

Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Süleyman Barbaros YALÇIN¹ , Mehmet AK² , Mehmet KAVAKLI³ , Şahin KESİCİ⁴ 

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Konya

²Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü, Konya

³Necmettin Erbakan Üniversitesi, Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Konya

⁴Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Konya

Bu araştırma 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresin’inde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Correspondence / Yazışma:

Mehmet AK
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Psikiyatri Bölümü, Konya

Tel: +90 332 223 60 00/6046

E-mail: drmehmetak@gmail.com

Received / Geliş: June 29, 2017

Accepted / Kabul: September 04, 2017

©2018 JCBPR. All rights reserved.

Öz

Bu çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığı ve hangi erken dönem uyumsuz şemaların mutluluğun önünde engel olabileceğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 198’ü (%78,3) kız, 55’si erkek (%21,7) olmak üzere toplamda 253 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile Young (1994) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 kullanılmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre, mutluluk ile tehditler karşısında, dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özenetim erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının ise mutluluk düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın katılımcıları olan genç öğrencilerin karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının giderilmesi için aileler, öğretmenler ve ruh sağlığı çalışanları birlikte çalışmalı, koruyucu tedbirler anlamında ise eğitim sistemlerinin gözden geçirilmesinin gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, erken dönem uyumsuz şemalar, mutluluk ve şema

Abstract

The Obstacle to Happiness: Early Maladaptive Schemas

The aim of this study is to determine whether individuals’ early maladaptive schemas will indicate their happiness levels or not and to find out which early maladaptive schemas will pose a handicap for individuals’ happiness. Relational screening model was used in the study. The study group consisted of the 253 university students; 198 (78.3%) females and 55 (21.7%) males. “The Oxford Happiness Questionnaire Short Form”, developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Çötök (2011), and “Young Schema Scale-Short Form 3”, developed by Young (1994) and adapted into Turkish by Soygüt, Karaosmanoğlu, and Çakır (2009) were used in the study. According to the results obtained from the study, it was found out that there is a coherent association aspect between happiness and Vulnerability to Harm & Illness, Pessimism/Negativity, Failure, Social Isolation, Emotional Inhibition, Approval-Seeking and Insufficient Self-Control in terms of negative. Moreover, university students’ Pessimism/Negativity and Failure schemas were found to be the predictors of their happiness levels. Families, teachers and mental health workers should work together to resolve the Pessimism/Negativity and Failure early maladaptive schemas of the university students. As for preventive measures, the education system must be reviewed.

Keywords: Happiness, early maladaptive schemas, happiness and schema

GİRİŞ

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin gelişimlerinin erken dönemlerinden başlayıp yaşamları boyunca süren, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duygulardan oluşan genel, yaygın tema ya da örüntülerdir. Bu duygusal ve bilişsel kalıplar, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişir; kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır (Young, Kolosko & Weishaar, 2009). Kişilerin sergiledikleri davranışlar, erken dönem uyumsuz şemalarının bir parçası değildir. Bireylerin sergiledikleri davranışların, sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalara karşı rasyonel tepkiler olduğu söylenebilir. Yani, kişinin davranışları bu şemalar ile mücadele yöntemleri olarak görülmektedir (Rafaeli, Bernstein & Young, 2013). Erken dönem uyumsuz şemaların oluşum sürecini anlamak, onların ortaya çıkardığı sorunlarla baş etmemizi biraz daha kolaylaştırabilir. Bireylerin erken çocukluk deneyimleri, ebeveynleri ile olan yaşantıları, çekirdek psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması (Kesici, 2008) ve travmatik yaşantılar, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasındaki temel etkenlerdir (Young ve ark., 2009). Young ve arkadaşları (2009) erken dönem uyumsuz şemaları beş alana ayırmakta ve bu beş alan içerisinde de toplamda on sekiz şema bulunmaktadır. Bunlar; kusurluluk, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık, terk edilme, sosyal izolasyon, kuşkuculuk, dayanıksızlık, bağımlılık, iç içelik, başarısızlık, haklılık, yetersiz özenetim, boyun eğcilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemalarıdır. Bireylerdeki şemaların gelişimini, ebeveynlerle olan yaşantılar, bağlanma stili, çekirdek ihtiyaçların yeterince karşılanmaması ve travmatik deneyimler gibi faktörlerin etkilediği ifade edilmektedir (Young ve ark., 2009).

