

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

**YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLİ FAKTÖRLER: ŞEMALARLA
BAŞ ETME BİÇİMLERİMİZ, KİŞİLİK VE ÖZGECİLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖRKEM YILDIZ

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLİ FAKTÖRLER: ŞEMALARLA
BAŞ ETME BİÇİMLERİMİZ, KİŞİLİK VE ÖZGECİLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖRKEM YILDIZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi VOLKAN DEMİR

İSTANBUL – 2023

KABUL ve ONAY

Görkem YILDIZ tarafından hazırlanan “Yaşam Doyumuyla İlişkili Faktörler: Şemalarla Baş Etme Biçimlerimiz, Kişilik ve Özgecilik” adlı tez çalışmasının savunması 31.05.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

GÖRKEM YILDIZ

31.05.2023



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bütün süreç boyunca her anlamda yanımda olmuş, desteğini ve katkılarını esirgememiş tüm hocalarıma, akademideki meslektaşlarıma, mesai arkadaşlarıma, tezimin son okumasına dek yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma ve araştırmamda katılımcı olarak yer almış herkese teşekkürlerimi borç bilirim. TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı'na yüksek lisansım süresince sağladıkları burs için, İstanbul Kent Üniversitesi'ne bu programda tam burslu eğitim görmeme olanak sağladıkları ve Erasmus + staj imkânlarıyla gelişimimi destekledikleri için minnettarım. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerinin karşılığını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

GÖRKEM YILDIZ

31.05.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
GRAFİK LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Kuramsal Altyapı	4
1.1.1. Yaşam Doyumu	4
1.1.2. Kişilik	6
1.1.3. Şema Kavramı ve Şema Terapi	10
1.1.4. Özgecilik	13
1.2. İlgili Araştırmalar	17
1.2.1. Değişkenlerin Yaşam Doyumu İle İlişkisi	17
1.2.2. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri	22
BÖLÜM 2: YÖNTEM	25
2.1. Araştırmanın Modeli	25
2.2. Araştırmanın Örneklemi	25
2.3. Veri Toplama Araçları	25
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	26
2.3.2. Diğerkamlık Ölçeği	26
2.3.3. On Maddeli Kişilik Ölçeği	26
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	26
2.3.5. Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği	27
2.4. Veri Analiz Yöntemi	27
BÖLÜM 3: BULGULAR	28
3.1. Betimsel İstatistikler	28
3.1.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular	28
3.1.2. Araştırma Verilerinin Dağılımı	29
3.1.3. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	29
3.2. İlişkisel İstatistikler	30

3.2.1. Yaşam Doyumu, Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecilik Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçlar	30
3.2.2. Yaşam Doyumu ile Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	45
3.3. Yordayıcı İstatistikler	47
3.4. Aracı Rol Analizi Bulguları	49
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	52
4.1. Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi	52
4.2. Özgeciliğin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi	54
4.3. Şemalarla Başa Çıkma Biçimlerinin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi	55
4.4. Kişiliğin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi	56
4.5. Anlamlı İlişkilerin Değerlendirilmesi	57
SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKLAR	63
EKLER	77
ÖZ GEÇMİŞ	84

KISALTMALAR

DÖ : Diğerkamlık Ölçeği

OMKÖ : On Maddeli Kişilik Ölçeği

ŞBÇÖ : Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Örneklemeye Ait Özellikler	28
Tablo 2 : Araştırma Verilerinin Dağılımı	29
Tablo 3 : Ölçeklerin Alt Boyutlarına Ait Özellikler	30
Tablo 4 : Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	31
Tablo 5 : Anlamlı Değişkenlerin Meslek Grupları Bakımından Kıyaslanması.....	33
Tablo 6 : Özgecilik Düzeyinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	35
Tablo 7 : Özgecilik Özveri Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	36
Tablo 8 : Özgecilik Bencillik Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	36
Tablo 9 : Şemalarla Başa Çıkma Biçimlerinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	38
Tablo 10 : Şemalarla Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	39
Tablo 11 : Şemalarla Başa Çıkma Telafi Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	39
Tablo 12 : Şemalarla Başa Çıkma Teslim Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	40
Tablo 13 : Kişilik Tiplerinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması.....	41
Tablo 14 : Dışadönüklük Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	42
Tablo 15 : Duygusal Dengelilik Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	42
Tablo 16 : Deneyimlere Açıklık Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	43
Tablo 17 : Sorumluluk Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	43
Tablo 18 : Yumuşak Başlılık Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması	44
Tablo 19 : Yaşam Doyumu ile Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler	46
Tablo 20 : Yaşam Doyumu Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler, Kişilik Yapıları, Şema ile Baş Etme ve Özgecilik Puanları Tarafından Yordayıcılığının İncelenmesi.....	48

