



T.C

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YAŞAM AMAÇLARI BELİRLEMEDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARIN ETKİSİ**

Zehra DEMİRHAN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Semra BARİPOĞLU

İstanbul – 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAŞAM AMAÇLARI BELİRLEMEDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARIN ETKİSİ

Zehra DEMİRHAN

164102229

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Semra BARİPOĞLU

İstanbul –2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102229
Öğrenci Adı Soyadı	: Zehra Demirhan
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr.Öğr.Üyesi Semra Baripoğlu
Tezin Başlığı	: Yaşam Amaçları Belirlemede Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30.11.2018	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi.	☐ Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr.Öğr.Üyesi Semra Baripoğlu	
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Mahir Yeşildal	
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Tuğba Arzu Özal İldeniz	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yaşam Amaçları Belirlemede Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

30/11/2018

Adı-SOYADI

Zehra DEMİRHAN

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşan, yoğun çalışma temposunda bile bana zaman ayıran, yardımını hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Semra Baripoğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yine bu süreçte, aynı zamanda hayatım boyunca beni okutan, yetiştiren, bana hem maddi, hem de manevi destek olan, beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan aileme sonsuz teşekkürler.



Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yaşam Amaçları Belirlemede Etkisi

Özet:

Bu araştırmanın amacı Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yaşam amaçlarını belirlemede etkisini test etmektir. Araştırmanın çalışma grubuna Üsküdar Üniversitesi Lisans ve Yüksek Lisans öğrencilerinden oluşan 18-30 yaş aralığı 72 kız 58 erkek olmak üzere toplam 130 öğrenci katılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyo-demografik bilgi formu, Young Kısa Semptom ölçeği ve Yaşam amaçları ölçekleri kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerine uygulanan Young şema ölçeği ve Yaşam amaçları ölçeği sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrılma-reddedilme şema alanı, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanına sahip şemalarla yaşam amaçları alt boyutlarıyla anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Şema alt boyutlarına göre demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşam amaçlarıyla demografik değişkenler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bulgular erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam amaçları arasında ilişki olduğu göstermiştir. Demografik değişkenlere göre yaşam amaçları ve erken dönem uyumsuz şemaların farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yaşam Amaçları

Early Maladaptive Schemes In Determining Life Goals

Summary:

The aim of this research is to test the effect of early maladaptive schemes in determining life goals of University students. A total of 130 students, consisting of 72 girls and 58 men, aged 18-30, The Üsküdar University undergraduate and graduate students have participated in the study group. Socio-demographic information form Young Brief Symptom Scale and Life Goals Scale were used to collect data. There was a statistically significant difference according to the Young Schema scale and Life purpose scale scores applied to university students. A meaningful relationship was found between life sciences and life goals in terms of separation-rejection schema area, injured autonomy and self-disclosure, injured borders and other orientation schemes, however there were no significant differences in life purpose subscales with schedules with extreme vigilance and suppression schemes. According to schema subdimensions, significant differences were found in terms of demographic variables. Significant differences were found between sexographic and statistical purposes. In conclusion, findings show that there is a relationship between early incongruent schemes and life goals. It has been found that life goals and early incongruent schemes differ according to demographic variables.

Keywords:Early Maladaptive Schemes,Life goals

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Yemin Metni	i
Teşekkür.....	ii
Özet	iii
Summary	iv
Kısaltmalar ve Simgeler.....	vii
Tablo Listesi.....	viii
Giriş.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM: 1

1.1. ŞEMA NEDİR?	1
1.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMA NEDİR VE ÖZELLİKLERİ	1
1.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN TEMELİ.....	3
1.3.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar.....	3
1.3.2.Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.....	3
1.3.3.Duygusal Mizaç.....	4
1.4. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMA ALANLARI.....	4
1.4.1. Ayrılma ve Reddedilme.....	4
1.4.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma	5
1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar	7
1.4.4. Diğer Yönelimlilik	7
1.4.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	8
1.5. UYUMSUZ BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ VE TEPKİLERİ	10
1.5.1. Şemaya Teslim Olma	10
1.5.2. Şemadan Kaçınma	11
1.5.3. Şemayı Aşırı Telafi	11

İKİNCİ BÖLÜM: YAŞAM AMAÇLARI..... 12

2.1. YAŞAM AMAÇLARI ALT BOYUTLARI	15
2.1.1. İçsel Yaşam Amaçları.....	15
2.1.2. Dışsal Yaşam Amaçları	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM..... 18

3.1.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖRNEKLEMİ	18
3.2. HİPOTEZ	18
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	19
3.3.1. Sosyodemografik Form.....	19

3.3.2. Young Şema Ölçeği	19
3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği.....	20
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	22
4.1. YAŞAM AMAÇLARI ALT BOYUTLARI ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARLA KORELASYON SONUÇLARI.....	22
4.2. YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI	28
4.3. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ PUANLARININ DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI	31
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA	37
5.1. YAŞAM AMAÇLARI BELİRLEMEDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ETKİSİNE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	37
5.2. YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE YORUMLANMASI.....	40
5.3. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE YORUMLANMASI.....	41
Sonuç Ve Öneriler.....	43
Kaynakça.....	45
Ekler	49
EK-1:Sosyodemografik Veri Formu	49
EK-2: Young Şema Ölçeği(YŞO)	50
EK-3: Yaşam Amaçları Ölçeği.....	55
Özgeçmiş.....	57

KISALTMALAR VE SİMGELER

Ark	: arkadaşları
n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
r	: korelasyon katsayısı
SS	: Standart sapma
SPSS	: Statistical Package for the Social Scienses
t –t	: testi puanı
v.d	: ve diğerleri
v.b	: ve başkaları
X	: Ortalama



TABLO LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenler	19
Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları	22
Tablo 3. Yaşam Amaçları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 4. Yaşam Amaçlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması	29
Tablo 5. Yaşam Amaçları Ölçeğinin Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 6. Young Şema Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 7. Young Şema Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 8. Young Şema Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	34

GİRİŞ

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ŞEMA NEDİR?

Tarihsel olarak ele alarak başlarsak ‘şema’ sözcüğünün pek çok anlamda kullanıldığını söyleyebiliriz, Latince de tanım olarak şema, yapı, iskelet anlamındadır. Psikolojide ‘şema terimi ele alacak olursak çocukluk döneminde, bilişsel gelişimin farklı evrelerinde oluşan yapılar olarak ele alınmıştır.

Şemalara ayrıntılı değinen Piaget’e (1955) ‘Şema’ teriminin kullanılmasına öncülük etmiştir. ‘Şema’ kavramı ilk kez bilişsel psikolojide ele alınmıştır. Bilişsel psikolojiden bilişsel terapiye geçerse Beck’in erken dönem yazılarında şema terimi sıkça kullanılmaktadır. Şemalar bir kez oluştuğunda, bireyin benliğine uyum sağlayarak karşılaştığı olaylar sonucu anlamlandırılır.

Çocukluk ya da ergenlik döneminde oluşan şemalar bireyin kendi kişisel deneyimleri ve çevresiyle kurduğu ilişkiler yoluyla pekişir (Türkçapar ve Işık, 2000). Şemalar çocukluk döneminden itibaren bireyin deneyimleriyle şekillenen dış dünyası ve kendisine yönelik oluşturduğu bilişsel yapılarıdır. Bu gelişen yapılar çocukluk döneminde gelişmektedir ve uyum sağlama yönünde işlevseldir

1.2. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMA NEDİR VE ÖZELLİKLERİ

Young’a göre (1999) erken dönem uyumsuz şemalar; anı, duygu, biliş ve bedensel duyulardan oluşan, bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alan, çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen, kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşan ve önemli dereceye kadar işlevsiz olan genel yaygın tema ya da örüntüler olarak ele alınmıştır

Erken dönem uyum bozucu şemaların çocuklukta belirli çekirdek temel duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklandığı ifade edilmektedir.

Bu temel ihtiyaçlar:

- 1) Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimseme), özerklik,
- 2) Yetenek ve olumlu kimlik algısı,
- 3) İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü,
- 4) Kendiliğindenlik ve rol yapma,
- 5) Akılcı sınırlar ve özdenetim olarak belirtmektedirler (Young ve diğ. 2009).

Kong'a göre erken dönem uyumsuz şemaların tamamı, çocuklukta yaşanan travmatik olaylara ve olumsuz davranışlara dayanmadığı gibi bireyin daha sonraki olumsuz yaşam deneyimiyle de ortaya çıkabilir. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin yaşamını kolaylaştırıp yeni bilgileri yorumlamasında ve çatışmalarını çözmesinde bireye katkıda bulunur.

Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin kişilik yapısının bir parçası olarak yaşam boyu varlıklarını sürdürürler (Riso ve ark., 2006). Bu genelleşmiş örüntüler bir yandan birey için bilişsel uyumluluk açısından gerekli görülürken yaşam boyunca bireyin yaşamında işlevsel olmayan bir yapı haline geldiğinde çevresiyle uyumunu bozabilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, otomatik olarak ortaya çıkan, esnek olmayan ve temelde hayatta kalmaya yönelik yapısından dolayı değişime karşı dirençli, kendini tekrarlayıcı ve devamlı olmalarıdır (Riso ve ark.,2006).

Sağlıklı olmayan patolojik durumlarda kendini daha çok gösteren erken dönem uyumsuz şemalar geçmiş anıların yapılandırılmasında ve yeni yaşantıların şekillenmesinde büyük rol oynar. Ve bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar; bilişsel çarpıtmalar, kendini engelleyen örüntüler ve uyumsuz başa çıkma biçimleri sayesinde direkt ya da dolaylı olarak kendilerini sürdürür ve hafif psikolojik sıkıntılardan kişilik bozukluklarına kadar geniş

bir yelpazede yayılan psikolojik sorunlara yol açarlar (Young, 1999; Young ve ark. 2003'ten aktaran Kömürcü,2014).

1.3. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ Ő EMALARIN TEMELİ

Young ve arkadaşları (2003), temel g  r  Ő leri uyumsuz Ő emaların evrensel olduğu yönündedir. Erken dönem uyumsuz Ő emaların Ő ekillenmesinde özellikle çocukluk döneminde olumsuz aile ve   evre yaŐ antılarını, karŐ ılanmayan duygusal çekirdek ihtiyaçlar rol oynar.

Bunları     grupta toplarız:

Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar,

Erken YaŐ am Deneyimleri

Duygusal Mizaç

1.3.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Ő emaların daha çok çocukluk döneminde çocuğun ihtiya  ı olan çekirdek ihtiyaçların karŐ ılanmamasıyla ortaya çıktığı düŐünülmektedir. Bu   ekirdek ihtiyaçlar güvenli bağlanma, özerk kimlik kazanma, sınır ve özdenetimi sağlama da bireye kendini ifade etmede yardımcı olan geliŐ imine katkıda bulunan ihtiyaçlardır.

Bu temel ihtiyaçların ebeveyn tarafından çocukluk döneminde karŐ ılanmaması ya da aksatılması erken dönem uyumsuz Ő emaların temeline katkıda bulunur ve sağlıklı olmayan patolojik durumları da beraberinde getirir.

1.3.2.Erken Dönem YaŐ am Deneyimler

Erken dönem olumsuz yaŐ am deneyimleri daha çok aile içinde kazanılır birey çocukluk döneminde ebeveyninin dinamiklerinden etkilenir. Özellikle erken dönem uyumsuz Ő emaları besleyen dört tip durum vardır: İhtiyaçların karŐ ılanmaması ve engellenmesi, Travma tize olma, kurbanlaŐ tırma, iyi olan Ő eylerin sınırını aŐ ma ve son olarak seçici i  selleŐ tirme,   zdeŐ leŐ me ya da mizaç-huy çevresel etkilenmedir.

1.3.3.Duygusal Mizaç

Şemaların gelişimin de önemli etkiye sahip olan duygusal mizaç çocukluk döneminde çevrenin etkisiyle de şekillenmektedir. Bu şemalar çocuğun erken bebeklik dönemindeki deneyimleri ile mizacı arasındaki etkileşimden kaynağını alır (Rafaeli ve ark. 2011).

Duygusal mizacın oluşumunda çocukluk dönemi olumsuz yaşantılar şema gelişiminde rol oynar. Değişik yaşam koşulları farklı mizaç oluşumunda etkilidir. Young'un (1994) şemaların kökenine ilişkin olumsuz ebeveyn davranışlarının yer aldığına ilişkin görüşlerini destekler niteliktedir. Örneğin; ailesi tarafından reddedilen biri sakın diğeri girişken iki çocuğu ele alırsak; sakın çocuk içe kapanıp anneye bağımlı hale gelmeye başlarken, girişken çocuk dış dünyaya açılmak ve pozitif bağlantılar kurmaya çabalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.4.ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMA ALANLARI

1.4.1. Ayrılma ve Reddedilme

Ayrılma ve Reddedilme: Özellikle güvenlik, emniyet, bakım ve duyguların anlaşılması ve kabul edilmesi gibi evrensel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik şemaları içerir. Erken dönem çocukluk yaşantılarında travmatik, ilgisiz, tacizkar, şiddet uygulayan ve tutarsız ebeveyn tutumları bu şema alanını besler.

Bu şema alanına sahip kişiler yetişkin yaşamlarında kendilerine zarar veren ilişkileri sürdürmeye devam edebilir ya da tersine bu tür ilişkilerden kaçınırlar (Young ve ark. 2003).Bu şema alanındaki şemalar: Terk edilme, Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Sosyal İzolasyon.

Terk edilme /istikrarsızlık:

Şemasına sahip bireyler çelişkili duygular güvenilmez ya da desteklenmeyen tutumlarla beslenmiştir bakım verenleri tarafından. Bu kişilerin ilişkileri tutarsız ve diğerleri tarafından terk edileceklerini düşündüren yoğun bilişsel inançları güçlüdür.