Soyut, imgesel bir kavram veya zihinsel bir temsil olarak tanımlanabilen bilişsel sosyal şemalar, bireyin belleğine yeni bir bilgi geldiğinde, yeni bilginin tanımlanmasını ve sınıflandırılmasını sağlayan uyum bozucu olmayan şemalardır. Bu bilişsel sosyal şemalar, bilginin bireyin zihninde sistemli bir şekilde temsil edilmesini ve belleğe yeni gelen bilgilerin var olan eski bilgilerle ilişkilendirilmesini sağlamaktadır (Dönmez, 1992). Bu açıdan bakıldığında, insanların sahip oldukları uyum bozucu olmayan bilişsel sosyal şemalar yaşamsal süreç içerisinde çok yararlı olabilir. Şemalar şeklinde örgütlenen bilgilerin kişilerin yaşamlarını kolaylaştırabileceği ve bellekte var olan bilgilerin sistematik bir biçimde kullanılmasını sağlayacağı, yeni gelen bilgilerin de mevcut şemalar çevresinde organize edilebileceği söylenebilir. Erken dönem uyumsuz şemalar ise

bireylerin hatalı bazı işlemler yapabilmelerine ve yanlış kararlar alabilmelerine neden olmaktadır (Hacıömeroğlu, Ak, Garip, Çınar & Congoloğlu, 2014; Yalçın, Kavaklı, Kesici & Ak, 2017). Bu nedenle, bu kararlar bireylerin üzüntü keder gibi negatif duyguları yaşamasına yol açıp mutluluk gibi pozitif duyguları yaşamasına engel olabilir.

Mutluluk, pozitif psikolojinin önemli ve önde gelen konularından biridir (Doğan & Totan, 2013). Özellikle son yıllarda, mutluluğa yönelik olan ilginin oldukça arttığından söz edilebilir. Genel olarak bakıldığında, mutluluğun pozitif duyguların daha fazla yaşanması ve tersine negatif olan duyguların ise daha az deneyimlenmesi olarak ifade edilebileceği söylenebilir. Bunların yanında, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun da mutluluk düzeyleri ile ilgili olabileceği, yaşam doyumunun artmasıyla mutluluğun da artabileceğinden söz edilebilir. Üniversite öğrencilerinin iyimserliğinin yaşam doyumunu ve mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, iyimserliğin yaşam doyumunu ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Mutluluk ile yaşam doyumunu arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Gülcan & Nedim Bal, 2014). Bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının tetiklenmesinin, iyimserliklerini olumsuz olarak etkileyebileceğinden ve dolayısıyla mutluluk düzeylerinin de düşebileceğinden söz edilebilir.

Bireyler, yaşamları süresince hâkim olan duygunun mutluluk olmasını isterler ve bunun için de yoğun çaba ve gayret gösterirler. Mutlu olma kapasitesinin her çocukta doğuştan olduğu öne sürülmektedir (Rafaeli ve ark., 2013). Bireylerin sahip oldukları bu kapasitenin yaşamın ilk yıllarından son yıllarına kadar sürdürülebilmesi için, ebeveynlerin, çocukların çekirdek psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğinden bahsedilebilir (Kesici, 2008; Kesici, 2015). Çekirdek psikolojik ihtiyaçları da karşılanırken, pozitif ebeveyn tutumlarının sergilenmesinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Koşulsuz sevgi gösterme, güven verme ve gerçekçi sınırlar koyma, bu pozitif ebeveyn tutumlarına örnek olarak verilebilir. İhtiyaçlar sağlıklı olarak karşılandığı ve ebeveyn tutumları da pozitif olarak sergilendiği zaman, bireylerin mutluluğu daha tatminkar düzeyde deneyimleyebileceği ön görülebilir. İhtiyaçlar sağlıklı ve gerçekçi sınırlar içinde karşılanmadığında ve ebeveyn tutumları negatif yönde sergilendiğinde, bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerinin güçleşeceği düşünülmektedir (Kesici & Yalçın, 2016; Kesici, Yalçın & Kavaklı, 2016). Bir bireyin psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması ve sağlıklı ebeveyn tutumlarına

maruz kalması, bireyin erken dönem uyumsuz şema/şemalar edinmesine neden olmaktadır. Edinilen bu şema/şemalar, yaşamsal süreç içerisinde kişinin karşılaşabileceği olumsuz deneyimlerle birlikte tetiklenebilmektedir. Tetiklenen bu şemalar, mutluluğun önünde bir engel olarak karşımıza çıkabilir.

Literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile mutluluğu birlikte doğrudan ele alan bir araştırma çalışmasına rastlanamamıştır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması ve hangi erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin mutluluk düzeylerini yordadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu çerçevede, aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları mutluluk düzeyleri ile ilişkili midir?

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, genel tarama modelinin türlerinden olan ilişkisel tarama türü kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise, birden fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığı ve eğer değişim var ise değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 198'i (%78,3) kız, 55'i erkek (%21,7) olmak üzere 253 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Uygulanan ölçek formunun başında, öğrencilere yaş, cinsiyet gibi kişisel bilgileri ile birlikte psikiyatrik bir tanı alıp almadıkları ve aldılarsa tedavilerinin devam edip etmediği sorulmuştur. Psikiyatrik bir tanısı olup tedavi süreci devam eden 13 kişi çalışma grubundan çıkarılmıştır. Sonuç olarak, araştırma 193 kız (%79,8) ve 47 erkek (%19,4) üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma grubunun yaş ortalaması 22,60'dır. Katılımcılara araştırma öncesinde aydınlatılmış onam formu verilmiştir ve katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3): Erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Young (1994) tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek beş temel şema alanının meydana getirdiği 18 alt boyuttan oluşmaktadır. 18 boyutu kapsayan toplam 90 ifade bulunmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 6'lı Likert üzerinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek beş maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5–30 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla, temel bileşenler analizi ile betimleyici faktör analizi yapılmıştır. Bulgulara göre, başlangıçta 15 faktör yapısının olduğu, ancak yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema alanları için $\alpha=0,63-0,80$, şema boyutları için $\alpha=0,53-0,81$ arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği şema alanları için $r=0,66-0,83$ ($p<0,01$), şema boyutları için ise $r=0,66-0,82$ ($p<0,01$) arasında değişmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form: Kişilerin mutluluk düzeylerinin belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 5'li Likert tipinde toplamda yedi maddeden oluşmakta ve tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Madde analizine ilişkin olarak yapılan analizler sonucunda, madde toplam korelasyonunun 0,36 ve 0,55 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Benzer ölçek geçerliği amacıyla yapılan analizler sonucunda da ölçeğin geçerli olduğu ifade edilmiştir (Doğan & Çötök, 2011). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur ve test-tekrar test sonucunda 0,85 korelasyon tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeylerine ilişkin varyansın ne kadarını yordadığını tespit etmek amacıyla, çoklu regresyon analizinin *stepwise* tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, mutluluk ile erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksız alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,194$, $p < 0,01$).

Tablo 1: Erken dönem uyumsuz şemalar ve mutluluk arasındaki ilişki	
	Mutluluk
Tehditler karşısında dayanıksızlık	-0,194**
Karamsarlık	-0,232**
Duygusal yoksunluk	-0,126
Başarısızlık	-0,227**
Sosyal izolasyon / güvensizlik	-0,141*
Duyguları bastırma	-0,162*
Onay arayıcılık	-0,149*
İç içe geçme / bağımlılık	-0,096
Ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim	-0,169**
Kendini feda	-0,094
Terk edilme	-0,101
Cezalandırılma	-0,033
Kusurluluk	-0,105
Yüksek standartlar	-0,042
**p < 0,01 *p < 0,05	

Erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,232$, $p < 0,01$).

Erken dönem uyumsuz şemaların başarısızlık alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,227$, $p < 0,01$).

Erken dönem uyumsuz şemaların sosyal izolasyon / güvensizlik alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,141$, $p < 0,05$).

Erken dönem uyumsuz şemaların duygularını bastırma alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,162$, $p < 0,05$).

Erken dönem uyumsuz şemaların onay arayıcılık alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,149$, $p < 0,05$).

Erken dönem uyumsuz şemaların ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,169$, $p < 0,01$).

Erken dönem uyumsuz şemaların duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve yüksek standartlar alt boyutları ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 2 incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutlarından karamsarlığın ve başarısızlığın mutluluğu yordadığı görülmektedir ($p < 0,001$). Karamsarlık şeması mutluluğa ilişkin toplam varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Karamsarlık ve başarısızlık şemaları birlikte mutluluğa ilişkin toplam varyansın %6,6'sını açıklamaktadır.

