeşler arasındaki ilişkiler olarak alt sistemlerden meydana gelmektedir. Özellikle yaş grubu olarak okul öncesi dönem çocuklarının anne ve babasıyla olan ilişkileri oldukça önem arz etmektedir (Belsky, 1984; Çekiç ve Hamamcı, 2018). Çünkü bu dönem çocukların karakteri, kişiliğinin oluşmasında kritik bir döneme denk gelmektedir ve ailesiyle olan ilişkisi çocuğun kişilik oluşumu için oldukça da önemli bir yere sahiptir. Çocukların davranış problemlerine de katkıda bulunan risk faktörlerinden biri de ailedir (Moss, vd., 1998; Anthony, vd., 2005). Bu kritik dönemi genellikle çocuklar aile ortamında ve özellikle ebeveynleri ile geçirdikleri için aile önemli bir faktördür. Çocuklarıyla ilişkileri kadar ebeveynlerin arasındaki ilişkide çocuklarının üzerinde bir etkiye sahiptir (Kirby, 2004; Çekiç ve Hamamcı, 2018). Ebeveyn ilişkilerindeki uyuşmazlıklar aile ortamına yansıyabilir ve çocuklar bu uyuşmazlığın ortaya çıkardığı stresten, negatif duygulardan etkilenebilir. Bununla birlikte ailede oluşan alt sistemlerin arasındaki ilişkilerin iyi olması ve aile yapılarında sert uyuşmazlıkların olmaması psikolojik yönden uyumlu çocukların olmaları öngörülmektedir (Balcıoğlu, 2005).

Çocukların kişiliklerinin ve sosyal deneyimlerinin ilk oluştuğu yer olan aile kurumunda en önemli rol ve görevler anne ve baba olarak ebeveynlere düşmektedir (Cooke, 1991). Toplum içerisinde yer alan sağlıklı bireyler, ebeveynleriyle ve aileleriyle kurdukları güven verici iletişim ile ön plana çıkmaktadır. Bu bireylerin yer aldığı aileler, işlevsel aile yapılarına sahip olmaları ile belirginleşir. İşlevsel aile yapılarında, karşılaşılan problem durumuyla etkili bir şekilde başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. Ayrıca ebeveynlerin ve çocuklarının içinde bulundukları gelişim dönemlerine göre problemlerde farklılık oluşsa da aile üyelerinin birbirleri ile kurdukları etkileşim düzeyleri, yaşadıkları stres düzeyini şekillendirmektedir. Ebeveynlerin yaşadığı stres, aile içi rollerde ve ebeveynlerin çocuğa yönelik tutum ve yaklaşımlarında olumsuz değişikliklere yol açabilir (İlhan, 2017). Aynı düzeyde ebeveynlik stresine sahip olan ebeveynler arasında, algılanan ebeveynlik öz-yeterliliği düzeyi daha düşük olanlar daha kötü zihinsel sağlık durumuna sahip olmuşlardır (Kwok ve Wong, 2000). Diğer bir deyişle; anne-babaların, çocuklarıyla ve aileleriyle kurdukları iletişimde ortaya çıkan durumlar iletişim biçimlerine, ebeveyn rollerine ilişkin kendini değerlendirme biçimlerine ve yaşadıkları strese farklı şekillerde etki etmektedir. Örneğin; annenin kendini yeterli hissetmesi, depresyon gibi psikolojik sorunları önlemede de rol oynamaktadır (Rezendes ve Scarpa, 2011). Bu etkiler,

psikolojik ve pedagojik açıdan birçok şekilde değerlendirilebilir. Bu değerlendirmeleri etkili ve doğru bir şekilde yapabilmek için bu bilimsel çalışmanın ortaya çıkmasında kaynak oluşturmaktadır.

Çocukların psikolojik iyi oluşlarında önemli etkiye sahip olan ailenin çocuğun fiziksel dünya, sosyal hayat ve diğer insanlarla ilişkiler için fikir edinebilmelerinde önemli görevleri bulunmaktadır (Richman ve Lansdown, 1988). Anne ve babaların verdiği sevgiyi hisseden çocukların özgüven duyguları, benlik algıları pozitif yönde gelişmektedir. Anne ve babaların oluşturduğu tutumları bu çocuklar daha kolay kabullenmektedir (Evirgen, 2010).

Ebeveynlerin davranış şekilleri çocuklarının sosyal anlamda uyum sağlama davranışlarını direkt olarak etki edebilmektedir (Paczkowski ve Baker, 2007). Uyum sağlayamayan çocuk kendini yalnız hissedebilir yalnız hissettiğinde ise psikolojik iyi oluşunu da olumsuz etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirmenin neden olduğu kronik stres düzeylerini algılaması, sıkıntı ve hayal kırıklığı, ebeveyn yetersizliği ve ebeveynlik duyarsızlığı gibi olumsuz bir aile oluşumuna yol açabilir (Suzuki, 2010; Mackler, vd., 2015). Bu da çocuklarda sonraki duygusal ve davranışsal sonuçların riskini artıracaktır (Anthony, vd., 2005; Han ve Sheffer, 2014).

Çocuklarda psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemli bir faktör, aile içi ilişkiler ve ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği tutumlardır. Araştırmalar, çocuğun uygun bir şekilde gelişebilmesi için çevresiyle olan etkileşiminin, organizmanın özel karakteristik yapısıyla uyumlu olması gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, yaşamın ilk yıllarında birey üzerinde en büyük etkinin aile tarafından sağlandığı ve birçok araştırmacının annenin ve babanın genç ve yetişkin ruh sağlığında belirleyici bir rol oynadığını vurguladığı gözlemlenmektedir (Bağçeli-Kahraman, 2020; Özdemir vd., 2012). Ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun kişilik gelişiminde de son derece önemli bir faktördür (Öngider, 2013). Bu sebeple, ailenin tutumları, çocuğun uyum düzeyini ve psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde belirlemektedir (Yalçın, 2022). Tutum bireyin nesnelere, olaylara, kurumlara, fikirlere ve diğer insanlara ilişkin duygularını, düşüncelerini ve inançlarını kontrol eden bir eylem olarak tanımlamıştır. Anne ve babanın çocuklarına yönelik tutumları ise, çocuklarının psikolojik, sosyal ve ruhsal gelişimlerini etkileyen olumlu ya da olumsuz tepkiler olarak değerlendirilmektedir (Kara, 2019). Anne ve babaların kendi içsel durumları da, çocuklarına yönelik tutumlarını etkilemektedir. Bu yüzden, anne ve babaların kendi iç huzurları, denge ve sevgi dolu bir ilişki kurmaları, çocuklarına sağlıklı bir ortam sunmaları açısından son derece önemlidir. Bu noktada, anne ve babaların

kişilik özelliklerinin, çocuklarına yönelik davranış biçimlerini etkilediği kabul edilmektedir (Yavuzer, 2017).

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, doğuştan getirdiği ve sonradan kazanılan özelliklerin tutarlı bir biçimde sergilendiği karmaşık bir yapıdır. Zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerin süreklilik gösteren yönlerini içermektedir. Bu bağlamda kişilik, bireyin benzersiz düşünce yapısını ve davranışlarını belirleyen bir sistemler bütünü olarak da açıklanmaktadır (Özdemir vd., 2012). Kişiliği tanımlamak için çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Bunlar arasında en çok bilinenleri psikoanalitik kuramlar, sosyo-psikolojik kuramlar ve özellik kuramlarıdır. Bunlar arasından özellik kuramı kişiliği bireyin özelliklerine bağlı olarak tanımlamayı temel almaktadır ve buna dayalı ilk çalışmalar 1930’lu yıllarda başlamıştır. Başlangıçta baskınlık, sıcakkanlılık, gerginlik, kurallara bağlılık, problem çözme, canlılık, girişkenlik, duyarlılık, ihtiyatlılık, strese dayanıklılık, soyut düşünme, değişimlere açıklık, mükemmeliyetçilik, kendini sorgulama, kendine yeterlik, ketumluk olmak üzere 16 temel kişilik özelliği tespit edilmiştir. Bu özellik yaklaşımı, Beş Faktör Modeli’nin temelini oluşturmuştur. 1980’lerin sonlarına doğru ise psikologlar kişilik literatüründeki karmaşık bulguları düzenlemek için anlamlı ve kullanışlı bir sınıflandırma olan “Beş Faktör Modeli” üzerinde anlaşılmışlardır ve bunları dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve yeniliklere açıklık gibi 5 faktörde gruplandırmışlardır (Deniz ve Erciş, 2008). Bu model, kişiliğin ölçülmesinde insanların kendi ve diğerlerini tanımlamak için kullandığı niteliklerden yararlanır. Bu sebeple, Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik değerlendirmesinde sıkça başvurulmuş bir metodolojidir (Doğan, 2013).

Ayrıca, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve dolayısıyla ebeveynlik tarzlarıyla ilişkilendirilebilecek önemli bir konu erken dönem uyum bozucu şemalardır. Araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemalar ile ebeveynlerin tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Bulut ve Altun, 2022). Şemalar, bireyin benlik algısı ve sosyal ilişkilerini şekillendiren, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oluşan düşünceler, hatıralar, duygusal deneyimler ve fizyolojik tepkilerle ilgili zihinsel kalıplardır. Bu şemalar genellikle yıkıcı duyguları içermekte ve “erken dönem uyum bozucu” olarak adlandırılmakta, bireyin yaşamında önemli etkilere yol açabilmektedir (Young ve diğ., 2023). Young (1990) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, bilişsel davranışçı teorinin, Gestalt teorisinin, nesne ilişkileri kuramının ve yapılandırmacı psikanalitik yaklaşımın unsurlarını birleştirerek yenilikçi ve bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşımın bir sonucu olarak, kopukluk (ayrılma ve

reddedilme), zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı duyarlılık ve baskılama olarak adlandırılan beş şema alanı belirlenmiştir (Young ve diğ., 2023).

Bu nedenle, 48-72 aylık çocuklarda, ebeveynlerin kişilik özelliklerinin ve erken dönem uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki rolünü kapsamlı olarak incelemek önemlidir. Mevcut alanyazını gözden geçirdiğimizde, bu yaş grubundaki çocukların çeşitli özellikleriyle ilgili bir dizi çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bunlardan birinde Aladağ (2023), okul öncesi dönemdeki 5-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin stres durumlarının, çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma, Zonguldak ilinde bulunan anaokullarında 250 ebeveyn ve çocuktan oluşan bir örnekleme dayanmaktadır. Gürbüz (2022) evlilik kalitesi ve hoşgörü eğilimi ile çocukların psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi 60-72 aylık çocuk grubunda incelemiştir. Araştırma, 320 ebeveynle gerçekleştirilmiştir. Arslan (2021) ise COVID-19 pandemisi sürecindeki 5-6 yaş aralığındaki çocukların sosyal beceri ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ayrıca Akpakır (2020) 5-6 yaş grubundaki çocukların benlik kavramı ve bağlanma türleri ile annelerinin psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, İstanbul ve Balıkesir illerinde okul öncesi eğitim alan 105 çocuk ve annesiyle gerçekleştirilmiştir. Son olarak Atan (2020) ise araştırması ile 5-6 yaş çocuklarının psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörleri incelemiştir. Çalışma sonuçları, anne, baba ve öğretmen kişilik tipleri ile ego durumlarının çocukların psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi incelenmiştir.

Ancak, literatür incelendiğinde, ebeveynlerin kişilik özelliklerinin ve uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki rolünü kapsayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Araştırmanın problemini, ebeveynlerin kişilik özelliklerinin ve uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki rolünün tespiti oluşturmaktadır.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, ebeveynlerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve uyumsuz şemalar ile 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırma soruları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri nasıldır?

2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Çocuk Cinsiyet Değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ebeveyn Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Yordamakta mıdır?

1.2. Önem

Okul öncesi dönemde çocukların duygusal gelişimleri ve psikolojik sağlıkları üzerinde ebeveynleri ile olan ilişkilerinin büyük bir rol oynadığı bildirilmektedir. Ebeveynlerin kişilik özelliklerinin bu ilişkinin kalitesi üzerinde büyük etken olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda çocukların güvende hissetmeye ve duygusal yakınlığa ihtiyacı vardır. İnsanın en temel ihtiyacı olan güvenli bağlanma, çocukların psikolojik sağlığı ve duygusal gelişimi için büyük önem arz etmektedir. Güvenli bağlanma çocuk ile temel bakım veren arasında gelişen duygusal bir bağlıdır. Çocukların ebeveynlerinin davranışlarını nasıl algıladığı ve anlamlandığı onların psikolojik sağlığı üzerinde büyük etki yaratmaktadır. Olumsuz ebeveynlik tutumları ve yetersiz ebeveynlik çocukların psikolojik sağlıkları açısından büyük bir risk faktörüdür (Öngider, 2013) Anne ve babaların çocuklarına gösterdikleri farklı tutumlar çocukların farklı kişilikler geliştirmesinde etkili olmaktadır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999).

Aynı zamanda ebeveynlerin sahip olduğu şemalar davranışlarına etki ettiği için çocuklarına karşı olan tavırlarına temel oluşturur. Bu davranışların çocuğa yansıyan yüzü ise ebeveyn tutumlarıdır. Aile içi ilişkiler ve anne babanın çocuk yetiştirirken benimsedikleri yöntemler çocuğun psiko-sosyal gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Taştan, B.T, 2021).

Özetle okul öncesi dönem, çocukların temel akademik, sosyal ve duygusal beceriler edindiği, bireysel gelişimin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin kişilik özellikleri ile erken dönem uyumsuz şemaların rolünün incelenmesi hem ebeveynlerde hem de öğretmenlerde yeterli bir farkındalığın oluşması bakımından katkı sağlayacaktır.

Öte yandan var olan literatürde, 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşunu etkileyen değişkenlerin çok çeşitli olduğu (Kındıroğlu, 2018; Özbey, Erata, Yavuz, 2022) ancak ebeveynlerin kişilik özellikleri ile erken dönem uyumsuz şemalarının rolünün okul öncesi eğitim bağlamında derinlemesine yeterince incelenmediği ve bu alanda eksiklikler bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışma, 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşunu belirleyen bu faktörleri daha ayrıntılı ve sistematik bir şekilde araştırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, çalışma ile önemli bir boşluğun doldurulması amaçlanmaktadır. Buna ek olarak, bu araştırma çeşitli değişkenlerin (örneğin, ebeveynlerin eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, çocuğun cinsiyeti ve kardeş durumu gibi) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini de değerlendirecektir. Bu durum, araştırmanın sonuçlarının daha kapsamlı bir bağlam içinde yorumlanmasını sağlayacak ve pratikteki uygulanabilirliğini artıracaktır.

Dolayısıyla araştırmanın sonuçları, okul öncesi eğitim programlarının tasarımı ve uygulanması açısından önemli ipuçları sağlayacaktır. Ebeveynlerin kişilik özellikleri ve uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin anlaşılması, eğitimcilerin ve rehberlik uzmanlarının ailelerle işbirliği içinde çalışarak çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemelerine olanak tanıyacaktır. Bu sayede, çocukların okul öncesi dönemde sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve ilerleyen yaşamlarında başarılı olmaları için sağlam bir temel oluşturulmasına önemli bir katkı sağlanmış olacaktır.

Bu çalışma aynı zamanda, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği tutumların ve davranışların, çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstererek, duygusal ve sosyal gelişimin öneminin altını çizecektir. Bu bilgi, okul öncesi eğitim programlarının daha kapsamlı bir yaklaşımla tasarlanmasına ve çocukların tüm yönleriyle desteklenmesine olanak sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukların psikolojik iyi oluşunu desteklemek için daha etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Bu, çocukların sağlıklı gelişimine katkıda bulunarak toplumun genel refahını artırmaya katkı sağlayacaktır. Ayrıca araştırma, 48-72 aylık dönemdeki çocukların psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörleri anlamak ve bu bilgiyi okul öncesi eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasında kullanmak için önemli bir adım olacaktır. Bu sayede,

çocukların daha sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve başarılı bir gelecek için güçlü bir temel oluşturmaları desteklenecektir.

1.3. Sınırlılıklar

-Araştırmanın örneklemi, Bitlis ilindeki 48-72 aylık okul öncesi eğitime devam eden 302 çocuk ve ebeveynleri ile sınırlıdır.

-Araştırma gönüllü katılımcılarla sınırlıdır.

-Araştırma kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Envanteri, 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 içerisinde bulunan maddeler ile sınırlıdır.

1.4. Sayıtlar

- Araştırma kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Envanteri, 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3'ün ebeveynler tarafından tarafsızca cevaplandığı,
- Araştırma koşulları dışındaki etkiler ve kontrol altına alınmayan değişkenlerin (zekâ, zaman vb.) çalışma grubunu aynı düzeyde etkilediği varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Kişilik: Bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren kendine has ve ahenkli bir bütündür. (Tatlilioğlu,2015)

Psikolojik İyi Oluş: Pozitif ve negatif duygulanım arasındaki içsel farklılaşma/denge (Bradburn, 1969).

Erken Dönem Uyumsuz Şemaları: Bireyin erken çocukluk veya ergenlik dönemi boyunca diğerlerinin kendisine yönelik tutum ve davranışlarını dikkate alarak geliştirdiği, duygu, düşünce, deneyim ve bedensel duylardan oluşan örüntülerdir (Young, 1999).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

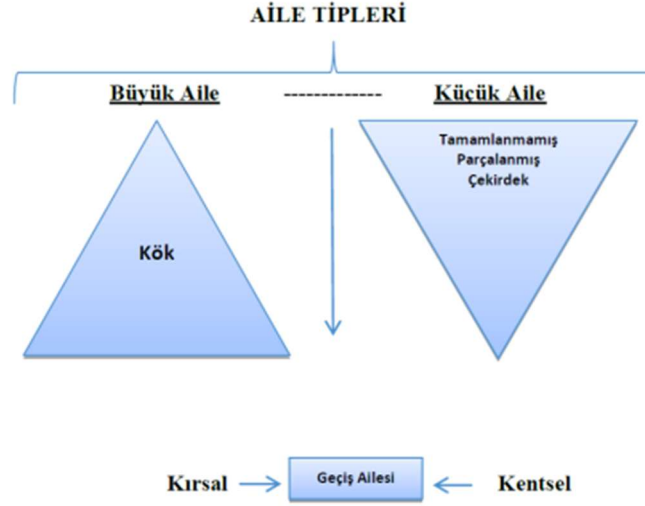
2.1. Aile ve Ebeveynlik

Aile insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. Toplumsal yapının en küçük birimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram günümüzde yapısal bir değişime uğrasa da temelde önemini korumuştur. Aile Winch'e göre soyun devamı için belirli bir çevrede oluşmuş temel toplumsal yapıdır (Winch, 1952: 12).

Tük Dil Kurumu'na göre aile; evlilik birliği ve kan bağına dayanan karıkoca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). UNICEF'in aile tanımı ise şöyledir; aile cemiyetin tabii ve temel unsuru olması nedeniyle cemiyet ve devlet tarafından korunmak hakkına sahiptir şeklinde tanımlanmaktadır (UNICEF, 2020 Madde 16-3). Başka bir aile tanımı da şu şekildedir; ideal aile tipi anne, baba ve bir tane çocuğun bulunduğu çekirdek aile tipidir (Doğan, 2007). Günümüz modern aile tipleri bu şekilde oluşmaktadır.

Aile kavramının evrensel boyut içinde kendine has özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler şu şekildedir.

- Aile kendi içinde küçük bir sosyal sistemdir.
- Her ailenin kendi içinde oluşturduğu kültürel değer ve ilkeleri bulunmaktadır.
- Her ailenin kendine has yapısı bulunmaktadır.
- Kendine özgü mevcut temel fonksiyonları bulunmaktadır.
- Her aile kendi içinde bulunan yaşam döngülerini takip etmektedir (Maciver ve Pagey, 1961).



Şekil 2. Türkiye’de Aile Tipleri

Yukarıda yer alan şekilde aile tipleri kendi içinde ikiye ayrılmaktadır. Ayrıca yaşam şekillerine göre de kırsal ve kentsel olarak sınıflandırılmaktadır

Ülkemizde var olan kanunların başında medeni kanunlar gelmektedir. Çünkü medeni kanunlar toplumsal yaşam ile ilgili olmaktadır. İnsanların doğumlarından ölümüne, ölüm sonrasına kadar olan tüm süreçlerine medeni kanunlar ile hâkim olmaktadır (Türk, 202: 23). Anayasamızda, yasalarımızda aile içindeki kadın ve çocuklarla ilgili devletin koruma ve destek sorumluluğunun varlığı hukuk devleti olmanın gereği (Mavili, 2014: 18) olarak görülmektedir

Dünyada insan hakları ile ilgili yaşanan gelişmeler ve bu gelişmelerin takip edildiği kaynak İsviçre Medeni Kanunu’nda ve birçok Batı devletleri kendi kanunlarında kadın-erkek eşitliğinin sağlanmasına yönelik çalışmalar yapmakla birlikte, ülkemizde bu çalışmalar “Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi” ve taraf olduğumuz uluslararası sözleşmeler ile Türk Medeni Kanunu’nda eşlerin eşit haklardan yararlanması bakımından yeniden ele alınmaktadır. 2004 yılında Anayasada yer alan 10. maddenin 2. fıkrasının yeniden düzenlenmesi ile kadın ve erkeklerin eşit haklara sahip oldukları ve bu eşitliğin hayata geçmesinde devletin yükümlü olduğu hükmü verilmiştir. Böylece kadın ve erkek eşitliği açısından önemli bir adım atılmıştır. Günlük yaşam içinde kadın erkek eşitliğinin sağlanması için devlet tarafından yapılan çalışmalar ile kadın erkek eşitliği topluma gösterilmeye çalışılmıştır. Bu amaç ile yapılan ilk toplumsal olay, 1995 yılında Şanlıurfa’da yapılan ‘Çok Amaçlı Toplum Merkezi’dir.

1997 yılında Anayasada yapılan değişiklik ile kadın evlendiğinde kocasının soyadını kullanmakla birlikte kendi soyadını da kullanabilecektir. Bu değişiklik ile kadınların da eşitlik

hakkı daha da belirgin hale gelmiştir. 1999 yılında ise ‘Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığı Önleme Sözleşmesi’nin ortaya koymuş olduğu ve aile hukukunu ilgilendiren 15 ve 16. maddelere dair görüşlerin kaldırılması ve bu konuda önemli değişikliklerin yapıldığı kanun tasarısı TBMM’ye sunulmuştur (Gülmez, 2004).

Türk Medeni Kanunu’nda 2002 yılında yapılan bazı düzenlemeler ile aşağıda yer alan maddelerde düzenlemeler yapılmıştır.

- “Ailenin reisi kocadır” hükmü yerine “evlilik birliğini eşler birlikte yönetir” hükmü düzenlenmiştir,
- Evlilik birliğinin temsil hakkı durumu her iki tarafa da verilmiştir
- Eşlerin iş ve meslek seçiminde diğer eşten izin alma zorunluluğunun olmadığı hükmü getirilmiştir.

Aile birliğinin korunmasına ilişkin olarak yapılan bir diğer düzenleme 1998 tarihinde 4320 sayılı ‘Ailenin Korunması Hakkındaki Kanun’dur. Bu kanun 2003 yılında 4787 sayılı Aile Mahkemeleri Kuruluş, Görev ve Yargılama Usullerine Dair Kanunla birlikte değişikliğe uğramış ve aynı yıl içinde Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmış olan Ailenin Korunması Hakkında Kanunun Uygulanması Hakkında yönetmelik yürürlüğe girmiştir (Salman, 2011: 36-37). Yukarıda yer alan yönetmelik gereği ile devletin kişiler için koruma kararını alabilmesi için eşlerden birisinin ya da çocukların ya da aynı hane altında yaşayan aile bireylerinin önlem alınması talebinin bulunması için şiddete maruz kalmış olmaları gerekmektedir (Uluğ, 2005: 440).

Kanun, aile içinde şiddete uğrayan bireyin acilen korunmasını ve gereken tedbirlerin alınmasını içermekte olup, yapılan çalışmalar sonucunda ulaşılan sonuçta kanun şiddete maruz kalmış bireyin korunduğu şekli ile ifade edilmektedir. Ülkemizde kanunun uygulanmasına bakıldığında şiddete uğramış kadınların eşlerinden veya eski eşlerinden korunmak için koruma yoluna başvurdıkları görülmektedir. Eşler arasında evlilik birliğinin devam ettiği süre içinde eşler arasında oluşabilecek sorunların çözülememesi durumunda ayrılık veya boşanma ile sonuçlanmaktadır. Türk Medeni Kanunu bu süre içinde aile bireylerine karşı koruyucu tedbirleri sunmaktadır. “Türk Medeni Kanun’un 169. maddesinde “boşanma veya ayrılık davası açılınca hâkim, davanın devamı süresince gerekli olan, özellikle eşlerin barınmasına, geçimine, eşlerin mallarının yönetimine ve çocukların bakım ve korunmasına ilişkin geçici önlemleri

re'sen alır” söylemek ile birlikte aile ile ilgili hakime sınırsız yetki verildiği görülmektedir” (<https://www.mevzuat.gov.tr> , 2020).

“Çocuğa yönelik tedbir kararı alınırken çocuğun önceki yaşam düzeninin en az bozulması, yaş ve gelişim düzeyi, anneye bağımlılık hali, eşlerin bireysel özellikleri, yaşam ve çalışma şartları göz önüne alınır. Bu değerlendirmenin sonucunda hakim çocukların hangi eş yanında kalacağına veya eşlerin uygun olmaması halinde, Medeni Kanun’un 348. maddesi gereği koruma altına alınmasına karar verebilmektedir” (Salman, 2011: 39). Çocuğun tedbiren (geçici) olarak velayetinin kime verileceğinin tespit edilmesiyle çocuğun diğer ebeveyn ile görüşme süresi kısaltmakta veya hiç olmamaktadır. Bu durum çocuk ile ebeveyn arasında mesafeye neden olmaktadır.

Ebeveyn kavramı ise anne ve baba olarak tanımlanmaktadır (Parlatır ve ark., 1994; TDK, 2023). Arapça kökenli bir kelime olmakla birlikte İngilizcede “parent” kelimesi ile yer almaktadır (Kılıç ve Widdows, 2009). Hem anne hem de babayı kapsayan bir kavramdır (Okumuş, 2008).