Güvensizlik/Kötüye kullanma:

Şemasına sahip bireyler kötüye kullanılacağı ve aldatılacağı beklentilerine sahiptir ilişkilerinde. Bu zararın da bilinçli olarak kendilerine yapıldığı algısı güçlüdür. Çevrelerine karşı kuşkucu davranan ebeveyn tutumu bu şemayı besler.

Duygusal Yoksunluk:

Şeması sahip olan bireyde duygusal desteğin sağlanamayacağı beklentisini güçlü biçimde içerir. Yoksunluğun üç biçimi bulunmaktadır ilgi(bakım, sevgi, şefkat),empati(dinlenme, anlayış, duyguların kabulü),Korunma(Koruma ve kişilerin yönlendirmesi) dir (Young ve ark.,2003). Bu şemaya sahip bireyler ilgisiz ve duygularını ifade edemeyen aile tutumlarından beslenir.

Kusurluluk/Utanç:

Şemasına sahip bireyler kendilerini kusurlu, sevilmeyen, değersiz önemli konularda işe yaramaz duygularını yoğunluklu içermektedir. Eleştiri reddedilme ve suçlanma v.b durumlara aşırı duyarlıdırlar. Bu şemaya sahip bireyler kendiliklerine ilişkin kusurlu ve eksiklik inançlarına sahiptir. Bu şemanın kökeninde kabul edici olmayan aile tutumu daha çok şemayı beslemiştir.

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma:

Şemasına sahip bireyler kendilerini aile dışındaki sosyal çevrelerine ait hissetmezler. Bu şemaya aile dışında sosyal çevredeki dışlanma daha çok zemin hazırlamıştır. Ama bazen bu tutumları aile içinde ebeveyn de yansıtmıştır.

1.4.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma

Bu alandaki şemalarda özerklik temel ihtiyacı yeterince karşılanmamıştır. Bu şema alanına sahip bireyler bağımsız hareket etmede ve kendilerini sağlıklı biçimde ortaya koymada sıkıntı yaşamaktadırlar.

Bu yüzden de çevreyle çatışma halindedirler. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanına sahip bireyler erken yaşam çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından fazla koruyucu ya da hiç ilgi görmeyecek davranış tutumlarıyla yetiştirilmişlerdir.

Bu davranış tutumlarıyla yetişen çocuklar kendi işlerini başlatma ve bitirme konusunda kendilerine güvensiz ve başarısız olarak görmektedirler. Özerk kimlik geliştirme ve kişisel hedefleri konusunda sıkıntı yaşarlar. Bu alanda dört şema bulunmaktadır: Bağımlılık, Dayanıksızlık, Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık.

Bağımlılık/Yetersizlik:

Bu şema alanına sahip bireylerde etrafındakilerden yardım almadan kendi sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerine yönelik güçlü inançları vardır bu yüzden problem yaşarlar. Karar almada vermede ya da muhakeme kurmada sıkıntı yaşayacaklarına ilişkin düşünceleri çok güçlüdür bu yüzden kendi sorumluluklarını etrafındaki bireylerin yardımı olmadan yerine getiremezler. Koruyucu ve kaygılı ebeveyn tutumları bu şemayı besler.

Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık:

Şemasına sahip bireyler her an başlarına bir felaket gelebileceği ve bu felaketten kendilerini koruyamayacakları düşüncesine sahiptirler. Bu felaketler tıbbi, duygusal veya fiziksel olabilir. Ebeveynler tarafından her an felaket olabilir mesajı ya da travmatik olaylar bu şema alanını beslemiştir.

İç içe geçme/Gelişmemiş Benlik:

Bu şemaya sahip bireyler tam olarak bireyleşmenin sağlanamadığı sosyal gelişimin de gösterilemediği genelde bir ya da daha fazla ebeveynle aşırı duygusal yakınlık kurma ihtiyacı hissederler. Bu yüzden kendilerine ait kimlik oluşturamazlar.

Bu şemaya sahip bireyler bağlandıkları kişinin sürekli desteğini görmek ve bu desteği görmediklerinde mutlu olamayacaklarına ve bu durumun dayanılmaz olduğu düşüncelerine sahiptirler.

Başarısızlık:

Şemasına sahip bireyler kaçınılmaz olarak başarısız olduklarına ya da okul, spor, kariyer v.b alanlarında akranlarına kıyasla başarısız olduklarına inanırlar.

Yetersiz, yeteneksiz, beceriksiz, akranlarından aşağı statüde v.b inançları kendilerine yönelik çok güçlüdür. Başarıya önem veren ve bireyi arkadaşlarıyla kıyaslayan ebeveyn tutumu bu şemayı beslemektedir.

1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar

Başkalarına karşı sorumluluk veya uzun yönelimli hedeflerde eksikliklere ilişkin inançları mevcuttur. Bu kişiler söz vermekte, başkalarının haklarına saygı göstermede, uzun vadeli kişisel hedef koymada ya da gerçekleştirme de zorluk yaşarlar. Bu kişiler bencil ve sınır koymayan davranış biçimlerini benimserler. Erken dönemde özellikle ilgisiz, aşırı serbest ve sınır koyamayan aile tutumlarıyla beslenmiştir bu bireylerin şemaları.

Haklılık/Büyüklenmecilik:

Bu şemaya sahip bireyler diğer kişilerden daha üstün özel hak ve statülere sahip olduklarına yönelik inançlara sahiptirler. Bu şemaya sahip bireyler gerçekçi olmayan biçimde kendi isteklerini ön planda tutarak ve bunu etrafındakiler direktmesidir. Etrafındakilerin ihtiyaçlarını ve duygularını hesaba katmadan empati ve endişe duymadan güç kullanarak aşırı rekabet içerisinde kendini ön planda tutmasıdır.

Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin:

Şemasına sahip bireyler duygu ve düşüncelerini ifade etmek de belli özdenetime sahip değildirler. Engellenmeleri sonucunda ilişkilerinde zorluk yaşarlar. Kişisel doyum, bağlılık veya bütünleşme pahasına, acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden, sorumluluktan veya aşırı çabadan kaçınırlar. Özdenetim konusunda problem yaşarlar aşırı kontrolcü ebeveyn tutumlarıyla şemalarını daha çok beslerler.

1.4.4. Diğer Yönelimlilik

Bu şema alanında temel evrensel ihtiyaçlarından biri olan birey olma ihtiyacının karşılanmasındaki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Bu eksiklikler, kişinin kendi ihtiyaçları yerine başkalarının duygu, düşünce ve isteklerine aşırı odaklanmasıdır. Kişi kendi duygularını, ihtiyaçlarını veya dileklerini bastırır ya da farkında olmaksızın hareket eder.

Bu durum erken çocukluk da koşullu saygı veya koşullu kabul tutumlarının yoğun olduğu ebeveyn tutumlarıyla beslenir. Bu tutumdaki ebeveynler duygusal ihtiyaç,

sosyal kabul, statü arayışlarına çocukların özgün ihtiyaçları ve duygularından daha fazla değer vermiştir.

Boyun Eğicilik:

Bu şemaya sahip bireyler etrafındaki bireyler tarafından terk edilmekten kaçınarak duygularını ve ihtiyaçlarını bastırır. Kişi kendi arzu, duygu, düşüncelerini önemsizleştirir. Bu yüzden aşırı duyarlılık ve aşırı uyumla kendini gösteren ilişkiler kurarlar etrafındakilerle. Genellikle uyum bozucu belirtilerle kendini gösteren (Pasif saldırgan davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, duygusal yakınlıktan kaçınma ve 'rol yapma' veya madde kullanımı) öfke artışına neden olur.

Fedakârlık:

Şemasına sahip bireyler kendi mutluluklarından ziyade başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanmaktadır. Bencil olmaktan kaçınarak yardıma muhtaç olan bireylerle ilişki içinde kalarak şemalarını beslerler. Diğerlerinin sıkıntılarına daha duyarlıdırlar. Kendi isteklerini gözetmeyen ve çevrenin taleplerini gözetken ebeveyn tutumu bu şemayı beslemektedir.

Onay arayıcılık/Kabul arayıcılık:

Şemaya sahip bireyler sağlıklı kendilik oluşturma amacıyla etrafındakilerden onay, kabul ve ilgi görmeye aşırı ihtiyaç duyarlar. Kendi doğal eğilimlerinden ziyade etrafındakilerin tepkileri onlar için daha önemlidir.

Sosyal statü, Para, Görünüş, Başarı v.b ihtiyaçlarına daha çok odaklanırlar. Bu şemaya sahip birey çevresi tarafından istediği gibi onay alamadığında aşırı tepki gösterir.

1.4.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Bu şema alanına sahip bireyler kendi temel ihtiyaçlarını, duygularını, dürtülerini aşırı derecede bastırırlar. Kendini ifade etme, rahatlama ve yakın ilişki kurmada sağlıklarını göz ardı ederek kendilerini içselleştirilmiş katı kural ve beklentilerle ortaya koymaya çalışırlar.

Bu şema alanının zeminin de katı, kuralcı ve duyguların ifade edilemediği anne baba tutumu rol oynar. Bu anne baba tutumunun rol oynadığı aile ortamında yetişen çocuk görev, kural ya da beklentilere uygun davranmak hatadan kaçınmak daha mükemmeli hedeflemeye aşırı odaklanmaktadır.

Bu ortamda yetişen çocuklar daha kaygılı ve gergindir. Bu şema alanında Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık şemaları yer almaktadır.

Karamsarlık/Kötümserlik:

Bu şemaya sahip birey hayatındaki olumlu durumları küçümseyerek daha çok olumsuz durumlara odaklanmaktadır. Hayatında iyi giden durumların bozulacağına yönelik gerçekçi olmayan beklentileri vardır.

Olumsuz durumları olduğundan fazla göz önünde bulundurarak sürekli bir endişe içindedirler. Olumsuz odaklanan, olabilecek ya da olmuş hayat olaylarının olumsuz yönlerine dikkat veren ebeveyn tutumu şemayı beslemektedir.

Duyguların Bastırılması:

Bu şemaya ait bireyler etrafındakiler tarafından reddedilmekten utanç duygusu ve dürtü kontrolünü kaybetme endişesinden dolayı iletişim kurmaktan ve duyguları ifade etmekten aşırı kaçınırlar. Genellikle aşırı kuralcı ebeveyn tutumu şemayı besler.

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik:

Bu şemaya sahip bireyler eleştiriye karşı tepkili kendi duygu ve davranışlarını ortaya koymada içselleştirilmiş yüksek standartlarını karşılamaya yönelik aşırı çabaya girerler. Bu yüzden baskı altında ve ilişkilerinde kendini ve diğerlerini aşırı eleştirmeye odaklanmaktadır.

Sıklıkla kendini mükemmel olma, gerçekçi olmayan yüksek beklentiler içindeki kalıplarla beslerler. Mükemmele odaklanan ve hata yapmaktan kaçınan ebeveyn tutumu bu şemayı besler.

Cezalandırıcılık:

Bu şemaya sahip bireyler yapılan hatalara karşı cezalandırılması gerekli inancına aşırı odaklanırlar.

İlişkilerinde çevrelerindeki bireylere karşı tahammülsüz olmakla beraber affedici olmayan öfkeli bir tutum takınırlar. Hatalara tahammülsüz ve cezalandırıcı ebeveyn tutumu bu şemayı besler.

1.5. UYUMSUZ BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ VE TEPKİLERİ

Bireyler sahip olduğu şemalara uyum sağlamak amacıyla çocukluktan itibaren birtakım başa çıkma ve tepkiler geliştirmektedirler. Başa çıkma yöntemleri bireyin benliğine ve çevresine verdiği tepkilerle sağlıklı olmamakla beraber pekişmesine de yardımcı olur. Bu sebeple başa çıkma yöntemleri, şemanın devamlılığında önemli rol oynamaktadır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)

Bireylerin çoğu şemalarına yönelik aynı durum aynı koşullarda farklı baş etme yöntemlerini kullanmaktadır. Başa çıkma davranışı, şemaya özgü değildir. Kusurluluk şemasına karşı başa çıkma yöntemlerini kullanacak olan 3 bireyi değerlendirelim. 3 birey de kusurlu hissetmesine karşın; biri etrafındakilerle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmakta, diğeri etrafındakilere karşı eleştirel ve üstün tavırlar sergilemekte ve üçüncüsü eleştirel kişilerle yakın olmaktadır.

Sonuç olarak farklı bireyler, başa çıkmak amacıyla, şemaları aynı olmasına karşın birbirlerinden farklı davranışlar sergileyebilmektedirler. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Baş çıkma Yöntemleri 3 grupta incelenmektedir

Young'un şema kuramına göre; davranışlar şemanın bir ögesi değil; başa çıkma tepkilerinin bir parçasıdır ve davranışlara yön vermektedirler (Young ve diğ.,2009). Farklı bireyler aynı şemaya sahip olup farklı baş etme stratejileri kullanırlar ve buna sadece davranışsal değil duygusal ve bilişsel olarak da yanıt verirler.

1.5.1. Şemaya Teslim Olma

Bu başa çıkma yöntemini kullanan birey uyum sağlamak amacıyla şemayı onaylayan biçimde hareket eder. Yaptıklarının farkında olmadan şemayı pekiştiren

davranışları ve çocukluk deneyimlerini tekrar yaşarlar. Bu yüzden şemayı tetikleyen durumlarda duygusal tepkileri tutarsızlaşır.