Tablo 2: Mutluluğu yordayan erken dönem uyumsuz şemalar

Model	B	S. E.	β	t	p
Constant	22,086	0,555		39,789	0,001
Karamsarlık	-0,159	0,042	-0,240	-3,754	0,001
R=0,240 R ² =0,058 R ² (Adj)=0,054 F=14,091 p=0,001					
Constant	22,707	0,630		36,058	0,001
Karamsarlık	-0,118	0,047	-0,178	-2,529	0,012
Başarısızlık	-0,095	0,047	-0,144	-0,2039	0,043
R=, 273 R ² =, 075 R ² (Adj)=, 066 F=9,222 p=, 001					
A: Karamsarlık B: Karamsarlık, Başarısızlık					

TARTIŞMA

Literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ve mutluluk kavramlarını birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle, tartışmada konu ile ilişkili olabilecek benzer araştırmaların verileri kullanılmıştır. İnsanlar, yaşamlarında mutlu olmak ve mutluluklarını sürdürmek isterler. Ancak, yaşamsal süreç içerisinde bireylerin karşısına mutluluklarını engelleyebilecek birçok etken çıkabilir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların mutluluğa ilişkin varyansın ne kadarını yordadığına dair elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Çalışma sonucunda, mutluluk ile tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim şemaları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki olduğu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Ak, Lapsekili, Hacıömeroğlu, Sütçügil & Türkçapar, 2012; Harris & Curtin, 2002; Halvorsen, Wang, Eisemann & Waterloo, 2010; Konukçu, Akkoyunlu & Türkçapar, 2013; Lapsekili & Ak, 2012). Harris ve Curtin (2002) çalışmalarında, erken dönem uyumsuz şemalar ile algılanan ebeveynlik ve depresyon semptomolojisinin ilişkili olduğunu, kusurluluk, yetersiz öz denetim, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içelik erken dönem uyumsuz şemalarının da bireylerin depresyon düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da, depresyon ile pozitif ilişkili bulunan tehditler karşısında dayanıksızlık ve yetersiz öz denetim şemaları ile bireylerin mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkıldığında, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yetersiz öz denetim şemalarına sahip olan bireylerin, bu şemalarının tetiklenmesiyle depresyon düzeylerinin artabileceğinden ve tersine mutluluk düzeylerinin ise bu şemaların tetiklenmesiyle birlikte düşebileceğinden bahsedilebilir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve depresyon semptomları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada ise, kendini feda, yüksek standartlar ve haklılık şemaları dışındaki bütün erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon semptomları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Martin, Blair, Clark, Rock & Hunter, 2017). Bu araştırma bulgusunun da, bu çalışma sonucunda öne sürülen, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim

şemaları ve mutluluk arasında elde edilen negatif yöndeki ilişkiyi destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Yapılan diğer bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyilik hali arasında negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir (Jalali & Hossini, 2017). Bahsedilen araştırma bulgusunun da bu çalışmada elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Sözü edilen araştırma bulguları ile bu çalışmanın sonuçlarının örtüştüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar ve mutluluk arasında negatif ilişki olabileceği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlardan hareket edildiğinde; üniversite öğrencilerinin, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim şemalarının varlığının, ortaya çıkan düşünce ve davranışların da işlevsel olmaması nedeniyle, mutluluk düzeylerinin düşmesine neden olduğu söylenebilir. Çalışma mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olan şemalar bağlamında değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerinin, kendileri ile ilgili sağlık, herhangi bir hastalığa yakalanma ve kontrollerini kaybetme ile ilgili yaşayabilecekleri olası tehditler karşısında, dayanıksızlık şemalarının tetiklenebileceği ve mutluluk düzeylerinin düşebileceği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin karamsarlık şeması sonucu, negatif duygu ve yaşantılara sahip olması ve geçmişte yaşadığı olumsuzlukları şu ana taşınması, bu olumsuzlukların gelecekte de olabileceğini düşünmesi, mutluluk düzeylerini azaltabilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon şemaları, kendilerini diğer insanlardan farklı görmeleri ve daha fazla yabancılaşma duygusu hissetmelerine yol açarak çevreye olan uyumlarında azalmaya neden olabilir. Bununla birlikte mutsuzluğu arttıran bir süreç olabileceği söylenebilir. Başarısızlık şemasını telafi etmek amaçlı, sürekli sınavlarla uğraşarak fazladan hazırlık yaptıkları için, pozitif duygular yaşamaya zaman bulamayabilirler. Sürekli olarak yapmaları gereken görevlere odaklanmaları gerektiği yönünde bir inançla, duygularını bastırmaları gerektiğini düşünebilirler. Bu da mutluluk düzeylerinin azalmasına neden olabilir.