Ailenin en temel görevlerinden biri, çocuğun doğduğu andan itibaren onun büyüme, gelişme ve eğitim ihtiyacını desteklemektir (Ömeroğlu, 1994). Topluma uyum sağlamada temel davranış örnekleri, bireyin aile içinde kazandığı ilk deneyimlerle şekillenir. Bu bağlamda aile, çocuğun hayatının ilk yıllarında bakım ve eğitiminden sorumlu olan temel bir kurumdur (Oktay, 2002). Bir başka deyişle; çocuğun fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması, ona rehberlik edilmesi ve onun hayatta başarılı olmasını sağlamak için gerekli desteğin verilmesi anne ve babaların çocuklarıyla olan iletişimlerdeki ve ebeveynliklerdeki sorumluluklarındandır

Ebeveyn-çocuk ilişkisi, bir ebeveyn (anne, baba veya bakıcı) ile çocuk arasındaki duygusal, fiziksel ve sosyal etkileşimi ifade eder. Bu ilişki, çocuğun doğumundan itibaren başlar ve genellikle yaşam boyu devam eder. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun duygusal gelişimi, davranışları, benlik saygısı, bağlanma, güven duygusu, özsaygı ve daha birçok önemli yönü üzerinde derin etkilere sahiptir. Çocuğun bilişsel, sosyal, fiziksel ve cinsel gelişim alanları olmak üzere bütüncül şekilde gelişiminin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde ebeveyn tutumlarının etkisi ve ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin niteliği ön plana çıkmaktadır. Yörükoğlu (2000) tarafından belirtildiği üzere, aile içi ilişkilerin sağlıklı olması, özellikle anne-babaların tutumları ve çocuğun temel güven duygusu açısından anne ile ilişkileri ile birlikte, diğer aile bireylerinin özellikleri, çocuğun psikolojik gelişimi üzerinde son derece etkilidir.

Anne ve baba, çocuğun dünyayı algılayış biçimini şekillendirir ve onun yaşadığı dünyayı ya güvenli ve yaşamaya değer, ya da korkulan, güvensiz bir yer olarak algılamasına neden olabilir. Bu nedenle, sağlıklı aile ilişkileri, çocuğun olumlu bir şekilde büyümesine katkı sağlarken, olumsuz ilişkiler çocuğun gelişimini negatif yönde etkileyebilir.

Çocukların sağlıklı bilişsel ve toplumsal gelişimleri için baskıcı olmayan, esnek, pozitif, hoşgörülü, tutarlı ve ilgili davranışlar sergileyen ebeveynlere ihtiyaçları vardır (Nelsen, Lott ve Glenn, 2003). Çocukların yüksek özgüvenli, mutlu ve sağlıklı bir kişilik gelişimine sahip yetişkinler olmalarında ebeveynlerinin sağlıklı tutum ve davranışlara sahip olmaları önemli bir faktördür (Kıvırcık, 2019).

2.2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri

Tüm kişilik özelliklerinin dahil edildiği Beş Faktör Kişilik Kuramı Robert McCrae ve Paul Costa tarafından geliştirilmiştir. McCrae ve Costa (2006), tüm kişilik özelliklerinin gözlemlerine dayanarak teoriyi tamamen ve evrensel olarak beş ana unsura bölmektedir. Beş Faktör Kişilik Kuramı ile ilgili Türkiye’deki araştırmalar genellikle kültüre uyarlama veya ölçek geliştirme alanlarında kullanılmıştır (Bacanlı ve diğ., 2009). Somer (1998), yetişkinler üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, birincil analizde 235 adet sıfatın bahsi geçen beş faktör kuramına ait olduğunu belirlemiş ve kişiliği açıklamada 235 sıfatın değerli etmenler olduğunu ifade etmiştir.

Duygusal denge olarak da tanımlanan nevrotiklik, kişinin kaygıyla başa çıkma yeteneği ile ifade etmektedir. Nevrotikliğin yüksek olması Costa ve McCrae’ye (1992) göre duygusal dengenin oluşmamış olması ve olumlu psikolojik uyumun yokluğunun olmasıdır. Dışadönüklük, coşkulu, mutlu, konuşkan, aktif ve sosyal olma gibi özellikleri içerir (Costa vd., 1986). Dışadönük kişilerin pozitif duygusal dengesi olduğu (McCrae & Costa, 1992), sosyal, dikkat çeken, girişken, samimi ve yüksek düzeyde özgüvene sahiptir. Watson ve Clark (1997), dışadönük kişilerin bahsi geçen özelliklere ek olarak, baskın karakterli, hedeflerine varabilmek amacıyla çaba gösteren ve belirli durumlarda abartılı davranışlar sergileyebilen kişilerdir. Uyumluluk düzeyi yüksek insanlar dürüst, alçakgönüllü, insancıl, samimi, hoşgörülü, yardımsever ve sempatik; düşük düzeyde uyum sağlayan insanlar ise kırıncı, başkalarıyla geçinemeyen, işbirliği yapmayan, şüpheli ve hırslıdır (Costa vd., 1986). Uyumluluk; cana yakınlık, nezaketlilik, hoşgörülülük ve sosyallik gibi çeşitli özelliklerin birleşiminden oluşur, öz denetim; sorumluluk, düzenlilik, başarı gibi çeşitli özellikleri kapsar (Morsünbül, 2014). Öz

denetim duygusu yüksek kişiler işini önemseyen, kontrol sahibi, hırslı, kararlı ve planlı kişilerdir (Costa ve McCrae, 1995). Gelişime açıklık boyutu, kişisel ve entelektüel merak, yaratıcılık, yenilik ve estetik beğeni gibi niteliklerle tanımlanmaktadır (karaçay ve Srivastava, 1999). Gelişime açıklık boyutunu yeni fikirlere açıklık, esneklik, değer, yeni deneyimlere hazır olma özelliklerinin varlığını olarak belirtilmiştir (Costa ve McCrae, 1992). Gelişime açıklık boyutuyla ilgili ölçeklerde düşük puan alanların durağan, yeniliklere kapalı, sanata ve estetiğe merak eksikliği olan, rutine bağlı kalan, çekingen özellikleri ile karakterize edildiği söylenebilmektedir (McCrae ve Costa, 1991).

2.4. Şema Kavramı

Şema kavramına yönelik ilk yorumlamalar Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Felsefe tarihinde oldukça ele alındığını ve özellikle modern felsefede Immanuel Kant'ın felsefi düşüncesi ekseninde Kantçı düşüncede kapsamlı bir biçimde ele alındığını görmekteyiz. Kantçı Şema kavramına yönelik tarihsel açıklamalara baktığımızda; şemanın, iskelet ve taslak anlamında bir yapı olduğunu açıklamaktadır (Kant, 1965).

Genel anlamda psikoloji çerçevesinde şema kavramının tarihsel açıklamasına baktığımızda ise; çocukluk çağında olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz anlamda sonraki yıllarda ortaya çıkan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Şemalar, bireylerin çocukluk yaşantılarında bazı karakteristik özelliklerini şekillendiren ve bireylerin nasıl düşündüğünü, hissettiğini, muhakeme etme becerini ve sosyal anlamdaki ilişkilerini düzenleyen bir yapıdır. Öte yandan bireyin işlevsel özelliklerine göre şemaların oluşumunda temel üç faktör ön plana çıkmaktadır. Bu üç temel faktörler arasında; duygusal ihtiyaçlar, erken dönemde elde edilmiş deneyimler ve bireyin sahip olduğu mizaç özellikleri olarak açıklanmaktadır (Young j. K., 2006).

Bilişsel yaklaşımda şemalar hakkında genel olarak Beck'in kuramları genel geçerliliğini korumaktadır. Beck, psikoloji ve psikoterapi bağlamında şemalar kavramını irdeleyerek; şemaların, bireylerin sahip oldukları yaşamda elde etmiş oldukları deneyim ve bilgileri sağlıklı bir biçimde düzenleyerek bireylerin karakteristik özelliklerini tamamlamasına yardımcı olan bir bilişsel belirleyici olarak açıklamaktadır. Ayrıca Beck'e göre şema kavramı; bireylerin küçük yaşlarda edindikleri tecrübeler sayesinde duygusal ve davranışsal anlamda dış dünyayı anlamlandırmadaki gelişimine etki eden bir sistemdir (Beck A. T., 1997).

Şemalar kavramında; bireyler küçük yaşlarda almış oldukları bilgi ve deneyimlerin yaşamın sonraki evresinde bilişsel özelliklerle birlikte kişinin karakteristik özelliklerini belirleyici bir etken olmasının yanı sıra kişilerin hayata olan yaklaşımı, dünya görüşü ve dünyayı anlamlandırma özelliklerini elde edilen öğrenmeler sonucunda pekiştirmektedir. Öte yandan şemalar, bireylerin elde edinmiş olduğu tecrübe ve bilgileri işlemesine ve sonradan elde edilecek bilgilerin yine bu şemaya uygun olarak işlenmesini sağlamaktadır (Arntz, 1994).

Beck'in çalışmalarının yanı sıra Bartlett'in (1932) çalışmaları bu alanda ilk literatür çalışmaları olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji çalışmalarında şema kavramının ilk olarak kullanan Bartlett, yapmış olduğu çalışmalarda; farklı kültürlere sahip kabileler arasında seçmiş olduğu bazı katılımcılara yönelik kendi kültürleriyle uyuşmayan hikayeler anlatarak bu hikayelerden yaklaşık bir yıl süre sonra bu hikayelere yönelik hatırladıkları bilgileri test etmiştir. Anlatılan bu hikayelerden akılda kalıcı olan bazı öğeler, katılımcıların kültürleri dışında olan öğeler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya göre; Bartlett, bireylerin ilginç bulduğu veya kendi yaşayış biçimine ters gelebilecek bilgilere karşı bilişsel anlamda tepki verdiği bu bilgileri kayıt altına aldığını belirtmektedir. Ayrıca yeni bilgilere karşı mevcut deneyim ve geçmiş anısal yaşantılara uyumlu bir biçimde yeni bilgileri kodladıkları anlaşılmıştır. Bu bilişsel düzen dışında olan bilgiler ise uyumsuz bir biçimde belli bir süre sonra unutulacağını vurgulamaktadır. Modern psikoloji, bilim ile birlikte sürekli etkileşimde halinde kalmıştır ve birçok alanda olduğu gibi bu alanda da gelişmeler sürekli hız kazandığı görülmektedir.

Özellikle bilişsel kuramda ve gelişim psikolojisinde önemli çalışmalara imza atan Jean Piaget'in çalışmaları da literatüre önemli katkı sağlamıştır. Bu bağlamda Piaget (1954) bireylerin bebeklik dönemlerinde dünyayı anlamaya ve anlamlandırmaya çalıştıkları birtakım bilişsel süreçler olduğunu dile getirmiştir. Şemalar olarak adlandırdığı bu süreçlerde; bebeklerin, yeni bir bilgiyi kodlarken şemalarına kullandığını belirtmektedir ve buna özümleme aşaması adını vermiştir. Kısaca özetlersek Piaget, şemayı bireylerin sosyal yaşamlarında ya da karşılarına çıkan sorunlara karşı problem çözme yeteneği, muhakeme etme ve yorumlama yapabilmelerini sağlayan bir bilişsel yapı olarak görmektedir (Piaget, 1962).

Young, şema kavramına yönelik tanımlamasında; bireylerin erken yaşta bazı evrensel temel ihtiyaçları olarak tanımlamıştır. Yani bireylerin ruhsal anlamda ve fiziksel olarak sağlıklı kalmasını sağlayacak unsurun şemalar olduğunu belirtmiştir (Young J. , 1990).

2.5. Şemaların Oluşumu ve Kökenleri

Şemaların kökenlerinin erken çocukluk ve ergenlik dönemlerine uzandığı görülmektedir. Dolayısıyla, çocukluk dönemi çevresel koşullarının bir tür göstergesi olarak da işlev görmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Şemaların oluşumunun en temel sebebinin olumsuz erken çocukluk deneyimleri olduğu varsayılmaktadır. En güçlü yapıda olan şemalar erken dönemlerde ve çekirdek aile içerisindeki yaşam deneyimleri kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. İlerleyen yaşlarda da akranlar, okul, toplumdaki gruplar ve çevredeki kültürel yapılar gibi etkenler dolayısıyla şemalar ortaya çıkabilir fakat daha sonra geliştirilen şemaların genellikle erken dönemde gelişenler kadar güçlü etkileri olmadığı ve yaygın görülmediği bilinmektedir (Young vd., 2003). Şemaların oluşumuna dört temel faktörün neden olduğu belirtilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003):

a. İhtiyaçların karşılanamaması: Çocukluk döneminde, güvende hissetme, istikrarlı bir ortam, kabul edilme, bağımsız davranabilme, yeterlilik hissi, kimlik duygusu oluşturabilme, kendiliğindenlik, duygu ve ihtiyaçları rahatça ifade edebilme, gerçekçi sınırlar koyulması ve oyun oynayabilme gibi temel ihtiyaçları kapsamaktadır.

b. Travmatik yaşam deneyimleri: Erken dönemlerde, çocuğun zarar görmesi, mağduriyetler yaşaması ve tehdit edici ya da tehlikeli durumlar altında kalması ya da acı verici deneyimlerin bulunması.

c. Seçici içselleştirme ve önemli diğerleri ile özdeşleşme: Çocuk, ebeveynin ya da bakım verenlerin düşünce, duygu, deneyim ve eylemlerini seçerek içselleştirir. Örnek olarak, istismarcı bir baba ile büyüyen bir çocuk babanın düşünce ve davranışlarını içselleştirerek şiddet içeren davranışlar gösterebilir yahut çevresindekilere şiddet uygulayabilir.

d. İyi şeylerin aşırı düzeyde verilmesi: Ebeveynlerin, çocukların ihtiyaç duyduğu özgür davranabilme, korunma duygusu, özerk davranabilme vb. ihtiyaçlarını aşırı düzeyde karşılaması da şemaların oluşumunda bir neden olabilmektedir.

2.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemalar; Young'a göre bireylerin geçmiş anıları, duygusal durumları, bilişsel, fiziksel duyulardan meydana gelen ve yaşam boyu ergenlik süresince gelişim gösteren bir örüntü sistemini ifade etmektedir. Ayrıca bu süreç içerisinde kişilerin sosyal anlamdaki ilişkilerini dikkate alan ve kişinin diğer kişilerden kendini ayırt etmesini

sağlayan bir tema olarak da açıklanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, genel olarak bir olumsuz bakış açısıyla ele alınmaktadır. Çünkü bu olumsuz oluşumu; bireylerde bilişsel olarak örtüşmeyen bilgilerin yarattığı çatışmadan ötürü şema ve yeni bilgiler arasında bir uyumsuzluktan bahsetmektedir. Bu nedenle, uzun yıllar şema ile uyum içerisine girmeyen bu yapılar, bireylerin anlam ve dünyayı anlamlandırmasında direk olarak etki olumsuz bir etki göstermektedir (Young, 1996).

Şemalar, genel anlamda geçmişte öğrenmiş oldukları deneyimler ve bilgileri bilişsel anlamda kategorize etmesi ve değerlendirmesi görevi görmesinden ötürü özellikle çocukluk döneminde elde edilen bu verilerin çocuklarda karşılanmamış olmasıyla uyumsuz şemalar olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde karşılanmamış ihtiyaçlardan dolayı oluşan olumsuz durumlar, ergenlerde zarar verici deneyimler ve travmatik olaylardan dolayı oluşmaktadır. Oluşan bu hasarların özellikle bireylerin yetişkinlik dönemlerinde bazı sosyal ilişkilerinde bozulmalara sebep olan olumsuz duygulara sebep olurlar. Bu gibi durumlarda; bireylerde sosyal hayata katılmada yetersizlik, korku, kaygı, sürekli olumsuz düşünme hali, utanç ve öfke gibi kişinin yaşamını olumsuz anlamda etkileyen duygular ortaya çıkmaktadır (Young, 2006).

Dolayısıyla karşılaşılan bu olumsuz duygu bozukluklarının bireylerin yaşamında ağır tahribatlara yol açmasının yanında kişinin yaşama karşı işlevselliğini devre dışı bırakmaktadır. Bireylerin çocukluk döneminde geliştirmiş oldukları uyumsuz şemalar, kişilerin karakteristik özelliklerini etkilerken aynı zamanda dış dünyaya karşı anlamlandırma becerilerini zayıflatır. Erken dönem uyumsuz şemalarda bireyler, hayatları boyunca kendi bildiği doğrular neticesinde hareket eder ve kendi tutarlılığı içerisinde hareket eder. Bu yüzden uyumsuz şemaların değişmesi zor bir süreç iken kişilerin bu şemalara karşı geliştirmiş oldukları güven ve doğruluk hissi bu durumun değişmesini daha da zorlaştırmaktadır (Young, 1996).

Semaların bireylerde farklı seviyelerde olabileceği ve bireylerin davranışsal özelliklerine göre değişime eğilimleri, şemaların bireylerde sahip olduğu şiddet ve yaygınlığa bağlıdır. Beck, bu konuda; bireylerin değişime karşı dirençli olmasını, bireylerin sahip olduğu uyumsuz şemaların sebep olduğu işlevsel olmayan davranışsal etmenler olarak açıklamaktadır (Beck , 2006).

Erken dönem uyumsuz şemalar, genel anlamda bireylerde aşırı gergin ve stres anlarında aktif hale gelirler. Bireylerin sosyal ilişkilerinde başarısız olmasıyla tamamen hatayı kendilerinde ararlar ve bunun sonucunda bireylerde aşağılık kompleksi içerisinde psikolojik

bunalımlar yaşanır. Oluşan bu durum, bireylerin hem benlik sorunları yaşamasına hem de sosyal ilişkilerinde oldukça başarısız olmalarından ötürü ruhsal bunalımlar yaşamasına sebep olmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların en büyük özelliği ise değişimlere olan güçlü direncidir. Hayatın ilk evrelerinde oluşan aile eğitimi, ilk deneyimler, geliştirilemeyen iletişim eğitimi ve çocukluk döneminde yaşanan travmatik yaşantıların yoğun olumsuz duyguların ortaya çıkmasında etken olduğu görülmektedir. Tamamen erken dönemde ortaya çocukluk travmaları ve karşılaşılan kötü olaylara karşı gelişen olumsuz şemalar, bireylerinde sosyal ve içsel dünyalarında yıkıcı hisler oluşmasına sebep olmaktadır (Young, 1990).

Uyumsuz şemalar, çoğunlukla erken dönemde çocukların duygusal anlamdaki ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu ortaya çıkar ve yetişkinlik dönemlerinde eksikliklerini derinden hissedilmesiyle devam etmektedir. Şemaların oluşum sürecine baktığımızda ise bazı temel ihtiyaçları şu şekilde sıralayabiliriz; erken dönemde çocuklarda anne veya babaya olan güvenli bağlanma duygusunun karşılanması gerekir. Özellikle bakıcı tutmak zorunda kalan ebeveynlerin bu sorunu daha sık yaşadıkları gözlemlenmektedir. Temel ihtiyaçlar arasında bir başka önemli detay ise çocuğun erken dönemdeki kimlik oluşumudur. Yani çocuklarda özerklik ve mizaç özelliklerinin gelişiminde olumlu kimlik algısı ihtiyacının sağlıklı bir biçimde karşılanması gerekiyor. Bunun yanında kendisini ifade etmede ve duygularını kolayca belirtmesi, şema oluşumunda temel ihtiyaçlar arasında görülmektedir. Bu temel ihtiyaçlar arasında benliğin ve var olan öz duygusunun ortaya çıkması, benliğin kendiliğinden gerçekleşmesi çok önemlidir (Young, 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu daha çok çekirdek aile yapılarında ortaya çıktığı yapılan araştırmalarda gözlemlenmektedir. Çekirdek aile yapılarında bireylerin şemalarını oluşturan dört farklı toksik deneyimler bulunmaktadır. Bu deneyimler ve olaylar, kişinin benlik oluşumunda da temel etkenler oluşturabilmektedir. Şemaların oluşumunda etkili olan bu dört farklı toksik deneyimlere baktığımızda ise; temel anlamda birinci toksik engellemesi olarak ihtiyaçların giderilememesi engeli ortaya çıkmaktadır. İhtiyaçların engellenmesiyle bireylerin erken dönemde elde etmiş oldukları deneyimlerin az olmasıyla bazı yoksunluk durumları yaşanmaktadır. Özellikle duygusal anlamda yaşanan yoksunluk durumları, bireylerin erken dönem çocukluk yaşamlarında yetersiz sevgi ve bağlanma duygularını zayıflatmaktadır. Öte yandan duygusal yoksunluk durumunda bireylerin terk edilme şemalarının güçlenmesine sebep olmaktadır (Young, 2009).

Diğer bir toksik engelleme olarak karşımıza erken dönemde sık yaşanan çocukların suistimal edilmesi ve zarara uğraması sonucu oluşan şemalarıdır. Bu tip şemaların oluşumunda travma veya çocuğun kusurluluk anlamında zarar gördüğü ve ilerleyen dönemlerde sosyal yaşamında utanç ve incinebilirlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Young , 2009).

Erken dönemde bireylerin karşılaştığı bir başka temel toksik ise karşılaşılan olaylara karşı çok fazla deneyim yaşama sürecidir. Elde edilen çok sayıda deneyimler sonucunda çocukların bağımlılık ve yetersizlik şemalarını geliştirmektedir. Yani bireylerin sahip olduğu deneyimlerin fazla oluşu birtakım karakteristik özelliklerinin de ortaya çıkışını sağlamaktadır. Özellikle çocuklara nadiren kötü davranılması ve özgürlük alanının gereğinden daha çok oluşturulması çocuklarda şımarık olma durumunun oluşmasına yol açmaktadır. Böylece çocuklarda yüksek güvenlik çizgileri içerisinde yetiştirilmeleri ve ebeveynler tarafından sürekli kontrol altına alınması bazı duygusal ihtiyaçların karşılanamama şemalarını ortaya çıkarmaktadır (Young , 2009).

Bir diğer temel toksik engelleyici ise çocuklarda duygusal tepkilere veya olaylara karşı içselleştirme ve o olaylara karşı özdeşim kurma sorunudur. Bu durumlarda; çocuklarda bilişsel olarak dünyayı anlamaya çalışmalarından ötürü karşılaşılan olaylara karşı daha hassas bir yaklaşımları olmaktadır. Bu nedenle, çocukların her şeyi içselleştirdiği ve özdeşim kurduğu bir süreç yaşanmaktadır (Young , 2009).

Bütün bunlar düşünüldüğünde bireylerin farklı tip mizaç özellikleri olabileceğinden ötürü şemaların oluşum sürecinde sancılı bir sürecin yaşandığı ve bu süreçte mizacın şema oluşumuna etkisi oldukça fazladır. Öte yandan duygusal anlamda bireylerin mizaç ve şema etkileşimlerinde bazı tepkiler ortaya çıkmaktadır. Özellikle bireylerde dikkat dağınıklığı, agresiflik, öfke halleri, obsesif durumlar gibi tepkisel süreçler ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bu süreç içerisinde şemaların, bilişsel anlamda çarpıtmalar olarak engelleyici örüntüler ve erken dönem uyumsuz sorunlara karşı başa çıkma durumları gibi sorunlarla birlikte kendini sürdürmektedir. Bunun devamında ise kişilerde psikolojik sorunların ortaya çıktığı kişilik bozuklukları ortaya çıkmakta ve kişilerin yaşamları boyunca sosyal sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır (Young , 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalar, her zaman yeni bilgileri yorumlama ve çözümleme de bir rehber görevinde olduğu kadar bazı temel yoksunluk durumlarında uyuşmayan bilgilerin bireylerde sorunlar yaşamasına da sebep olmaktadır. Fakat bu rehberlik işleminde varlıklarını sürdüren şemalar, devamlı olarak varlıklarını sürdürürler (Williams J. M., 1988).

2.7. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları

Young vd., (2003), şema modelindeki 18 şemayı, “şema alanları” olarak adlandırılan ve çocukluk döneminde karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarla bağlantılı şekilde ayrılan beş farklı kategoride toplamıştır. Şema alanları ve bu alanlarda yer alan şemalar bu başlık altında detaylı olarak açıklanmıştır.

2.7.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik

Kopukluk ve reddedilme alanı, çocukluk döneminde güvende olma, emniyette hissetme, istikrarlı bir çevre, bakım, empatik davranılma, duyguların paylaşımı, kabul edilme ve saygı görme gibi en temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkilidir. Bu alanda yer alan şemalar genelde erken dönem aile ortamı kopuk, tutucu, soğuk, reddedici, hiddetli ve patlayıcı tepkiler veren, tahmin edilemez veya istismar edici nitelikte olduğunda oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2010). Bu şema alanı, temelde bireysel ilişkiler içerisinde ortaya çıkan güvensizlik ve bağlanma problemleri ile ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu alanın altında, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları yer almaktadır (Young vd., 2003).

a. Terk Edilme/İstikrarsızlık: Terk edilme/istikrarsızlık şemasında, terk edilme, yakınlardan destek alamama ve korunmuş hissetmeme inançları göze çarpar. İlişkide bulunan kişilerin güvenilirlikleri ile ilgili ve istikrarlı bir ilişki içerisinde bulunma konusunda şüphe duygusu görülür. Ayrıca, bir şekilde yakınların ölebileceği, hasta olabileceği vb. farklı sebeplerle bir şekilde tek başına kalma hissi eşlik eder. Bunun yanında, bu düşüncelerle ilişkili biçimde öfke duygusu da belirgin şekilde görülür (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şema, genellikle erken çocukluk döneminde yalnız kalma, terk edilme deneyimleri ya da ebeveynlerden bir tanesinin kaybı gibi yaşantılar ile yakından ilişkili görülmektedir (Rafaeli vd., 2010; Roediger, 2020; Young vd., 2003).

b. Güvensizlik/Suistimal Edilme: Güvensizlik/suistimal edilme şeması, diğer insanlar tarafından zarar görme, kötüye kullanılma, küçük düşürülme, aldatılma, yalan söylenme, manipüle edilme veya çıkar elde etmeye yönelik kullanılmaya ilişkin düşünceler ile belirlidir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şemanın, erken dönemlerde deneyimlenen fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar yaşantılarının yanında aşağılanma, aldatılma ya da kandırılma deneyimleri sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Roediger, 2020).

c. Duygusal Yoksunluk: Duygusal yoksunluk şeması, duygusal bağ kurma ve duygusal destek ihtiyacının diğer insanlar tarafından yeterli düzeyde karşılanmayacağı inançlarını içermektedir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2010). Birçok durumda, ilişki kurulan kişilerden sevgi ve güvene dayalı davranışlar görülse dahi sevgi ve güvende olma hissi eksiktir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, erken çocukluk dönemlerinde çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2020). Dikkat, şefkat, sıcaklık, sevgi ve ilginin eksikliği ile belirli bakımdan yoksunluk; dinlenme, kendini açma, bir şeyleri paylaşabilme ya da anlaşılma hissi eksikliği ile kendisini gösteren empatiden yoksunluk; güç, yönlendirilme ve rehberlik eksikliği ile ilişkili korunmadan yoksunluk olmak üzere üç farklı türü tanımlanmıştır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003).

d. Kusurluluk/Utanç: Kusurluluk/utanç şeması, kusurlu olma, diğer insanlardan kötü veya aşağı olma ya da değersizlik duyguları ile birlikte diğerleri tarafından gerçekten tanındığında sevmeyeceği hissi ile belirlidir. Bu düşünceler ile birlikte genellikle var olduğu düşünülen kusurlarla ilişkili utanç duygusu deneyimlenir. Bu kusurlar, bencillik, saldırgan dürtüler, kabul edilebilir olmayan cinsel arzular, dış görünüm yahut mevcut becerilerle ilişkili olabilir (Young vd., 2003). Bununla birlikte eleştiriye, reddedilmeye ve suçlanmaya yönelik aşırı hassasiyet de görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010). Bu şema, köken olarak kötü görülme, istenmediğinin hissettirilmesi, aşağılanma, sevmeye değer hissettirilmeme ve eleştirilme vb. bakım veren tutumları sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Roediger, 2020).

e. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, diğerlerinden daha farklı hissetme ve diğer insanlara, gruba veya sosyal bir çevreye ait hissetmeme ya da bu topluluklardaki bireylerden farklı hissetme deneyimi ile belirlidir. Bu şemaya sahip kişiler yalnız hissederler ve tek başına olduklarını düşünürler (Arntz ve Jacob, 2017; Young vd., 2003). Bu şemanın, çocukluk ya da ergenlikte maruz kalınan dışlanma ve aşağılanma deneyimleri sonucunda oluştuğu düşünülmektedir (Roediger, 2020).