Birey şemasına teslim olur ve boyun eğer ve şemanın verdiği acıyı doğrudan hissetmesine rağmen, şemalara karşı sağlıklı bir şekilde savaşmak yerine, çaresizce onları kabul edip teslimiyetçi bir tutum sergilemektedir (Young ve diğerleri, 2013).

1.5.2. Şemadan Kaçınma

Birey şemasını hatırlatan durum ve ortamlardan kaçınma yönünde aşırı çaba gösterir. Şemaları hakkında düşünmeyi ya da imgeyi engellemeye çalışan bireylerin; bu tür düşünceler zihinlerine geldiğinde, bastırma, madde-alkol kullanımı ve işkoliklik kaçınmak için kullandıkları stratejilerdir (Young ve diğerleri, 2009)

1.5.3. Şemayı Aşırı Telafi

Bireyin şemalarını hatırlatacak davranış ve düşüncelerinin tersi durumu üzerine aşırı çabalamasıdır. Birey isteklerini kontrol ederek çevresinden kendini daha üstün gören davranışlar sergilemektedir. Birey eksikliklerini aşırı abartarak telafi etmektedir. Örneğin: Kendini değersiz ve eksik hissedenden öğrencinin çevresindeki öğrencilerinden daha çok çalışması başarıya motive olması yönünde etrafındakilere baskın, agresif tutum içine girecektir.

Özetlersek, Şema teslimi; şemayı şekillendiren ve sürekli kılan düşünsel, davranışsal ve duygusal stratejileri şema kaçınması; şemayı aktive edecek uyaranlardan kaçınmayı şema aşırı telafisi ise şemanın tersini ortaya koyacak duygu, düşünce ve davranışları kapsamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM:

YAŞAM AMAÇLARI

Yaşam amaçları bireyin yaşam sürecine anlam katmasında ve yaşam süreciyle bütünlük sağlamasında bireye katkıda bulunur. Aynı zamanda, bireylerin geleceğini şekillendiren inançlar olarak ele alınır. Bu genel inanç haline bürünmüş amaçlar ve yaşama ilişkin değerleriyle de bütünleşmiştir.

Özellikle her bireyin psikolojik gelişimi açısından kendine özgü yaşam amacı olması hem kültürel hem de toplumsal konumunun gereğidir. Bireylerin amaç belirlemeleri bu amaçları yaşama geçirmek için mücadele etmeleri güçlenmelerini ve olumlu duygularını da artırmaktadır. Bireyin hedeflediği yaşam amaçları bulunduğu toplumdan, kültürden ve aileden beklentilerle zenginleşmektedir.

Literatürde farklı bakış açılarıyla ele alınan yaşam amaçları:

Heady'e (2018) yaşam amaçları üç şekilde sınıflandırmış bunlar: Başarı, Aile Yaşamı, Toplumsal ve politik açıdan aktif olma ve yardımlaşma

Ebersoley'e göre (1998) yaşam amaçları dört şekilde ele almıştır bunlar: Yaşam Öyküleri, İş yaşamı, İlişkiler, Dini inançlar ve katkıda bulunma

Emmons'a göre (1999) yaşam amaçları: Kişisel Mücadele, Başarı, Yakınlık, Maneviyat ve başkalarına yardım

Adler'e göre 'yaşam tarzı' bireyin yaşama yönelik yaşamına anlam katan hedefleri yani yaşam amaçlarımızı kapsamaktadır. Yaşam tarzımız yaşamımızı ifade etme biçimidir aynı zamanda. Adler yaklaşımında her davranışın bir amacı olduğunu öne sürerek odağını değerler, inançlar, hedefler ve ilgiler gibi davranışların içsel belirleyicilerine kaydırmaktadır (Sevim,2017:37).

Bunların tümünde de kendi seçtiği yaşam hedefine doğru ilerlemesine yardımcı olan yaşam planının yansımaları vardır. Birey tarafından oluşturulan yaşam stiline bir amacı vardır ve tüm davranış dinamikleri buna yönelik oluşturulmuştur.

Bilinçsiz belirlenmiş yaşam amaçları, bireyi yanlış seçimler yapmaya yöneltmekte böylece kişinin başarısını ve mutluluğunu da olumsuz anlamda etkilemektedir.

Peseschkian’a göre (1996), bireylerin yaşam amaçları belirlemeleri, dört temel alanda ortaya çıkmaktadır. İnsanlar, beden (duyum), başarı (kariyer), ilişki ve maneviyat alanlarında belirledikleri amaçları gerçekleştirmeye çalışmakta ve yaşamdaki çatışmaları çözümlenmekte bu amaçları kaynak olarak kullanmaktadırlar.

İlişki amaçlarını belirleme de, “Bireylerin evlenecekleri bireylerde aradığı nitelikler ve yakın ilişkiler de birlikte olmaya yönelik planlamalar

Kariyer (başarı) amaçlarını belirleme, ‘Bireylerin iş yaşamında nasıl bir çalışma ve ilerleme kaydedeceklerine yönelik planlamalar’

Maneviyat amaçları belirleme ise “Bireylerin yaşamlarında peşinde koşacağı gerekliliklere göre bir vizyon ve dini inanç sistemleri ” şeklinde tanımlanabilir.

Beden (duyum) amaçlarını belirleme ise, “bireylerin bedenlerini rahatlatmak amacıyla yaptıkları faaliyet ve yapmaktan hoşlandıkları alanlara dair planlara sahip olmalarıyla” ilgilidir.

Yaşam amaçları bireyin yaşam sürecine anlam katmasında ve yaşam süreciyle bütünlük sağlamasında bireye katkıda bulunur. Aynı zaman da, bireylerin geleceğini şekillendiren inançlardır.

Bu genel inanç haline bürünmüş yaşam amaçları yaşamsal değerlerle bütünleşmektedir. Değerler açısından ele alırsak **Rokeach’a göre değerler** bireylerin seçimleri sonucu davranış biçimleri ve değerlerinin planlanmış halidir.

Bu yaklaşımın kaynağı, değer sisteminin “sürekli bir önemliliğe ‘sahip oluşudur (Rokeach,1973:3-5; Aktaran: Özkul, 2007:4) Değerlerin zemininde bireyin davranışa yönelimi ve olayları açıklamasındaki davranış değerlendirmeleri büyük önem taşır. Aynı zaman da birey belirlediği yaşam amaçlarına uygun davranış biçimlerini kullanır. Değerler de bu davranış biçimlerinin zeminin de tercih edilen yaşam amaçlarına ulaşmasında bireye yol göstericidir.

Roger's a göre yaşam amaçları Roger's Tam verimli insanın yaşam amaçlarını belirleyerek deneyimlediği davranış tutumlarını kullanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Beklentiler bireyin ihtiyaçlarını gerçekleştirmesinde ve yaşam amaçları belirlemesinde bireye yol gösterir. Yaşam amaçları ve yaşamdan beklentiler Rotter tarafından da açıklanmıştır. Rotter'ın kuramında bu beklentiler, davranışlar, davranış sonuçları ve psikolojik durumlar olarak tanımlanmıştır.

Rotter'ın kuramında Birey sosyal gelişim sürecinin başlangıcından itibaren hangi davranışın hangi sonuçları doğuracağı yönünde tutarlı beklentiler geliştirdiğini bu beklentilerin bireyin davranış değerlerinin bütününe yansıdığı belirtmiştir.

Davranışların altında yatan beklentilerin bireyin gereksinimlerini karşılaması ve bu beklentilere bağlı yaşam amaçlarının da oluşmasında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu sayede birey davranış değerine yüklediği amacı da yordar.

Rotter'a göre iki tür genelleştirilmiş beklenti vardır bunlar biri başarı, bağımlılık, toplumsal onay, Uyum v.b gibi belli sonuçları olan beklentilerden oluşur. Diğer genelleştirilmiş beklentiye ise sonuçların durumdan duruma değişebildiği problem çözümünün psikolojik olarak da ele alındığı beklentilerdir.

Bireysel psikoloji de ele alınan birey kişilik olarak doğan, büyüyen ve belli bir ailede sosyal ve kültürel anlamda yaşamını sürdüren bütün olarak ele alınır. Ve bu bütünlük de birey belli amaçlar için hareket eden ve yaşamlarında anlamı bulunan olguların dışında tam olarak anlaşılmayan sosyal, yaratıcı ve karar verme yeteneğine sahip varlıklardır (Sherman and Dinkmeyer,1987).

Amaçların yaşama aktarılması Yaşam amaçları, kişinin yaşamındaki duygusal bütünlüşmeyi ve kişinin yaşamda bir hedefe, bir amaca yönelmesini ifade etmektedir (Ryff,1989).Fakat bu amaçlarının neler olduğu yönünde somut veriler bulunmamaktadır. Kasser ve Ryan (2001)literatürde içsel ve dışsal olmak üzere iki yaşam amacından bahsetmiştir.

2.1. YAŞAM AMAÇLARI ALT BOYUTLARI

2.1.1. İçsel Yaşam Amaçlar

Kişisel gelişim, topluma katkı, Kişisel ilişki, fiziksel sağlık, aileye katkı ve anlamlı yaşam olarak ele almıştır. Bu amaçlar kişilerin kendi seçimleriyle çoğu zaman gerçekleşmektedir.

Kişisel gelişim:

Bireyin yeteneklerini, becerilerini, bilgilerini veya diğer niteliklerini geliştirmesi ve bu yönde çaba harcaması ve gelişimlerini olumlu sürdürebilme yani aslında bireyin kendini gerçekleştirmesidir. Bu kavramı Carl Rogers‘ potansiyeli tam kullanan kişi’ olarak tanımlarken bu potansiyeldeki bireylerin yeni deneyimlere açık olması yaşamın onları nereye götüreceğini ve yaşamın anlamını deneyimlemek olarak ele almış, Abraham Maslow ise ‘Kendini gerçekleştirme olarak tanımlamıştır ve bireylerin temel gereksinimlerini (fizyolojik gereksinimler, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı) karşıladıktan sonra yaşama yaklaşım biçimi olarak ele almıştır.

Kişilerarası İlişki:

Kişilerarası ilişki, insanların diğer kişilerle olan ilişkilerde yaşanan duygu, düşünme ve davranış stillerini ifade etmektedir (Plutchik, 1997; Saymaz, 2003). İnsan ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer insanlarla ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez(Cüceloğlu, 1997:13).

Bu amaçla hareket eden bireylerin hem ilişkilerinin niteliği yaşam amacına ve kalitesine de destek sağlar. Bu gereksinim toplumdan topluma değişir ve değişik biçimde görülmektedir. Bu amaçla geliştirilmiş yeni iletişim becerileri hem bireyin hem toplumun yaşamına zenginlik ve saygınlık getirir (Cüceloğlu, 1997:13).

Topluma katkı ve aileye katkı:

Sosyal sorumluluk olarak da ele alabiliriz. Bireyin kendi temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra bulunduğu çevre için ekonomik, çevresel, kültürel ve sosyal gelişim adına destek verme sorumluluğu hisseder.

Bu yaşam amacı bireyin Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşinde ele alınan sevgi, saygı ve ait olma gereksinimlerini de karşılar ve yaşam kalitesini artırır. Böylece yaptığı

işleri, istek ve amaçları sosyal sorumluluğunun parçası haline getiren birey ailesine ve topluma katkıda bulunma isteği duyacaktır.

Fiziksel Sağlık:

Bireylerin fiziksel görünümlerine ilişkin algılarını aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik anlamda bireyin kendini iyi hissetmesini ele alan bu yönde ileriye dönük yaşam planlarına ele alır.

Anlamli Yaşam Alt Boyutu(Bireysel Farkındalık):

Geştalt yaklaşımının da ana kavramı yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duyumlari, davranışları, duruş tarzını, kasların gerginliğini, yüz kaslarını kapsadığı gibi, çevremizde ne olup bittiğini ve bizi onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzu da kapsar (Cüceloğlu, 2004:486).

Bireyin duygularının, düşüncelerinin ve yeterliliklerinin farkında olması yaşam amaçlarını belirlemesinde ve kişisel gelişiminde de yardımcı olmaktadır.

2.1.2. Dışsal Yaşam Amaçlar

Maddi başarı, imaj ve ünlü olma olarak ele alınır. Dışsal amaçların belirlenmesinde toplumun ve bireyin bulunduğu çevrenin etkisi olabilmektedir. İçsel ve dışsal amaçların bireyin bulunduğu kültüre göre de değişebileceği kaçınılmazdır. Ama bireyde hangi yaşam amaçlarının içsel ya da dışsal faktörle gerçekleştiği de oldukça önemlidir. İçsel yaşam amaçları kişilerarası ilişkiler, topluma ve aileye katkı, bireyin yaşamının anlamı kişisel gelişimini içeren amaçlardır.

İmaj ve ünlü olma alt boyutu:

Mevki ve saygınlık olarak ele aldığımız toplum da algılanan mevki ne kadar yüksekse toplumdaki etkisi ve diğer bireylerin bireye uyumu ve itaat de o kadar yüksek olmaktadır.

Sherif'in otokinetik etki araştırmasında da denek çiftleri ile yapılan kısımda, deneklerden birinin saygınlığı yüksekse diğer denegin onun yargısına daha görülmüştür (Kağıcıbaşı, 2013:86). Demek ki toplumda belli saygınlık ve mevkie sahip insanlar diğer insanlar tarafından ilgi görmekte hatta bu bireylerin daha çok sözü dinlenmektedir.

Maddi başarı alt boyutu:

Bireylerin davranışlarını yönlendirmesinde büyük etkiye sahiptir ve bulunduğu toplum, yaşayış tarzına göre değişebilir başarıma ve maddi başarıya ulaşma bir gereksinim olarak kendini gösterir. Bir görevi ve davranışı mükemmellik standartlarına göre, hatta onun daha üstünde yapma isteği olarak ele alınır (Cüceloğlu, 2003:251).