Onay arayıcılık şemasının aktif olduğu öğrenciler, sürekli olarak “elalem ne der” diye düşünürlerse, kendi duygularını ve düşüncelerini aktif olarak sergileyemezler ve bu nedenle de mutluluk düzeyleri düşebilir. Karaşar ve Öğülmüş (2016) yaptıkları araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bu sonuç, elde edilen araştırma bulgusunu destekler nitelikte görünmektedir. Bunun yanı sıra, yetersiz özdenetim şeması tetiklenen üniversite öğrencileri,

kendilerini disipline edemedikleri ve kontrolsüz davranışları zaman, hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilirler. Bu da bireylerin mutluluk düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemasının mutluluk düzeyini yordaması, öğrencilerin şu anda içinde buldukları sınav, iş bulma, gelecek kaygısı gibi yaşamsal olaylara yönelik yoğun endişe yaşamalarından kaynaklanabilir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Martin ve ark., 2017; Shorey, Anderson & Stuart, 2015; Shorey, Brasfield, Anderson & Stuart, 2015; Thimm, 2017; Yalçın ve ark., 2017). Bu sonuçlardan hareket edildiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan bireylerin de, içinde buldukları ana odaklanmak yerine geçmişe veya geleceğe yönelik düşünceler içerisinde olabilecekleri düşünülebilir. Bu şekilde kaçınma davranışı gösterebilen bireyin mutluluk düzeyinin düşük olabileceğinden de söz edilebilir. Ayrıca, kendilerinden önce mezun olan bireylerin olumsuz durumları, kendi gelecekleri ile ilgili kaygı oluşturabilir ve geleceğe yönelik senaryolarla ilgili bilişsel çarpıtma olarak felaketleştirme sıklıkla yapılabileceği düşünülebilir.

Öğrenciler, iş bulma amacıyla girecekleri sınavları yaşamalarına dair son fırsat olarak görebilirler ve bu bakış açısı da kendilerini aşırı baskı altında hissetmelerine neden olabilir ve başarısızlık şemaları tetiklenebilir. Geçmiş olumsuz sınav deneyimi yaşayan öğrenciler, kendileri ile ilgili olumsuz etiketleme yapabilirler. Bu etiketlemeden dolayı potansiyellerini ortaya koymakta güçlük çekebilirler ve bu da mutluluk düzeylerini düşürebilir. Başarısızlık şeması tetiklenen bir öğrenci, "ben zaten sınavlardan başarısız oluyorum, okulu bitirdiğim zaman da iş bulamayacağım" düşüncesiyle teslimiyetçi moda geçebilir. Bunun yanında, sınavlardan başarısız olduğunu gördükçe, herhangi bir sınav girmekten ya da iş başvurusunda bulunmaktan kendini geri çekebilir veya bu durumu erteleyebilir. Bunların dışında, kendisini farklı bir alanda yetkin göstererek aşırı telafi modunu seçebilir. Bahsedilen bu üç mod da kısa vadede bireylerin mutlu olmalarına neden olabilese bile, uzun vadede mutluluğun önündeki engellerden bir tanesi olabilir (Karaosmanoğlu, Soygüt & Kabul, 2013). Akran ilişkilerindeki ve duygusal ilişkilerdeki başarısızlığın, yeteneklerin belirleyici olduğu sanatsal ve spor alanındaki bazı faaliyetlerde (müzik, resim vb. öğrenci kulüplerinde görev

alma) sosyal kıyaslanmanın fazlaca yapılmasının, başarısızlık şemasını tetikleyebilecek faktörler olabileceği düşünülmektedir (Festinger, 1954).