2.7.2. Zedelenmiş Otonomi

Zedelenmiş özerklik ve performans alanı, özerk olma ve yetkinlik hissinin gelişebilmesi için önemli olan ebeveynlerden bağımsız hale gelme, tek başına hayatta kalma ve yaşamla ilgili çeşitli işlevleri tek başına gerçekleştirebilme ya da performans gerektiren görevleri başarıyla yerine getirebilme vb. temel insani ihtiyaçların elde edilememesi ile karakterizedir. Bu alanda

yer alan şemalar genelde çocuğun güveninin sarsılmasına sebebiyet veren, aşırı koruyucu veya çocuğun aile dışındaki yetkinliğini bir şekilde gerçekleştirmesi için desteklenmediğinde oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şemalara sahip kişiler kendilerini bağımlı hisseder, güvensizlik duygusu baskındır ve kendi seçimlerini yapma ve yollarını çizme konusunda problem yaşarlar. Seçimlerinin başarısızlıkla sonuçlanacağı ve kendisine ya da çevresindeki insanlara bir şekilde zarar verebileceklerinden endişe ederler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu alanda, bağımlılık/yetersizlik, zarar görme karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları yer almaktadır (Young vd., 2003).

a. Bağımlılık/Yetersizlik: Bağımlılık/yetersizlik şeması, diğerlerinden önemli ölçüde yardım almaksızın, bireyde gündelik görev ve sorumlulukları yeterli bir biçimde yerine getiremeyeceği düşünceleri ile belirlidir. Bu bağlamda, para yönetimi, sorunlara pratik çözümler getirme, olay ve durumları doğru yargılayabilme, görev ve sorumlulukları tamamlayabilme ya da doğru kararlar verme konusunda yaşanan problemler bu şemanın en belirgin özelliğidir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Aşırı kontrolcü ebeveyn tutumları ve çocukluk döneminde ebeveynler tarafından kendi başına kararlar almaya izin verilmemesi ile ilişkili görülmüştür (Roediger, 2020).

b. Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Zarar görme/ dayanıksızlık şeması, öngörülemeyen bir şekilde meydana gelebilecek trajik olaylar, felaketler ya da hastalıklar konusunda abartılı ve endişe verici düşünceler ile kendisini göstermektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Bu düşüncelere meydana gelebilecek olumsuz durumlarla başa çıkılamayacağına dair abartılı korkular eşlik eder. Mevcut korkular tıbbi bir nitelikte, duygusal konularla ya da deneyimlenen dışsal bir olayla ilgili olabilir (Young vd., 2003). Ebeveynlerin aşırı ilgi gösterdiği ya da korkulu ve endişeli tutumların sonucunda tehlikeli durumlardan korunulamayacağı duygusunun baskın olduğu çocukluk dönemi deneyimleri sonucunda oluştuğu belirtilmektedir (Roediger, 2020).

c. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik: Yapışıklık/gelişmemiş benlik şeması, yeterli düzeyde bireyselleşme sorunları ve sosyal gelişimi sekteye uğratacak biçimde, çevresindeki kişilerle (genellikle bakım verenlerle) oldukça yakın düzeyde ilişki içerisinde bulunma davranışları ile kendisini göstermektedir. Yakın ilişkide bulunan yani kimlik kaynaşması yaşanan kişi olmadan yaşamı devam ettirmenin mümkün olmadığı inancı ortaya çıkabilir (Young vd., 2003). Bu şema, kimlik algısı ve bağımsız bir birey olarak var olma konusundaki problemler ile belirlidir (Arntz ve Jacob, 2017). Ayrıca, başkaları tarafından boğulma veya onlarla kaynaşma ya da

zayıf özkimlik duygularını da içerebilir. Bu şemaya sahip kişiler genelde boşluk hissi, yaşamın içerisinde bocalama, yaşamda ilerleyeceği bir belirleyememe ya da kişinin kendi varlığını sorgulama gibi deneyimler yaşarlar (Rafaeli vd., 2010). Çocukluk döneminde aile bireylerine ya da bakım verenlere aşırı bağlanma ve bu bağlanmanın örüntüsel olarak devam ettirilmesi sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Roediger, 2020).

d. Başarısızlık: Başarısızlık şeması, bireyin performans gösterebileceği alanlarda (akademik süreçler, sportif faaliyetler, kariyer gelişimi vb.) başarısız olacağına ve başarı bağlamında bireyin çevresindekilere kıyasla yetersiz olduğuna yönelik inançlar ile belirlidir. Genellikle yeterli zekaya sahip olmama, becerikli ya da yetenekli olmama, yeterli bilgiye sahip olmama, daha düşük bir statüye sahip olma veya başarısız olduğuna yönelik inançlar ile kendisini göstermektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Çocukluk döneminde ebeveynler tarafından gösterilen eleştirel tutumlar ve performans gerektiren durumlara yönelik verilen olumsuz geri bildirimlerin meydana getirdiği özgüven eksikliğinin bu şemanın oluşumunda önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Roediger, 2020).

2.7.3. Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar alanı, diğerlerinin haklarına saygı göstermekte, diğerleri ile işbirliği kurmakta, verilen söz ve taahhütleri yerine getirmekte veya uzun vadeli amaçlara ulaşmakta güçlükler yaşama deneyimleri ile kendisini göstermektedir. Bu şema, genellikle bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk veya büyülenmeci kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Dürtü kontrolü ve gelecekte elde edilebilecek faydalar uğruna hazzı erteleme konusunda problemler görülür. Ayrıca, gerçekçi ve ulaşılabilir bireysel hedefler belirlemede ve onlara ulaşmada sorunlar vardır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Günlük yaşamdaki sınırları kabul etmekte, sakin kalmakta ve kişisel sınırlara uyum sağlamak ve genellikle günlük hayatlarını, yapılan çalışmaları veya işleri yönetmek için gerekli öz disiplini sağlama konusunda problemler baş gösterir. Bu alandaki şemalar, ebeveynler çok sert ve katı tutumlar gösterdiklerinde, çok disiplinli olduklarında ve çocuğu sınırladıkları durumlarda da gelişebilmektedir. Bu gibi durumlarda bu şemalar mevcut sınırlara ve disipline edici tutumlara yönelik bir çeşit başkaldırı olarak ortaya çıkabilir (Arntz ve Jacob, 2017). Bunun tam aksi olarak da genellikle olması gerekenden daha fazla izin verici, aşırı hoşgörölü tutumlar sergilendiğinde, yönlendirme konusunda eksiklikler olduğunda ya da üstünlük duygusu aşılandığında da ortaya

çıkabilmektedir (Rafaeli vd., 2010). Bu şema alanında haklılık/ayrıcalıklılık ve yetersiz özdenetim/özdisiplin şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Haklılık/Ayrıcalıklılık: Haklılık/ayrıcalıklılık şeması, üstün olma, özel bir kişi olduğuna ve diğerlerinden daha fazla hak ve ayrıcalığı bulunduğuna dair düşüncelerle belirlidir. Bu şemaya sahip bireyler, normal sosyal etkileşimi yönlendiren karşılıklılık kurallarına uymazlar, diğerleri için sonuçlarını dikkate almadan istek ve taleplerinin karşılanması hususunda ısrarcıdırlar. Güç elde etmek için üstünlük sağlamaya (başarılı, ünlü, zengin olmak vb.) abartılı bir biçimde odaklanırlar. Aşırı düzeyde talepkar ya da baskın tutumlar sergilerler ve empatik davranmazlar (Young vd., 2003). Bununla birlikte kendilerini özel bir insan olarak görürler. Yaşamın doğasında var olan kurallara uymak istemezler ya da gelenekleri önemsemezler, sınırlandırılmaktan ya da kısıtlanmaktan hoşlanmazlar. Çocuğun, baba gibi önemli bir figürü narsist bir rol model olarak içselleştirmesi ya da güçlü ve başarılı figürleri model alması sonucunda ortaya çıkabildiği bilinmektedir (Arntz ve Jacob, 2017). Bununla birlikte şemanın temelinde, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından diğer insanların da ihtiyaç ve duyguları olduğuna yönelik gerekli mesajların yeteri kadar iletilmemiş olması yatmaktadır (Roediger, 2020).

b. Yetersiz ÖzDenetim/ÖzDisiplin: Yetersiz özdenetim/özdisiplin şeması, sıkıcı şeylerden vazgeçme, disiplin ve azim gerektiren işlere sebat göstermekte zorluk yaşama, özkontrol ve hazzı erteleme konusunda problemler ile belirlidir (Arntz ve Jacob, 2017). Bununla birlikte, hayal kırıklıklarına tahammül etme ve kişisel hedeflere ulaşmak için çalışma konusunda zorluklar belirgindir (Young vd., 2003). Bu şemanın temelinde, çocukluk dönemi ihmal ve istismarı ile birlikte, ebeveynler tarafından çocuğun eksik yönlendirme alması ve hayal kırıklıklarının hoş karşılanmasının yattığı düşünülmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

2.7.4. Diğer yönelimlilik

Diğerleri yönelimlilik alanı, bireysel ihtiyaçlardan ziyade diğer insanların ihtiyaçlarına öncelik verme eğilimi ile belirlidir. Diğerlerine yönelme davranışı, onay almak, kurulmuş olan duygusal bağı korumak ya da zarar görmekten korunmak amacıyla yapılmaktadır (Young vd., 2003). Dolayısıyla, bu şemaya sahip olan bireyler büyük oranda diğerlerinin ihtiyaç, arzu ve isteklerini karşılamaya odaklı davranışlar sergilerler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, çoğu

durumda koşullu saygı veya koşullu kabul içeren aile ortamları sebebiyle gelişmektedir. Birey erken çocukluk döneminde sevgi, dikkat ya da onay elde etmek için bu davranışlara öncelik vererek kendi istek, arzu ve ihtiyaçlarını geri plana iter. Çoğu durumda, aile ortamı içerisinde ebeveynlerin kişisel ihtiyaçları, duygusal gereksinimleri ve istekleri çocuğunkilerden daha ön plandadır (Rafaeli vd., 2010). Diğerleri yönelimlilik şema alanında, boyun eğcilik, kendini feda ve onay arama şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Boyun Eğcilik: Boyun eğcilik şeması, kişinin kendini zorlanmış hissettiği için kontrolün aşırı derecede başkalarına teslim edilmesi ile kendisini göstermektedir. Boyun eğme davranışının temel amacı genellikle öfkeye maruz kalmaktan, zarar görmekten ya da terk edilmekten korunmaktır. Bireyin diğerlerinin ihtiyaçlarına boyun eğerek kendi kararlarını yahut isteklerini bastırması ya da bireyin kendi duygusal tepkilerini bastırması olmak üzere iki farklı türü bulunmaktadır. Birey, kendi ihtiyaç ve duygularının önemli olmadığı düşüncesi içerisinde. Bu düşünceler sonucunda kapana kısılmış hisseder, çevreye ve diğerlerine aşırı uyum sağlama ve onları memnun etme gayreti içerisine girer. Pasif agresyon içeren eylemler, öfke atakları, psikolojik temelli somatik belirtiler, duygulardan uzaklaşma vb. psikolojik belirtilerle birlikte görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Erken çocukluk döneminde ise bu bireylerin sık sık bir aile üyesinin diğerine boyun eğdiği zorlayıcı deneyimler yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca istismar edici, saldırgan veya itaatkar bir anne figürü ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, geçmişte ihtiyaç ve istekler ifade edildiğinde bunların dikkate alınmaması ya da ebeveynlerin cezalandırıcı tutumları bu şemanın gelişmesinde etkili bir faktör olarak görülmüştür (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

b. Kendini Feda: Kendini feda şeması, kendi memnuniyeti yerine diğer insanların gereksinimlerini gönüllü bir biçimde karşılama davranışları ile belirlidir. Kendini feda davranışı, diğerlerine acı verebilecek tutumlardan uzak durma, bencil hissetmekten, suçluluk duygusundan kaçınmak ya da yardıma ve desteğe muhtaç olduğu değerlendirilen insanlarla ilişki kurmak gibi davranışlarla örneklendirilebilir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu bireyler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında suçluluk duygusu hissederler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şemanın, erken dönemlerde ebeveynlerin çocuklarını kendi ihtiyaçlarını karşılamak ya da yaşadıkları problemleri çözmek için kullanması sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Roediger, 2020).

c. Onay Arama: Onay arama şeması, güvenli ve gerçek bir benlik hissi geliştirmek yerine bu hissi diğer insanlardan onay veya kabul ile elde etmek için ortaya konulan çabalar ile

kendisini göstermektedir. Benlik saygısı, içsel durumlardan ziyade diğerlerinin gösterdiği tepkilere göre şekillenir (Young vd., 2003). Diğer insanlar için olumlu değerlendirilebilecek bir izlenime sahip olmak oldukça önemlidir. Diğer insanların onayını ve takdirini elde etmeye yönelik görünüş, sosyal statü ve dışa vuran davranış vb. konularda iyi olmak için oldukça fazla vakit ve enerji sarf ederler. Diğerlerinin fikirleri ve onayları her daim daha ön planda olması sebebiyle, kendi ihtiyaç ve arzularına yönelmekte güçlük çekerler (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şemanın temelinde, çocuğun kendi sosyal davranışlarından ziyade ebeveynlerin kendi beklentileri karşılandığında elde edilen koşullu sevgi ve övgü ifadelerinin yattığı bilinmektedir (Roediger, 2020).

2.7.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama

Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanı, genellikle spontane duygu ve dürtülerin bastırılarak mutlu hissetme, kendini ifade edebilme, rahat hissetme, yakınlık içeren ilişkiler kurma veya kişisel sağlık pahasına performans ile ilişkili sert ya da içselleştirilmiş kurallara uymaya olan yüksek düzeyde çaba ile belirlidir (Young vd., 2003). Bu alanda yer alan şemalara sahip bireyler, duyguların, eğlenceli şeylerin ve çocuksu ihtiyaçların gereksiz olduğunu düşünürler (Arntz ve Jacob, 2017). Çünkü geçmişte zevk alma ve mutluluk ile ilgili ihtiyaçlar bir şekilde bastırılmıştır (Roediger, 2020). Bu alandaki şemalar genelde sert, talepkar ve kimi zaman cezalandırıcı tutumların sergilendiği ailelerde gelişmektedir. Bu tutumları sergileyen ailelerde performans, sorumluluklara, görevlere ve belirli bir kurala bağlı eylemlere çoğu zaman keyif almaya, rahatlamaya ya da eğlenceli vakit geçirmeye kıyasla daha fazla önem verilmiştir. Çocuklardan hissettiklerini saklamaları, hata yapmamaları ve mükemmel olmaları istenir. Bunun yanında bu çocuklar, genellikle bu ve bunlara eşlik edebilen tüm durumlarda dikkatli olunması gerektiğine ilişkin ya da bir şeylerin ters gidebileceğine yönelik karamsar duygular ve endişeli düşünceler içinde yaşamışlardır (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanında, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır (Young vd., 2003):

a. Karamsarlık: Karamsarlık şeması, yaşamın, olay ve durumların olumlu yönlerine daha az dikkat ederek ya da bu yönleri görmezden gelerek bunların olumsuz yönlerine aşırı düzeyde odaklanma ile belirlidir. Bu şema genellikle iş, maddi konular veya kişilerarası ilişkilerde bir şekilde problem çıkacağına ya da bunların yolunda gitmeyeceğine yönelik abartılı inançları içermektedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, çoğu durumda ve devamlı olarak olayları olumsuz ya da problemli yönleri ile değerlendirirler. Her daim işlerin ters gideceğinden

kaygılanırlar ve bir şekilde her zaman problem çıkacağı beklentisindedirler. Bu şema, genelde çocukluk dönemi kökenleri açısından aşırı karamsar, endişeli ve neredeyse her durum ile ilgili olumsuz bir görüşe sahip bakım verenlerin model alınması sonucu gelişebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

b. Duyguları Bastırma: Duyguları bastırma şeması, gelişigüzel olarak ortaya konan davranışların, duyguların ve kişilerarası iletişimin sınırlandırılması veya bastırılması ile belirlidir. Bastırma ihtiyacı, çoğu zaman eleştiriden kaçınmak ya da dürtüleri kontrol altında tutmaya yönelik yapılmaktadır. Bastırmanın, öfke duygusunun baskılanması, olumlu dürtülerin/duyguların baskılanması, kırılabilirliği göstermede güçlük ve duyguların bastırılırken mantıksallığın artması olmak üzere dört farklı türü olduğu bilinmektedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireyler, duygu ifadelerini komik olarak görürler. Duyguların önemsiz ve gereksiz olduğu düşüncesindedirler. Bu şemanın kökeninde, duygular ifade edildiğinde alaycı tutumlar gösteren, sınırlayıcı ya da cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının yattığı bilinmektedir. Bununla birlikte, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz ve yoğun duygusal deneyimlerin sonucunda duygularla baş etme mekanizması olarak gelişmiş olabileceği de düşünülmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

c. Yüksek Standartlar: Yüksek standartlar şeması, normalden yüksek kabul edilebilecek düzeyde içselleştirilmiş standartları karşılamaya yönelik yüksek miktarda sarf edilen çabalar ile belirlidir (Young vd., 2003). Bu şema üç farklı biçimde görülebilmektedir (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003): Mükemmeliyetçilik türü, detaylara fazlasıyla dikkat etme ya da performansın olumsuz değerlendirilmesi şeklinde görülmektedir. Diğer bir türü ise ahlaki, etik, kültürel ya da din vb. meselelerde katı kurallar ve gerekliliklere sahip olma ile belirlidir. Üçüncü alt türü ise başarılı olabilmek için verimlilik ve zamanla fazlasıyla ilgili olma özelliklerini göstermektedir. Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, belirli hedef ya da amaçlara ulaşabilmeye yönelik devamlı olarak baskı altında olduklarını hissederler. Yaptıkları her işte en iyisi olmaya gayret ederler. Eğlenceli, keyif veren ve spontane etkinliklere nadiren vakit ayırırlar. Bu bireylerde genelde mükemmeliyetçi ve katı kişilik özellikleri belirgindir. Yüksek standartlar, bu bireylerin yaşamlarında olumsuz sonuçlara sebep olsa dahi son derecede normal görülür (Arntz ve Jacob, 2017). Bu şema, genellikle çocukluk döneminde ebeveynler tarafından aşırı düzeyde beklenti ve talepler içeren tutumlarla karşılaşma sonucunda gelişmektedir (Roediger, 2020).

d. Cezalandırıcılık: Cezalandırıcılık şemasının temel özelliği insanların hata yaptıkları zaman sert bir biçimde cezalandırılması gerektiği ve bunu hak ettikleri inancının bulunmasıdır. Bireyin öznel standartlarına uyumlu olmayan insanlara, kendisi de dahil olacak şekilde kızgın, öfkeli, hoşgörüsüz, sabırsız ve cezalandırıcı tutumlar sergiler. Mevcut durumda cezayı hafifletme potansiyeline sahip etkenleri göz önüne almak, kusurları hoş görmek, empati kurmak ve insanların asıl niyetlerini hesaba katmak konusunda isteksizdirler. İnsanlar ile ilişkilerinde ise affedici davranmazlar (Rafaeli vd., 2010; Young vd., 2003). Bu şemaya sahip bireylerin birçoğunda, çocukluk dönemi çevrelerinde yukarıda bahsi geçen özellikte yetişkin rol modeller olduğu, disiplinli ya da cezalandırıcı ebeveyn tutumları ile büyüdüğü bilinmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger, 2020).

2.8. Psikolojik İyi Oluş

2.8.1. Pozitif Psikoloji

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün yaptığı tanımlamada sağlıklı bireyi yalnızca hastalığı olmayan birey şeklinde değil ruhsal, fiziksel ve sosyal yönlerden iyi durumda olması olarak açıklamıştır. Bu tanımlamada görüldüğü üzere bireyin yalnızca sorununun olmaması yeterli değildir, bunun yanı sıra bireyin tüm yönlerden iyilik halinde olması gerekmektedir. Sorunlara odaklanan psikoloji kuramlarının odağında, bireyin mevcut hastalığının azaltılması veya ortadan kaldırılması için çabalayan hastalık modeli yer almaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Psikoloji biliminin tarihine bakıldığında; İkinci Dünya Savaşı öncesi rahatsızlığı olan bireylerin iyileştirilmesi, üstün yeteneği olanlarla ilgilenilmesi ve sağlıklı bireylerin iyilik hallerinin arttırılması gibi belli işlevleri varken, İkinci Dünya Savaşı sırasında ortaya çıkan etkiler sonucunda yalnızca sorunu olan bireylerin iyileştirilmesine çaba harcanmıştır (Linley, 2009).

Gerek DSÖ tarafından sağlıklı birey yalnızca sorunu olmayan birey olarak görülmemesi, gerek psikoloji biliminin çalışma sahasının yalnızca sorunu olan bireyler olmamasının, gerekse toplumda yaşayan bireylerin çoğunluğunun sorunu olan birey sınıfında yer almaması gibi sebepler sonucunda, bireylerin güçlü yönlerine odaklanılması gerektiğini savunan bir yaklaşım oluşturulması kaçınılmaz hale gelmiştir. Günümüzde bu yaklaşım pozitif psikoloji şeklinde isimlendirilmiştir. Pozitif psikoloji pek çok farklı şekilde tanımlanmışsa da kısaca; bireylerin hayata bağlanmalarına, mevcut konumlarından daha iyi yerlere gelmelerine katkıda bulunan, neyin olumlu olduğuyla alakadar olan, bilimsel bir alan şeklinde açıklanabilmektedir (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin zayıf taraflarından ziyade güçlü taraflarına,

sorunlarından ziyade sorun çözme gücüne odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, hastalık modelinin aksine, DSÖ'nün sağlıklı birey tanımlamasına da uyan sağlıklı birey modelini odağına almıştır. Bu yaklaşıma göre, bireyin yalnızca sorunlarının azaltılması veya ortadan kaldırılması yeterli olmamakla birlikte, bireyin iyilik durumunun artırılması, gelişmesinin sağlanması, yaşamının daha kaliteli duruma getirilmesi önemsenmektedir. Yani bir birey yalnızca eksiden nötr duruma ilerleyen değil, artılara çıkmasını sağlayabilecek güçlü taraflarıyla var olmalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji akımıyla birlikte, bireylerin sorunlarına değil, onları neyin mutlu ettiği, olumlu düşünme, neşe ve hoşgörü gibi kavramlara odaklanılmıştır. Sorunların çözülmesinin yanı sıra diğer taraftan bireylere olumlu davranış kazandırılması da gerekli görülmektedir. Bahsi geçen bu durum kişisel gelişim tekniklerine bilimsel bir bakış açısı kazandıran pozitif psikolojinin konusu olmuştur (Akçay, 2011).

Pozitif psikoloji yaklaşımının liderlerinden biri olan Seligman, merkezine pozitif düşünme biçimini alarak eksik yönlerle ilgili çalışmaları bırakmış ve iyimserlik görüşü etrafında çalışma yapmaya yönelmiştir. Seligman, psikoloji alanında daha çok hastalıkların ön planda tutulduğunu, bireylerin olumlu özelliklerinin desteklenmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir (Oymak, 2017).

Pozitif psikolojinin bireye bakış açısının hümanist psikoloji yaklaşımı ile paralel olduğu belirtilmektedir. Pozitif psikoloji bilimi, hümanist psikolojinin ele aldığı bireyin, kendini gerçekleştirmesine yönelik hangi kaynakları kullandığını araştırabilmekte, başarısız olduğu durumlar yerine başarabildiği şeyler üzerinde durarak bireyi pozitif bir bakış açısıyla incelemektedir (Demir ve Türk, 2020). Hümanist psikoloji yaklaşımı bireylere, kişisel anlamlandırmalarına, potansiyellerine ve fenomenolojik alanlarına dikkat çekerek, bireyleri aktif görür ve olumlu yönlerine değer gösterir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.8.2. İyi Oluş

Pozitif psikoloji kavramıyla beraber; yaşam kalitesi, iyilik hali, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve buna benzer pek çok pozitif konu ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Akdağ ve Çankaya, 2015).

İyi olma durumu, fiziksel ve zihinsel sağığı bütünleştirmektedir. Bu da hastalıkları önleme ve sağığı geliştirmeye yönelik bütüncül bir bakış açısı ile sonuçlanmaktadır. İyi oluşun, bireyin hayatıyla ilgili hislerinin ve düşüncelerinin neler olduğunun, olumlu duygu durumu ve dayanıklılığının, ilişkilerindeki kalitenin, potansiyelini farketmesinin, genel olarak hayatından memnun olmasının birer göstergesi olduğu belirtilmektedir (Patnaik, 2021).

İyi oluş kavramının, psikoloji alanında hedonic (hazcı) ve eudaimonic (psikolojik işlevsellik) olarak iki farklı bakış açısıyla incelendiğı görülmektedir (Sarı ve Çakır, 2016). Birbirinden farklı bu iki yaklaşım, psikolojik (eudaimonic) iyi oluş ve öznel (hedonic) iyi oluş şeklide farklı iki yaklaşımın ortaya çıkmasını sağlamıştır (Gallagher, 2009). Bu iki yaklaşımın ortak amacı; toplumun ve bireylerin iyilik halinin ne tür nitelikler üzerine kurulduğunu açıklamaktır. İki yaklaşım birbiriyle örtüşüyor gibi dursa da önemli hususlarda birbirinden ayrılmaktadır (Ulu, 2018). Psikolojik iyi oluş, yaşamın anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürülmesi, zor durumlarla karşı karşıya gelindiğinde mücadele edilmesi, varoluşsal sorgulamalar gibi konuları ele alırken; öznel iyi oluş ise, yaşamın niteliğı ve kalitesi hakkında çalışmalar yapmaktadır (Göcen, 2013).

2.8.3. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar günümüzde psikoloji alanında yapılmış en önemli araştırmalardır ve bireyin kendi yaşamının daha sağıklı ve daha iyi nasıl olacağı konusunda çözümü yine kendisinin bulmasına yönelik çabasının bir ürünü olduğu belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin bir bütün olduklarını, kendi iyilik hallerini koruma, geliştirme ve devam ettirmeye yönelik sorumluluk aldıkları bir yaşam tarzına vurgu yapmaktadır (Göcen, 2014). Psikolojik iyi oluşun, bireylerin sahip olduğu potansiyele ve bu potansiyel sayesinde kendini gerçekleştirmesine dayandığı belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluş hali için, iyi hissetme veya sadece mutluluk yeterli olmamakta, bu mutluluğun içeriğinde amaçlı ve anlamlı bir yaşama sahip olma ve erdemli olma yer almaktadır (Hefferon - Boniwell, 2018). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde, kendini koşulsuz kabul, nitelikli kişilerarası ilişkiler kurma, hayatında anlamlı amaçlarının olması gibi özellikler bulunmaktadır (Deniz vd, 2017).