Özellikle de sanayi alanında gelişmiş toplumlarda maddi başarı daha fazla önem taşımaktadır. Başarıya önem veren bireyler yaptıkları ve planladıkları işlerde daha dikkatli olurlar. Bireyin başarı amaçları aynı zamanda akademik açıdan bir konuyu öğrenebilme ve konuda profesyonelliğe yönelik amaç olarak ele alınmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖRNEKLEMİ

Bu çalışmanın amacı yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisini incelemektir. Yaşam amaçları hangi boyutları şema boyutları arasındaki ilişki ele alınarak alanda çalışanları aydınlayabileceği öngörülmüştür. Yaşam amaçları üzerine daha çok pozitif psikoterapi alanında literatürde çalışma bulunmaktadır.

Yaşam amaçları bireyin geleceğine yönelik planları olup bireye katkı sağlayabilecek bireyleri hayata bağlayan önemli bir faktördür. Erken dönem uyumsuz şemalar olumsuz deneyimlerden oluştuğu ve olumsuz duygulara yol açtığı ve bireyin gelecek yaşamını planlamasına etki edip etmediği incelenmiştir. Aynı zamanda hangi sosyo- demografik değişkenlerin de yaşam amaçları ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisini incelemek yapılan çalışmalara katkı sağlayabilme açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi değişik bölümlerinden lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Uygulanacak ölçekler 130 kişiye verilmiştir. Verilerin analizi 130 kişiyle yürütülmüştür.

Örneklem 72 kadın(%55,4) 58 erkek (%44,6) olmak üzere yaşları 18-30 yaş arası değişen katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcıların 18-22 yaş aralığı%28,5 23-25 aralığı %36,9, 26-30 aralığı %34,6 olmak üzeredir. Aynı zamanda katılımcıların medeni durumları göz önüne alındığında 80(%61,5) bekâr,50(%38,5) evlidir. Ölçeğe katılan lisans düzeyi öğrenci 68(52,3),Yüksek lisans düzeyi öğrenci 62(47,7)'dir(Tablo 1).

Örnekleme tanıtım amacıyla Tablo 1'de yüzdelik ve sıklık değerleri verilmiştir.

3.2. HİPOTEZ

Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkili olduğu görülür.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Demografik Değişkenler

Cinsiyet	Sıklık	Yüzdelik
Kadın	72	55,4
Erkek	58	44,6
Eğitim Durumu		
Lisans	68	52,3
Yüksek Lisans	62	47,7
Medeni Durum		
Evli	80	61,5
Bekâr	50	38,5
Yaş		
18-22	37	28,5
23-25	48	36,9
26-30	45	34,6
	130	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Sosyodemografik Form

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durumu) belirlemek ve bilgi edinmek amacıyla uygulanmıştır.

3.3.2. Young Şema Ölçeği

Young şema ölçeği Young ve arkadaşları(1991;2003) tarafından erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesine yönelik hazırlanmış olup ilk olarak 205 madde 16 temel şemanın olduğu uzun form bu formda klinik yaşantılar, inançlar, duygusal ve temel gereksinimler ele alınmıştır, bu formun geçerliliği 1995 yayınlanmıştır.

Daha sonra 205 maddelik uzun formun pratik olmamasından dolayı 1998 yılında 75 maddelik kısa form ve 2001 yılında 90 maddelik kısa form yayınlanmıştır. Faktör yapısı değerlendirildiğinde 14 faktörden 15 faktöre ulaşılmıştır. Temel bileşen analizleri sonucu ölçeğin Türkçe Standardizyonu Karaosmanoğlu, Soygüt ve Çakır tarafından yapılmış olup alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayısı. 63-.81 arasında değişmektedir.

Ayrıca şema alanları test-tekrar güvenirlik analizi sonuçlarına göre pearson korelasyon katsayıları. 66-.82($p<0,01$) arasında değişmektedir. Young'un şema teorisinde, 5 ana başlıkta 18 şema bulunmaktadır. Türk toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ise yine beş ana başlıkta 14 uyumsuz şema tanımlanmıştır.

Young tarafından gerçekleştirilen şema alanları Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Diğer Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık ve alanlara ait şemalar; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içe geçme/bağımlılık, ayrıcalılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar olarak ifade edilmiştir(Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Young(2003) tarafından geliştirilen formda doksan(90) maddeden oluşan ölçekte katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı derecelendirme üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir.

3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği

Yaşam amaçları ölçeği likert türünde 47 maddeden oluşan İlhan (2009) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Faktör yapısına bakıldığında birinci düzey dokuz yapı ikinci düzeyde ise iki faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Ölçekte, topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık içsel amaçların; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/ çekicilik dışsal amaçların içinde yer almaktadır.

Ölçeğin güvenirliliğe ilişkin Cronbach-Alfa katsayısı alt faktörlerin güvenirlik katsayıları. 74-.90 aralığındayken üst faktörlerin katsayıları içsel amaçlar için. 85 dışsal amaçlar için. 77 olarak bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde SPSS 23,0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan Erken dönem uyumsuz şemaların yaşam amaçları belirlemede etkisini belirlemede kullanılan ölçüm araçlarından Young şema ölçeği(Kısa form) 18 şema alt boyutu 5 şema alanı alt boyutu elde edilmektedir.

Yaşam amaçlarını değerlendirmek için içsel ve dışsal yaşam amaçları olmak üzere 9 alt boyut değerlendirilmiştir. Araştırmada bağımsız değişken erken dönem uyumsuz şemalar duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlardır.

Bağımlı değişken ise yaşam amaçlarıdır. Araştırmaya dahil edilen değişkenlerin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri saptanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosuyla gösterilmiştir (Tablo 1.1).

Çalışmada öğrencilerin yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemalarının etkisini incelemeye yönelik şema alt boyutları ve yaşam amacı alt boyutları ilişkisi incelenmiştir.

Şema alt boyutları yaşam amacı alt boyutları arasındaki ilişki korelasyon ve demografik bilgiler arasında Pearson Korelasyon katsayıları incelenmiştir. Demografik veriler ve yaşam amaçları alt boyutları arasında bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. YAŞAM AMAÇLARI ALT BOYUTLARI ERKEN DÖNEM UYUMS

		KİŞİSEL İLİŞKİ	TOPLUMA_KATKI	FİZİKSEL SAĞLIK	KİŞİSEL_GELİŞİM	AİLEYE_KATKI	ANLAMLILI_YAŞAM	MADDİ_BAŞARI	İMAJ	ÜNLÜ_OLMA
DUYGUSAL_YOKSUNLUK		-,301**	-,232**	-,260**	-,204*	-0,127	-,203*	-0,086	-0,034	-0,022
	Sig. (2-tailed)	0	0,008	0,003	0,02	0,15	0,021	0,331	0,699	0,807
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
TERK_EDİLME	Pearson Correlation	-0,116	-,181*	-0,129	-,198*	0,033	-,209*	-0,021	0,107	0,044
	Sig. (2-tailed)	0,189	0,039	0,142	0,024	0,711	0,017	0,809	0,227	0,618
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KUŞKUCULUK	Pearson Correlation	-0,157	-,189*	-,213*	-0,171	-0,147	-,186*	-0,098	0,039	-0,051
	Sig. (2-tailed)	0,074	0,031	0,015	0,051	0,096	0,034	0,268	0,656	0,566
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
SOSYAL_İZOLASYON	Pearson Correlation	-,251**	-,261**	-0,155	-0,158	-,178*	-,224*	0,016	0,112	0,025
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,003	0,079	0,072	0,043	0,01	0,856	0,205	0,778
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KUSURLULUK	Pearson Correlation	-,220*	-,226**	-,179*	-,192*	-0,103	-,221*	-0,069	0,003	-0,069
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,01	0,041	0,029	0,244	0,012	0,437	0,977	0,436
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
BAŞARISIZLIK	Pearson Correlation	-0,124	-0,131	-,203*	-,247**	-0,085	-0,154	-0,057	-0,001	-0,079
	Sig. (2-tailed)	0,159	0,136	0,02	0,005	0,338	0,081	0,516	0,989	0,37
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
BAĞIMLILIK	Pearson Correlation	-0,129	-0,137	-,275**	-,257**	-0,093	-,220*	-0,122	-0,003	-0,069
	Sig. (2-tailed)	0,144	0,121	0,002	0,003	0,29	0,012	0,166	0,974	0,435
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
DAYANIKSIZLIK	Pearson Correlation	-0,128	-0,123	-0,15	-,182*	-0,064	-,203*	0,028	0,091	0,032
	Sig. (2-tailed)	0,147	0,164	0,089	0,038	0,47	0,021	0,749	0,301	0,721
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
İÇ_İÇELİK	Pearson Correlation	0,136	0,014	-0,028	-0,034	0,052	0,017	-0,036	0,12	0,066
	Sig. (2-tailed)	0,122	0,877	0,753	0,698	0,556	0,844	0,683	0,173	0,452
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
BOYUN_EĞİCİLİK	Pearson Correlation	-0,135	-0,12	-0,141	-0,131	0,013	-0,046	-0,15	-0,008	-0,018
	Sig. (2-tailed)	0,127	0,174	0,108	0,138	0,887	0,6	0,089	0,925	0,835
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KENDİNİ_FEDA_ETME	Pearson Correlation	-,198*	-,185*	-0,049	0,054	0,141	0,17	-0,08	0,038	0,068
	Sig. (2-tailed)	0,024	0,035	0,58	0,545	0,11	0,053	0,367	0,67	0,44
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
DUYGULARI_BASTIRMA	Pearson Correlation	-0,102	-0,121	-0,101	-0,089	-0,076	-0,06	-0,078	-0,054	-0,1
	Sig. (2-tailed)	0,25	0,171	0,252	0,313	0,388	0,496	0,379	0,542	0,256
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
YÜKSEK_STD	Pearson Correlation	-0,045	0,058	0,013	0,07	-0,113	0,016	0,17	-,232**	0,172
	Sig. (2-tailed)	0,613	0,514	0,88	0,431	0,199	0,858	0,054	0,008	0,051
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
HAKLILIK	Pearson Correlation	-0,134	-0,112	-0,077	-0,028	-0,172	-0,102	-,181*	-,220*	0,137
	Sig. (2-tailed)	0,129	0,206	0,382	0,75	0,05	0,248	0,039	0,012	0,12
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
YETERSİZ_ÖZDENETİM	Pearson Correlation	-0,149	-0,076	-,186*	-0,123	-,256**	-0,158	0,073	0,097	0,087
	Sig. (2-tailed)	0,091	0,391	0,035	0,167	0,003	0,074	0,413	0,276	0,328
	N	129	129	129	129	129	129	129	129	129
ONAY_ARAMA	Pearson Correlation	-0,004	-0,035	-0,011	0,053	0,087	0,006	-,320**	-,294**	-,344**
	Sig. (2-tailed)	0,962	0,696	0,898	0,546	0,322	0,947	0	0,001	0
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
KARAMSARLIK	Pearson Correlation	-0,123	-0,114	-0,139	-0,116	-0,08	-0,06	0,064	0,138	0,061
	Sig. (2-tailed)	0,165	0,197	0,115	0,189	0,366	0,5	0,47	0,116	0,492
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
CEZALANDIRICILIK	Pearson Correlation	0,104	0,039	-0,102	-0,011	-0,018	0,107	0,045	0,089	0,1
	Sig. (2-tailed)	0,24	0,657	0,246	0,897	0,843	0,226	0,61	0,316	0,256
	N	130	130	130	130	130	130	130	130	130
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).										
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).										

UZ ŞEMALARLA KORELASYON SONUÇLARI

Tablo2.Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları

Korelasyon katsayısı

**P<0,01*P<0,05 1.Kişisel İlişki 2.Topluma Katkı 3.Fiziksel Sağlık 4.Kişisel Gelişim 5.Aileye Katkı6.Anlamlı Yaşam 7.Maddi Başarı 8.İmaj 9.Ünlü olma

Duygusal yoksunluk şemasının kişisel ilişki yaşam amacı arasında ($p<0,01;r=-,301$) negatif yönlü ilişki görülmüştür. Kusurluluk şeması kişisel ilişki yaşam amacı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ($p<0,05;r=-,220$) tespit edilmiştir (Tablo2).

Sosyal izolasyon kişisel ilişki arasında ($p<0,01;r=-,251$) negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Zedelenmiş özerklik şema alanı bağımlılık, dayanıksızlık, başarısızlık, iç içe geçmiş benlik şemalarıyla yaşam amaçları alt boyutundan kişisel ilişki arasında ilişki görülmemektedir(Tablo 2).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı Haklılık ve yetersiz özdenetim zedelenmiş sınırlar şemalar yaşam amaçları alt boyutundan arasında kişisel ilişki arasında ilişki görülmemektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı Boyun eğicilik, fedakârlık, onay arama şemaları yaşam amaçları alt boyutundan kişisel ilişki arasında da ilişki görülmemiştir (Tablo 2).

Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar şemalarıyla yaşam amaçları alt boyutundan kişisel ilişki arasında ilişki görülmemektedir. Duygusal yoksunluk yaşam amacı alt boyutu topluma katkı arasında negatif yönlü ($p<0,01 r=-,232$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2).

Terkedilme şeması ($p<0,05;r=-,181$) negatif yönlü ilişki görülmüştür. Kuşkuculuk şeması topluma katkı arasında ($p<0,05;r=-,189$)negatif yönlü ilişki görülmüştür. Sosyal izolasyon yaşam amacı alt boyutu topluma katkı arasında ($p<0,01 r=-,261$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür (Tablo2).