Sonuç olarak, bireylerin mutluluk düzeylerini arttırabilmek için, erken dönem uyumsuz şemalar ile tetikleyici yaşam olaylarının önemli olduğu ortaya konmuştur. Belirlenen sorun alanlarına yönelik araştırma sayıları yetersizdir. Bu konuların multi-sistemik yaklaşımlarla ele alınması ve sonuçların paylaşılmasının, ruh sağlığı çalışanları yanında, aileler ve eğitimcilerin bilgilendirilmesini ve farkındalık kazanılarak çözüme yönelik fikir oluşturmalarını sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın katılımcıları olan genç öğrencilerin karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının giderilmesi için, aileler, öğretmenler ve ruh sağlığı çalışanları birlikte çalışmalı, koruyucu tedbirler anlamında ise eğitim sistemlerinin gözden geçirilmesinin gerektiği düşünülmektedir.

SINIRLILIK

Katılımcıların ölçekte yer alan sorulara sosyal açıdan daha kabul edilebilir yanıtlar verme olasılıklarının ölçeklerden elde edilen verileri etkileyebileceği bilindiğinden, katılımcılar tarafından verilen yanıtların bu açıdan değerlendirilmemesi, çalışma grubunun üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmış olması, kadın katılımcı sayısının yüksek olması, psikiyatrik tanısı olanların muayene edilerek veya bir psikiyatrik semptom tarama ölçeği kullanılarak belirlenmemiş olması, bu çalışmanın sınırlılıklarıdır.

KAYNAKLAR

- Ak, M., Lapsekili, N., Hacıömeroğlu, B., Sütçigil, L., & Türkçapar, M. H. (2012). Early maladaptive schemas in bipolar disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 260-267. doi:10.1111/j.2044-8341.2011.02037.x
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-AJI Asian Journal of Instruction*, 2(1), 41-52. e-ISSN:2148-2659
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 23-31.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. Ankara Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. doi:10.1501/Felsböl_0000000108
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Hacıömeroğlu, B., Ak, M., Garip, B., Çınar, A., & Congoloğlu, E. (2014). The Role of Early Maladaptive Schemas and Coping Strategies in Substance Dependence. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2, 162-170.
- Halvorsen, M., Wang, C. E. A., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas as predictors of depression: A 9-year follow-up study. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 368-379. doi:10.1007/s10608-009-9259-5
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416. doi:10.1023/A:1016085112981
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- Jalali, M., & Hosseini, H. (2017). The relationship between marital conflicts and early maladaptive schemas with psychological well-being among couples in Tehran. *South Journal of Educational Psychology and Counseling*, 4, 1, 53-54.
- Karaosmanoğlu, H.A., Soygüt, G., & Kabul, A. (2013). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(2), 171-179. doi:10.1002/cpp.787
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2) 469-495.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- Kesici, Ş. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *Anthropologist*, 19(2), 499-506.
- Kesici, Ş., & Yalçın, S.B. (2016). İntikam tutumu için önleyici bir çalışma. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kesici, Ş., Yalçın, S.B., & Kavaklı, M. (2016). Affedici bir gençlik için anne ve babalar ne yapmalı? Ankara: Nobel Yayınları.
- Konukçu, H.B., Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M.H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(2), 98-105.
- Lapsekili, N., & Ak, M. (2012). Early maladaptive schemas related to unipolar and bipolar depression: similarities and differences. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1(3), 145-151.
- Martin, K. P., Blair, S. M., Clark, G. I., Rock, A. J., & Hunter, K. R. (2017). Trait Mindfulness Moderates the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms. *Mindfulness*, 1-11.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., & Young, J.E. (2013). Şema terapi ayırıcı özellikler. Çev. H. A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli. *Psikonet Yayınları*.
- Shorey, R.C., Anderson, S., & Stuart, G.L. (2015). Trait mindfulness and early maladaptive schemas in women seeking residential substance use treatment: A preliminary investigation. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 280-286. doi:10.3109/16066359.2014.981810
- Shorey, R.C., Brasfield, H., Anderson, S., & Stuart, G.L. (2015). The relation between trait mindfulness and early maladaptive schemas in men seeking substance use treatment. *Mindfulness*, 6(2), 348-355. doi:10.1007/s12671-013-0268-9
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Thimm, J.C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.
- Yalçın, S.B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., & Ak, M. (2017). University students' early maladaptive schemas' prediction of their mindfulness levels. *Journal of Education and Practice*, 8(20), 174-181.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange. Sarasota, FL
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi: Terapistin Rehberi*. Çev. T. Özakkaş, T. V. Soylu. İstanbul: Litera Yayıncılık.