Psikolojik iyi oluş kavramını açıklayan pek çok araştırmacı bulunmaktadır. Bu araştırmacıların tamamı, bireylerin ruh sağığının iyi olmasını göz önünde tutarak ve geliştirebilecekleri yönlerine odaklanarak açıklamalar yapmışlardır. (Oymak, 2017).

Bradburn, psikolojik iyi oluşun tanımını yapan ilk bilim insanlarından. Bradburn tanımında, hayatın içinde hem olumlu hem de olumsuz duyguların birlikte yer aldığını ve bireylerin mutlu hissetmesinin, olumsuz duygulardan ziyade daha sık olumlu duyguları deneyimlemeleriyle mümkün olabileceğini vurgulamıştır. Bradburn'un, psikolojik iyi oluş ile mutluluk kavramlarını eşit gördüğü belirtilmektedir. Olumlu psikolojik işlevsellik, bireylerin potansiyellerini kullanmasından, kişilerarası ilişkilerin kalitesine, sosyal yaşantının düzenlenmesi ve devam ettirilebilmesi gibi yaşantı için gerekli olan, uyum sağlamalarını kolaylaştıran tüm işlevsel davranışları içermektedir. Psikolojik iyi oluş, olumlu işlevsellik durumundan beslenen pek çok boyutu olan bir yapıdır ve bu yapı; bireylerde gelişme ve değişim isteğinin olması, başarılı ilişkiler kurması, hayatın amacını ve anlamını bulabilmesi, hayata ve benliğine dair olumlu değerlendirme yapması, yaşantısına yön verme ve karar alma potansiyeline sahip olmasıyla açıklanmaktadır (Özyurt, 2020).

Ryff, Bradburn'un aksi yönünde bir tanımlama yaparak psikolojik iyi oluş kavramını; bireyin yaşantısındaki bütün duyguları içine alan, psikolojik işlevselliğin olumlu olmasına ve yaşam doyumuna katkısı olan pek çok yönü ve boyutu olduğunu belirterek yalnızca mutluluk hali ile açıklanmasının yeterli olmadığını, mutluluğun esas amaç değil, iyi bir yaşantı sonucu oluşabileceğini vurgulamıştır (Özyurt, 2020). Ryff, iyi oluş kavramıyla ilgili yapılan mevcut açıklamaların yetersiz olduğunu belirterek "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelini" oluşturmuştur. Ryff'in oluşturduğu bu modelde bireyin, mükemmel olana ulaşmaya çalışması ve var olan potansiyelinin farkına vararak bu potansiyeli en iyi şekilde ortaya çıkarabilmesi için çaba göstermesinin gerekli olduğu belirtilmektedir (Akın ve Akın, 2015). Ryff tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluş modeli temel olarak; özerklik, kendini kabul, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve çevresel hâkimiyet olarak altı alt boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1995). Ryff bu altı alt boyutu oluştururken psikoloji alanında önemli yeri olan kişilerin (Rogers, Allport, Maslow, Erikson gibi) psikolojik işlevsellik hakkındaki düşüncelerini temel aldığını belirtilmiştir (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016).

2.9. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Kendini Kabul (Self-Acceptance)

Geçmişten bu günümüze felsefeciler, psikologlar, sosyologlar ve başka bilim adamları insanın kendisini bilmesinin önemini vurgu yapmışlar. Jung'a göre bireyselleşme süreci içinde

kişi, karanlık yönlerini, duygularının farkında olup kabul etmesi gerekmektedir. Birey duygularını ve davranışlarını doğru şekilde algıladık ta kendine karşı pozitif tutum içinde oluğunda ve kendine ait bir öz saygı anlayışı geliştirmektedir. Bu öz saygı ruhsal sağığın özelliğı olduğı işlevsellik, kendini gerçekleştirme ve olgunluğun da bir özelliğı olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989), kendini kabul etmenin ruh sağığının bir göstergesi olduğunu ve ayrıca olgunluğa, işlevselliğe ve kendini gerçekleştirmeye yol açtığını söylemektedir. Kendini kabul, kişinin bir kanıtı olarak görülebilir hem de geçmiş olaylarının kabulü ile kendine karşı iyi olma davranışı sergilemektedir.

Kendini kabul kavramı, kendi güçlü yönleri kadar güçsüz yönlerinin farkında olmasını aynı zamanda kabulünü içeren uzun vadeli bir öz değerlendirme sürecini içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008). Psikolojik İyi Oluş’un kendini kabul boyutundan sonucu yüksek çıkan kişiler kendine yönelik tutumları pozitif, benliklerinin olumlu yönlerini kabul eden ve geçmişteki yaşantıları hakkında da olumlu duygulara içinde olan kişiler oluğunu söylenebilmektedir. Sonucu düşük olan bireyler ise kendilerine yönelik memnuniyetsiz bir tutum içerisinde olduğı bilinmektedir.

Yaşam Amacı (Purpose in Life)

Ryff’e göre hayattaki amaç (1989) modeli, kişinin bir amacı ve anlamı olduğuna dair hisleri olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik duygusu, yaşamda bir amaç sahibi olma ve olgunluğun birer parçadır. Böylece, işlev gören kişinin arzuları, olumlu amaçları ve yaşamında yeterlilik olması gerektirir. Yaşamda amaç, yön vericilik ve amaçlılık duygusu olarak kabul edilen Psikolojik İyi Oluş’un bir başka tekrarlayan kriteridir. Üretken ve yaratıcı olmak ya da sonraki yaşamda duygusal bütünleşmeyi başarmak gibi hayattaki amaç ve hedefleri değıştirmek mümkün olduğunu belirtmektedir (Ryff & Singer, 1996). Bu boyut Varoluşçu kuramın öncülerinden olan Frankl’ının “hata anlam arayışı” teriminden esinlenmiştir. Frankl’ın hazırlamış olduğı “Logoterapi kuramı” ın esas maksadı, kişilerin kendi yaşam amaçları ve amaçlarının anlamlarını bulmaya hedeflenmiştir. Yaşamda amaç, anlam ve inançların önemini Jahoda da ruhsal sağık tanımında vurgulamıştır. Allport ise olgunluk tanımı şöyle açıklamıştır, yaşam amacını doğru şekilde anlamayı ve bu amacı düzgün şekilde davranışlarda bulundurmayı içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Yaşam amacı boyutunda yüksek sonuç elde eden bireyler hayatta hedeflerinin olduğı bu hedefleri gerçekleştirmek istemektedir. Bu kişiler hem geçmişteki hem şimdiki yaşamını

olumlu amacı taşıyan inançlara sahip kişiler grubunda yer almaktadır. Düşük sonuçlu kişiler ise az sayıda amaca sahip olma, yaşamlarında anlam bulamama, inanç ve görüşlerden yoksun olma bu kişileri tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu kişiler geçmiş yaşantılarında da amaç görememe, hep negatif taraftan bakmak ve hayat anlamının olmadığı özellikler göstermektedir.

Kişisel Gelişim (Personal Growth)

Psikolojik İyi Oluş'un kişisel gelişim alt boyutların aslında iyi oluşun tüm yönlerini kapsamaktadır. Aristoteles'in "eudemonia" kavramı kişisel gelişim tanımına en yakın olan özelliktir. Kişisel gelişim, kişinin kendini gerçekleştirme, birey olarak büyümesi aynı zamanda var olan potansiyelinin farkına varması ve gelişim göstermesine yönelik dinamik bir süreçtir. Yaşam boyu gelişim kuramcılarında olan, Buhler, Erikson, Neugarten ve Jung bireylerin zamanla yaşamlarında farklı zorluklarla karşılaşabileceğine ve bu süreçte gelişim içerisinde olmaları gerektiği konusuna vurgu yapmışlar (Ryff, 1989a; 1995; Ryff & Singer, 2008).

Kişisel gelişim kriterinden yüksek sonucu çıkan kişiler, devamlı gelişme, yapabileceklerinin farkında olan, davranışlarındaki ilerlemeyi gören ve yeni deneyimlere açık olan bireylerdir. Düşük sonuç olanlar ise hayattan sıkılmış, ilgisiz, yeni tutum ve davranışlar geliştiremeyen aynı bir durgunluk içinde olan bireylerdir.

Ryff ve arkadaşları (2004), refahın, bireyin gerçek potansiyelini ortaya çıkarmak ve terfi etmek için yaptığı mükemmellik girişimleri olarak kendini gösterdiğini ve yeteneklerin gerçekleştirilmesinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kişisel gelişim kısaca, bazılarının göre kişinin karakteristik başarısı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin hayatındaki bir tür aşama değil, aynı zamanda o noktaya ulaşmak için sürekli çabasıdır. Kişisel büyüme, bireylerin kendi yaşam olaylarını kabul etmeleri ve deneyimlemelerini ifade etmeleridir. Gelişimin sürekliliği, kendi kendine gerçekleşme ve kişinin hayatındaki sürekli bir değişikliğin vurgusudur. Kısaca kişisel büyüme, kişinin kendini tanıması ve onu sürekli gelişen bir gelişim olarak algılamasıdır (Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019). Kişisel gelişim optimal bir psikolojik işlevsellik, yalnızca kendini gerçekleştirme ve potansiyellerini gerçekleştirme değil, aynı zamanda gelişmeye ve geliştirmeye devam etmeyi de gerektirir.

Özerklik (Autonomy)

Ryff (1989), özerklik psikolojik iyi oluş için kişinin kontrol odağı kendisi, kendini onaylama ve kendi değerlerine odaklanması gerektiğini ifade etmektedir. Kişi başkalarının kendileriyle ilgili değerlendirmelerinden daha çok kişi kendi sesine odaklanırken sosyal inançlar, korkular ve baskıdan ziyade özerklik kurma şansını artırır. Özerk insanlar kendilerini gerçekleştiren kişilerdir. Kısaca özerk insan herhangi bir dış koşuldan etkilenmek yerine bağımsız seçimler yapandır (Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019). Özerklik kriteri, kendi kaderini tayin, bağımsızlık ve içsel kontrol odağı aracılığıyla davranışların düzenlenmesi olarak kabul edilir ve esenlik koşulunu garanti etmektedir. Rogers'e göre, tam fonksiyon gösteren kişilerde içsel değerlendirme, davranışlarını belirleme ve kişisel standartların önemini vurgulamıştır. Özerkliğin esas kriterlerinden birey çevrenin onayı, yönlendirmeleriyle harekete geçmez.

İnsanı, kendine has özellikleri taşıyan, kendisinden beklentileri olan, toplumun bir parçası olan ve sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Özerklik kavramı, kişilerin toplumsal birtakım beklentilere karşın, kendi düşünce, davranış, duygular ve standartlarına göre hareket etmesidir. Bir başka açıklamayla özerklik, bireyin özgür iradesini kullanabilmesi ve öz denetimi olması, gerektiğinde çevresinden bağımsız hareket edebilmesidir.

Özerklik boyutundan yüksek sonuç elde eden kişiler davranışlarını kendisi düzenler, düşünce ve davranışlarında toplumsal baskılara direnç gösterebilmektedir. Kendini kişisel standartlarına göre değerlendirir ve kendi kendine karar vermektedir. Düşük başarı elde edenler ise başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini, değerlendirmelerini oldukça dikkate almaktadırlar. Bu kişiler toplumsal baskılara uygun hareket ederler ve başkalarının düşüncesine uygun olarak davranış şekli sergilerler.

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others)

Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisinde olan ve insanlarla daha etkin iletişime geçebilen, empati kurabilen, başkalarına yardım edebilen, ilişkilerinden zevk alabilen ve başkalarına karşı güven duygusu gelişmiş özellikleri içinde barındırmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kavramı, kişiler arası alanda olumlu şekilde yer edinmek ve iyi yaşanmış bir hayatın ana özelliği olarak tanımlanmıştır.

Aristoteles "Nikomakos'a Etik" adlı eserinde arkadaşlık ilişkilerine, sevgi konularına derinlemesine değinmiştir. Jahota başkalarını sevmeye yeteneği ruhsal sağlığın en esas faktörlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Allport'a göre diğerleri ile yakın ilişkiler kurabilen

bireyin olgunluk göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Maslow kendini gerçekleştiren kişilerin güçlü empati duygusuna sahip olduğu, diğerleri ile sağlıklı ilişkiler içerisinde olduklarını ve büyük sevgi hislerine sahip olduklarını belirtmiştir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Diğerleri insanlar ile olumlu ilişkiler boyutundan yüksek sonucu olan bireyler başkaları güven dolu ilişkiler geliştiren, güçlü empati yeteneğine sahip, ilişkilerinde karşılıklı özveri içinde olan ve sürekli etkileşim hâlinde olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Düşük sonucu olan bireyler ise diğerleri ile yakın ilişkilere sahip olamama, ilişkilerinde uzlaşamayan, hüsrana uğramış hissetmek ve kendisi dışındaki bireylere ilgisi düşük olma özellikler göstermektedirler. Başkalarıyla olumlu ilişki, sevme yeteneği bir ruh sağlığının göstergesi ve başkalarıyla bağlantıda tam bir özdeşleşme yaratır. Yani, kişinin kendi, kendini değerlendirmesi ve başkaları ile ilişkileri açısından iyiliğini araştırır.

Çevresel Ustalık (Environmental Mastery)

Çevresel ustalık kriteri, bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun ortamlar yaratma yeteneğidir (Ryff ve Singer, 1996). Ryff (1989), ruh sağlığı ve refahının “dışarı çıkmayı” gerektirdiğini belirtir. Bu nedenle insan kendini dünyada geliştirebilmeli, idrak edebilmelidir ve karmaşık çevresel fırsatlar iyi değerlendirmelidir. Ryff (1989), yaşam kalitesinin en iyi öznel sosyal göstergelerinin şunlar olduğunu düşünmektedir: Topluluk, maddi mallar, güvenlik, mutluluk, bir bütün olarak yaşam doyumu, aile esareti, çalışma yeri, doyum, cinsel yaşam, adalet dağılımı, bir sosyal sınıfla özdeşleşme ve hobiler.

Çevresel ustalık kavramı bireyler ruhsal durumuna ve kendi kişilik yapısına uygun özgürce arkadaş seçme aynı zamanda çevre yaratması olarak açıklanabilmektedir. Çevresel ustalık Jahoda’ya göre kişinin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçmesi ve bu ortamlara uygun çevre edinmesi ruhsal sağlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Geçmişten günümüze gelişim kuramları, özellikle orta yaş grubundaki kişilerin zihinsel, bedensel etkinlikler yoluyla çevrelerini değiştirme ve etrafındaki karışık durum zamanı kontrol edebilmenin önemine değinmiştir. Allport’un olgunluk kriterleri arasında önem taşıyan “extend the self” yeteneği ile belirli bireyin ait olduğu ortamlarda kendini ifade etmesi ve ortaya koyması aynı zamanda kendi olmaya devam etmesidir (Ryff, 1989a; 1995; Ryff & Singer, 2008).

Çevresel ustalık boyutundan yüksek sonuç olan kişiler çevrelerini idare etmekte yeterlidir. Etrafındaki fırsatları etkili biçimde değerlendirir ve kişisel ihtiyaçları, başkalarıyla uyumlu ortamları oluşturabilme kapasitesine sahip kişiler olarak tanımlanmaktadır. Düşük sonuç olan kişiler ise çevresindeki fırsatlarda habersiz ve dış dünyayı yönetmek hissinden yoksundur. Hatta bu bireyler günlük işlerini yürütmeye zorlanır aynı zamanda içinde bulundukları ortamı değiştiremeyeceğini düşünmektedirler.

Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş

Bu alt boyut çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmesi, bedeneni iyi hissetmesi, fiziksel olarak hareketleri rahat yapabilmesi olarak açıklanmıştır (Atan,2020).

Düşük İçselleştirme

Bu alt boyut stres, içe kapanıklılık, çekingenlik, kaygı gibi içe yönelimli olumsuz durumlarda çocuğun duygularını kontrol ederek hareketlerini olumlu hale getirebilmesi olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

Düşük Dışsallaştırma

Bu alt boyut dışa yönelimli olumsuz olayların saldırganlık, kızgınlık, öfke gibi duyguları çocukların kontrol altına alarak olumlu hale getirebilmesi olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

Öz Düzenleme

Bu alt boyut çocukların duygularını kontrol edebilme, amaca ulaşmada ortaya çıkan istenmeyen, duygu, düşünce ve durumları kontrol altına alma ve hedefe ulaşmada bilişsel yetkinlikleri kullanma olarak açıklanmıştır (Atan,2020).

Sosyal yetkinlik-Girişkenlik

Bu alt boyut çocukların diğer kişilerle olumlu iletişime girmesi, etkili iletişimi başlatabilmesi ve sürdürmesi, çevresindekileri dinlemesi ve onlara uygun tepkiler vermesi, istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalındığında duygusal ve davranışsal anlamda başa çıkabilmesi olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

Bilişsel Yetkinlik

Bu alt boyut çocuğun duyduğunu anlama, hatırlama, ilişki kurma olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

Değer Davranışları

Bu alt boyut yardımlaşma, iş birliği, paylaşma, sorumluluk sahibi olmak gibi davranışları günlük hayatında kullanabilme ve bu değerlerle duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol ederek sosyalleşme açısından pozitif özelliklere sahip olması olarak açıklanmıştır (Atan, 2020)

Psikolojik Dayanıklılık

Bu alt boyut günlük hayatta karşılaşılan stres durumları ile mücadele edebilme ve hayata uyum sağlama olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

Yaşam Doyumu

Bu alt boyut çocuğun hayatın her alanında aile, okul, arkadaşlar ve diğerleri ile ilişkilerde olumlu duygulanım olarak açıklanmıştır (Atan, 2020).

2.11. İlgili Araştırmalar

2.11.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Başusta (2019), ergenlerin mutluluk düzeyini, ebeveyn kişilik özellikleri ve evlilik çatışması değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelediği yüksek lisans tezi çalışmasında; uyumluluk kişilik özelliği yüksek ebeveyne sahip olan ergenlerin mutluluk düzeyinin yüksek olduğu ve ebeveyni dışadönük olan ergenlerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun yanında sorumluluk kişilik özelliği yüksek ebeveyni olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ercan (2019), lise öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında ergenlerin yaşam doyumu ile ebeveyn kişilik özellikleri, ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmış, ebeveyn kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün ergenlerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı şekilde farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir.

Göger, 2018 yılında yaptığı araştırmada çocukların ebeveynlerinin sahip olduğu kişilik özellikleri ile sosyal yetenekleri ve sorun yaratan davranışları arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin sahip olduğu kişilik özellikleri ile çocukların sorun yaratan davranışları ve sosyal yeteneklerin birbiri ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu ile, çocukların sosyal yetenekleri ile sorun yaratan davranışları arasında olumsuz yönde anlamlı bir bağlantı olduğu bulunmuştur. Çocukların problem oluşturan davranışları ve sosyal yetenekleri annenin çalışma durumuna, annenin gelir seviyesine, cinsiyete, yaşa, anaokul türüne ve ebeveynlerin mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bilgisi ortaya konmuştur.

Dilmaç (2018), yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı araştırmada, ebeveyn kişilik özelliklerinin birçok değişkenle ilişkisini araştırmış, ebeveyn kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri ve bireyin erken dönem uyumsuz şema alanları üzerinde etkili olduğu, pasif ve yetersiz ebeveyn kişiliğine sahip bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Aytemiz, 2010 yılında ortaya koyduğu çalışmasında çocuğun mizacı ile cinsiyeti, anne baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, anne baba kişilik türleri ile çocuklarına karşı ebeveynlik tutumlarının olumlu ilişki içinde oldukları görülmüştür.

Basım ve arkadaşları, 2009 yılında yapmış oldukları araştırmada bireylerin kişilik özellikleri ile çatışma çözme becerilerini incelemiştir. Araştırma bulguları çatışma çözme becerilerinin tümünü uyumluluk ve gelişime açıklık boyutları ile açıklandığını göstermiştir

Savi (2008), 12-15 yaş arası öğrencilerin araştırma grubunda olduğu doktora tezi çalışmasında ebeveyn kişilik özellikleri, ergen davranış sorunları ve aile işlevlerini incelemiş, ebeveynlerin ergenlerin davranış sorunlarına ilişkin algılarının kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yazıcıoğlu (2008), yüksek lisans tezi araştırmasında ergenlik dönemindeki öğrencilerin mesleki karar düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiş, aynı öğrencilerden 7. sınıfta ve 8. sınıfta veri toplamış analiz etmiştir. Araştırma sonuçlarına bir sene sonra öğrencilerin daha kararlı olduğu, aile gelir durumun, anne mesleğinin ve ebeveyn eğitim durumunun mesleki karar düzeylerinde etkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca aile baskısı gören öğrencilerin mesleki karar düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Bozkurt (2005), yüksek lisans tezi araştırmasında lise son sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin mesleki karar verme zorluklarının ebeveyn tutumu ve bazı özelliklere göre incelemiştir. Öğrencilerin mesleki karar verme zorluklarının, ebeveyn tutumlarına (demokratik, otoriter ve koruyucu) ve aile aylık gelir düzeyine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır.

Yeşilyaprak, 1993 yılında yapmış olduğu çalışmada aile ile ilgili etmenlerin çocuk yaştaki bireylerin kişilik gelişimine katkısını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyoekonomik düzeyin, annenin çalışıp çalışmıyor olmasının ve cinsiyetin kişilik gelişiminde etkili bir faktör olmadığı sonucuna varılmıştır.

Uluğtekin, 1991 yılında ebeveyn davranışları ile sahip oldukları çocukların saldırganlık eğilimleri ile bağımlılık eğilimlerini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 203 ilkokul öğrencisi ve ebeveynleri oluşturmuştur. Yapılan araştırmanın sonucunda bağımlılık ve saldırganlık eğiliminin ile baba çocuk ilişkisinden ziyade anne çocuk ilişkisinin önemli olduğu sonucuna varılmış, çocuğunu sınırlandıran anne baba davranışlarının saldırganlığı tetiklediği görülmüştür.

McCrae ve Costa, 1985 yılında anne babaların kişilik özellikleri ile çocuk yetiştirme tutumlarını incelemiş ve araştırmalarında, anne babalarının kendilerine sevgi ile yaklaştığını düşünen bireylerin sorumluluk, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve dışadönük alanlarında yüksek, duygusal dengesizlik alanlarında düşük sonuçlar elde ettikleri görülmüştür.

Goodman ve arkadaşları (1993), yaptıkları çalışmada çocukların benlik kavramı, benlik ve dürtü kontrolü geliştirme ve akran ilişkileri konusunda anneleri depresyon geçirmekte olan ve olmayanlara göre farklılığını tespit etmiş, depresyon geçirmekte olan annelerin çocuklarının benliklerini olumsuz geliştirdikleri sonucuna ulaşmıştır. Crijne ve arkadaşları (1997), farklı kültürlere sahip ebeveynlerin çocukları ile ilgili beyan ettikleri sorunları, problem toplamı, içe ve dışa yönelme konusunda karşılaştırmış ve yaptıkları inceleme sonucunda kız çocukların içe yönelimlerinin erkeklerden yüksek olduğu, dışa yönelim ve problemlerin toplamı puanları alanlarında erkeklerden düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.11.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Anti sosyal kişilik bozukluğu olan ve benzer yaş, cinsiyet ve demografik özellikler gösteren anti sosyal kişilik bozukluğu olmayan kişiler ile erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve başa çıkma davranışları arasında karşılaştırma yaptığı

araştırmasında Çakır (2007), AKB olan bireylerin AKB tanısı almamış bireylere göre daha fazla işlevsel olmayan şemaya ve başa çıkma davranışlarına sahip olduklarını bulmuştur. Ayrıca AKB olan bireyler daha fazla istismar edilmiş ve ebeveynlerine ilişkin daha fazla olumsuz algıları olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı bozukluğu düzeyleri farklılaşan gruplar arasında erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri bakımından farklılıklarının incelendiği başka bir çalışmada ise sosyal kaygı bozukluğu düzeyi yüksek olan grup düşük olan gruba göre annelerini kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, evhamlı, kötümser, cezalandırıcı ve değişime kapalı ebeveynlik boyutlarında daha olumsuz değerlendirmişlerdir. Ayrıca babalarını da kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, evhamlı ve cezalandırıcı ebeveynlik boyutlarında daha olumsuz değerlendirmişlerdir. Sosyal kaygı bozukluğu düzeyi yüksek olan grubun aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alt boyutları hariç diğer tüm şema alt boyutlarında sosyal kaygı bozukluğu düzeyi düşük olan gruba göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Seyitoğlu, 2018).

Sarıtaş (2007) yaptığı çalışmada ergenlerin psikolojik sıkıntıları ile anne kabul-ret algısı arasındaki ilişkiyi ve erken dönem uyumsuz şemaların bu ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre annelerini ret algılayan ergenlerin kabul algılayan ergenlere göre öfke, olumsuz duygu hali ve kaygıyı daha fazla yaşadıkları gözlenmiştir. Yapılan aracılık sonucuna göre de uyumsuz şemalar ile anne ret algısının ergenlerin psikolojik sıkıntıları üzerinde önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrılma reddedilme şema alanının anne ret algısı ile ergenlerin öfke düzeyleri arasında aracı rol üstlendiği görülmüştür. Anne ret algısı ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelendiği bir diğer çalışmada (Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015) da benzer sonuçlar bulunmuştur. Anne ret algısı ile kaygı arasındaki ilişkide ayrılma/reddedilme şema alanı aracı değişken olmuştur. Zedelenmiş özerklik ve başkaları yönelimlilik şema alanı hem anne ret algısı ve depresyon arasındaki ilişkide hem de anne ret algısı ve kaygı arasındaki ilişkide aracı değişken olmuştur.

Algılanan ebeveynlik stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile algıladıkları olumsuz ebeveynlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada olumsuz ebeveynlik algısı ile ayrılma/reddedilme şema alanlarında güçlü ilişkinin yanı sıra uyumsuz baş etme stratejileri, algılanan düşük sosyal destek daha çok psikolojik belirti ve daha düşük yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Ünal, 2012). Gök (2012)'te algılanan ebeveynlik biçimleri ile

şema alanları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında şema alanlarının aracı rol aldığı bulunmuştur. Aynı zamanda annenin ebeveynlik biçimi, ayrılma/reddedilme şema alanı ve zedelenmiş özerklik şema alanı depresif belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olup algılanan ebeveynlik biçimleri ile ayrılma/reddedilme şema alanları yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmaları destekler nitelikte Nilüfer ve Çınarbaş (2018) ise algılanan ebeveynlik stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmasında hem anne hem de babanın algılanan olumsuz ebeveynlik stilleri ayrılma/reddedilme, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ergenler ile yapılan başka bir çalışmada yine algılanan ebeveynlik stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir (Ölmez, 2019). Araştırma sonucunda algılanan demokratik ebeveyn tutumlarının zedelenmiş özerklik şema alanı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin ifade ettiği otoriter ebeveyn tutumu ise tüm şema alanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akhun (2012) ise üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar, benlik kurguları, ayrılma-birleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemiştir. Çalışmasında algılanan ebeveynlik biçimlerinden kötümser/endişeli ve cezalandırıcı anne ile aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici ve kötümser/endişeli baba puanlarının, erken dönem uyumsuz şema alanlarında zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının psikolojik belirti düzeyi ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Nesiller arası erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişiler arası şemaların incelendiği çalışmada (İlhan, 2018) anne ve babaların kendi ebeveynlerine ilişkin ebeveynlik algıları ile çocuklarının kendilerine ilişkin ebeveynlik algıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda annenin annesine ve babasına ilişkin ebeveynlik stiline ilişkin algısı ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişkide ebeveynlik stillerinin erken dönem uyumsuz şemaları düşük düzeyde yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde babanın annesine ve babasına ilişkin ebeveynlik stiline ilişkin algısı ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişkide ebeveynlik stillerinin erken dönem uyumsuz şemaları düşük düzeyde yordadığı görülmüştür. Çocukların anne ve babalarına ilişkin ebeveynlik stilleri algıları ile erken dönem uyumsuz şemaları incelendiğinde ise benzer sonuçlar görülmüştür. Yani kız çocuklarının ve erkek çocuklarının annesine ve babasına ilişkin ebeveynlik stiline ilişkin algısı ile erken dönem

uyumsuz şemaları arasında ilişkide ebeveynlik stillerinin erken dönem uyumsuz şemaları düşük düzeyde yordadığı görülmüştür.