Ayrılma-reddedilme şema alanıyla yaşam amacı alt boyutlarından topluma katkı arasında olumsuz ilişki görülmüştür. Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı yani bağımlılık, dayanıklılık, iç içe geçmiş benlik, başarısızlık yaşam amacı boyutu topluma katkı arasında ilişki görülmemektedir (Tablo2).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı haklılık ve yetersiz özdenetim şemalarıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu topluma katkı arasında ilişki görülmemektedir. Diğer yönelimlilik şema alanından boyun eğicilik, onay arama şemaları arasında yaşam amacı alt boyutu topluma katkı ilişki görülmemektedir (Tablo2).

Fedakârlık şemasıyla ($p<0,05$; $r=,185$) yaşam amacı alt boyutu topluma katkı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarıyla yaşam amacı alt boyutu topluma katkı arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Ayrılma-reddedilme şema alanında duygusal yoksunluk şemasıyla($p<0,01$; $r=-,260$) yaşam amacı alt boyutu fiziksel sağlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür, terk edilme şemasıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ilişki görülmemektedir (Tablo 2).

Kuşkuculuk şemasıyla($p<0,05$; $r=-,213$) yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Sosyal izolasyon fiziksel sağlık arası ilişki görülmemektedir. Kusurluluk şeması yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ($p<0,05$; $r=-,179$)negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir (Tablo 2).

Zedelenmiş özerklik şema alanı başarısızlık şeması yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ($p<0,05$; $r=-,203$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir, Bağımlılık şeması yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ($p<0,01$; $r=-,275$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Dayanıksızlık ve iç içe geçmiş benlik şemaları yaşam amacı boyutu alt boyut fiziksel sağlık arasında ilişki görülmemektedir(Tablo 2).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı haklılık şemasıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ilişki görülmemektedir, yetersiz özdenetim şemasıyla ($p<0,05$ $r=-,186$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı boyun eğicilik, fedakârlık, onay arama şemaları arasında yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ilişki görülmemektedir (Tablo2).

Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları yaşam amacı boyutu alt boyutu fiziksel sağlık arasında ilişki görülmemektedir (Tablo2).

Ayrılma reddedilme şema alanından duygusal yoksunluk ve yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ($p<0,05$; $r=-,204$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir(Tablo2).

Terk edilme şeması ve yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ($p<0,05$; $r=-,198$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Kuşkuculuk, sosyal izolasyon şemaları yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Zedelenmiş özerklik şema alanında başarısızlık şemasıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim şeması arasında($p<0,01$; $r=-,247$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Bağımlılık şemasıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında($p<0,01$; $r=-,257$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Dayanıksızlık şemasıyla yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ($p<0,05$; $r=-,182$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür İç içe benlik şemasıyla ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Zedelenmiş sınırlar haklılık ve yetersiz özdenetim şemalarıyla yaşam amacı boyutu kişisel gelişim alt boyutu arasında ilişki görülmemektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı boyun eğicilik, fedakârlık ve onay arayıcılık şemaları yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları yaşam amacı boyutu alt boyutu kişisel gelişim arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Ayrılma reddedilme şema alanından duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk şemaları ve yaşam amacı alt boyutu aileye katkı arasında ilişki görülmemektedir. Sosyal izolasyon şeması ($p<0,05$; $r=-,178$) yaşam amacı boyutu alt boyutu aileye katkı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir(Tablo2).

Zedelenmiş özerklik şema alanından bağımlılık, dayanıksızlık, başarısızlık şemaları yaşam amacı boyutu alt boyutu aileye katkı arasında ilişki görülmemektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı boyun eğicilik, fedakârlık ve onay arama şemaları yaşam amacı alt boyutu aileye katkı arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları yaşam amacı alt boyutu aileye katkı arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Ayrılma reddedilme şema alanından duygusal yoksunluk şeması ($p<0,05$; $r=-,203$) yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Terk edilme şeması ($p<0,05$; $r=-,209$) yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Kuşkuculuk şeması anlamlı yaşam arasında ($p<0,05$; $r=-,186$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir(Tablo2).

Kusurluluk şeması ($p<0,05$; $r=-,221$) yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Sosyal izolasyon şeması ($p<0,05$; $r=-,224$) yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Zedelenmiş sınırlılık şema alanı başarısızlık, iç içe geçmiş benlik şemaları arasında ilişki görülmezken, bağımlılık şeması yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında ($p<0,05$; $r=-,220$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir, dayanıksızlık şeması yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında ($p<0,05$ $r=-,203$) negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı haklılık ve yetersiz özenetim yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında ilişki görülmemektedir. Diğer yönelimlilik şema alanı boyun eğicilik, fedakârlık ve onay arama şemaları yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında ilişki görülmemektedir. Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar yaşam amacı alt boyutu anlamlı yaşam arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Ayrılma reddedilme şema alanı duygusal yoksunluk, kuşkuculuk kusurluluk terk edilme ve sosyal izolasyon şemaları yaşam amacı alt boyutu maddi başarı arasında ilişki görülmemektedir. Zedelenmiş özerklik bağımlılık, başarısızlık, dayanıksızlık ve içici geçmiş benlik şemalarıyla yaşam amacı alt boyutu maddi başarı arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Zedelenmiş sınırlar haklılık şema alanından haklılık şeması yaşam amacı alt boyutu maddi başarı arasında($p<0,05$; $r=,181$) pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir, yetersiz özenetim şemasıyla ilişki görülmemektedir(Tablo 2).

Diğeri yönelimlilik şema alanı boyun eğcilik, fedakârlık, şemalarıyla yaşam amacı alt boyutu maddi başarı arasında ilişki görülmezken, onay arama maddi başarı ($p<0,01$; $r=,320$) arasında pozitif ilişki görülmektedir. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları ve yaşam amacı alt boyutu maddi başarı arasında ilişki görülmemektedir(Tablo2).

Ayrılma reddedilme şema alanı duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, kusurluluk, sosyal izolasyon ve yaşam amacı alt boyutu imaj arasında ilişki görülmemektedir. Zedelenmiş özerklik şema alanı bağımlılık, başarısızlık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş benlik imaj belirleme arasında ilişki görülmemektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı yetersiz özdenetim arasında ilişki görülmezken haklılık şeması ve yaşam amacı alt boyutu imaj arasında($p<0,05$; $r=,220$) pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı boyun eğcilik, fedakarlık şemaları yaşam amacı alt boyutu imaj arasında ilişki görülmezken, onay arama ve yaşam amaçları alt boyutu imaj arasında ($p<0,01$; $r=,294$) pozitif anlamlı ilişki görülmektedir.

Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, duyguların bastırılması, cezalandırıcılık şemalarıyla yaşam amacı alt boyutu imaj arasında ilişki görülmezken, yüksek standartlar yaşam amacı alt boyutu imaj arasında($p<0,01$ $r=,232$) pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Ayrılma reddedilme şema alanı duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, kuşkuculuk, sosyal izolasyon şemaları yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında ilişki görülmemektedir. Zedelenmiş özerklik şema alanı bağımlılık, başarısızlık, dayanıksızlık, iç içe geçmiş benlik şemaları yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında ilişki görülmemektedir.

Zedelenmiş sınırlar haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında ilişki görülmemektedir. Diğeri yönelimlilik şema alanı boyun eğcilik, fedakârlık şemaları yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında ilişki görülmezken onay arama şeması ($p<0,01$; $r=,344$) yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Aşırı tetikte olma şema alanı karamsarlık, yüksek standartlar, duyguların bastırılması ve cezalandırıcılık şemaları yaşam amacı alt boyutu ünlü olma arasında ilişki görülmemektedir.

4.2. YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Tablo3. Yaşam Amaçları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
KİŞİSEL İLİŞKİ	Kadın	72	35,2639	4,50662	2,367	0,02
	Erkek	58	32,9483	6,25601		
TOPLUMA KATKI	Kadın	72	36,6944	5,60844	0,049	0,961
	Erkek	58	36,6034	13,19349		
FİZİKSEL SAĞLIK	Kadın	72	24,5556	3,08969	2,636	0,01
	Erkek	58	22,8276	4,15125		
KİŞİSEL GELİŞİM	Kadın	72	36,5556	4,34397	1,513	0,133
	Erkek	58	35,2759	5,30406		
AİLEYE KATKI	Kadın	72	36,7083	9,89585	1,174	0,242
	Erkek	58	34,5517	11,01382		
ANLAMLI YAŞAM	Kadın	72	17,2361	2,63505	0,263	0,793
	Erkek	58	17,1034	3,11583		
MADDİ BAŞARI	Kadın	72	34,7222	5,08857	2,545	0,012
	Erkek	58	32,2586	5,94289		
İMAJ	Kadın	72	27,0972	4,40601	2,385	0,019
	Erkek	58	24,9483	5,60833		
ÜNLÜ OLMA	Kadın	72	17,6528	4,49776	1,36	0,176
	Erkek	58	16,5862	4,38112		

Kadın ve erkeklerde yaşam amaçları alt boyutlarıyla yapılan bağımsız örneklem t testinde kadın ve erkeklerin fiziksel sağlık, maddi başarı ve imaj alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t=2,636$ $p<0,05$). Buna göre kadınların yaşam amaçları fiziksel sağlık alt boyutu ($X=24,55$ $SS=3,08$) erkeklerin yaşam amaçları fiziksel sağlık alt boyutundan ($X=22,82$ $SS=4,15$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo3).

Yaşam amaçları alt boyutundan maddi başarı ($t=2,545$ $p<0,05$) anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların yaşam amaçları maddi başarı alt boyutu ($X=34,72, SS=5,08$) erkeklerin yaşam amaçları maddi başarı alt boyutundan ($X=32,25, SS=5,94$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo3).

Yaşam amaçları imaj alt boyutu ($t=2,385$ $p<0,05$) anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların yaşam amaçları imaj alt boyutu ($X=27,09, SS=4,40$) erkeklerin yaşam amaçları imaj alt ($X=24,94, SS=5,60$) boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo3).

Tablo 4. Yaşam Amaçlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Medeni durum	N	X	SS	t	p
KİŞİSEL İLİŞKİ	Bekâr\ilişkim yok	80	33,875	5,81655	-0,939	0,349
	Evli\düzenli ilişkim var	50	34,8	4,83609		
TOPLUMAKATKI	Bekâr\ilişkim yok	80	36,1375	11,44026	-0,766	0,445
	Evli\düzenli ilişkim var	50	37,48	5,99401		
FİZİKSEL SAĞLIK	Bekâr\ilişkim yok	80	23,4375	3,76474	-1,361	0,176
	Evli\düzenli ilişkim var	50	24,34	3,53184		
KİŞİSEL GELİŞİM	Bekâr\ilişkim yok	80	35,4875	5,07911	-1,495	0,137
	Evli\düzenli ilişkim var	50	36,78	4,30135		
AİLEYE KATKI	Bekâr\ilişkim yok	80	35,0625	9,23305	-0,946	0,346
	Evli\düzenli ilişkim var	50	36,84	12,10896		
ANLAMLI YAŞAM	Bekâr\ilişkim yok	80	16,975	2,88591	-1,022	0,309
	Evli\düzenli ilişkim var	50	17,5	2,78663		
MADDİ BAŞARI	Bekâr\ilişkim yok	80	33,8625	5,73628	0,615	0,54
	Evli\düzenli ilişkim var	50	33,24	5,41185		
İMAJ	Bekâr\ilişkim yok	80	25,875	5,28522	-0,748	0,456
	Evli\düzenli ilişkim var	50	26,56	4,73442		
ÜNLÜ OLMA	Bekâr\ilişkim yok	80	17,1125	4,58394	-0,208	0,836
	Evli\düzenli ilişkim var	50	17,28	4,30017		

Yaşam amaçları ölçeği puanlarının medeni duruma göre yani bireylerin evli ve bekâr oluşuna göre bağımsız örneklem t testi yapılmıştır ve anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$) (Tablo4).

Tablo5.Yaşam Amaçları Ölçeğinin Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	N	X	SS	t	p
KİŞİSEL İLİŞKİ	Lisans	68	34,3088	6,17471	0,172	0,863
	Yüksek lisans	62	34,1452	4,5981		
TOPLUMA KATKI	Lisans	68	37,1765	12,19976	0,641	0,522
	Yüksek lisans	62	36,0806	5,92936		
FİZİKSEL SAĞLIK	Lisans	68	23,3529	4,26987	-1,427	0,156
	Yüksek lisans	62	24,2581	2,88544		
KİŞİSEL GELİŞİM	Lisans	68	35,4853	5,50845	-1,259	0,21
	Yüksek lisans	62	36,5323	3,89921		
AİLEYE KATKI	Lisans	68	35,3529	6,76418	-0,449	0,654
	Yüksek lisans	62	36,1774	13,38524		
ANLAMLI YAŞAM	Lisans	68	17,0441	3,34768	-0,566	0,573
	Yüksek lisans	62	17,3226	2,19369		
MADDİ BAŞARI	Lisans	68	32,9265	6,33944	-1,514	0,133
	Yüksek lisans	62	34,3871	4,58921		
İMAJ	Lisans	68	26,5147	5,56238	0,894	0,373
	Yüksek lisans	62	25,7258	4,48374		
ÜNLÜ OLMA	Lisans	68	17,4118	4,71338	0,627	0,532
	Yüksek lisans	62	16,9194	4,18936		

Yaşam amaçları ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($P>0,05$) (Tablo 5).