Anne ve babaların erken dönem uyumsuz şemaları ile çocuklarının davranış sorunlarının ilişkisinin incelendiği bir araştırmada 300 ilkokul öğrencisi ve bu öğrencilerin anne ve babaları ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda annenin erken dönem uyumsuz şemaları ile çocukların dikkat eksikliği hiperaktivite, davranış sorunları, akran sorunları ve sosyal sorunlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Babanın da benzer şekilde erken dönem uyumsuz şemaları ile çocukların dikkat eksikliği hiperaktivite, davranış sorunları, akran sorunları ve sosyal sorunlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Sayal, 2017). Annelerin erken dönem uyumsuz şemalarının çocukların davranış problemleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Köçer ve Öngören, 2021) iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bozulmuş yeme tutumu üzerine yapılan araştırmada ise yeme bozukluğu bakımından riskli olan bireylerin anne ve babalarının ebeveynlik stillerine ilişkin algıları daha olumsuzdur ayrıca riskli olan bireylerin daha fazla erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukları ve duygu düzenleme boyutlarında daha fazla güçlük yaşadıkları görülmüştür (Sapmaz-Yurtsever ve Tekinsav-Sütcü, 2017). Okul öncesi öğrencilerinin davranış sorunlarının ve sosyal becerilerinin yordayıcısı olarak annelerinin erken dönem uyumsuz şemalarının incelendiği çalışmada çocukların davranış sorunları ile annelerin bazı erken dönem uyumsuz şemaları (Başarısızlık, Kendini Feda, Katı Standartlar, İç içe Geçme/bağımlılık ve Duyguları Bastırma) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu alt boyutların çocukların Kızgınlık ve Saldırganlık, Anksiyete ve İçedönüklük alt boyutlarını anlamlı olarak yordadıkları görülmüştür (Altunçanak, 2020).

Öztürk (2018), üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile ana-babalık tutumlarının psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelemiştir. Sonuçta da erken dönem uyumsuz şema alanlarından ayrılma (kopukluk) reddedilme, zedelenmiş özerklik ve başarısızlık ve başkalarına yönelimlilik algılanan anlık stillerinin alt boyutundan duyarlılığın ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. İyi oluş ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerine yapılan başka bir araştırmada (Tuncer, 2019) 8. sınıf öğrencileri ile çalışılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile iyi oluş arasında hem kız öğrenciler hem de erkek öğrencilerde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenlemenin aracı rolünün yetişkinler ile yapıldığı araştırmada (Ayan,

2019) erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilik uyumu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar mevcuttur. Kargın (2014), evli çiftlerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları, yüklemeler ve evlilikte sorunlarla başa çıkma yolları ile evlilik uyumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda şema alanları, yakınlıktan kaçınma (bilişsel çarpıtma alt boyutu), mükemmeliyetçi tutum, yüklemeler ve kaçınma, çatışma, kendini suçlama başa çıkma yöntemleri ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca evliliklerini uyumsuz olarak değerlendiren grubun erken dönem uyumsuz şema ortalamaları evliliklerini uyumlu değerlendiren gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Soysal (2017) da erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 386 evli bireyle yaptığı çalışmanın sonucunda evlilik uyumunun anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma iç içe geçme, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Evlilik uyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada ise evlilik uyumu ile erken dönem uyumsuz şemaları ve şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalarından kopukluk şema alanı arasında; evlilik uyumunun ilişki tarzı alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalarından, kopukluk, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar şema alanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Lökçe, 2020).Üzerek ve Şarlak (2020) yaptıkları araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, evlilik doyumu ve sorun çözme becerilerinin ilişkisini incelemişlerdir. 368 evli birey ile yapılan çalışma sonucunda erken dönem uyumsuz şemalara ait duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyut şemaları ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar ve evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan farklı bir araştırmada da evli bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları, ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkileri incelenmiştir. Bu araştırmada 457 evli bireyle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda da diğer araştırmalarla benzer sonuçlar gözlenmiş olup evli bireylerde evlilik uyumu ile erken dönem uyum bozucu

şemalar ve bu şema boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Basar, 2021). Evli bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile evlilik uyumu ve kişilerarası ilişki tarzı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise duygusal yoksunluk, başarısızlık ve terk edilme şemaları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Doğmazer, 2022).

Daemi ve Janbozorgi (2011), Tahran'daki ilkökul öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcıları olarak ebeveynlik stillerini ve annelerin olumsuz şemalarını incelemişlerdir. 630 öğrenci ve annesi ile gerçekleştirdikleri çalışmada annelerin ebeveynlik stilleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve çocukların benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Regresyon analizi sonucunda ise ebeveynlik tarzları arasında otoriter ebeveynlik tarzı ve annenin şema alanları ve şemaları arasında, ayrılma ve reddedilme alanı, duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma şemalarının çocukların benlik saygısının en kesin yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Fard ve diğerleri (2014), yaşları 9 ile 13 arasında değişen 200 çocukla yürüttükleri ve çocuklardaki anksiyete belirtileri ile annelerinin erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; çocuk kaygı puanlarının, yetişkin örneklemelerinde tanımlanan kaygı yordayıcılarına benzer şekilde, çocuğun yalnızlık, boyun eğme ve savunmasızlık şemaları tarafından yordandığı sonucuna ulaşmışlardır. Başarısızlık şemasının, kızlarda kaygı belirtileriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ve anne şemalarının, çocuk kaygı semptomlarının zayıf yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Harris ve Curtin (2002), 211 psikoloji öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında algılanan ebeveynlik stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, kusurluluk/utanç, yetersiz özdenetim, incinebilirlik ve yetersizlik erken dönem uyumsuz şemalarının, ebeveynlik ve depresif semptomatoloji algılarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak bu dört şemanın, algılanan ebeveynlik tarzları ile depresif semptomatoloji arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Dale ve diğerleri (2010), algılanan ebeveyn bağının ve erken dönem uyumsuz şemaların intihar davranışındaki rolünü inceledikleri araştırmalarında 154 yetişkin birey ile intihar girişimi deneyimi bulunan ve bulunmayan gruplar arasında karşılaştırmalar yapmışlardır. İntihar girişimi deneyimi olan grubun içinde, algılanan ebeveyn bağı ile intihar girişimi davranışının tekrarlanma riski arasında önemli ilişkiler saptanmıştır. Erken dönemdeki

uyumsuz şemaların, algılanan ebeveyn bağı ile intihar girişimi davranışının tekrarlanma riski arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, Sosyal İzolasyon ve Kusurluluk/Utanç şemalarının aracı roller sunduğu bulunmuştur.

Nia vd. (2014), yaşları 16 ile 60 arasında değişen İran ve Hindistanlı 200 kadınla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, uyumsuz şemalar ve ebeveynlik tarzının depresyon ile ilişkisini ve uyumsuz şemaların bu ilişkideki aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ebeveynlik ve depresyon arasındaki ilişkinin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından düzenlenmediği saptanmıştır. Buna ek olarak Terk edilmenin İran'da annelik tarzının depresyon üzerindeki etkilerine aracılık ettiği raporlanmıştır.

Haugh vd. (2016), 403 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, algılanan ebeveynlik stillerinin depresif belirtiler üzerindeki dolaylı etkisini erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla incelemişlerdir. Sonuçlar, kopukluk/reddedilme ve Zedelenmiş özerklik şema alanlarının, algılanan ebeveynlik stilleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Thimm (2010), 108 hasta ile gerçekleştirdiği çalışmada, algılanan ebeveynlik stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik bozukluğu semptomları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Arabuluculuk analizlerinden elde edilen sonuçlar, erken dönem uyumsuz şemaların, algılanan ebeveynlik stilleri ile kişilik bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.

Shirvani ve Peyvastegar (2011), 300 öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında öğrencilerde yaşam doyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, başarısızlık, bağımlılık/iç içe geçme, tehditlere karşı dayanıksızlık, boyun eğme, kendini feda etme, duyguları bastırma/ketleme, yüksek standartlar ve yetersiz öz denetim, yaşam doyumu ile öz disiplin arasında negatif anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak yaşam doyumu ile duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve bağımlılık/yetersizlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sundag vd. (2018), 60 ebeveyn ve bu 60 ebeveynin 60 yetişkin çocuğu olmak üzere toplamda 120 kişiyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarıyla çocukların erken dönem uyumsuz şemaları arasında bir ilişki olup olmadığını

incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, ebeveyn uyumsuz şemaları ile çocukların uyumsuz şemaları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bach vd. (2018), 1054 yetişkinle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, erken dönem uyumsuz şemaların organizasyonunu ve bu şemaların çocuklukta ihtiyaçları engelleyen ebeveyn deneyimleri ve yetişkinlikteki "incinmiş çocuk" duygusal sıkıntı modu ile varsayılan ilişkilerini incelemişlerdir. Yorumlanabilirlik ve deneysel göstergeler açısından en uygun olan dört üst düzey şema alanı belirlemişlerdir (Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar). Dört şema alanının tümü, kavramsal olarak ilgili ihtiyaçları engelleyen ebeveyn deneyimleriyle farklı şekilde ilişkilendirilmiştir. "Zedelenmiş Sınırlar" dışında tüm şema alanları, çocuklukta ihtiyaçları engelleyen ebeveyn deneyimleri ile yetişkinlikte "incinmiş çocuk" gibi hissetmenin duygusal durumları arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde açıklamıştır.

Besharat vd. (2014), İran'da 378 gönüllü ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, ebeveynlik stilleri ile evlilik sorunları arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yetkili ebeveynlik tarzı, evlilik sorunları ile anlamlı bir negatif ilişki gösterirken, otoriter, izin verici ve ihmal edici ebeveynlik stilleri, evlilik sorunları ile anlamlı bir pozitif ilişki göstermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar da evlilik sorunları ile anlamlı bir pozitif ilişki göstermiştir. Verilerin analizi, erken uyumsuz şemaların ebeveynlik stilleri ile evlilik sorunları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Sahraee vd. (2011), 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, yaşam doyumu ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar karşısında dayanıksızlık, boyun eğicilik, kendini feda, duyguları bastırma/ketleme, yüksek standartlar gibi erken dönem uyumsuz şemalar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Terk edilme/istikrarsızlık, büyülenmecilik, iç içe geçme/gelişmemiş benlik gibi üç alt ölçek ise yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Gibson ve Francis (2019), 100 anne-kız ile gerçekleştirdikleri araştırmada, 39 anne kızını eşleştirerek anne-kız şemaları ve ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Anne şemalarının, bazı kız çocuk şemalarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anneler ve kızları

arasındaki bazı şemaların doğrudan aktarımına (seçici içselleştirme) dair kanıtlar ortaya koyulmuştur. Kız çocuk şemalarının, ebeveynlik stilleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle, yüksek düzeyde otoriter ebeveynlik, daha düşük seviyelerde kız çocuğu şemalarını yordarken, yüksek düzeyde aşırı korumacı ebeveynlik, daha yüksek seviyelerde kız çocuğu şemasını yordamıştır. Bu alanda otoriter ebeveynliğin anne ve kız şemaları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine dair kesin bir kanıt ise ortaya koyulamamıştır

2.11.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan birçok çalışma bulunmaktadır (Ryff, 2018b). Bu bilimsel araştırmalar, birden fazla disiplini içermektedir. Ryff (2014), yapılan bu çalışmaları inceleyerek psikolojik iyi oluş alanındaki ilerlemeyi görmek için kategorilere ayırmıştır. Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar altı tematik alanda yoğunlaşmaktadır: (1) gelişme ve yaşlanma, (2) kişilik, (3) aile deneyimleri, (4) iş ve diğer yaşam deneyimleri, (5) sağlık ve biyolojik araştırmalar ve (6) klinik ve müdahale çalışmaları. Psikolojik iyi oluş, bu çalışmalarda genellikle sonuç veya bağımlı değişken olarak kullanılmaktadır, ancak bazı çalışmalarda zaman zaman bağımsız değişken olarak da kullanılmaktadır (Ryff, 2014).

Psikolojik iyi oluş alanında yapılan bilimsel çalışmalar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kişisel deneyimleri ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal özellikleri tarafından etkilendiğini ve bu özellikleri etkilediğini göstermektedir (Hidalgo vd., 2010).

Demir (2022), yapmış olduğu çalışma betimsel ve nedensel karşılaştırma araştırmasıdır. Bu araştırmanın örneklemini 331 katılımcı oluşturmuştur. Psikolojik iyi oluş ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sadece tek bir şema (yüksek standart) ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Utkan (2021), yaptığı deneysel çalışmasında geliştirdiği yaklaşımında çocuk ile ebeveynin ilişkisindeki kabul düzeyinin artması, çocuklarda davranış problemlerini azalttığı ve ebeveynin hissettiği stres seviyesinin azaldığını ortaya koyulmuştur. Ek olarak danışma sonrasında çocuğun ebeveyn ile daha kaliteli zaman geçirmeye başladığı belirtilmiştir. Araştırmacının geliştirdiği psikolojik danışma yaklaşımının çocuğun, eğitsel faaliyetlerine, oyun oynama ve teknolojik araçlarına ayırdığı zamana dair herhangi bir anlamlı değişimin olmadığı belirtilmiştir.

Doğru (2018), 563 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği incelediği araştırmasında kadınların erkeklerden daha çok aileden sosyal destek aldığı ve aynı zamanda iyi oluş seviyelerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca her iki cinsiyette problem ve duygu odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları belirtilmiştir.

Yılmaztürk (2020), stresin, yaşam olaylarının, psikolojik iyi oluş ve kişilik bozukluklarının duyguları düzenleme güçlüğü'nün rolünü araştırmıştır. Çalışma iki kısımdan oluşmuştur. İlk kısımda 300, ikinci kısımda 560 katılımcıyla çalışma gerçeklemiştir. Analiz sonuçları, kişinin algıladığı stresin, kişilik bozuklukları ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde kişiler arasına karşı duygu düzenleme güçlükleri bakımından daha kuvvetli bir etken olduğu ortaya konulmuştur.

Şanal Karahan (2016), 648 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında çözüm odaklı düşünmenin alt boyutları olan kaynakları harekete geçirme, hedefe yönelim ve problemden ayırma ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu, depresyon ,anksiyete ve stres ile de olumsuz anlamda bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında bu faktörleri psikolojik iyi oluş anlamlı seviyede yordamaktadır.

Kındıroğlu (2018), araştırmasında 3-6 yaş grubu 300 çocuk ile çalışmıştır. Araştırma sınıcunda ebeveynlerinin hem psikolojik iyi oluşu ve hem de psikolojik dayanıklılığı ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda bu psikolojik iyi oluş ve dayanıklılığa sahip ebeveynlerin çocuk sayısına, çalışıp çalışmadığına, hastalıklarına veya evli olunan zamana bağlı olmadığı belirtilmiştir. Ebeveynin eğitim düzeyi ve geliri psikolojik iyi oluşunu etkilememiştir.

Aksel (2018), 0-6 yaş arasındaki çocuklara sahip 256 anne ile yapılan bu araştırma da betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Gelir düzeyi fazla olan ve çalışan annelerin psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Öte yandan çocuk sayısının psikolojik iyi oluşa herhangi bir etkisi olduğu görülmemiştir. Sosyal destek ve yaşam doyumu faktörleri de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir.

Başaran, Erol, Yılmaz (2020), öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları hakkındaki bu araştırma 4. ve 5. Sınıfa giden 741 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Erkeklerin kızlara göre psikolojik sağlamlığının daha iyi olduğu, arkadaşla sahip olanların ve ailesiyle birlikte olanların psikolojik iyi oluşunu pozitif anlamda etkilediği belirtilmiştir. Kardeş sayısı ise iki faktöre de etki etmemektedir.

Çalışkan (2020), tek çocuğa sahip olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları üzerine olan bu araştırma 216 anne ve 204 babanın katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerin stresini yordamada en güçlü değişken olarak ebeveynlerin esneklik düzeyleri olduğu belirtilmiştir. Kadınların erkeklere oranla ebeveynlik streslerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet faktörü ile Eşlerden alınan desteğin psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir değişken olduğu, çocuk bakımı için başka birinden destek almak ve ebeveynin yaşı psikolojik iyi oluş için bir değişken olmadığı ortaya konulmuştur.

Atan (2020), çocuklar ile gerçekleştirdiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşu çocukların psikolojik iyi oluşları için bütün boyutları yönünden anlamlı bir yordayıcı olduğu aynı zamanda ebeveynlerin ve öğretmenin ego durumları ve kişilik tipleri çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri bakımından da birçok yönden anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur.

Kuyumcu (2012), katılımcılarını 252 üniversite öğrencisinden oluşturan betimsel yöntemi kullandığı bir araştırmasıdır. Benlik kurgusu ve psikolojik iyi oluş üzerine olan bu çalışmadır. Benlik kurgularının psikoloji iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise hiçbir etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Akça Koca ve Yukay Yüksel (2017), aile eğitim programının psikolojik iyi oluşu üzerine etkisini inceleyen bir çalışmadır. Deneysel bir çalışma olan bu araştırma 22 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu programın, evli olan annelerin, evlilik doyumlarını evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselttiği saptanmıştır.

Ryan ve Deci, (2001), eudaimonik bakış açısına göre ergenlikte psikolojik iyilik hâlinin ve optimal insan işleyişinin desteklenmesi için yeni bir okul programının etkililiğini test etmektedir. Eudaimonik bakış açısına göre iyi oluş, kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde potansiyelini gerçekleştirmesinden oluşur. Bu şemsiye altında tam işlevli insan, anlamlılık, kendini gerçekleştirme ve canlılık gibi kavramlar açıklanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu yönelim, insan potansiyelinin ve bireysel güçlerin farkına varılmasının altında yattığı için özellikle gelişimsel ortamla ilgili görünmektedir (Ryan ve Deci, 2001, Ryff, 1989). Özellikle, özerkliği, kişisel gelişimi, çevresel ustalığı kapsayan Ryff'in psikolojik iyi olma modeli (Ryff, 1989), hayattaki amaç, olumlu ilişkiler ve kendini kabul etme bu eudaimonik bakış açısını en iyi şekilde temsil eder. Klinik ortamlarda, Ryff'in (1989) modeline göre psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik özel bir strateji (Esenlik Terapisi) geliştirilmiş (Fava & Ruini, 2003) ve her

ikisi de tek başına kontrollü çalışmalarda test edilmiştir. Bu çalışmaların sonuçları, ruh hâli ve anksiyete bozukluğu olan yetişkin hastaların psikolojik iyi oluşunu artırma, sıkıntıyı azaltma ve uzun vadeli sonuçlarını iyileştirmedeki etkinliğini belgelemiştir. İyi Oluş Terapisi, tekrarlayan depresyonda nüksetmeyi önlemede, yaygın anksiyete bozukluğunu tedavi etmede etkili olmuştur (Fava ve ark.). Ayrıca, Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli çocuklara ve ergenlere de uygulanabilir çünkü altı boyutta yüksek seviyelere sahip olmak, optimal bir gelişim sürecinde atılması gereken önemli adımları temsil eder. Bu nedenle, Psikolojik İyi Oluş'dan üretilen okul tabanlı bir müdahale protokolü oluşturulmuş ve lise öğrencileri popülasyonunda test edilmiştir (Ruini vd., 2006). Bu ön incelemede (Ruini vd., 2006) okul müdahalesi, doğrudan sınıfta gerçekleştirilecek 4 seanstan oluşmakta ve psiko-eğitim, bilişsel-davranışçı teknikler ve Ryff'in psikolojik iyi oluş modelini içermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, bu yeni okul programının çocuklarda kaygıyı azaltmak ve refahı artırmakla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş, halk sağlığının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen pozitif psikolojide incelenen yapılardan biridir. Bu çalışma, Omidieh İlçesi Nar-Anon grubunda (Anonim bağımlıların aile grubu) psikolojik iyi oluşu geliştirmede pozitif psikoloji ve duygu düzenleme eğitimi müdahalelerinin etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırma yöntemi, öntest-sontest deseni ve kontrol gruplu deneyseldir. Araştırmanın istatistiksel evrenini, 2018 yılında Omidieh ilçesinde kimliği belirsiz bağımlıların aile grubunun (Nar Anon) oturumlarına katılan tüm uyuşturucu bağımlısı aileleri ve bir kontrol grubunu (grup başına n = 20) oluşturmaktadır. Birinci deney grubuna pozitif psikoterapi müdahalesi, ikinci deney grubuna duygu düzenleme eğitimi müdahalesi verildi, ancak üçüncü (kontrol) gruba herhangi bir eğitim verilmemiştir. 2 ay sonra kontrol yapıldı. Araştırma aracı, Ryff'in psikolojik iyi olma ölçeğini içeriyordu. Sonuçlar, pozitif psikoloji ve duygu düzenleme eğitimi müdahalelerinin psikolojik iyi oluşu geliştirmede önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Mazlomi Barm Sabz vd., 2021).

Yapılan çalışmada amaç, öğrencilerde duygu düzenleme ve yılmazlığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu amaca ulaşmak için araştırma evrenine Erdebil ilindeki tüm erkek lise öğrencileri dâhil edilmiş, çok aşamalı küme örnekleme yöntemi kullanılarak 150 öğrenci seçilmiştir. Toplanan bilgilerden duygu düzenleme anketi, Davidson ve Conner'ın dayanıklılık ölçeği ve psikolojik iyi olma hâli anketi kullanıldı. Araştırma projesi tanımlayıcı ilgileşim iken, veriler istatistiksel yöntemler Pearson korelasyonu ve çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş

arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu, esnekliğin ve duygusal düzenlemenin artmasının psikolojik iyi oluşun artmasına neden olduğu anlamına gelmektedir (Soleimani & Habibi, 2015).

Günümüzde madde kullanım bozuklukları ve bunun hoş olmayan sonuçları tüm dünyada önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Bu çalışma, Levinson ve Matrix'in modellerine dayalı tedavilerin uyuşturucu bağımlısı kişilerin psikolojik iyilik hâllerindeki etkinliğini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmanın yürütülmesi için yarı deneysel bir araştırma tasarımı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü, kolayda örnekleme yoluyla seçilen ve daha sonra rastgele üç gruba, yani deney grubu bir ($n = 15$), deney grubu iki ($n = 15$) ve kontrol grubu ($n = 15$) olarak atanan 45 erkek madde bağımlısından oluşuyordu. Veri toplama amacıyla ön test, son test ve izleme aşamalarında Ryff Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (kısa form) kullanılmıştır. Sonuçlar, psikolojik iyi oluş puanlarını artırmada her iki yöntemin de etkinliğini kanıtlanmıştır. İki aylık takipten sonra deney gruplarında sonuçların kararlılığı kanıtlanmıştır. Sonuç: Elde edilen sonuçlara göre Levinson'ın Müdahale Programının Matrix'ten daha etkili olduğu sonucuna varılabilmektedir. Bu nedenle madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde görev yapan psikolog ve danışmanların, fiziksel belirtilerin psikolojik iyi oluşa yönelik iyileştirilmesi için ilaç kullanımının yanı sıra Matrix'in tedavi yöntemi yerine Levinson'un Müdahale Programı'nı kullanmaları önerilmektedir (Dehghan vd., 2016)

Pozitif psikoloji müdahalesi, yaşam kalitesini ve esenliği artırmayı amaçlayan arbuluculuktur. Pozitif psikolojiyi İnternet ile bütünleştiren mevcut araştırmalara, zihinsel sağlık sorunlarını teşvik eden ve önleyen, refahı iyileştiren ve depresyonu azaltan çevrimiçi pozitif psikoloji (OPP) denir. Bu deneysel araştırma; çevrimiçi pozitif psikoloji müdahalesi alan deney grubunun ön test, son test ve izleme aşamalarında psikolojik iyi oluşlarını karşılaştırmayı ve iki grup arasında psikolojik iyi oluşlarını karşılaştırmayı amaçlamıştır. Deney grubu ve kontrol grubundan oluşmaktadır. Denekler, amaçlı örnekleme ile seçilen Tayland Mahasarakham Üniversitesinden 24 lisans öğrencisidir. Daha sonra denekler eşit olarak deney ve kontrollü gruplara ayrıldı. Bu çalışmada kullanılan ölçümler şunlar; psikolojik iyi oluşu iyileştirmek için çevrimiçi pozitif psikoloji müdahalesi ve psikolojik iyi oluşun Ryff'in psikolojik iyi oluşuna dayalı ölçeğidir. Veri analizinde kullanılan istatistikler Friedman Testi, Wilcoxon işaretli sıra testi ve Mann-Whitney U testi idi. Ön test ve son test sonuçları, deney grubunun psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının 0,05 düzeyinde önemli ölçüde farklı olduğunu göstermiştir. Ayrıca deney grubu ile kontrol grubu arasında son test ve izleme

aşamalarındaki psikolojik iyi oluş puan ortalamaları 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık göstermiştir. Çevrim içi pozitif psikoloji müdahalesi, lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olmuştur (Manchiraju, 2020).

Mevcut araştırma, psikoloji lisans öğrencilerinin yaşam kalitesi ve iyi oluş durumu ile ilgili cinsiyetler arasındaki farklılıkları vurgulamaya odaklanmaktadır. Katılımcılar, 19-22 yaşları arasındaki öğrencilerdir. Kullanılan araçlar şunlardır: Ryff'in Otonomi, Kontrol, Kişisel Gelişim, Olumlu ilişkiler, Yaşamın anlamı, Kendini Kabul ve Yaşam Kalitesi Ölçeği olarak dağıtılan 42 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PWB)'dir. Sonuç olarak; kontrol, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, kendini kabul ve yaşam kalitesi ölçeği değişkenlerine ilişkin cinsiyet farklılıkları hipotezlerini doğrulamıştır (Chraif vd., 2015).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; Karasar (2023: 109) tarafından, iki veya daha fazla değişken arasındaki olası etkileşimleri ve bu etkileşimlerin şiddetini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Bu modelin karşılaştırmalı alt türünde, karşılaştırmalara yapılır ve bu yol ile belirli bir sonucun oluşma nedenleri teke indirgenmeye çalışılır (Karasar, 2023: 109).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Bitlis il merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim gören 48-72 ay çocukları ve onların ebeveynleri oluşturmaktadır. Örneklem belirlemede Olasılığı Bilinmeyen Örneklem türlerinden Kolaylıkla Bulunabilen Örneklem kullanılmıştır. Olasılığı Bilinmeyen Örneklem bireylerin örneklem girme olasılıklarının bilinmediği ya da örneklem girme olasılıklarının eşit olmadığı örneklemelerdir (Berg, 2001; Erkuş, 2009). Kolaylıkla Bulunabilen Örneklem ise araştırmaya katılmak isteyen bireylerin ya da araştırmacı için ulaşılması kolay olan bireylerin araştırmaya dahil edildiği örneklemidir. Özellikle öğretmenlerin ya da öğretim üyelerinin kendi öğrencileri ya da çalıştığı okuldaki öğrencilerin dahil edildiği örneklem kolaylıkla bulunabilen örneklemeye örnektir (Berg, 2001). Bu çerçevede bu araştırmanın örneklemi 302 ebeveyn ve çocukları oluşturmuştur.

Araştırmanın evrenini, 2024 yılı itibarı ile Bitlis ilinde yaşayıp 48-72 ay arasında yer alan ve bir okul öncesi öğretim kurumunda aktif olarak öğrenim gören çocuklar ve bunların ebeveynleri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemi ise evren içerisinden basit rastgele örneklem yöntemi kullanılarak ulaşılacak olan en az 302 çocuk ile bunların anne ve babaları oluşturacaktır. Basit rastgele örneklem yöntemi, araştırmaya dahil edilecek birimlerin, evren içerisinden tamamen rastgele seçildiği örneklem yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Tuna, 2016: 14).

Araştırmanın örnekleme ait cinsiyet, çocuğun yaşı, aile yakınlık durumu, aile yakını yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, ailede çocuk sayısı ve ekonomik durumuna ait bilgiler tablo 3.1 de verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılanlara ait demografik özellikler

Değişkenler	Açıklama	n	%
Cinsiyet	Kız	148	49,0
	Erkek	154	51,0
Çocuk yaşı	48-60 ay arası	107	35,4
	60-72 ay arası	195	64,6
Yakınlık derecesi	Anne	234	77,5
	Baba	68	22,5
Aile katılımcısının yaşı	30 yaş altı	53	17,5
	30-44 yaş arasında	241	79,8
	45 yaş veya üzerinde	8	2,6
Eğitim durumu	Lise veya altında eğitim aldım	121	40,1
	Üniversite veya üzerinde eğitim aldım	181	59,9
Medeni durum	Evliyiz ve eşimle birlikte yaşıyoruz	290	96,0
	Eşimle boşandık ve ayrı yaşıyoruz	5	1,7
	Evliyiz ancak eşimle ayrı yaşıyoruz	7	2,3
Çocuk sayısı	1	64	21,2
	2	152	50,3
	3	65	21,5
	4 ve üzeri	21	7,9
Ailenin gelir durumu	Asgari ücretin altında	39	12,9
	Asgari ücret ile 39.999 TL arasında	104	34,4
	40-59.999 TL arasında	82	27,2
	60-79.999 TL arasında	36	11,9
	80 bin TL veya üzerinde	41	13,6

Tablo 3.1’de araştırmaya katılanların demografik özellikleri yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, %49,0’ı kız (n=148) ve %51,0’ı erkek (n=154) olarak belirlenmiştir. Çocukların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, %35,4’ü 48-60 ay arasında (n=107) ve %64,6’sı 60-72 ay arasında (n=195) yer almaktadır. Katılımcıların yakınlık derecesi açısından %77,5’i anne (n=234) ve %22,5’i baba (n=68) olarak tespit edilmiştir.

Aile katılımcılarının yaş gruplarına göre dağılımında, %17,5’i 30 yaş altı (n=53), %79,8’i 30-44 yaş arasında (n=241) ve %2,6’sı 45 yaş veya üzerinde (n=8) yer almıştır. Eğitim

durumlarına göre katılımcıların %40,1'i lise veya daha düşük eğitim seviyesinde (n=121), %59,9'u ise üniversite veya üzerinde eğitim almıştır (n=181).

Medeni durumlarına göre katılımcıların %96,0'ı evli ve eşiyle birlikte yaşıyor (n=290), %1,7'si eşinden boşanmış ve ayrı yaşıyor (n=5), %2,3'ü ise evli ancak eşiyle ayrı yaşıyor (n=7) olarak belirtilmiştir. Çocuk sayısı açısından, %21,2'si tek çocuk sahibi (n=64), %50,3'ü iki çocuk sahibi (n=152), %21,5'i üç çocuk sahibi (n=65) ve %6,9'u dört çocuk ve üzeri sahibi (n=21) olarak yer almıştır.

Ailelerin gelir durumuna göre dağılımı ise %12,9'u asgari ücretin altında (n=39), %34,4'ü asgari ücret ile 39.999 TL arasında (n=104), %27,2'si 40-59.999 TL arasında (n=82), %11,9'u 60-79.999 TL arasında (n=36) ve %13,6'sı 80 bin TL veya üzerinde (n=41) gelire sahip olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri anket yöntemiyle bizzat araştırmacı tarafından toplanacaktır. Bunun için oluşturulan ankette toplam 4 bölüm yer almıştır. Bu bölümler şunlardır (Ek-1):

- (I) Kişisel Bilgi Formu (KBF)
- (II) Beş Faktör Kişilik Envanteri ,(BFKE)
- (III) 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇOPİÖÖ)
- (IV) Young Şema Ölçeği – Kısa Form - 3 (YŞÖ)

Kişisel bilgi formu (KBF): Araştırmacı tarafından çocuk ve ebeveynlerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni hal, çocuk sayısı ve gelir düzeyi özelliklerini tespit edebilmek için hazırlanmıştır. Çocuk formunda çocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, kaç senedir okula devam etmekte olduğu değişkenlerine yer verilirken, aile formunda bilgi formunu dolduran kişi, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı ve gelir durumu bilgileri yer alacaktır.

Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE): BFKE, Beş Faktör Kişilik Envanteri Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiş ve Sümer, Lajunen ve Özkan (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan bir ölçektir. Ölçekte 5'li Likert tipte (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) toplam 44 madde bulunmaktadır. Ayrıca ölçek; gelişime açıklık (openness), uyumluluk (aggreableness), öz-disiplin (self-consciousness), duygusal tutarsızlık (neuroticism) ve dışa dönüklük (extraversion) olarak adlandırılan beş alt boyuttan

oluşmaktadır. Gelişime açıklık (openness) boyutunda 10 madde (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41*, 44), uyumluluk (agreeableness) alt boyutunda 9 madde (2*, 7, 12*, 17, 22, 27*, 32, 37*, 42), öz-disiplin (self conscientiousness) alt boyutunda 9 madde (3, 8*, 13, 18*, 23*, 28, 33, 38, 43*), dışa dönüklük (extraversion) alt boyutunda 8 madde (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36), duygusal tutarsızlık (neuroticism) alt boyutunda 8 madde (4*, 9, 14*, 19*, 24, 29*, 34, 39*) bulunmaktadır. Bu maddelerden 14'ü ters kodlu maddelerdir (madde numarasının yanında yıldızlı olarak gösterilmiştir). Her bir alt boyuttan alınacak olan ortalama puanın yüksekliği, bireyin o kişilik özelliğini yüksek olarak sergilediğini göstermektedir. Sümer, Lajunen ve Özkan (2005) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin açıkladığı toplam varyans (geçerlik) %52 ve Cronbach Alpha güvenirlik değerleri 0,64-0,77 arasında tespit edilmiştir.

5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇOPİÖÖ): ÇOPİÖÖ, Atan ve Buluş (2021) tarafından 5-6 yaş yani 48-72 ay çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. 5'li Likert tipte hazırlanmış ve toplam 66 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; fiziksel sağlık, düşük içselleştirme, düşük dışsallaştırma, öz düzenleme, sosyal yetkinlik-girişkenlik, bilişsel yetkinlik, değer davranışları, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu olarak adlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 66 iken en yüksek puan 330'dur. Alınan puanın artması psikolojik iyi oluşun da arttığını göstermektedir. Ancak toplam 17 madde (5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 ve 22 numaralı maddeler) tersten puanlanmaktadır.

Young Şema Ölçeği – Kısa Form- 3 (YŞÖ): YŞÖ, Young vd. (2003) tarafından geliştirilmiş ve Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte, 6'lı Likert tipteki (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) toplam 90 madde yer almaktadır. Bu toplam 90 madde; 5'er maddeyi içeren toplam 18 şemaya ayrılmıştır ve bunlar alt boyutlar olarak adlandırılmaktadır. Farklı alt boyutların bir araya gelmesiyle ise 5 adet şema alanı ortaya çıkmaktadır. Bu şema alanları kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı duyarlılık ve baskılamadır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Her bir şemadan ve şema alanından alınan puan ile ölçek genelinden alınan toplam puanın artması bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının gücünün arttığını göstermektedir.

Çalışmamızda kullanılan veri toplama araçlarına ait Cronbach's Alpha değerleri Tablo 3.2 de verilmiştir.

Tablo 3.2. Çalışmanın ölçeklerine ait Cronbach's Alpha değerleri

Ölçekler	n	Cronbach's Alpha
Beş Faktör Kişilik Envanteri	44	,733
Young Şema Ölçeği – Kısa Form - 3	90	,959
5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	66	,945

Tablo 3.2 de çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizine yönelik olarak Cronbach's Alpha katsayıları incelenmiştir. Cronbach's Alpha değerleri Beş Faktör Kişilik Envanteri için 0,733 (n=44), Young Şema Ölçeği – Kısa Form – 3 için 0,959 (n=90) ve son olarak 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 0,945 (n=66) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik açısından yüksek düzeyde yeterli olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Verileri Toplama Süreci

2024 yılı itibarıyla Bitlis ilinde yürütülen bir araştırmada, 48-72 ay aralığındaki çocuklar ve ebeveynlerinin verileri toplanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, Bitlis'teki bir okul öncesi öğretim kurumunda aktif olarak öğrenim gören çocuklar ve onların ebeveynleri araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Basit rastgele örnekleme yöntemi ile en az 302 çocuğa ve onların ebeveynlerine ulaşılmıştır.

Veri toplama işlemi, anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anket, dört ana bölümden oluşmuştur: Kişisel Bilgi Formu (KBF), Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKE), 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (ÇOPİÖÖ) ve Young Şema Ölçeği – Kısa Form - 3 (YŞÖ). Araştırmacı, katılımcılara anketleri yüz yüze uygulayarak verileri toplamış ve süreç boyunca gizlilik ilkelerine titizlikle uyulmuştur. Ankette yer alan Kişisel Bilgi Formu, çocukların ve ebeveynlerin demografik bilgilerini toplamak üzere tasarlanmıştır. Bu veri toplama süreci, güvenilir ve geçerli veriler elde edilmesi amacıyla dikkatlice planlanmış ve uygulanmıştır. Veriler, araştırmanın amacına uygun olarak analiz edilmek üzere işlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi nicel analiz yöntemleri ile yapılmıştır. Bunun için istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Bu kapsamda aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans analizi olmak üzere tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleri ile Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi, Bağımsız Gruplar (İlişkisiz Örneklemeler) t Testi ve Bağımsız Gruplar İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

Belirtilen analizlerin yapılabilmesi için ilgili verilerin normal dağılıma sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle, çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirme yapılacaktır. Değerlerin $\pm 2,00$ aralığında olması normal dağılım için yeterli görülecektir. George ve Mallery (2020: 115) bu değerlerin $\pm 2,00$ aralığında olmasını normal dağılım aralığı olarak kabul etmektedir.

Tablo 3.3. Normal dağılım değerlendirmesi

Ölçek alt boyutları	n	Çarpıklık	Basıklık
Dışadönük kişilik	302	-,408	-,269
Uyumlu kişilik	302	-,701	,328
Sorumlu kişilik	302	-,591	,092
Nevrotizm kişilik	302	,400	-,102
Açık kişilik	302	-,409	,051
Duygusal Yoksunluk	302	1,374	1,475
Başarısızlık	302	1,478	2,360
Karamsarlık	302	1,175	,824
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	302	,913	,243
Duyguları Bastırma	302	,873	,450
Onay Arayıcılık	302	,091	-,590
İç içe Geçme /Bağımlılık	302	1,293	1,215
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	302	-,037	-,424
Kendini Feda	302	,398	-,618
Terk Edilme	302	1,852	3,301
Cezalandırılma	302	,146	-,384
Kusurluluk	302	1,939	1,570
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	302	,945	,284
Yüksek Standartlar	302	,419	-,645
Fiziksel sağlık	302	-,148	,319
Düşük içselleştirme	302	-1,067	1,222
Düşük dışsallaştırma	302	-,955	,593
Öz düzenleme	302	-,288	-,154
Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik	302	-1,004	,746
Bilişsel Yetkinlik	302	-1,369	1,279
Değer Davranışları	302	-,418	-,005
Psikolojik Dayanıklılık	302	,007	-,220
Yaşam Doyumu	302	-1,665	1,616

Ölçek alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 2,00$ aralığında olduğu görülmüş, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Bu araştırmanın amacı, ebeveynlerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve uyumsuz şemalar ile 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın soruları belirlenmiş ve elde edilen verilerin değerlendirmesi bulgular başlığında incelenmiştir.

4.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Çalışmada elde edilen ebeveyn kişilik özellikleri, ebeveyn erken dönem uyumsuz şemaları ve 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri tablo 4.1,4.2 v3 4.3 de verilmiştir.

Tablo 4.0.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri Düzeyleri

	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	SD
Dışa dönük kişilik	302	12,00	40,00	29,1921	5,87208
Uyumlu kişilik	302	22,00	45,00	37,4669	4,76601
Sorumlu kişilik	302	18,00	45,00	37,6490	4,97529
Nevrotizm kişilik	302	8,00	38,00	19,3907	5,79205
Açık kişilik	302	14,00	50,00	35,3046	6,68364

Tablo 4.1’de verilen Beş Faktör Kişilik Envanteri düzeylerine ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların ortalama dışa dönüklük düzeyinin ($M=29,19$, $SD=5,87$) olduğu görülmektedir. Uyumlu kişilik ortalaması ($M=37,47$, $SD=4,77$) olarak belirlenirken, sorumlu kişilik ortalaması ($M=37,65$, $SD=4,98$) olarak tespit edilmiştir. Nevrotizm kişilik düzeyi ortalaması ($M=19,39$, $SD=5,79$) düşük bulunurken, açık kişilik ortalaması ($M=35,30$, $SD=6,68$) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların genel olarak yüksek uyumluluk ve sorumluluk düzeylerine sahip olduğunu, ancak nevrotizm düzeylerinin nispeten düşük olduğunu göstermektedir. Açık kişilik ve dışa dönüklük düzeylerinin de ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.0.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Düzeyleri

	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	SD
Duygusal Yoksunluk	302	5,00	30,00	9,5993	5,43231
Başarısızlık	302	6,00	33,00	10,6192	5,11697
Karamsarlık	302	5,00	30,00	10,9603	5,99156
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	302	7,00	39,00	14,6291	6,81518
Duyguları Bastırma	302	5,00	30,00	10,4868	5,03722
Onay Arayıcılık	302	6,00	35,00	18,5166	6,62408
İç içe Geçme /Bağımlılık	302	9,00	44,00	15,4768	7,45737
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	302	7,00	40,00	22,1358	7,34653
Kendini Feda	302	5,00	30,00	15,4536	6,56044
Terk Edilme	302	5,00	25,00	7,7119	4,05688
Cezalandırılma	302	6,00	36,00	19,9636	6,93218
Kusurluluk	302	6,00	27,00	8,7682	4,40167
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	302	5,00	30,00	10,5132	5,24529
Yüksek Standartlar	302	3,00	18,00	8,5066	4,08607

Tablo 4.2’de de görüldüğü üzere, Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) boyutlarından **Duygusal Yoksunluk** (M=9,60; SD=5,43) ve **Başarısızlık** (M=10,62; SD=5,12) düzeyleri, **Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim** (M=22,14; SD=7,35) ve **Onay Arayıcılık** (M=18,52; SD=6,62) gibi diğer boyutlarla karşılaştırıldığında ortalama olarak daha düşük düzeyde kalmaktadır. Bununla birlikte, **Cezalandırılma** (M=19,96; SD=6,93) ve **Sosyal İzolasyon/Güvensizlik** (M=14,63; SD=6,82) gibi boyutlar ise oldukça yüksek düzeylerde seyretmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların bu şemalara dair genel eğilimlerini ortaya koymakta ve farklı şema türlerinin bireyler üzerindeki potansiyel etkilerine dair bilgi sunmaktadır.

Tablo 4.0.3. Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Düzeyleri

	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	SD
Fiziksel sağlık	301	10,00	30,00	21,2890	3,56083
Düşük içselleştirme	301	6,00	30,00	25,2326	4,30415

Düşük	301	21,00	50,00	43,1030	5,98047
dışsallaştırma					
Öz düzenleme	301	6,00	30,00	20,1329	4,84998
Sosyal Yetkinlik-	301	7,00	35,00	28,3621	5,87524
Girişkenlik					
Bilişsel Yetkinlik	301	7,00	35,00	29,8837	4,86242
Değer	301	6,00	30,00	22,3754	4,66068
Davranışları					
Psikolojik	301	10,00	50,00	34,0664	8,02676
Dayanıklılık					
Yaşam Doyumu	301	8,00	40,00	35,8040	5,07590

Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği düzeyleri incelendiğinde Tablo 4.3'te, **Düşük Dışsallaştırma** (M=43,10; SD=5,98) ve **Psikolojik Dayanıklılık** (M=34,07; SD=8,03) düzeyleri, diğer boyutlarla karşılaştırıldığında ortalama olarak daha yüksek düzeyde kalmaktadır. Bununla birlikte, **Fiziksel Sağlık** (M=21,29; SD=3,56) ve **Öz Düzenleme** (M=20,13; SD=4,85) boyutları ise daha düşük ortalamalara sahiptir. Bu sonuçlar, çocukların çeşitli iyi oluş boyutlarındaki genel eğilimlerini ortaya koymakta ve bu boyutların bireysel farklılıklar açısından nasıl dağıldığını göstermektedir.

4.2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Çocuk Cinsiyet Değişkeni Değerlendirmesi

Çalışmada ebeveyn kişilik özellikleri, ebeveyn erken dönem uyumsuz şemaları ve 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile çocuk cinsiyet değişkeni t-testi değerlendirmesi tablo 4.4, 4.5 ve 4.6 da verilmiştir.

Tablo 4.0.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri İle Çocuk Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Kişilik Özelliği	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Dışadönük Kişilik	Kız	148	28,77	5,90	-1,22	,222
	Erkek	154	29,60	5,84		
Uyumlu Kişilik	Kız	148	37,39	5,13	-,27	,790
	Erkek	154	37,54	4,40		
Sorumlu Kişilik	Kız	148	37,39	5,28	-,90	,368
	Erkek	154	37,90	4,67		
Nevrotik Kişilik	Kız	148	19,52	6,19	,38	,705
	Erkek	154	19,27	5,40		
Açık Kişilik	Kız	148	35,50	6,60	,50	,619
	Erkek	154	35,12	6,78		

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, öğrencilerin Beş Faktör Kişilik Envanteri puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Aritmetik ortalamalara bakıldığında, kız öğrencilerin Dışadönük Kişilik ($t(300)=-1,22$; $p=.222$), Uyumlu Kişilik ($t(300)=-.27$; $p=.790$), Sorumlu Kişilik ($t(300)=-.90$; $p=.368$), Nevrotik Kişilik ($t(300)=.38$; $p=.705$) ve Açık Kişilik ($t(300)=.50$; $p=.619$) puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, cinsiyetin Beş Faktör Kişilik Envanteri alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.0.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) İle Çocuk Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Young Şema Ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	SD	t	p
Duygusal Yoksunluk	Kız	148	9,6351	5,31862	,112	,911
	Erkek	154	9,5649	5,55651		
Başarısızlık	Kız	148	10,8378	5,29286	,726	,468
	Erkek	154	10,4091	4,95023		
Karamsarlık	Kız	148	10,8784	5,96806	-,233	,816
	Erkek	154	11,0390	6,03246		
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kız	148	14,5135	7,27449	-,288	,774
	Erkek	154	14,7403	6,36453		
Duyguları Bastırma	Kız	148	10,6216	5,04592	,456	,649
	Erkek	154	10,3571	5,04189		
Onay Arayıcılık	Kız	148	18,5270	6,38818	,027	,979
	Erkek	154	18,5065	6,86399		
İç içe Geçme /Bağımlılık	Kız	148	15,8919	8,28500	,944	,346
	Erkek	154	15,0779	6,56743		
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Kız	148	22,0946	7,44535	-,095	,924
	Erkek	154	22,1753	7,27439		
Kendini Feda	Kız	148	14,9527	6,36352	1,304	,193
	Erkek	154	15,9351	6,72978		
Terk Edilme	Kız	148	7,7568	3,96519	,188	,851
	Erkek	154	7,6688	4,15556		
Cezalandırılma	Kız	148	19,4865	6,81484	1,174	,241
	Erkek	154	20,4221	7,03472		
Kusurluluk	Kız	148	8,9459	4,92499	,684	,495
	Erkek	154	8,5974	3,84082		
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kız	148	10,7568	5,32434	,790	,430
	Erkek	154	10,2792	5,17472		
Yüksek Standartlar	Kız	148	8,2838	3,79409	-,931	,352
	Erkek	154	8,7208	4,34989		

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi, öğrencilerin Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Aritmetik ortalamalara bakıldığında, kız öğrencilerin Duygusal Yoksunluk ($t(300)=.112$; $p=.911$), Başarısızlık ($t(300)=.726$; $p=.468$), Karamsarlık ($t(300)=-.233$; $p=.816$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($t(300)=-.288$; $p=.774$), Duyguları Bastırma ($t(300)=.456$; $p=.649$), Onay Arayıcılık ($t(300)=.027$; $p=.979$), İç içe Geçme/Bağımlılık ($t(300)=.944$; $p=.346$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($t(300)=-.095$; $p=.924$), Kendini Feda ($t(300)=-1,304$; $p=.193$), Terk Edilme ($t(300)=.188$; $p=.851$), Cezalandırılma ($t(300)=-1,174$; $p=.241$), Kusurluluk ($t(300)=.684$; $p=.495$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($t(300)=.790$; $p=.430$), ve Yüksek Standartlar ($t(300)=-.931$; $p=.352$) puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, cinsiyetin Young Şema Ölçeği – Kısa Formu alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.0.3. Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile cinsiyet değişkenine ilişkin t testi

Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	SD	t	p
Fiziksel sağlık	Kız	148	2 1,3061	3, 45740	,081	,935
	Erkek	154	2 1,2727	3, 66804		
Düşük içselleştirme	Kız	148	2 4,7959	4, 33201	- 1,724	,086
	Erkek	154	2 5,6494	4, 24962		
Düşük dışsallaştırma	Kız	148	4 3,3401	6, 03698	,671	,503
	Erkek	154	4 2,8766	5, 93684		
Öz düzenleme	Kız	148	2 0,0204	4, 88423	-,392	,695
	Erkek	154	2 0,2403	4, 83053		
Sosyal Yetkinlik- Girişkenlik	Kız	148	2 8,2925	5, 91980	-,200	,841
	Erkek	154	2 8,4286	5, 85093		
Bilişsel Yetkinlik	Kız	148	2 9,7075	5, 27232	-,611	,541

	Erkek	154	3 0,0519	4, 44692		
Değer Davranışları	Kız	148	2 2,2925	4, 70093		
	Erkek	154	2 2,4545	4, 63588	-,301	,764
Psikolojik Dayanıklılık	Kız	148	3 4,0136	8, 01453		
	Erkek	154	3 4,1169	8, 06424	-,111	,911
Yaşam Doyumu	Kız	148	3 5,7619	5, 43370		
	Erkek	154	3 5,8442	4, 72669	-,140	,889

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığında, kız öğrencilerin Fiziksel Sağlık ($t(300)=.081$; $p=.935$), Düşük İçselleştirme ($t(300)=-1,724$; $p=.086$), Düşük Dışsallaştırma ($t(300)=.671$; $p=.503$), Öz Düzenleme ($t(300)=-.392$; $p=.695$), Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik ($t(300)=-.200$; $p=.841$), Bilişsel Yetkinlik ($t(300)=-.611$; $p=.541$), Değer Davranışları ($t(300)=-.301$; $p=.764$), Psikolojik Dayanıklılık ($t(300)=-.111$; $p=.911$) ve Yaşam Doyumu ($t(300)=-.140$; $p=.889$) puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, cinsiyetin Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

4.3. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı (r) analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda tabloda 4.7, 4.8 ve 4.9 da verilmiştir.