4.3. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ PUANLARININ DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Tablo 6. Young Şema Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
DUYGUSAL YOKSUNLUK	Kadın	72	8,5139	4,67234	-1,644	0,103
	Erkek	58	9,8103	4,20299		
TERK EDİLME	Kadın	72	11,3194	4,30141	0,316	0,753
	Erkek	58	11,0862	4,03617		
KUŞKUCULUK	Kadın	72	10,6806	4,57743	-1,868	0,064
	Erkek	58	12,1379	4,21962		
SOSYAL İZOLASYON	Kadın	72	10,4028	4,27129	-1,631	0,105
	Erkek	58	11,6207	4,18363		
KUSURLULUK	Kadın	72	8,6528	4,28939	-1,449	0,15
	Erkek	58	9,6897	3,74731		
BAŞARISIZLIK	Kadın	72	9,4028	4,59228	0,888	0,376
	Erkek	58	8,7931	3,22141		
BAĞIMLILIK	Kadın	72	8,5	4,11113	-0,097	0,923
	Erkek	58	8,569	3,96525		
DAYANIKSIZLIK	Kadın	72	11,2361	4,75452	1,248	0,214
	Erkek	58	10,2759	3,81039		
İÇ İÇELİK	Kadın	72	11,6667	3,74166	1,53	0,128
	Erkek	58	10,6552	3,7536		
BOYUN EĞİCİLİK	Kadın	72	9,75	3,93163	-0,327	0,744
	Erkek	58	9,9655	3,46393		
KENDİNİ FEDA ETME	Kadın	72	12,8056	3,89163	-1,202	0,232
	Erkek	58	13,8448	5,91994		
DUYGULARI BASTIRMA	Kadın	72	10,6667	4,24264	-1,818	0,071
	Erkek	58	12,1034	4,75612		
YÜKSEK STANDARTLAR	Kadın	72	13,1528	3,94204	-2,692	0,008
	Erkek	58	15,1034	4,30296		
HAKLILIK	Kadın	72	14,8889	4,23452	-0,589	0,557
	Erkek	58	15,3621	4,91934		
YETERSİZ ÖZDENETİM	Kadın	72	14,3611	3,88317	-0,822	0,412
	Erkek	57	14,9474	4,18936		
ONAY ARAMA	Kadın	72	16,5556	5,19721	0,536	0,593
	Erkek	58	16,0517	5,48498		
KARAMSARLIK	Kadın	72	12,4167	5,11212	0,397	0,692
	Erkek	58	12,0862	4,18554		
CEZALANDIRICILIK	Kadın	72	11,5	3,89293	-2,271	0,025
	Erkek	58	13,0345	3,75086		

Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete göre bağımsız örnek t testi yapılmış ve erkek ve kadınların yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,692$ $p<0,05$) (Tablo6). Buna göre kadınların erken dönem uyumsuz şema alt boyutundan yüksek standartlar şeması ($X=13,15$ $SS=3,94$)

erkeklerin erken dönem uyumsuz şema alt boyutu yüksek standartlar şemasından anlamlı düzeyde düşüktür ($X=15,10$ $SS=4,30$) (Tablo6).

Tablo7.Young Şema Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Medeni durum	N	X	SS	t	p
DUYGUSAL YOKSUNLUK	Bekâr\ilişkim yok	80	9,7125	4,59828	2,012	0,046
	Evli\düzenli ilişkim var	50	8,1	4,19061		
TERKEDİLME	Bekâr\ilişkim yok	80	11,675	4,3655	1,599	0,112
	Evli\düzenli ilişkim var	50	10,48	3,76471		
KUŞKUCULUK	Bekâr\ilişkim yok	80	12,0875	4,55957	2,494	0,014
	Evli\düzenli ilişkim var	50	10,12	4,06398		
SOSYALİZOLASYON	Bekâr\ilişkim yok	80	11,7625	4,45865	2,839	0,005
	Evli\düzenli ilişkim var	50	9,64	3,59001		
KUSURLULUK	Bekâr\ilişkim yok	80	10,0125	4,4051	3,588	0
	Evli\düzenli ilişkim var	50	7,68	2,99959		
BAŞARISIZLIK	Bekâr\ilişkim yok	80	9,7625	4,18631	2,295	0,023
	Evli\düzenli ilişkim var	50	8,12	3,59501		
BAĞIMLILIK	Bekâr\ilişkim yok	80	9,125	4,02956	2,156	0,033
	Evli\düzenli ilişkim var	50	7,58	3,88661		
DAYANIKSIZLIK	Bekâr\ilişkim yok	80	11,375	4,31769	1,891	0,061
	Evli\düzenli ilişkim var	50	9,9	4,33896		
İÇİÇELİK	Bekâr\ilişkim yok	80	11,375	3,76652	0,61	0,543
	Evli\düzenli ilişkim var	50	10,96	3,79021		
BOYUN EĞİCİLİK	Bekâr\ilişkim yok	80	10,2625	3,74417	1,625	0,107
	Evli\düzenli ilişkim var	50	9,18	3,61228		
KENDİNİ FEDA ETME	Bekâr\ilişkim yok	80	12,925	4,04022	-1,012	0,314
	Evli\düzenli ilişkim var	50	13,82	6,04976		
DUYGULARI BASTIRMA	Bekâr\ilişkim yok	80	11,775	4,66871	1,499	0,136
	Evli\düzenli ilişkim var	50	10,56	4,20476		
YÜKSEK STANDARTLAR	Bekâr\ilişkim yok	80	14,2875	4,38696	0,906	0,366
	Evli\düzenli ilişkim var	50	13,6	3,90186		
HAKLILIK	Bekâr\ilişkim yok	80	15,8625	4,57496	2,469	0,015
	Evli\düzenli ilişkim var	50	13,88	4,25052		
YETERSİZ ÖZDENETİM	Bekâr\ilişkim yok	80	15,125	4,03897	1,841	0,068
	Evli\düzenli ilişkim var	49	13,7959	3,87825		
ONAY ARAMA	Bekâr\ilişkim yok	80	16,8875	5,2867	1,519	0,131
	Evli\düzenli ilişkim var	50	15,44	5,2844		
KARAMSARLIK	Bekâr\ilişkim yok	80	13,1625	4,5016	2,809	0,006
	Evli\düzenli ilişkim var	50	10,84	4,71801		
CEZALANDIRICILIK	Bekâr\ilişkim yok	80	12,325	3,93548	0,519	0,605
	Evli\düzenli ilişkim var	50	11,96	3,84899		

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutları ve medeni duruma göre bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Buna göre erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, haklılık, karamsarlık şemaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(Tablo7). Buna göre erken dönem uyumsuz şema alt boyutundan duygusal yoksunluk şeması ($t=2,01$ $p<0,05$) bekâr bireyler($X=9,71$ $SS=4,59$)evli bireylerden($X=8,1$ $SS=4,19$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından kuşkuculuk şeması ($t=2,49$, $p<0,05$) bekâr bireyler ($X=12,08$ $SS=4,55$) evli bireylerden($X=10,12$ $SS=4,06$) yüksektir (Tablo7). Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından sosyal izolasyon şeması ($t=2,83$ $p<0,05$) bekar bireyler($X=11,76$ $SS=4,45$) evli bireylerden($X=9,64$ $SS=3,59$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından kusurluluk şeması ($t=3,58$ $p<0,05$) bekâr bireylerde ($X=10,01$ $SS=4,40$) evli bireylerden anlamlı düzeyde ($X=7,68$ $SS=2,99$) daha yüksektir(Tablo7).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından başarısızlık şeması ($t=2,29$ $p<0,05$) bekar bireylerde ($X=9,76$ $SS=4,18$) evli bireylerde ($X=8,12$ $SS=3,59$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından bağımlılık şeması ($t=2,15$ $p<0,05$) bekâr bireylerde ($X=9,1$ $SS=4,02$) evli bireylerden anlamlı düzeyde ($X=7,58$ $SS=3,88$) daha yüksektir(Tablo7).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından haklılık şeması ($t=2,46$ $p<0,05$) bekâr bireylerde ($X=15,86$ $SS=4,57$) evli bireylerden ($X=13,88$ $SS=4,25$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından karamsarlık şeması ($t=2,89$ $p<0,05$)bekâr bireylerde ($X=13,16$ $SS=4,50$) evli bireylerden anlamlı düzeyde ($X=10,84$ $SS=4,71$) daha yüksektir (Tablo7).

Tablo 8. Young Şema Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	N	X	SS	t	P
DUYGUSAL YOKSUNLUK	Lisans	68	10,3235	4,59539	3,42	0,001
	Yüksek lisans	62	7,7419	4,00792		
TERK EDİLME	Lisans	68	12,1912	4,20468	2,871	0,005
	Yüksek lisans	62	10,1452	3,89134		
KUŞKUCULUK	Lisans	68	12,7059	4,555	3,873	0
	Yüksek lisans	62	9,8226	3,86461		
SOSYAL İZOLASYON	Lisans	68	11,9265	4,33767	2,821	0,006
	Yüksek lisans	62	9,871	3,93173		
KUSURLULUK	Lisans	68	10,0441	4,32774	2,819	0,006
	Yüksek lisans	62	8,0968	3,53766		
BAŞARISIZLIK	Lisans	68	10,1176	4,3999	3,049	0,003
	Yüksek lisans	62	8,0484	3,3014		
BAĞIMLILIK	Lisans	68	9,6471	4,28034	3,481	0,001
	Yüksek lisans	62	7,3065	3,36612		
DAYANIKSIZLIK	Lisans	68	12,0147	4,38618	3,434	0,001
	Yüksek lisans	62	9,4839	3,97839		
İÇ İÇELİK	Lisans	68	11,9559	3,8262	2,39	0,018
	Yüksek lisans	62	10,4032	3,555		
BOYUN EĞİCİLİK	Lisans	68	10,7206	3,69286	2,887	0,005
	Yüksek lisans	62	8,8871	3,53022		
KENDİNİ FEDA ETME	Lisans	68	14,7353	5,33817	3,742	0
	Yüksek lisans	62	11,6613	3,82375		
DUYGULARI BASTIRMA	Lisans	68	12,9265	4,59174	4,644	0
	Yüksek lisans	62	9,5323	3,72725		
YÜKSEK STANDARTLAR	Lisans	68	15,4706	3,82634	4,392	0
	Yüksek lisans	62	12,4355	4,0514		
HAKLILIK	Lisans	68	15,9853	4,6247	2,369	0,019
	Yüksek lisans	62	14,129	4,2753		
YETERSİZÖZDENETİM	Lisans	68	15,4265	3,92967	2,454	0,015
	Yüksek lisans	61	13,7213	3,95024		
ONAYARAMA	Lisans	68	17,25	4,91533	2,093	0,038
	Yüksek lisans	62	15,3226	5,58327		
KARAMSARLIK	Lisans	68	13,2059	4,87013	2,421	0,017
	Yüksek lisans	62	11,2419	4,32941		
CEZALANDIRICILIK	Lisans	68	13,4853	4,07941	4,298	0
	Yüksek lisans	62	10,7581	3,12937		

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutları bireylerin eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından duygusal yoksunluk şeması ($t=3,42$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=10,33$ $SS=4,59$) Yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($X=7,74$ $SS=4,00$) (Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından terk edilme şeması($t=2,87$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=12,19$ $SS=4,20$) yüksek lisans bireylerden yüksektir($X=10,14$ $SS=3,89$). Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından kuşkuculuk şeması ($t=3,87$ $p<0,05$) lisan yapan bireylerde ($X=12,70$ $SS=4,55$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=9,82$ $SS=3,86$) daha yüksektir(Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından sosyal izolasyon şeması($t=2,82$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde($X=11,92$ $SS=4,33$) yüksek lisans yapan bireylerden($X=9,87$ $SS=3,94$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından kusurluluk şeması ($t=2,81$ $p<0,05$) lisan yapan bireylerde ($X=10,04$ $SS=4,32$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=8,09$ $SS=3,53$) yüksektir(Tablo8). Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından başarısızlık şeması ($t=3,04$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=10,11$ $SS=4,39$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=8,04$ $SS=3,30$) daha yüksektir.

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından bağımlılık şeması ($t=3,48$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde($X=9,64$ $SS=4,28$) yüksek lisan bireylerden ($X=7,30$ $SS=3,36$) yüksektir(Tablo8).Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından dayanıksızlık şeması ($t=3,43$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=12,01$ $SS=4,38$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=9,48$ $SS=3,97$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından iç içelik şeması($t=2,39$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=11,95$ $SS=3,82$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=10,40$ $SS=3,55$) daha yüksektir(Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından boyun eğicilik şeması ($t=2,88$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=10,72$ $SS=3,69$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=8,88$ $SS=3,53$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından kendini feda şeması($t=3,74$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=14,73$ $SS=5,33$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=11,66$ $SS=3,82$) daha yüksektir(Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından duyguları bastırma şeması ($t=4,64$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=12,92$ $SS=4,59$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=9,53$ $SS=3,72$) yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından yüksek standartlar şeması ($t=4,39$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=15,47$ $SS=3,82$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=12,43$ $SS=4,27$) daha yüksektir (Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından haklılık şeması ($t=2,36$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=15,98$ $SS=4,62$) yüksek lisans yapan bireylerden anlamlı düzeyde ($X=14,12$ $SS=4,27$) daha yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından yetersiz özdenetim şeması ($t=2,45$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde anlamlı düzeyde ($X=15,42$ $SS=3,92$), yüksek lisans yapan bireylerden ($X=13,72$ $SS=3,95$) daha yüksektir (Tablo8). Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından onay arama şeması ($t=2,09$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=17,25$ $SS=4,91$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=15,32$ $SS=5,58$) yüksektir (Tablo8).

Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından karamsarlık şeması ($t=2,42$ $p<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=13,20$ $SS=4,87$) yüksek lisans ($X=11,24$ $SS=4,32$) yapan bireylerden yüksektir. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarından cezalandırıcılık şeması ($t=4,29$ $P<0,05$) lisans yapan bireylerde ($X=13,48$ $SS=4,07$) yüksek lisans yapan bireylerden ($X=10,75$ $SS=3,12$) yüksektir (Tablo8).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Tartışma kısmı üç alt bölümden oluşmaktadır. İlk alt bölümde korelasyon analizi, ikinci alt bölümde değişkenlerin demografik verilere göre değerlendirmesi son olarak da araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler yer almaktadır.

Araştırma yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisini incelemektir. Konu ile ilgili literatür çalışmaları incelenmiş ama bu çalışma Türkiye’de yapılan ilk çalışma olduğu için herhangi bilgiye ulaşılmamıştır.

Araştırmaya üniversite öğrencilerinden 72 kız 58 erkek evli ve bekâr olmak 130 gönüllü katılmıştır. Demografik bilgi formu, yaşam amaçları ölçeği, Young şema ölçeği(kısa form)kendileri tarafından doldurulması istenmiştir.

Çalışmaya 72 kadın (%55,4) 58 erkek (%44,6) olmak üzere yaşları 18-30 yaş arası değişen katılımcı, medeni durumları göz önüne alındığında 80 (%61,5) bekâr, 50(%38,5) evlidir, lisans düzeyi öğrenci 68(52,3), Yüksek lisans düzeyi öğrenci 62(47,7)’dir (Tablo 1).

5.1. YAŞAM AMAÇLARI BELİRLEMEDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ETKİSİNE YÖNELİK KORELÂSYON ANALİZİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mevcut araştırmada öncelikle şema alt boyutları ve yaşam amaçları alt boyutları arasındaki ilişki durumuna bakılmıştır. Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar üzerine çok fazla çalışma yapılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve stres, depresyon, anne-baba tutumu ve duygu düzenleme güçlüğü gibi konularda ilişkisine bakılmıştır. Fakat yaşam amaçlarının belirlenmesinde erken dönem uyumsuz şemaların etkisine yönelik çalışma ne yazık ki mevcut değildir. Mevcut araştırmamızı ele alacak olursak 5 şema alanımız ve 9 yaşam amacımızın ilişkisi üzerine ilk olarak ayrılma reddedilme şema alanı duygusal

yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarının yaşam amacı alt boyutlarından kişisel ilişki boyutuyla olan anlamlı ilişki görülmektedir.

Bu sonuçlar bize ayrılma –reddedilme şema alanındaki şemalar aktifleştikçe bireylerin kişisel ilişki kurma ve sürdürme yönündeki yaşam amacının azaldığını söylemektedir

Bu alandaki şemalara sahip bireyler bakım veren ebeveynleri tarafından sevgi, güven, istikrar ve duyguların kabulü ihtiyaçları giderilmediği için eksiklik hissederler. Aynı zamanda, güvenlik, istikrar, kabul edilme, duyguları paylaşma ve saygı gibi gereksinimlerinin hiç bir zaman karşılanmayacağına dair güçlü inançları vardır (Young ve ark. 2003). Bu yüzden bu şema alanına sahip bireyler ilişkilerinde problem yaşarlar yakın ilişki doyumları da olumsuz olarak etkilenmekle beraber yaşam planlarına da olumsuz yansır.

Alanyazında, bu bulgu ile tutarlı olarak, hem kopukluk yani ayrılma-reddedilme şema alanının hem de kopukluk şema alanındaki şema boyutlarının evlilik ya da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Clifton, 1995; Dumitrescu ve Rusu, 2012; Falah Chay ve ark. 2014; Stiles, 2004).

Mevcut çalışmada başarısızlık, bağımlılık ve dayanıksızlık şemaları ile kişisel gelişim yaşam amacı alt boyutu arasında anlamlı negatif ilişki görülmektedir. Bu şemalara sahip bireyler kendilerini iş veya okul hayatında hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamadığına inanan, işlerini halletmede son derece yetersiz hisseden, hedefine ulaşamadığı zaman kolay bir şekilde yılgınlığa düşüp vazgeçen, iş ve başarı alanlarında diğer birçok insanın ondan daha yeterli olduğunu düşünen, iş veya okul hayatından diğer insanlar kadar yetenekli ve zeki olmadığına inanan biri olarak algıladıkları ifade edilmektedir (Soygüt ve diğ, 2009; Young ve diğ, 2009).

Bu şemaların aktifleştigi bireyler ileri yaşlara yönelik kendi gelişimlerine yönelik hedef koyma ve bunlara ulaşabilmek yönünde çaba göstermekte de problem yaşarlar. Ayrılma reddedilme şema alanına sahip bireylerin kişisel gelişim yaşam amacı belirlemeye yönelik anlamlı negatif ilişki görülmektedir.

Ayrılma reddedilme şema alanına sahip bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde temel ihtiyaçlarındaki (empati kurma, sevgi, kabul, güven, bakım,

duygularını ifade edebilme) eksikliklerden dolayı yaşam boyu ilişkilerinde kaçınmalar görülecektir.

Kişisel gelişim alt boyutunda kişi kendini kabul konusunda ve kusurlarının olduğu yönündeki inançlarından dolayı kendi niteliklerini küçümseyerek gelişim konusunda bu inançlarından dolayı kendini geliştirmede isteksizlik gösterebilirler.

Çalışmada ayrılma –reddedilme şema alanına sahip bireylerin kişisel gelişim yaşam amaçlarını planlama konusunda bu ihtiyaçlarının giderilmemiş olması ya da sağlıklı olmayan inançları yaşam planlarını etkiler. Mevcut çalışmada Yetersiz özdenetim şemasıyla aileye katkı yaşam amacı arasında olumsuz ilişki görülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler yeterli özdenetime sahip olmadıkları için sorumluluk almaktan ve çaba göstermekten kaçınırlar buna bağlı olarak aile içerisinde iş-birliği yapmak ve katkı konusunda isteksiz davranırlar bu durum yaşam planlarına olumsuz yansımaktadır.

Mevcut çalışmada fedakârlık şemasına sahip bireylerin topluma katkı yaşam amacı arasında olumlu ilişki görülmektedir. Bu şema gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılama ve kendinden önce diğerlerine katkıda bulunma inançlarını yoğunluklu barındırır. Fakat çalışmada yaşam amacı aileye katkı fedakârlık şemasında ilişki görülmemiştir.

Mevcut çalışmada imaj belirlemeye yönelik yaşam amacı belirlemede aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanında bulunan şemalardan yüksek standartlar şemasıyla imaj belirlemeye yönelik yaşam amacı arasında olumlu ilişki görülmüştür. Yüksek standartlar şeması genellikle eleştiriden kaçınmak ve beğenilen ve onaylanan en iyisi olma inançlarını kapsamaktadır.

İmaj bireyin kendini de nasıl gördüğünü ele alan öz-benlik kavramıdır. İçselleştirilmiş kalıp davranış ve kurallar yoğunluktadır bu şemada. Vansteenkiste ve arkadaşlarına (2005) göre bireyin bulunduğu sosyal çevresiyle amaçların kazanıldığı gibi nasıl kazanıldığını belirleyen etmenler de önemlidir.

Örneğin aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık erken dönem uyumsuz şema alanına sahip bireyler baskın, otoriter sosyal çevrelerde yetiştiği için yaşam amaçlarını kendi doğrultularından ziyade çevrelerinin kural ve beklentilerine göre belirlemişlerdir. Yani bireyin dış görünümünü oluşturan davranış kalıpları çevresinin beklentilerinden

etkilenir birey kural ve kalıplara ne kadar bağlıysa imaj belirlemeye yönelik davranışsal yaşam planlarını da daha çok bu duruma şekillenecektir.

Bireyler imaj belirlemeye yönelik bulunduğu toplumun kurallarını ve kendi içselleştirdiği kalıpları yerine getirmediğinde kendisini kusurlu ve değer verilmeyen hissedebilmektedir.

Fakat mevcut çalışmada imaj belirleme ve ayrılma reddedilme şema alanına sahip şemalarla anlamlı ilişki görülmemiştir. Çalışmada elde edilen bulgular kusurluluk şemasıyla yaşam amaçlarından imaj belirlemede etkili olmadığı görülmüştür.

Literatürde Tuncer ve Voltan-Acar (2006) ise onaylanmama ve sevilmemeye gibi durumlarla ilgili yaşanan kaygının, kusursuz olma ihtiyacını pekiştirdiğini vurgulamışlardır. Yani bireyin bu şeması aktifleştikçe imaj belirleme yönünde daha fazla plan yapmasını sağlayacaktır. Yaşam amacı imaj alt boyutuyla onay arama şeması arasında olumlu ilişki gözlenmiştir.

Chiba, Iketani, Han ve Ono'ya (2009) göre sosyal onay ihtiyacı olan bireyler, olumlu izlenim bırakma konusunda dikkatli olup, sosyal kaygı yaşamaya eğilimlidirler. Yani imaj belirlemeye yönelik yaşam amacı edinen bireyler toplumda olumlu izlenim bırakmaya daha çok çalışırlar ve daha çok onaylanmak isterler.

Bu yüzden de sosyal onay ihtiyacı yüksek olan insanların kültürel olarak onay gören davranışları sergilemeye eğilimli bireyler özelliklerine sahip oldukları belirtilmiştir (Paulhus and John, 1998). Onay arama şemasına sahip birey bulunduğu toplum tarafından Kağıtçıbaşı'nın (2010) açıklamaları tutarlı gözükmemektedir.

Kağıtçıbaşı, Türkiye'de toplulukçu kültürün yaygın görüldüğünü belirtmiştir. Türkiye'de insanların birbirleriyle ilişkilerinde ve bireylerin birbirinden beklentilerinin birey için önemli olduğuna dikkat çekmiş ve bireylerin davranışlarının açıklanmasında, bulunduğu toplumun önemli bir unsur olduğunu vurgulamıştır.

5.2. YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE YORUMLANMASI

Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlara göre 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ölçeğinin cinsiyetlere göre fiziksel sağlık düzeylerinde

fark vardır. Elde edilen bulgular sonucunda kadınların fiziksel sağlık düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde farklı çıkmıştır.

Yani kadınların fiziksel sağlıklarına daha fazla önem verdiğini ve yaşam planlarında fiziksel sağlıklarını daha fazla önemsediklerini söyleyebiliriz. Çalışmada elde edilen bulgular yaşam amaçları ölçeğinin maddi başarı alt boyutunda alınan sonuçların cinsiyete göre farklılaşmasıdır.

Kadınların maddi başarı alt boyutunda erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldıklarını söyleyebiliriz. Yani kadınlar maddi başarıyı daha fazla önemsemektedirler. Literatürde Aydın B (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinde kadınların yaşam amacı alt boyutlarından maddi kazanç ya da başarı alt boyutunun anlamlı düzeyde erkeklerden yüksek puan aldığı görülmektedir.

Fiziksel sağlık da olduğu gibi imaj yaşam amacı alt boyutunda da kadınlar erkeklerden yüksek puan almışlardır. Bu durumda kadınların hem fiziksel sağlık, görünüm ve fizyolojik anlamda sağlıklarına daha fazla önem verdikleri göstermektedir.

5.3. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİNİN DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE YORUMLANMASI

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının cinsiyetlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkeklerin yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Toplumsal cinsiyet rollerini temel alan yetiştirilme tarzı düşünüldüğünde şemaların yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerle daha çok mücadele ederler ve bu onları daha fazla telafi sergilemeye yönlendirmektedir. Değersiz hissedersen mükemmel olmaya çalışırlar, boyun eğiciyseler otoriteye karşı olurlar, suiistimal edilmişlerse, başkalarını suiistimal ederler (Vatandaş, 2007).

Yani erkeklerin mükemmeliyetçi kalıplarını besleyen yüksek standart şema inançları bulunduğu toplumunda etkisiyle beslenir. Cezalandırıcılık şemasının erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu çalışmada Şöyle ki; “Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim” gibi besleyici tarzı ifade

eden cümlelerin kadın cinsiyet rolünü yansıttığı, “kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim” gibi ketleyici tarz cümlelerinin ise erkek cinsiyet rolüne uygun olduğu ifade edilmektedir (Batıgün, 2008; Hasta ve Güler, 2013).

Yiğit (2013) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarından daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuştur. Diğer dört şema alanında cinsiyete göre önemli fark bulunmamıştır.

Araştırmada ayrılma-reddedilme şema alanının anlamlı düzeyde bekâr bireylerde evli bireylere göre yüksek puan aldığı görülmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar genel olarak bakıldığında, yaşam boyu yakın ilişkiler içinde gelişerek, bireyin benliğini, diğerlerini ve dünyayı; duygu, düşünce ve anı gibi içsel süreçlerini algılama ve yorumlama tarzını etkilemektedir (Young ve ark., 2003; Riskind ve Alloy, 2006).

Yani bekâr ilişkisi olmayan bireylerde yakın ilişki kurma ve sürdürme konusundaki inançları bireyin ilişki tarzını da etkileyecektir. Yiğit (2016) yaptığı çalışmada ilişkisi olmayan bireylerde ayrılma-reddedilme şema alanına sahip şemalar daha fazla etkili olmuş.

Çalışmada bekâr bireyler ayrılma-reddedilme, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının barındırdığı şemaların bekâr bireylerde evli bireylere göre anlamlı farklılığı tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocukluktan başlayarak hayatlarının devamında herhangi bir evrede biçimlenebilir ve bir önceki tanıma göre bu süreçte şemalar olumlu/olumsuz, uyumlu/uyumsuz şekillenebilir. (Young, Klosko ve Weishaar,2003).

Çalışmada eğitim düzeyi lisans olan bireylerde şemaların yüksek lisans düzeyli bireyler göre daha aktif olduğu görülmüştür. Eğitimin öznel iyi oluşa katkısının dolaylı olduğu, eğitimin kişisel yaşantıyı zenginleştirici ve alternatifleri arttıran değerli bir kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Diener, 2009a).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada bireylerin yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi aynı zamanda yaşam amaçları ve erken dönem uyumsuz şemaların demografik verilere göre anlamlı ilişkisinin olup olmadığı analiz edilmiştir.

Sonuçlar:

1. Erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, terk edilme, kusurluluk, sosyal izolasyon yani ayrılma reddedilme şema alanında bulunan şemaların yaşam amaçları belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Bağımlılık, dayanıksızlık, gelişmemiş benlik, başarısızlık yani zedelenmiş özerklik şema alanında bulunan şemaların yaşam amaçları belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Haklılık ve yetersiz özdenetim yani zedelenmiş sınırlar şema alanında bulunan şemaların yaşam amaçları belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Fedakârlık, boyun eğicilik, onay arama yani diğer yönelimlilik şema alanında bulunan şemaların yaşam amaçları belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık yani aşırı tetikte olma şemaların yaşam amaçları belirlemede etkili olduğu bulunmuştur.
2. Demografik değişkenlere göre yaşam amaçları alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı eğitim düzeyi, medeni duruma göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
3. Demografik değişkenlere göre erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete, eğitim durumuna ve medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kısıtlılıklar ve Öneriler

1. Araştırmada 18-30 yaş aralığı üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Bu yaş aralığı daha geniş tutulabilir.
2. Araştırmanın Üniversite öğrencileri arasında yapılması ve Üsküdar Üniversitesi öğrencileri arasında yapılmış olması gelir düzeyi ve eğitimi düzeyi iyi olan bireylere yapıldığı göstermektedir. Bu araştırma farklı gelir ve eğitim düzeyine sahip bireylerde daha kapsamlı sonuçlar verebilir.

3. Araştırmanın örneklemini 72 kadın 58 erkek olmak üzere 130 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu sayının artması ve erkek- kadın sayının dengelenmesi dâhilinde kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.



KAYNAKÇA

- Anlı, İ. Can, Y. (2016). Alkol Kullanım Bozukluklarında Erken Dönem Uyum Şemalarının Üstesinden Gelme Biçimleri: Şema Terapi Çerçevesinde Bir Araştırma, Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi,18(32),15-31
- Anlı, İ. Can, Y. Ve Evren, C.(2017). Erken Alkol Kullanım Bozukluğu Hastalarında Patolojik Narsisizmin Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi Üzerindeki Etkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi,9(1),63-74
- Aydiner, B.B(2011) Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlilik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).Sakarya Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- BURGER, Jerry M. (2006), Kişilik 1. Basım, Çer. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, s. 186, 421- 424.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir inceleme. Türk Psikoloji Dergisi,23(62),65-79
- Cüceloğlu, D.(2003).İnsan ve Davranışı. İstanbul
- Cüceloğlu, D.(1997).Yeniden İnsan İnsana. İstanbul
- Chiba, T. Iketani, S. Han, K. and Ono, A. 2009. A Comprehensive Model of Anxiety in Gift Giving. International Review Of Business Research Papers, 5(4), 322-334.
- Çelik, N.(2016).Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam Ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. Mediterrean Journal Of Humanities, 1,133-141
- Dumitrescu, D. ve Rusu, A. S. (2012). Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Couple Satisfaction and Individual Mate Value: an Evolutionary Psychological Approach. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 12(1),63-76.
- Demirel, E.(2013).Yaşam Amaçlarının Girişimcilik Düşüncesini Biçimlendirilmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,12,123-143
- Erdoğan, D. Barışkın, E.(2014).Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı? Türk Psikoloji, Dergisi, 29(74),108-115
- Eryılmaz, A.(2012).Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Klinik Psikiyatri, 2012 (15),166-174

Eryılmaz, A. Amaçlar: Ruh ve Beden Sağlığı Korumanın Önemli Bir Aracı, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2012(4),428-448

ERYILMAZ, A. ve AYPAY, A. (2011). Lise Öğrencilerinde Derse Katılmaya Motive Olma ile Yaşam Amaçları Belirleme Arasındaki İlişkiler. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 12(3), 149-158

Gör, N. Yiğit, İ. Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. Nesne, 5(10), 197-217.

Hasta, D. ve Güler M. E. (2013). Kişilerarası ilişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1),64-104.

Heady B (2008) Life Goals Matter to Happiness: A Revision Ofset-Point Theory. SocialIndicators Research, 86: 213-231

Falah Chay, S. R. Zarei, E. ve Normandy Pour, F. (2014). Investigating The Relationsh Between Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction in Mothers of Primary School children. J. Life Sci. Biomed. 4(2),119-124.

İLHAN, Tahsin (2009)Üniversite Öğrencilerinin Benlik uyumu Modeli: Yaşam Amaçları Temel psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi oluş: Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Anabilim Dalı.

Kömürcü, B.(2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri Ve Psikolojik Belirtiler Ve Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, Yayımlanmış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Karaşar, B ve Öğülmüş, S.(2016).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğiti Fakültesi Dergisi,29(2),469-495

Kağıtçıbaşı, Ç.(2013).Günümüzde İnsan Ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş. İstanbul.

Kasser, T.&Ryan, R. M. (1993). A darkside of the American dream: Correlates offinancial success as a central life aspiration. Journal of Personality and Social Psychology, 65(2), 410-422.

Makas, S ve Çelik, E.(2018).Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Elektronik Sosyal BilimlerDergisi,17(67),926-937.

Özbaş, A. Sayın, A ve Coşar, B.(2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(2012),81-89.

ÖZKUL, A.S. (2007). Yaşam ve Çalışma değerlerini Etkileyen Faktörler: Sdü Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

PESECHKIAN, N. (1996). Positive Family Therapy: The Family as Therapist. NewDelhi: Sterling Publishers,337-350

Plutchik, R. (1997). The Circumplex As a General Model of The Structure of EmotionsAnd Personality. R. Plutchik H. R. Conte, (Ed), Circumplex Models of Personality And Emotions içinde (17-45). Washington, DC: American Psychological Association

Saymaz, İ. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası ilişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Soygüt, G. Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3' ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir inceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20 (1),75-84

Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 20 (2), 144-152.

Soygüt, G. Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikoloji Yazıları, 11 (22), 17-30.

Şahin, İ. Zoraloğlu, Y ve Fırat, N.(2011).Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçları, Eğitsel Hedefleri, Üniversite Öğreniminden Beklentileri Ve Memnuniyet Durumları, 17(3),429-452.

Türkçapar, M.H., Işık, B. (2000). Borderline kişilik bozukluğu. Psikiyatri Dünyası, 4(2), 44-49.

Riso LP, Froman SE, Raouf M, Gable P, Maddux RE, Turini-Santorelli Net al. (2006).

Thelong-Termstability of Early Maladaptive Schemas. CognitTherRes,30: 515–529.

Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive Vulnerability To Psychological Disorders: Overview of Theory, Design, and Methods. Journal of Social and Clinical Psychology, 25(7), 705-725

Yiğit, İ ve Çelik, C(2016).İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Yazıları,19(38),77-87

Young, J.E, Klosko, J.S ve Weishaar, M. E.(2003) Schema Therapy: Apractitioner's guide. New York. The Guilford Press

Young, J. E. &Klosko, J. S., (2011). Hayatı Yeniden Keşfedin. (A. Karaosmanoğlu, E.

Tuncer, Çev. Ed.) İstanbul: Psikonet Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1993).

Young, J. E. Klosko, J. S. Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi. (Çeviren: T. V. Soylu).İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin aslı, 2003'te yayımlanmıştır.)

Young, J.E. (1999). Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema Focusedapproach (rev. ed.). Sarasota, FL. Professional Resource Press

Yıldız, M.(2017). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtilere Etkisi. İhlara Eğitim ve Araştırma Dergisi, 2(2),18-23.



EKLER

EK-1: Sosyodemografik Veri Formu

Tarih:

Dolduran kişi:

Cinsiyet:

Yaş:

Eğitim gördüđü Okul/Bölüm:

Kaçıncı sınıf:

Medeni Durumu:

1.Bekâr/İlişkim yok2.Evli/Düzenli ilişkim var

Herhangi bir sağlık sorununuz var mı? Var ise nedir?

Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? Var ise ne

EK-2: Young Şema Ölçeği(YŞO)

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı :.....Tarih: .../.../20...

Protokol No :..... Cinsiyeti:Yaşı:.....

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya 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.

DERECELENDİRME

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				
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.						
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.						
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum						
4. Uyumsuzum.						
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.						
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum						
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.						
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.						
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.						
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.						

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

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi 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.						
1. Benim için tamamıyla yanlış 4. Benim için orta derecede doğru	2. Benim için büyük ölçüde yanlış 5. Benim için çoğunlukla doğru		3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor			

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
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 özrü yoktur.						
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.						
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım						
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.						
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.						
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.						
42. İş ve/başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.						
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.						
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.						
45. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.						
46. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.						
47. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.						
48. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.						
49. İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim						
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 ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.						
1. Benim için tamamiyle yanlış 4. Benim için orta derecede doğru	2. Benim için büyük ölçüde yanlış 5. Benim için çoğunlukla doğru		3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor			

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
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 insan oldum.						
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki beni duygusuz veya hissiz bulurlar.						
67. Başarmak veya bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.						
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.						
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.						
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.						
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.						
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.						
1. Benim için tamamıyla yanlış 4. Benim için orta derecede doğru	2. Benim için büyük ölçüde yanlış 5. Benim için çoğunlukla doğru		3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor			

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.						
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
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 övgüler 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.						

Uygulayan Psikolog
Adı Soyadı İmza

Referans : Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20 (1), 75-84.

EK-3: Yaşam Amaçları Ölçeği

YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı :..... Tarih: .../.../20...

Protokol No :..... Cinsiyeti: Yaşı:.....

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

1	2	3	düzye	5	6	7
---	---	---	-------	---	---	---

	Hiç	Orta Düzye				Oldukça	
	1	2	3	4	5	6	7
1 İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak	1	2	3	4	5	6	7
2 İnsanlara yardımcı olmak	1	2	3	4	5	6	7
3 Çok para kazanmak	1	2	3	4	5	6	7
4 Beden sağlığını korumak	1	2	3	4	5	6	7
5 İleri yaşlarda bile genç kalabilmek	1	2	3	4	5	6	7
6 Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6	7
7 İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak	1	2	3	4	5	6	7
8 Dünya barışı için çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
9 İyi bir hayat standardı yakalamak	1	2	3	4	5	6	7
10 Yaşam değerlerime sahip çıkmak	1	2	3	4	5	6	7
11 Sağlıklı bir yaşam sürmek	1	2	3	4	5	6	7
12 Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)	1	2	3	4	5	6	7
13 Ailemi mutlu etmek	1	2	3	4	5	6	7
14 İnsanlarla iyi geçinmek	1	2	3	4	5	6	7
15 İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek	1	2	3	4	5	6	7
16 Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
17 İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterli paraya sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
18 Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
19 Çekici olmak	1	2	3	4	5	6	7
20 İyi ve anlamlı dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6	7

21 İlk akla gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak	1	2	3	4	5	6	7
22 Başkalarının mutluluğu için çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
23 Kültürlü bir insan olmak	1	2	3	4	5	6	7
24 Varlıklı olmak	1	2	3	4	5	6	7
25 Zinde olmak	1	2	3	4	5	6	7
26 İnsanların beğendiği fiziksel görünümüne sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
27 Aileme layık bir evlat olmak	1	2	3	4	5	6	7
28 Dostluklarının sayısını artırmak	1	2	3	4	5	6	7
29 Adımı herkese duyurmak	1	2	3	4	5	6	7
30 Toplumunun barışı için çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
31 Yeni şeyler öğrenmek	1	2	3	4	5	6	7
32 İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
33 Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak	1	2	3	4	5	6	7
34 Etrafımda güvенеbileceğim arkadaşlara sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
35 İnsanlara karşılıksız hizmet etmek	1	2	3	4	5	6	7
36 Maddi güce sahip olmak	1	2	3	4	5	6	7
37 Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak	1	2	3	4	5	6	7
38 Aileme, akrabalarımaya yararlı olmak	1	2	3	4	5	6	7
39 Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak	1	2	3	4	5	6	7
40 İnsanlara faydalı olmak	1	2	3	4	5	6	7
41 Hayatı her yönüyle kabullenmek	1	2	3	4	5	6	7
42 Hayatın gerçek anlamını bulmak	1	2	3	4	5	6	7
43 Ailem için ileride güzel işler yapmak	1	2	3	4	5	6	7
44 Ünlü olmak	1	2	3	4	5	6	7
45 Hayatın anlamını bilen biri olmak	1	2	3	4	5	6	7
46 Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak	1	2	3	4	5	6	7
47 Kendine güvenen biri olmak	1	2	3	4	5	6	7

Referans : İlhan T. Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş (Doktora tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi, 2009.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Zehra Demirhan
Gsm No :+90 (545) 266 7518
Doğum Tarihi :24.04.1992
Doğum Yeri : Ankara

Eğitim Durumu

2012-2016 Erzincan Üniversitesi Psikolojik Rehberlik Ve Danışmanlık
2006-2010 Özel Çağrı Okulları
2003-2006 Gaziosmanpaşa Ortaokul
1999-2003 Özel Öncü Okulları
2016-2018 Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

İş Deneyimi

2018 Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Danışmanlık Birimi .
(Süpervizyon dersi – Danışan görüşmesi(BDT))
2018 Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Danışmanlık Birimi .
(Asistan Klinik Psikolog Şema Terapi)