Tablo 4.0.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri ile 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Korelasyon

Değişkenler	Fiziksel.Sağlık	Düşük.İçselleştirme	Düşük.Dışsallaştırma	Öz.Düzenleme	Sosyal.Yetk.Girişkenlik	Bilişsel.Yetkinlik	Değer.Davranışları	Psik.Dayamlılık	Yaşam.Doyumu
Dışadönük kişilik r	,201**	,202**	,179**	,197**	,296**	,165**	,285**	,312**	,259**
Uyumlu kişilik r	,145*	,237**	,362**	,164**	,202**	,204**	,272**	,205**	,320**
Sorumlu kişilik r	,102	,221**	,303**	,255**	,213**	,279**	,242**	,204**	,348**
Nevrotizm kişilik r	-,112	-,219**	-,347**	-,267**	-,200**	-,119*	-,232**	-,339**	-,228**
Açık kişilik r	,254**	,094	,099	,210**	,302**	,244**	,306**	,332**	,223**

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

Tablo 4.0.2. 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Korelasyon

Değişkenler		Duyg. Yoksunluk	Başarısızlık	Karamsarlık	Sos. İzol. Güvensizlik	Duyguları Bastırma	Onay Arayıcılık	Bağımlılık	Yetersiz Özdenetim	Kendini Feda	Terk Edilme	Cezalandırılma	Kusurluluk	Tehd. Karş. Dayanıklılık	Yüksek Satandartlar
Fiziksel.Sağlık	r	-,091	-,047	-,078	-,056	-,052	-,056	-,062	,001	-,031	-,024	-,050	-,033	-,080	,018
Düşük.İçselleştirme	r	-,313**	-	-	-,313**	-,358**	-,158**	-	-,070	-,197**	-	-,166**	-	-,248**	-,049
			,328**	,279**				,380**			,331**		,322**		
Düşük.Dışsallaştırma	r	-,299**	-	-	-,368**	-,315**	-,212**	-	-,171**	-,130*	-	-,242**	-	-,314**	-,092
			,316**	,254**				,330**			,308**		,316**		
Öz.Düzenleme	r	-,137*	-	-	-,223**	-,198**	-,073	-	-,029	-,072	-	-,063	-	-,170**	,005
			,192**	,200**				,205**			,230**		,160**		
Sosyal.Yetk.Girişkenlik	r	-,168**	-	-	-,213**	-,236**	,009	-	,056	-,031	-	-,030	-	-,136*	,014
			,291**	,192**				,278**			,251**		,244**		
Bilişsel.Yetkinlik	r	-,244**	-	-,137*	-,195**	-,193**	,015	-	,062	-,030	-	,017	-	-,121*	-,010
			,294**					,284**			,237**		,290**		
Değer.Davranışları	r	-,100	-	-	-,181**	-,170**	-,043	-	,024	-,029	-	-,073	-	-,185**	-,007
			,219**	,186**				,205**			,152**		,150**		
Psik.Dayanıklılık	r	-,172**	-	-	-,240**	-,171**	-,157**	-	-,045	-,134*	-	-,107	-	-,247**	-,019
			,267**	,246**				,245**			,196**		,133*		
Yaşam.Doyumu	r	-,228**	-	-	-,228**	-,168**	-,035	-	,075	-,027	-	-,046	-	-,157**	,019
			,266**	,167**				,314**			,295**		,299**		

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

Tablo 4.0.3. Beş Faktör Kişilik Envanteri ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) Korelasyon

Değişkenler	Duygusal Yoksunluk	Başarısızlık	Karamsarlık	Sos. İzol. Güvensizlik	Duyguları Bastırma	Onay. Arayıcılık	Bağımlılık	Yetersiz. Özdenetim	Kendini. Feda	Terk Edilme	Cezalandırılma	Kusurluluk	Tehd. Karş. Dayanıksızlık	Yüksek. Satandartlar
Dışadönük kişilik	-,279**	-,222**	-,237**	-,202**	-,256**	-,010	-,271**	,160**	-,116*	-,199**	-,108	-,205**	-,179**	,008
Uyumlu kişilik	-,296**	-,286**	-,289**	-,363**	-,387**	-,101	-,250**	-,110	-,054	-,335**	-,112	-,342**	-,358**	-,092
Sorumlu kişilik	-,335**	-,403**	-,219**	-,370**	-,225**	-,121*	-,312**	-,019	,006	-,354**	,034	-,342**	-,298**	,012
Nevrotizm kişilik	,264**	,323**	,459**	,463**	,317**	,275**	,329**	,200**	,216**	,308**	,211**	,252**	,381**	,168**
Açık kişilik	-,202**	-,221**	-,199**	-,116*	-,186**	-,059	-,236**	,129*	-,037	-,175**	-,005	-,213**	-,107	,023

Tablo 4.7’de Beş Faktör Kişilik Envanteri ile 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasındaki korelasyon analizine bakıldığında, Dışadönük Kişilik ile Fiziksel Sağlık ($r=,201$; $p<.01$), Düşük İçselleştirme ($r=,202$; $p<.01$), Düşük Dışsallaştırma ($r=,179$; $p<.01$), Öz Düzenleme ($r=,197$; $p<.01$), Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik ($r=,296$; $p<.01$), Bilişsel Yetkinlik ($r=,165$; $p<.01$), Değer Davranışları ($r=,285$; $p<.01$), Psikolojik Dayanıklılık ($r=,312$; $p<.01$) ve Yaşam Doyumu ($r=,259$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Uyumlu Kişilik, Sorumlu Kişilik ve Açık Kişilik boyutları da benzer şekilde çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Nevrotik Kişilik ise tüm bu iyi oluş boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, pozitif kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyi oluşunu desteklerken, nevrotik kişilik özelliklerinin bu durumu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyilik hali boyutları ile genel olarak anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Özellikle dışadönük, uyumlu ve açık kişilik özellikleri, çeşitli psikolojik iyilik hali boyutlarıyla pozitif ilişkiler sergilerken, nevrotizm kişiliğın çoğu boyutta negatif ilişkiler sergilediğı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çocukların kişilik özelliklerinin onların psikolojik sağlık ve iyilik hali üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.8’de ise 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, Düşük İçselleştirme, Düşük Dışsallaştırma, Öz Düzenleme, Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik, Bilişsel Yetkinlik, Değer Davranışları, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu boyutlarının çoğu şema ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Özellikle Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık ve Sosyal İzolasyon/Güvensizlik gibi şemaların çocukların düşük içselleştirme, düşük dışsallaştırma ve psikolojik dayanıklılık gibi iyi oluş boyutları ile güçlü negatif ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Bu, olumsuz şemaların çocukların psikolojik iyi oluşunu ciddi şekilde zedelediğini göstermektedir.

Bu bulgular, çocukların psikolojik iyilik hali ölçütlerinin çeşitli şema boyutlarıyla genel olarak negatif ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Özellikle başarısızlık, bağımlılık ve karamsarlık gibi şemaların psikolojik iyilik hali üzerinde belirgin negatif etkileri olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, çocukların olumsuz şema boyutlarının azaltılması yönünde müdahalelerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir.

Tablo 4.9’da ise Beş Faktör Kişilik Envanteri ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) arasındaki korelasyon analizine göre, Dışadönük Kişilik, Uyumlu Kişilik, Sorumlu Kişilik ve Açık Kişilik özellikleri, genellikle olumsuz şemalarla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Örneğin, Dışadönük Kişilik, Duygusal Yoksunluk ($r=-,279$; $p<.01$), Başarısızlık ($r=-,222$; $p<.01$), Karamsarlık ($r=-,237$; $p<.01$) ve Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-,202$; $p<.01$) gibi şemalarla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bunun aksine, Nevrotik Kişilik, bu olumsuz şemalarla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir, bu da nevrotik kişilik özelliklerinin olumsuz şema oluşumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, Beş Faktör Kişilik Envanteri özelliklerinin Young Şema Ölçeği – Kısa Formu ile genel olarak anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Dışadönük, uyumlu ve deneyime açık kişilik özellikleri, çeşitli şema boyutlarıyla negatif ilişkiler sergilerken, nevrotizm kişiliği ise çoğu boyutta pozitif ilişkiler sergilemiştir. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin bireylerin psikolojik problemlere eğilimli şema boyutları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle nevrotizm yüksek olan bireylerde olumsuz şema boyutlarının daha belirgin olduğu, uyumlu ve sorumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise bu şemaların daha az gözlemlendiği görülmüştür.

4.4. Ebeveyn Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Yordama Durumu

Ebeveyn kişilik özellikleri ve ebeveyn erken dönem uyumsuz şemaları 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluşunu yordama durumunun değerlendirilmesine yönelik çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Ebeveyn kişilik özelliklerinin 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama rolünü belirlemek için çocukların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam ölçek değeri bağımlı, Ebeveyn kişilik özellikleri alt boyutları ise bağımsız değişken olarak analize alınmış ve elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 4.0.1. Ebeveyn kişilik özelliklerinin 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama Gücü.

Bağımlı Değişken: 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi		Model: $R^2 = .182$; $F = 14.377$; $p = .000^{***}$		
Bağımsız Değişken	β	t	p	
Dışadönük Kişilik	.127	1,998	.047*	
Uyumlu Kişilik	.016	,262	.793	
Sorumlu Kişilik	-.007	-,113	.910	
Nevrotik Kişilik	-.252	-4,132	.000***	
Açık Kişilik	.208	3,333	.001***	

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

Tablo 4.10 incelendiğinde, regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F=14.377$; $p<.001$) ve ebeveyn kişilik özelliklerinin, 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerindeki varyansın %18,2'sini açıkladığı görülmektedir. Bunun yanında, ebeveyn kişilik özellikleri boyutlarından Dışadönük Kişilik ($\beta=.127$; $p<.05$), Nevrotik Kişilik ($\beta=-.252$; $p<.001$), ve Açık Kişilik ($\beta=.208$; $p<.001$) boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, Nevrotik Kişilik boyutunun çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz yönde, Dışadönük Kişilik ve Açık Kişilik boyutlarının ise olumlu yönde anlamlı etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan, Uyumlu Kişilik ($\beta=.016$; $p=.793$) ve Sorumlu Kişilik ($\beta=-.007$; $p=.910$) boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı görülmektedir.

Ebeveyn erken dönem uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama rolünü belirlemek için çocukların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam ölçek değeri bağımlı, Ebeveyn erken dönem uyumsuz şemaları alt boyutları ise bağımsız değişken olarak analize alınmış ve elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 4.0.2. Ebeveyn erken dönem uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyini Yordama Gücü.

Bağımlı Değişken: 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Model: R² = .177; F = 5.611; p = .000*		
Bağımsız Değişken	β	t	p
Duygusal Yoksunluk	.027	,331	,741
Başarısızlık	-.174	-2,108	,036*
Karamsarlık	-.053	-,639	,523
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.170	-1,786	,075
Duyguları Bastırma	-.129	-1,839	,067
Onay Arayıcılık	.002	,028	,978
İç içe Geçme /Bağımlılık	-.214	-2,234	,026*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.115	1,699	,090
Kendini Feda	.115	1,513	,131
Terk Edilme	-.010	-,104	,917
Cezalandırılma	.033	,432	,666
Kusurluluk	.072	,775	,439
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.016	-,203	,839
Yüksek Standartlar	.040	,678	,499

Tablo 4.11 incelendiğinde, regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F=5.611$; $p<.001$) ve ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerindeki varyansın %17,7'sini açıkladığı görülmektedir. Bunun yanında, erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği boyutlarından Başarısızlık ($\beta=-.174$; $p<.05$) ve İç içe Geçme/Bağımlılık ($\beta=-.214$; $p<.05$) boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, Duygusal Yoksunluk ($\beta=.027$; $p=.741$), Karamsarlık ($\beta=-.053$; $p=.523$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($\beta=-.170$; $p=.075$), Duyguları Bastırma ($\beta=-.129$; $p=.067$), Onay Arayıcılık ($\beta=.002$; $p=.978$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($\beta=.115$; $p=.090$), Kendini Feda ($\beta=.115$; $p=.131$), Terk Edilme ($\beta=-.010$; $p=.917$), Cezalandırılma ($\beta=.033$; $p=.666$), Kusurluluk ($\beta=.072$; $p=.439$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($\beta=-.016$; $p=.839$), ve Yüksek Standartlar ($\beta=.040$; $p=.499$) boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bulgularına yönelik elde edilen sonuçlar ile literatürde yer alan benzer çalışmaların değerlendirilmesine aşağıda yer verilmiştir.

5.1. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Yönelik Tartışma

Beş Faktör Kişilik Envanteri sonuçlarına göre, katılımcıların yüksek uyumluluk ($M=37,47$, $SD=4,77$) ve sorumluluk ($M=37,65$, $SD=4,98$) düzeylerine sahip olduğu, ancak nevrotizm düzeylerinin ($M=19,39$, $SD=5,79$) düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarının eğitim süreçlerine olumlu bir şekilde katılım gösterebileceğini ve çocuklarının eğitim hayatını destekleyebileceğini göstermektedir. Özellikle, yüksek uyumluluk ve sorumluluk düzeylerine sahip ebeveynlerin, çocuklarının eğitimine daha fazla ilgi gösterecekleri ve onlara daha etkili bir destek sunabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte, düşük nevrotizm düzeyleri, ebeveynlerin stresli eğitim süreçlerinde daha az zorlanabileceklerine işaret etmektedir. Kabaloğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada, boşanma aşamasındaki çocukların ebeveynleri tarafından reddedilme algılarının daha yüksek olduğu ve bu çocukların özyeterlik puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim açısından bu bulgu, boşanma sürecinde olan ailelerin çocuklarının akademik performanslarında düşüş yaşayabileceklerine işaret etmektedir. Bu çocuklar, okulda kendilerine güven duymayabilir ve bu da akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Eğitimcilerin, bu tür durumdaki öğrencilerin ihtiyaçlarını dikkate alarak, onları destekleyecek stratejiler geliştirmeleri önemlidir. Örneğin, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin bu çocuklara yönelik olarak güçlendirilmesi gerekebilir.

Çalışmada, Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) boyutlarından Duygusal Yoksunluk ($M=9,60$; $SD=5,43$) ve Başarısızlık ($M=10,62$; $SD=5,12$) düzeyleri, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($M=22,14$; $SD=7,35$) ve Onay Arayıcılık ($M=18,52$; $SD=6,62$) gibi diğer boyutlarla karşılaştırıldığında ortalama olarak daha düşük düzeyde kalmaktadır. Bununla birlikte, Cezalandırılma ($M=19,96$; $SD=6,93$) ve Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($M=14,63$; $SD=6,82$) gibi boyutlar ise oldukça yüksek düzeylerde seyretmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların bu şemalara dair genel eğilimlerini ortaya koymakta ve farklı şema türlerinin bireyler üzerindeki potansiyel etkilerine dair bilgi sunmaktadır. Kişilik yapısını değerlendirebilmek ve sağaltım önerisinde bulunabilmek amacıyla geliştirilen Şema

Terapi, erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemindeki düşünce, inanışlar ve kurallarla geliştiğini belirtmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarıyla ve duygudurum bozukluklarıyla ilişkili olabileceğini belirten araştırmalar bulunmaktadır (Hinrichsen, Waller ve Emanuelli, 2004; Reeves ve Taylor, 2007). Pinto-Gouveia ve diğerleri (2006) araştırmasında sosyal kaygı bozukluğu olanların başarısızlık şeması düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Eğitim bağlamında, bu şemaların öğrencilerin öğrenme süreçlerine nasıl etki edebileceği dikkate alınmalıdır. Yüksek cezalandırılma ve sosyal izolasyon algıları, öğrencilerin sınıf içi katılımını azaltabilir ve akran ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu tür olumsuz şemaların varlığı, öğrencilerin okulda kendilerini güvende hissetmemelerine ve bu nedenle öğrenme süreçlerine tam olarak katılamamalarına yol açabilir. Öğretmenlerin, öğrencilerin bu tür duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara destekleyici bir öğrenme ortamı sunmaları gerekmektedir (Langroudi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011; Oral, 2006; Sava, 2009; Thimm, 2011; 2013).

Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği düzeyleri incelendiğinde, Düşük Dışsallaştırma ($M=43,10$; $SD=5,98$) ve Psikolojik Dayanıklılık ($M=34,07$; $SD=8,03$) düzeylerinin diğer boyutlarla karşılaştırıldığında ortalama olarak daha yüksek düzeyde kaldığı görülmektedir. Bununla birlikte, Fiziksel Sağlık ($M=21,29$; $SD=3,56$) ve Öz Düzenleme ($M=20,13$; $SD=4,85$) boyutları ise daha düşük ortalamalara sahiptir. Bu sonuçlar, çocukların çeşitli iyi oluş boyutlarındaki genel eğilimlerini ortaya koymakta ve bu boyutların bireysel farklılıklar açısından nasıl dağıldığını göstermektedir. Bu bulgular, çocukların eğitim sürecinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasiteleri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Yüksek psikolojik dayanıklılık, öğrencilerin akademik ve sosyal zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabileceklerini göstermektedir. Ancak, düşük özdüzenleme becerileri, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini yönetmede zorlanabileceklerine işaret etmektedir. Eğitimciler, özdüzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik stratejiler benimsemeli ve bu becerileri güçlendirmek için okul ortamında uygun programlar uygulamalıdır. Woodward, Morris ve Healey (2017) çalışmaları, bu becerilerin erken yaşta kazandırılmasının çocukların eğitim başarılarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Buckner, Mezzacappa ve Beardslee (2003) ve Wills ve Bantum (2012), özdüzenleme becerilerinin zorlayıcı yaşam koşullarında psikolojik sağlamlığa önemli katkılar sağladığını göstermiştir. Ford, Albert ve Hawke (2008), travma yaşayan çocukların, travma sonrasında psikolojik açıdan normal bir düzeye erişebilmeleri için hem çocukların hem de bu çocuklara bakım veren kişilerin özdüzenleme becerilerini kullanabilmeleri konusunda destek verilmesinin önemini

vurgulamaktadır. Kapıkıran, Yaşar ve Kapıkıran (2016) ise özdüzenleme becerilerinin benlik saygısı ve tükenmişlik düzeylerinin dolaylı olarak yordayıcısı olduğunu saptamışlardır.

5.2. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Çocuk Cinsiyet Değişkeni Değerlendirmesine Yönelik Tartışma

Araştırma sonuçları, cinsiyet değişkeninin Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) alt boyutlarında anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyetin ebeveyn kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Çocuklar İçin Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu sonuçlar, Sağlam (2016) ve Kıray (2019) çalışmalarındaki bulgularla uyumludur. Sağlam (2016), cinsiyetin erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtirken, Kıray (2019) haklılık ve onay arayıcılık şemalarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, ancak duyguları bastırma, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının erkeklerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Karayiğit (2018) ve Tütüncü, İnce ve Türkçapar (2012) de erkeklerin duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Akhun (2012) da duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, kusurluluk, haklılık ve onay arayıcılık şemalarının erkeklerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kaya (2010), erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla çocukluk dönemi istismar öyküsüne sahip olmasının, erkeklerde daha fazla erken dönem uyum bozucu şemaların gelişmesine neden olduğunu belirtmektedir.

Eğitim kapsamında, cinsiyetin bu tür kişilik özellikleri ve şemalar üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, eğitimcilerin cinsiyete dayalı ayrımcılık yapmadan tüm öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına yönelik destekleyici stratejiler geliştirmesi gerektiğini göstermektedir. Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçlara duyarlı bir şekilde yaklaşmak, eğitim süreçlerinde onların akademik başarılarını ve genel psikolojik iyi oluşlarını destekleyecektir. Young Şema Ölçeği çerçevesinde, çocukluk döneminde karşılaşılan travmatik olayların, fonksiyonel olmayan karakter özellikleri olarak nitelenen erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine yol açabileceği vurgulanmaktadır (Trincas ve diğerleri, 2014). Sonuç olarak, araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin ebeveyn kişilik özellikleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, eğitimcilerin ve ebeveynlerin, öğrencilere yönelik

yaklaşımlarında cinsiyetten bağımsız olarak daha bütüncül ve kapsayıcı stratejiler geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir.

5.3. Ebeveyn Kişilik Özellikleri, Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Beş Faktör Kişilik Envanteri ile 5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasındaki korelasyon analizine bakıldığında, Dışadönük Kişilik ile Fiziksel Sağlık, Düşük İçselleştirme, Düşük Dışsallaştırma, Öz Düzenleme, Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik, Bilişsel Yetkinlik, Değer Davranışları, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu-arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Uyumlu Kişilik, Sorumlu Kişilik ve Açık Kişilik boyutları da benzer şekilde çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Nevrotik Kişilik ise tüm bu iyi oluş boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, pozitif kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyi oluşunu desteklerken, nevrotik kişilik özelliklerinin bu durumu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyilik hali boyutları ile genel olarak anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Özellikle dışadönük, uyumlu ve açık kişilik özellikleri, çeşitli psikolojik iyilik hali boyutlarıyla pozitif ilişkiler sergilerken, nevrotizm kişiliğin çoğu boyutta negatif ilişkiler sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çocukların kişilik özelliklerinin onların psikolojik sağlık ve iyilik hali üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

5/6 Yaş Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, Düşük İçselleştirme, Düşük Dışsallaştırma, Öz Düzenleme, Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik, Bilişsel Yetkinlik, Değer Davranışları, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu boyutlarının çoğu şema ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Özellikle Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık ve Sosyal İzolasyon/Güvensizlik gibi şemaların, çocukların düşük içselleştirme, düşük dışsallaştırma ve psikolojik dayanıklılık gibi iyi oluş boyutları ile güçlü negatif ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Olumsuz şemaların çocukların psikolojik iyi oluşunu ciddi şekilde zedelediğini göstermektedir. Bu bulgular, çocukların psikolojik iyilik hali ölçütlerinin çeşitli şema boyutlarıyla genel olarak negatif ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Özellikle başarısızlık, bağımlılık ve karamsarlık gibi şemaların psikolojik iyilik hali üzerinde belirgin negatif etkileri olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, çocukların olumsuz şema boyutlarının azaltılması yönünde müdahalelerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir.

Yıldız (2012), öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip olduğu değerler açısından incelenmesi çalışmasında, Konya Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 1245 öğrenci ile araştırma yapmıştır. Bulgulara göre, öğretmen adaylarının sahip olduğu özelliklerden özdenetim, yardımseverlik, başarı ve hazcılık ile benlik saygıları arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Beş Faktör Kişilik Envanteri ile Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (YŞÖ-KF) arasındaki korelasyon analizine göre, Dışadönük Kişilik, Uyumlu Kişilik, Sorumlu Kişilik ve Açık Kişilik özellikleri, genellikle olumsuz şemalarla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Örneğin, Dışadönük Kişilik, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık ve Sosyal İzolasyon/Güvensizlik gibi şemalarla negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bunun aksine, Nevrotik Kişilik, bu olumsuz şemalarla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu da nevrotik kişilik özelliklerinin olumsuz şema oluşumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Beş Faktör Kişilik Envanteri özelliklerinin Young Şema Ölçeği – Kısa Formu ile genel olarak anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir. Dışadönük, uyumlu ve deneyime açık kişilik özellikleri, çeşitli şema boyutlarıyla negatif ilişkiler sergilerken, nevrotizm kişiliği ise çoğu boyutta pozitif ilişkiler sergilemiştir. Bu bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların kişilik özelliklerinin tüm boyutları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle nevrotizm kişilik özelliğinin uyumsuz şemalardan yüksek düzeyde etkilendiği görülmüştür. Bu bulgular ebeveynler ve eğitimciler için çocuk gelişimi ve eğitimi bakımından önemli eğitsel doğurgular sunmaktadır.

Yenihayat (2011), yaş ortalaması 22,5 olan 324 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Sonucunda, gelişime açıklık kişilik özelliği ile başarılı kimlik statüsü arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinin morotoryum kimlik statüsünü pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bektaş (2012), araştırmasında 433 öğretmenle çalışma yapılmıştır. Öğretmenlerin dışadönüklük puanları ile depresyon puanları arasında anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir. Psikotizm, nörotisizm ve depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Nevrotik kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler gösterdiği bulunmuştur. Bu Pinto-Gouveia ve diğerleri (2006) gibi araştırmalarla uyumludur. Bu çalışmalarda, yüksek nevrotizm seviyelerinin, depresyon ve sosyal kaygı gibi psikolojik bozukluklarla ilişkilendirildiği bulunmuştur. Nevrotik kişilik özellikleri, stresle başa çıkma mekanizmalarının zayıf olmasına ve dolayısıyla çocukların psikolojik iyi oluşunun azalmasına neden olabilir. Bu sonuçlar,

nevrotizmin çocukların psikolojik sağlamlığını zayıflatabileceği ve bu yüzden dikkat edilmesi gereken bir kişilik boyutu olduğunu göstermektedir.

Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilen Şema Terapi modeli ile uyumludur. Şema Terapi modeli, erken dönem uyumsuz şemaların, çocuklukta edinilen olumsuz inançlar ve deneyimlerin bir sonucu olarak geliştiğini ve bu şemaların bireyin yaşamı boyunca etkili olmaya devam ettiğini öne sürer. Hinrichsen, Waller ve Emanuelli (2004) gibi araştırmacılar da erken dönem uyumsuz şemaların, kişilik bozuklukları ve duygudurum bozuklukları ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, ebeveynlerin taşıdığı uyumsuz şemaların, çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde kalıcı olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle nevrotik kişilik özelliklerine sahip çocuklara yönelik, stresle başa çıkma becerilerini artırıcı rehberlik programları uygulanmalıdır.

5.4. Ebeveyn Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Erken Dönem Uyumsuz Şemaları 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Yordama Durumuna Yönelik Tartışma

Ebeveyn kişilik özelliklerinin 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Ebeveyn kişilik özellikleri arasında, Dışadönük Kişilik, Nevrotik Kişilik ve Açık Kişilik boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, Nevrotik Kişilik boyutunun çocukların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği, buna karşılık Dışadönük Kişilik ve Açık Kişilik boyutlarının olumlu yönde etkiler yarattığı belirlenmiştir. Diğer yandan, Uyumlu Kişilik ve Sorumlu Kişilik boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Nevrotik kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, Bektaş (2012) ve Pinto-Gouveia ve diğerleri (2006) gibi araştırmalarla uyumludur. Bu çalışmalarda, yüksek nevrotizm seviyelerinin, depresyon ve sosyal kaygı gibi psikolojik bozukluklarla ilişkilendirildiği bulunmuştur. Nevrotik kişilik özellikleri, stresle başa çıkma mekanizmalarının zayıf olmasına ve dolayısıyla çocukların psikolojik iyi oluşunun azalmasına neden olabilir. Bu sonuçlar, nevrotizmin çocukların psikolojik sağlamlığını zayıflatabileceği ve bu yüzden dikkat edilmesi gereken bir kişilik boyutu olduğunu göstermektedir. Bu bulgu kaygı, olumsuzluk, karamsarlık, huzursuzluk, depresif ruh hali ve kendinden şüphe duymaya neden olan duygu durumunun, çocuk ile iletişim sürecinde iyi oluşu olumsuz etkilediğini ve ebeveynlerin bu noktada hassasiyet göstermeleri gerektiğine işaret etmektedir. Nevrotik kişilik özelliklerinin çocukların psikolojik iyi oluşu

üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için okullarda spesifik müdahale programları uygulanmalıdır. Öncelikle, okul psikologları ve rehberlik servisleri, öğrencilerin nevrotik kişilik özelliklerini erken dönemde tanımlayabilmek için düzenli psikolojik değerlendirmeler yapmalıdır. Bu değerlendirmeler sonucunda, nevrotizm belirtileri gösteren öğrenciler için bireyselleştirilmiş destek programları geliştirilebilir. Bu programlar, stres yönetimi, duygusal düzenleme ve başa çıkma stratejilerini güçlendirmeye yönelik grup terapileri ve bireysel danışmanlık hizmetlerini içermelidir. Ayrıca, öğretmenler, sınıf ortamında öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık göstererek, bu çocukların psikolojik sağlamlıklarını artıracak güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamı sağlamalıdır. Bu tür hedefli müdahaleler, nevrotik kişilik özelliklerine sahip öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını iyileştirerek, hem akademik hem de sosyal başarılarını destekleyebilir.

Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Özellikle, Başarısızlık ve İç içe Geçme/Bağımlılık şemalarının, çocukların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz ve anlamlı etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Diğer yandan, Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar gibi şema boyutlarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Ebeveynlerin bazı erken dönem uyumsuz şemalarının (örneğin, başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık) çocukların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilen Şema Terapi modeli ile uyumludur. Şema Terapi modeli, erken dönem uyumsuz şemaların, çocuklukta edinilen olumsuz inançlar ve deneyimlerin bir sonucu olarak geliştiğini ve bu şemaların bireyin yaşamı boyunca etkili olmaya devam ettiğini öne sürer. Hinrichsen, Waller ve Emanuelli (2004) gibi araştırmacılar da erken dönem uyumsuz şemaların, kişilik bozuklukları ve duygudurum bozuklukları ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, ebeveynlerin taşıdığı uyumsuz şemaların, çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde kalıcı olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, her zaman yeni bilgileri yorumlama ve çözümleme de bir rehber görevinde olduğu kadar bazı temel yoksunluk durumlarında uyuşmayan bilgilerin bireylerde sorunlar yaşamasına da sebep olmaktadır. Fakat bu rehberlik işleminde varlıklarını sürdüren şemalar, devamlı olarak varlıklarını sürdürürler (Williams J. M., 1988). Bu nedenle ebeveynlerin taşıdığı uyumsuz

şemaların çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde kalıcı olumsuz etkiler yaratmasının temel nedeni, çocukların ebeveynlerinden öğrendikleri ve içselleştirdikleri inançlar ve davranışlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ebeveynler, kendi uyumsuz şemalarına göre hareket ederken, çocuklarına istemeden de olsa bu olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını modelleyebilirler. Örneğin, başarısızlık korkusuyla hareket eden bir ebeveyn, çocuğuna da sürekli yetersizlik hissi aşılayabilir. Ayrıca, bu şemalar ebeveyn-çocuk ilişkilerini olumsuz etkileyerek çocukların bağımsızlık, özsaygı ve duygusal düzenleme becerilerini zayıflatabilir. Bu etkiler, çocukların ilerleyen yaşlarda duygusal ve psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının 48-72 aylık çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve uyumsuz şemaların çocukların psikolojik sağlık ve iyi oluş durumları üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir.

Analizler, ebeveynlerin dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk gibi pozitif kişilik özelliklerinin çocukların çeşitli psikolojik iyi oluş boyutları ile pozitif ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Özellikle dışadönüklük ve uyumluluk özellikleri çocukların yaşam doyumu, sosyal yetkinlik ve psikolojik dayanıklılık gibi boyutlarla pozitif korelasyonlar göstermiştir. Diğer yandan, ebeveynlerin yüksek nevrotizm puanları, çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerinde negatif sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, pozitif ebeveyn kişilik özelliklerinin çocukların daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyelerine katkıda bulunduğunu, nevrotik eğilimlerin ise bu durumu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Ebeveynlerin sahip olduğu uyumsuz şemaların, çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin etkileri tespit edilmiştir. Başarısızlık, bağımlılık ve sosyal izolasyon gibi şemalar, çocukların öz düzenleme, sosyal yetkinlik ve yaşam doyumu gibi ölçütlerde düşük puanlar almasına yol açmıştır. Bu şemaların yüksek düzeyde olması çocukların düşük psikolojik iyi oluş seviyeleri ile ilişkilendirilmiş, bu durum da şemaların olumsuz psikolojik etkilerini vurgulamıştır.

Araştırma sonuçları, ebeveyn kişilik özellikleri, uyumsuz şemalar ve çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında çocuk cinsiyeti temelinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu, çeşitli psikolojik iyi oluş boyutlarının kız ve erkek çocuklar arasında benzer şekilde dağıldığını göstermektedir. Bu bulgu, ebeveyn etkilerinin cinsiyet ayrımı gözetmeksizin çocuklar üzerinde genel bir etki yarattığını düşündürmektedir.

Çoklu regresyon analizi, ebeveyn kişilik özelliklerinin ve uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Özellikle dışadönüklük ve deneyime açıklık gibi pozitif kişilik özellikleri çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yükseltirken, nevrotizm ve uyumsuz şemalar (başarısızlık, bağımlılık) ise bu düzeyleri düşürmüştür.

Bu bulgular, ebeveynlerin kişilik özelliklerinin ve erken dönemde edinilen uyumsuz şemaların çocukların psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde derin etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin psikolojik sağlığı ve uyum düzeyi, çocukların gelişiminde kritik rol oynamakta, bu nedenle ebeveynlerin psikolojik destek alması, çocukların iyi oluşunu artırma potansiyeline sahiptir.

Öneriler

Araştırma bulguları, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi kişilik özellikleri ve şemaları konusunda farkındalık kazanmalarına yardımcı olacak eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, ebeveynlerin kendi duygusal ve davranışsal kalıplarını tanımalarını sağlayarak, çocuklarının psikolojik gelişimini olumlu yönde desteklemelerine katkı sağlayabilir.

Çocukların erken dönemlerinde ortaya çıkan uyumsuz şemalar ve olumsuz kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, erken müdahale ve destek hizmetlerinin önemi vurgulanmalıdır. Okul öncesi dönemde çocuklara ve ebeveynlere yönelik psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerinin artırılması, olumsuz şemaların ve kişilik özelliklerinin erken dönemde tespit edilip müdahale edilmesine olanak tanıyacaktır.

Elde edilen sonuçlar, belirli bir yaş aralığındaki çocuklar ve ebeveynler üzerinde yapılan incelemelere dayanmaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı yaş grupları ve daha geniş örneklem grupları üzerinde yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca, kültürel ve sosyoekonomik faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların yapılması, konuya ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

Çocukların psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik olarak, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve şemalarının dikkate alındığı ulusal düzeyde politikaların geliştirilmesi önerilmektedir. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyecek aile danışmanlığı, eğitim programları ve sosyal destek hizmetlerinin artırılması, hem ebeveynlerin hem de çocukların genel yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olabilir. Bu politikaların uygulanması, çocukların sağlıklı bir psikolojik gelişim süreci geçirmelerini sağlamada kritik bir rol oynayabilir.

KAYNAKÇA

- Akçay, V. H. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye Kavramı Ve İşletmelerde Sürdürülebilir Rekabet Üstünlüğünü Sağlamadaki Rolü. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,13(1), 73-98.
- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3).
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurgusu, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akhun, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Psikolojide güncel kavramlar-1- Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aldine. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/t07666-000>
- Altunçanak, S. (2020). Okul öncesindeki öğrencilerin sosyal beceri ve davranış sorunlarının yordayıcısı olarak annelerin erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Arntz, A. (1994). Treatment of borderline personality disorder, a challenge for cognitivebehavioural therapy. Behavioural Research Therapy
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach. New York: John Wiley & Sons.
- Atan, A. (2020). 5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Avcılar İlhan, B. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası şemaların nesiller arası incelenmesi- şema odaklı bir inceleme. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ayan, B. E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Aytemiz, T. (2010). Ebeveynin kişiliği, çocuğun mizacı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A newlook at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(4), 328- 349.
- Basar, S. (2021). Evli ve yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkiye dair inançları ve bilişsel çarpıtmalarının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi
- Basım, H. N., Çetin, F. & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Başusta, B. (2019). Ergen mutluluğunun ebeveynlerin kişilik özellikleri ve evlilik çatışması açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. (2006). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*.
- Beck, A. T. (1997). *Cognitive therapy of depression*,. New York: New York: Guildford Pres.
- Berg, B.L. (2001). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Allyn & Bacon: Massachusettes.
- Beydoğan Tangör, B. & Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), s. 1-13

- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozgeyikli, H., Bacanlı, F., & Doğan, H. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin mesleki karar verme yetkinliklerinin yordayıcılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 125-136.
- Bozkurt, P. (2005). Lise son sınıf öğrencilerin mesleki karar verme zorlukları düzeylerinin ana baba tutumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England:
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139-162.
- Chraif, M., Dumitru, D. J. P.S., & Sciences, B. (2015). Gender differences on wellbeing and quality of life at young students psychology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 180, 1579-1583.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665
- Crijne A, Achenbach TM, Verhulst FC (1997) Comparisons of problems reported by parents of children in 12 cultures: total problems, externalizing and internalizing. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 36, 1269-1277.
- Çakır, Z. (2007). Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Dehghan, F., Nooripour Liyavali, R., Mirzaee, S., & Alikhani, (2016). On the comparison of the effectiveness of treatments based on levinson and matrix's models in the psychological well-being of drug dependent people. *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, 10(37), 191-210.

- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Dilmaç, P. G. (2018). Ebeveyn kişilik özellikleri, aile tutumları, demografik değişkenler ile erişkinlik bağlanma modelleri, depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, İ. (2007). Vatandaşlık, Demokrasi ve İnsan Hakları. Ankara: Pegem Yayınları
- Doğmazer, S. (2022). Erken dönem uyumsuz şemaların, kişilerarası ilişki tarzları ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi. Enstitüsü Dergisi (BUSBED) 9:284-292.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 501-516.
- Erkuş, A. (2009). Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. Seçkin Yayınları: Ankara.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45–63.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Conti, S., & Grandi, S. (2004). Six year outcome of cognitive behavior therapy for prevention of recurrent depression. *The American Journal of Psychiatry*, 161, 1872–1876.
- Ford, J. D., Albert, D. B., & Hawke, J. (2008). Prevention and treatment interventions for traumatized children: Restoring children's capacities for self-regulation. In *Treating traumatized children* (pp. 213-227). Routledge.
- Gallagher, M. W. (2009). "Well-Being". S. J. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. USA: Wiley-Blackwell Publishing.

- Goodman, S. H., Brogan, D., Lynch, M. E. & Fielding, B. (1993). Social and emotional competence in children of depressed mothers. *Child Development*, 64(2), 516-531.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Göcen, G. (2014). Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Göger, G. (2018). Ebeveynlerin kişilik özellikleri ile çocuklarının sosyal beceri ve problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Gök, A. (2012). Associated factors of psychological well-being: early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 420-440.
- Gülmez, Mesut, Birleşmiş Milletler Sisteminde İnsan Haklarının Korunması, Türkiye Barolar Birliği Yayınları, No. 60, Ankara 2004
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2018). Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar. çev. Editörü Tayfun Doğan. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hinrichsen, H., Waller, G., & Emanuelli, F. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 784-787.
- Kabaoğlu, F. (2011). *Anne-babası evli ve boşanmakta olan çocuk ve ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları kabul veya red düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kant, I. (1965). Critique of Pure Reason., İng.çev.N.K.Smith(New York:St Martin's Press, .

- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M., & Kapıkıran, N. A. (2016). Benlik saygısı ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz düzenlemenin doğrudan ve dolaylı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 51-64.
- Karayığit, S. (2018). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kargın, Z. (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü* (Uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kıray, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde cinsel tutum, ebeveyn tutumları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Kıvırcık, C. (2019). Algılanan anne-baba ebeveynlik stillerinin ebeveyn tutumları ile ilişkisinde kırılan narsisizmin aracı rolünün incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köçer, G. & Öngören, S. (2021). Annelerin erken dönem uyumsuz şemaları ile çocukların davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 10(2), 343-345.
- Kuzgun, Y. Ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi.
- Langroudi, M. S., Bahramizadeh, H., & Mehri, Y. (2011). Schema therapy and family systems theory: The relationship between early maladaptive schemas and differentiation of self. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 634-638.
- Lökçe, Z. (2020). Evli bireylerde ebeveyn kabul reddi ve eş kabul reddi ile erken dönem uyumsuz şemaların evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Manchiraju, (2020). Psychometric evaluation of the Ryff's scale of psychological wellbeing in self-identified American entrepreneurs. *Journal of Business Venturing Insights*, 14(3).
- Mazlomi Barm Sabz, A., Asgari, P., Makvandi, B., Ehteshamzadeh, P., & Bakhtiyar Pour, S. J. (2021). Comparison of the effectiveness of positive Psychology and emotion regulation

training interventions in promoting the psychological well-being in nar-anon group. *International Journal of Mental and Addiction*, 19(26), 159-177

McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1991). Adding liebe und arbeit: the full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>

McCrae, R. R., & Costa, P. T., (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 385-404.

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2006). Cross-Cultural Perspectives on Adult Personality Trait Development. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 129–145). Lawrence Erlbaum Associates Publishers

Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi Türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Düşünen Adam. The Journal of Psychiatry and Neurologica Sciences*, 27, 316-322

Nelsen, J., Lott, L.&Glenn, S. (2003). Çocuk eğitiminde A'dan Z'ye pozitif disiplin, (Çev.: Murat ERSİN), Hayat Yayıncılık, İstanbul.

Nia, M. K., Sovani, A., & Forooshani, G. R. S. (2014). Exploring correlation between perceived parenting styles, early maladaptive schemas, and depression among women with depressive symptoms in Iran and India-Role of early maladaptive schemas as mediators and moderatos. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(12).

Nilfer, G. & Çınarbaş, D.C. (2018). Doğum sırası, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25(2), 125-139.

Oktay, A. (2002). Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem. İstanbul:Epsilon Yayınları.

- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oymak, Y. C. (2017). Psikolojik İyi Oluş ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017; 7-18.
- Ölmez, Ö. (2019). Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Ömeroğlu, E. (1994). Ailenin Okul Öncesi Eğitime Katılımı. Okul Öncesi Eğitimi, Sayı.47, Ankara
- Öngider, N. (2013). Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride*
- Özbey, S., Erata, F., Yavuz, K. (2022). Okul öncesi dönem çocuklarında iyi oluş ve psikolojik sağlamlık: değer davranışlarının ve özdüzenlenme becerilerinin yordayıcı etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 20 (44), 351-383. <https://doi.org/10.34234/ded.1113471>
- Öztürk, Ö. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Özyurt, B. (2020). Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Patnaik, G. (2021). Positive Psychology for Improving Mental Health & Well-Being. Notion Press, Chennai.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Piaget, J. (1962). Play, dreams and imitation in childhood. ew York: Norton. (Originally published in French in 1945).
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571-584.

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). Schema therapy: Distinctive features. UK: Routledge.
- Reeves, M., & Taylor, J. (2007). Specific relationships between core beliefs and personality disorder symptoms in a non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 96-104.
- Roediger, E. (2020). Yaşam tuzakları için Şema Terapi. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L., (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166
- Ryff, C. D. & Singer B. H. (2008). Know thy-self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-14
- 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(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10– 28. doi:10.1159/000353263
- 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, D. C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sağlam, N. (2016). *Young Şema Modeli'ne göre aleksitimi kavramının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sahraee, O. A., Yusefnejad, M., & Khosravi, Z. (2011). FC 26-04-Predicting of life satisfaction with respect to early maladaptive schemas among Iranian college students. *European Psychiatry*, 26, 1962.

- Sarı, T. ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 25(2), 222-229.
- Sarıtaş, D. (2007). The effects of maternal acceptance-rejection on psychological distress of adolescents: The mediator roles of early maladaptive schemas. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Sarıtaş-Atalar, D., & Gençöz, T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 40-47
- Sava, F. A. (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs and their relationship with the five-factor personality model. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9(2), 135-147.
- Savi, F. (2008). 12-15 Yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne-baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Sayal, B. (2017). Anne babaların erken dönem uyumsuz şemalarının çocuk davranış sorunları ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Seyitoğlu, Z. P. (2018). Algılanan ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişki: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Soleimani, E., & Habibi, Y. (2015). The relationship between emotion regulation and resiliency with psychological well-being in students. *Journal of School Psychology*, 3(4), 51-72.
- Soysal, E. (2017). Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Taştan, B.T. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi
- Tatlilioğlu, K. "Erken Çocukluk Döneminde Ailede Çocuğa Kazandırılan Değerlerin Çocuğun Kişilik Gelişimine Etkisi Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(9): 283 - 292,
- TDK. (2020). Bakım kavramı. <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim tarihi: 15.08.2022

- Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Trincas, R., Ottaviani, C., Couyoumdjian, A., Tenore, K., Spitoni, G., & Mancini, F. (2014). Specific dysphoric symptoms are predicted by early maladaptive schemas. *The Scientific World Journal*, 8.
- Tuncer, E. (2019). Ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile iyi oluşlarının ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Tütüncü, R., İnce, A., & Türkçapar, M. H. (2012). Test performance-related dysfunctional beliefs. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 90-97.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (37): 183-215.
- Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:XII, Sayı:1, 69-77
- Uluğtekin, S. (1991). Hükümlü Çocuk ve Yeniden Toplumsallaşma. Ankara: Bizim Büro Basımevi.
- Ünal, B. (2012). Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Üzerek, İ., & Şarlak, D. (2022). Evli Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sorun Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(4), 1067-1083.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. *Handbook of Personality Psychology*, 767-793
- Williams, J. M. (1988). Cognitive psychology and emotional disorders. Chichester, U.K. : John Wiley & Sons.
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568-592.
- Woodward, L. J., Lu, Z., Morris, A. R., & Healey, D. M. (2017). Preschool self-regulation predicts later mental health and educational achievement in very preterm and typically

developing children. *Clinical Neuropsychologist*, 31(2), 404-422.
<https://doi.org/10.1080/13854046.2016.1251614>.

- Yazıcıoğlu, A. (2008). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin mesleki karar düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Yenihayat, T. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, kişilik özellikleri ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 3(3). <https://doi.org/10.21560/spcd.90072>
- Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Young, J. (1990). Cognitive therapy for personality disorders. . Sarasota, FL. : Professional Resource Press.
- Young, J. a. (1996). Schema Focused Therapy, Salkovskis P.M. (Ed), Frontiers of cognitive therapy içinde,. New York: New York: Guilford Press.
- Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E., & Brown, G. (2003). Young Schema Questionnaire-Short Form; Version 3 APA PsycTests. doi.org/10.1037/t67023-000
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy. New York: Guilford, 254.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, j. K. (2006). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: New York: Guilford Press.
- Young, J. K. (2009). Şema Terapi: Terapistin Rehberi. istanbul: Litera Yayınları
- Yörükoğlu, A., (2000). Çocuk Ruh Sağlığı. Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.

Ek 1 : Veri Toplama Anketi

EBEVEYN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI İLE ÇOCUK PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ANKETİ

Bu ankette, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde gerçekleştirilmekte olan, "Ebeveyn Kişilik Özelliklerinin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının 48-72 Aylık Çocukların Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Rolü" başlıklı **bir yüksek lisans tezine veri toplanmaktadır**.

Araştırmanın amacı bu yaş aralığında çocukları olan ebeveynlerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin ve erken dönem uyumsuz şemalara sahip olup olmadıklarının tespiti ve bunların çocuklarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisinin incelenmesidir.

Ankete katılım tamamı ile isteğe bağlıdır.

Katılmanız halinde **kimliğinizi ortaya çıkarmaya yönelik herhangi bir bilgi toplanmayacaktır**. Amaca yönelik toplanan veriler ise genel sonuçları ile kullanılacaktır. **Lütfen katılmayı kabul ediyorsanız devam ediniz.**

I. Çocuk ve Ebeveyn Tanıma Formu

Çocuğunuzun;

Adı ve Soyadı

: _____

*Cevaplarınızın çocuğunuz ile eşleştirilmesi için kullanılacak,
Araştırmada yer almayacaktır.*

Cinsiyeti

☐ Kız

☐ Erkek

İçindeki Bulunduğu Ay

: Çocuğum şu anda ____ . ayında yer alıyor.

(48-72 ay arasında olmalıdır)

Sizinle İlgili Bilgiler;

Bağınız

☐ Anne

☐ Baba

Yaşınız

☐ 30 yaş altı

☐ 30-44 yaş arasında

☐ 45 yaş veya üzerinde

Eğitim Düzeyiniz

☐ Lise veya altında eğitim aldım

☐ Üniversite veya üzerinde eğitim aldım

Mevcut Medeni Haliniz

☐ Evliyiz ve eşimle birlikte yaşıyoruz

☐ Evliyiz ancak eşimle ayrı yaşıyoruz

☐ Eşimle boşandık ve ayrı yaşıyoruz

☐ Eşim vefat etti

Toplam kaç çocuğunuz var?

_____ (sayı ile yazınız)

Ailenizin toplam geliri nedir?

☐ Asgari ücretin altında

☐ Asgari ücret ile 39.999 TL arasında

☐ 40-59.999 TL arasında

☐ 60-79.999 TL arasında

☐ 80 bin TL veya üzerinde

Ek 2: Beş Faktör Kişilik Envanteri

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır.

Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

- 1 = Hiç katılmıyorum
2 = Biraz katılmıyorum
3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)
4 = Biraz katılıyorum
5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- | | |
|---|---|
| ___ 1. Konuşkan | ___ 23. Tembel olma eğiliminde olan |
| ___ 2. Başkalarında hata arayan | ___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan |
| ___ 3. İşini tam yapan | ___ 25. Keşfeden, icat eden |
| ___ 4. Bunalımlı, melankolik | ___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip |
| ___ 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan | ___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen |
| ___ 6. Ketum/vakur | ___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen |
| ___ 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan | ___ 29. Dakikası dakikasına uymayan |
| ___ 8. Biraz umursamaz | ___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren |
| ___ 9. Rahat, stresle kolay baş eden | ___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan |
| ___ 10. Çok değişik konuları merak eden | ___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan |
| ___ 11. Enerji dolu | ___ 33. İşleri verimli yapan |
| ___ 12. Başkalarıyla sürekli didişen | ___ 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen |
| ___ 13. Güvenilir bir çalışan | ___ 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden |
| ___ 14. Gergin olabilen | ___ 36. Sosyal, girişken |
| ___ 15. Maharetli, derin düşünen | ___ 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen |
| ___ 16. Heyecan yaratabilen | ___ 38. Planlar yapan ve bunları takip eden |
| ___ 17. Affedici bir yapıya sahip | ___ 39. Kolayca sinirlenen |
| ___ 18. Dağınık olma eğiliminde | ___ 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen |
| ___ 19. Çok endişelenen | ___ 41. Sanata ilgisi çok az olan |
| ___ 20. Hayal gücü yüksek | ___ 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven |
| ___ 21. Sessiz bir yapıda | ___ 43. Kolaylıkla dikkati dağılan |
| ___ 22. Genellikle başkalarına güvenen | ___ 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili |

Lütfen kontrol ediniz: Bütün ifadelerin önüne bir rakam yazdınız mı?

Ek 3: Young Şema Ölçeği – Kısa Form - 3

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni 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, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
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. ____ Yakınlarımin 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. ____ İstedigimi 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 sevebilecek 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 hissedirim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına 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 sıyrıyorum 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 hak eden kötü bir insanım.

Ek 4: 5/6 YAŞ ÇOCUKLAR İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Hiç: 1

Nadiren: 2

Bazen: 3

Çoğunlukla: 4

Her Zaman: 5

	1	2	3	4	5
1. Fiziksel katılım gerektiren oyunlarda aktiftir.					
2. Günde üç öğün ana yemek 2 kez de ara öğün ile beslenir.					
3. Yemek seçmez.					
4. İştahsızlık yaşamaz.					
5. Genel olarak yorgundur/enerjisi düşüktür.					
6. Çok sık hastalanmaz.					
7. İçedönük bir çocuktur.					
8. Çekingendir.					
9. Sebepsiz yere baş ağrısı, mide bulantısı gibi rahatsızlıklar yaşar.					
10. Diğerleriyle birlikteyken yalnız kalmak için kendini ortamdan uzaklaştırır.					
11. Yalnız kalmayı tercih eder.					
12. Hasta olmadığı zamanlarda da yorgunluk hisseder.					
13. Etrafindakilere karşı yıkıcı ve saldırgan davranışlar sergiler.					
14. Arkadaşları ile oyun oynarken asık suratlı davranır.					
15. Arkadaşları ile kavga eder.					
16. Başkalarına vurma, onları ısırma ve tekmeleme gibi davranışlar sergiler.					
17. Canını sıkın bir durum olduğunda sakın kalamaz, çevresindekilere vurur.					
18. Oyuncaklarına zarar vererek oynar.					
19. Arkadaşlarını istemedikleri bir şeyi yapmaya zorlar.					
20. Yetişkin uyarılarına başkaldırarak karşı koyar.					
21. En küçük bir engellenmede bile bakım veren kişiye karşı öfke ve kızgınlık duyar.					
22. Öfkesini kontrol edemez.					
23. Çevresinde dikkatini dağıtabilecek durumlar olduğunda bile dikkatini sürdürür					
24. İstekleri ile kurallar çeliştiğinde bile yetişkin onayı beklemeden kurallara uyar					
25. Olumsuz davranışlarının sonuçlarını kabul eder.					
26. Hatalarından ders çıkarır, davranışlarını önceki deneyimlerine göre düzenler					
27. Hata yaptığı zaman üzülüp içe kapanmak yerine o hatayı düzeltmeye çalışır.					
28. Oyunda veya etkinliklerde kaybetmeyi sorun çıkarmadan kabul eder.					
29. Çevresindeki insanlarla rahatlıkla etkileşime girer.					
30. Oyun oynarken arkadaşlarına yeri geldiği zaman liderlik yapar.					

31. Ailece (sınıfça) birlikte yapılacak faaliyetlerde fikrini ifade ederek katkıda bulunur.					
32. Grup içinde kendini rahat ifade eder.					
33. İlgi duyduğu konuda arkadaşlarını ikna ederek birlikte çalışır.					
34. Yeni aktivitelere girmekte isteklidir.					
35. Arkadaşlarının başlattığı bir aktiviteye kendini rahatlıkla dâhil ettirir.					
36. Oyuncaklarında eksilme ya da artma olduğunda bunu fark eder.					
37. İstenen belirli sayıdaki nesneyi doğru olarak getirir.					
38. Günün farklı zaman dilimlerinin (sabah, öğle, akşam, gece gibi) isimlerini söyler.					
39. Bir aktiviteyi yapmaya başlamadan önce ne yapacağı hakkında düşünür ve süreci planlar.					
40. Öğrenmiş olduğu bir bilgiyi karşılaştığı farklı durumlarda kullanır.					
41. Yaşanan bir olayın nedenini söyler.					
42. Karşısındaki konuşurken anlamadıklarını sorar ve açıklanmasını ister.					
43. Başkalarını destekleyici konuşur. Onları suçlamaz.					
44. Diğer çocuklar üzgün olduğunda onları rahatlatır.					
45. Yetişkin onayı beklemeden diğer arkadaşlarının faydasına eylemlerde bulunur					
46. Oynarken kirlettiği alanları yetişkin talebine gerek duymadan temizler					
47. Kendinden istenmese bile başkaları için güzel şeyler yapar (Ev işlerinde yardım etme, arkadaşının oyuncaklarını toplamasına destek olma vb.)					
48. Arkadaşlarına yardım ettiği zaman karşılığında onlardan bir iyilik istemez/karşılık beklemeden yapar					
49. Yeni karşılaştığı durumlarda kaygılanmaz.					
50. Karşılaştığı güçlüklerle boyun eğmeden o sorunu aşmaya çalışır					
51. Karşılaştığı probleme yönelik ilk çözümleri problemi çözmezse, tekrar dener veya başka bir çözüm yolu arar.					
52. Karşılaştığı zorluklara yönelik yaratıcı ve esnek düşünür.					
53. Canını sıkı bir olay olduğunda sakin kalmayı başarır.					
54. İstemediği ya da onu üzen bir durum yaşadığında içine kapanmaz.					
55. Beklenmedik istenmeyen olaylar karşısında duygularını kontrol edebilir.					
56. Olumsuz duygularıyla baş edebilir.					
57. Arkadaşlarıyla yaşadığı bir problemi çözmek için çaba sarf eder.					
58. Anne-babası bir sorun yaşadığında kendini bırakmaz.					
59. Hasta olmadığı zamanlar haricinde okula mutlu ve gülererek gider					
60. Arkadaşlarından memnun bir şekilde bahseder.					
61. Okuldan eve döndüğünde keyiflidir					
62. Okula gitmeyi sevdiğini söyler					
63. Arkadaşlarıyla oyun oynarken keyiflidir					
64. Yeni şeylerle uğraşmayı sever.					
65. İyi/mutlu bir ruh hali vardır.					
66. Mutlu ve neşeli bir çocuktur.					

5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 ve 22 NUMARALI MADDELER TERSTEN PUANLANMAKTADIR

Ek 5: Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni