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : Aracı Rol Analizi Modeli	50
Şekil 2 : Gelir Düzeyinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Özveri Alt Boyutunun Aracı Rolüne İlişkin Oluşturulan Model.....	51



GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1 : Meslek Gruplarına Göre Diğerkamlık Puan Ortalamalarının Dağılımının Grafikselleştirilmesi	33
Grafik 2 : Meslek Gruplarına Göre Özveri Alt Boyutunun Puan Ortalamalarının Dağılımının Grafikselleştirilmesi	34
Grafik 3 : Meslek Gruplarına Göre Telafi Alt Boyutunun Puan Ortalamalarının Dağılımının Grafikselleştirilmesi	34
Grafik 4 : Meslek Gruplarına Göre Teslim Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Dağılımının Grafikselleştirilmesi	35



ÖZET

T.C.

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yaşam Doyumuyla İlişkili Faktörler: Şemalarla Baş Etme Biçimlerimiz, Kişilik ve Özgecilik

Görkem Yıldız

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Volkan Demir

Mayıs, 2023 – Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 62 (tez) + 8 (ek)

Bireyin diğerlerine yardım etme davranışı ile mutluluk düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu bilinmektedir. Bireyin bakım vereni ile yaşadığı olumsuz deneyimler sonucu ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemalarla baş etme yöntemleri ile yetişkinlik döneminde yaşamdan aldığı doyum arasında da ilişkiler vardır. Bu şemalar hem bireyin kendisini değerlendirmesini hem de kişiler arası ilişkilerindeki tutumunu belirleyerek kişinin yaşam doyumunu etkiler. Bu çalışmanın amacı, özgecilik, şemalarla uyumsuz başa çıkma biçimleri, kişilik tipleri, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ruh sağlığı meslek grubuna dâhil olup olmama, medeni durum gibi değişkenler ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini internet erişimi olan ve 18 – 78 yaş arası toplam 386 bireyden oluşmaktadır. Bireylere Demografik Bilgi Formu, Diğerkâmlık Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler analiz edilerek, hipotezler test edilmiştir. Bulgular, yaşam doyumunun gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu, kişilik tipleri, özgecilik ve şemalarla başa çıkma stratejilerinden etkilendiğini göstermiştir. Diğer bir bulgu ise özgeciliğin cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim, kişilik tipleri ve şemalarla başa çıkma biçimleri ile ilişkili olduğudur. Araştırmanın konusu ile ilgili kuramlar ve daha önce yapılan araştırmaların bulguları incelenmiş ve bu araştırmanın bulgularıyla kıyaslanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Özgecilik, Şemalarla Başa Çıkma, Kişilik

ABSTRACT

T.C.

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Factors Associated with Life Satisfaction: Our Schema Coping Mechanisms,

Personality and Altruism

Görkem Yıldız

Master Thesis

Division: Psychology / Discipline: Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Volkan DEMİR

May, 2023 – Page Number: vi (pre text) + 62 (main body)+ 8 (App.)

It is known that there is a positive relationship between the behavior of helping others and the level of happiness. There are also relationships between early maladaptive schemas and the maladaptive coping strategies with these schemas that emerge as a result of negative experiences with the individual's caregiver, and life satisfaction in adulthood. These schemas affect the individual's life satisfaction by determining both the individual's self-evaluation and his attitude in interpersonal relationships. The aim of this study is to examine the relationships between life satisfaction and variables such as altruism, maladaptive coping strategies with schemas, personality types, gender, income level, education level, whether or not to be a mental health professional, marital status. The sample of the study consists of a total of 386 individuals between the ages of 18 and 78 with internet access. Demographic Information Form, Altruism Scale, Ten-item Personality Scale, Life Satisfaction Scale and the Schema Coping Inventory were administered to the individuals. The obtained data were analyzed and hypotheses were tested. Findings showed that life satisfaction was affected by income level, education level, relationship status, personality types, altruism, and schema coping mechanisms. Another finding is that altruism is related to gender, income level, education, personality types and schema coping mechanisms. Theories and findings of previous studies related to this subject were examined and compared with the findings of this study.

Keywords: Life Satisfaction, Altruism, Schema Coping, Personality

GİRİŞ

Bu çalışmada yaşam doyumunu yordayabilecek etmenler olarak; demografik bilgiler, şemalarla başa çıkma biçimleri, kişilik tipleri ve diğerkâmlık düzeyleri (çalışmada diğerkâmlıkla aynı anlama gelen özgecilik kelimesi kullanılmıştır) alt boyutlarıyla araştırılmıştır. Ruh sağlığı profesyonellerinin diğer meslek gruplarından farklılaştığı yönlerde dikkat çekilmiştir. Araştırılan değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri ve yaşam doyumunu yordamadaki etkileri incelenmiştir. Bulguların literatürdeki benzer çalışmalarla da benzer ve farklı yönleri incelenmiş ve bulunan sonuçları açıklayabilecek yeni hipotezler tartışılmıştır.

Araştırmanın amacı; yaşam doyumunu yordayan değişkenleri tespit etmek ve elde edilen veriler ışığında, ruh sağlığı profesyonellerinin yaşam doyumları, özgecilik düzeyleri, şemalarla baş etme biçimleri ve kişilik tipleri açısından diğer meslek gruplarıyla arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamaktır. Diğer bir amaç ise, bu değişkenlerin sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkileri açısından incelenmesidir.

Psikolojik sağlığın bozulma belirtilerini ve psikolojik sağlığı bozan etkenleri anlamak ve önlemek amaçlı bakış açılarının yanı sıra son yıllarda kişilerde mutluluk ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri araştıran çalışmalar önem kazanmıştır (Seligman, 2002; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu doğrultuda psikolojik sorunlara müdahalenin yanı sıra öznel iyi oluşu geliştirecek koruyucu önlemlere yönelik psikolojik çalışmalara yönelinmiştir (Conyne, 2004). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler belirlendiğinde bireylerin daha doyurucu bir yaşam deneyimlemelerinin önündeki engeller ve bu engelleri aşacak stratejiler konusunda bilgilenmeye teşvik edilmelerinin mümkün olması umulmaktadır. Bu açıdan, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışma alan uzmanlarına fikir vermesi açısından önemlidir. Ayrıca çalışma kapsamında veri toplanan katılımcıların demografik özellikleri, yaşam doyum düzeyleri, şemalarla başa çıkma stratejileri, özgecilik düzeyleri ve kişilik tipleri bakımından ilişkilerinin değerlendirilmiş olması konuyla alakalı Türk örnekleme dair bilgi sunması açısından önemlidir. Son olarak, ruh sağlığı profesyonellerinin meslek seçiminden önce ya da mesleğin etkisi olarak diğer gruplardan ne şekilde farklılaştığının bilinmesinin de gelecek nesillerin meslek seçimi için yol gösterici olması beklenebilir.

Araştırmanın Temel Soruları

- 1) Bireylerin özgecilik düzeyleri ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Bireylerin şemalarla baş etme biçimleri, yaşam doyum düzeylerini açıklamakta mıdır?
- 3) Bireylerin kişilik tipleri, yaşam doyum düzeylerini açıklamakta mıdır?

- 4) Ruh sağığı profesyonelleri diğer meslek gruplarından yaşam doyumunu, özgecilerik, şemalarla baş etme biçimleri ve kişilik tipleri ağıısından farklılaşmakta mıdır?
- 5) Bireylerin yaşam doyumunu; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 6) Bireylerin özgecilerik düzeyleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 7) Bireylerin şemalarla baş etme biçimleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 8) Bireylerin kişilik tipleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırılan sorulara bağlı olarak geliştirilmiş üç adet temel hipotez, yedi adet alt hipotez bulunmaktadır:

Temel Hipotezler:

1. Özgecilerik düzeyleri yüksek bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir.
2. şemalarla baş etmekte olumsuz yöntemler olan şema kaçınması, şema teslimi ve şema telafisini kullanma düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumları düşmektedir.
3. Ruh sağığı profesyonellerinin şemalarla olumsuz baş etme biçimleri diğer gruplardan daha düşüktür.

Alt Hipotezler:

1. Özgecilerik arttıkça şemalarla olumsuz baş etme düzeyleri azalır.
2. Ruh sağığı profesyonellerinin meslekleriyle uyumlu kişilik tipi olan duygusal dengelilik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir.
3. Ruh sağığı profesyonellerinin özgecilerik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir.
4. Özgecilerik, ruh sağığı profesyonellerinin yaşam doyumunu yordamaktadır.
5. Kişilik tipleri, yaşam doyumunu yordamaktadır.
6. Eğitim düzeyi, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
7. İlişki durumu, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin, Demografik Bilgi Formu, Diğerkâmlık Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve şemalarla Başa Çıkma Ölçeği sorularını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu'nun katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, Diğerkâmlık Ölçeği'nin bireylerin özgecılık düzeylerini, On Maddeli Kişilik Ölçeği'nin bireylerin kişilik tiplerini, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin bireylerin yaşam doyumunu ve Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği'nin bireylerin şemalarla olumsuz baş etme biçimlerini ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma örnekleme rastgele seçilen 18 yaş ve üzeri 293 kadın, 90 erkek, 2 cinsiyetini tanımlamayan olmak üzere toplamda 386 yetişkin bireyle sınırlıdır. Kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından fazla olmasının ve dağılımın homojen olmamasının cinsiyete ilişkin bulgular için bir sınırlılık ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.
2. Verilerin toplanması çevrimiçi form aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmacıyla yüz yüze gelmeden verilen cevapların dikkatlice doldurulmama ihtimalinin bulgular açısından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri hakkındaki veriler Demografik Bilgi Formu'ndaki sorulara verilen cevaplar ile sınırlıdır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin özgecılık düzeyleri ile ilgili veriler, Diğerkâmlık Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
5. Araştırmaya katılan bireylerin kişilik tipleri ile ilgili veriler, On Maddeli Kişilik Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
6. Araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumunu ile ilgili veriler, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
7. Araştırmaya katılan bireylerin şemalarla olumsuz baş etme biçimleri ile ilgili veriler, Şema Başa Çıkma Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Kuramsal Altyapı

Bu bölümde araştırmanın dayandığı kuramların ayrıntılarına yer verilmiştir.

1.1.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı Neugarten (1961) tarafından, kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargılarını kapsayacak şekilde tanımlanmıştır. Öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla ilişkilidir ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutudur. Birey, yaşamını değerlendirirken bu boyutla ilgilenir ve hayatının çeşitli alanlarındaki doyumunu bir bütün olarak ele alır (Diener, Suhve Oishi, 1997).

Neugarten (1961), yaşam doyumunu belirleyen beş ölçüt tanımlamıştır. Buna göre;

- 1) Zevk: Günlük yaşamından zevk alabilen,
- 2) Anlam: Yaşamının anlamlılığına inanan, ulaşılacak amaçları olan ve geçmişin sorumluluğunu alabilen,
- 3) Amaç: Yaşamında öngördüğü amaçlara ulaşabildiği inancına sahip olan,
- 4) Özdeğer: Olumlu bir kişilik imgesine sahip ve kendisini zayıflıklarına rağmen değerli görebilen,
- 5) İyimserlik: Yaşama karşı iyimser bir tutum içerisinde olan kişilerin yaşam doyumları daha yüksektir.

Yaşam doyumunun üç boyutu Seligman ve arkadaşları (2005) tarafından yaşamda anlam bulma, yaşamdan keyif alma ve yaşamda bir durum, kişi ya da yaşantıya bağlanma olmak üzere üç boyutta tanımlanmıştır. Rask ve arkadaşları (2002) ergenlerin öznel iyi oluşu üzerine yaptıkları çalışmalarında; okulu gerekli, anlamlı ve faydalı gören ergenlerin yaşam doyumlarını daha yüksek bulmuşlardır. Öznel iyi oluş ölçeğinin lise formunu geliştirdiği çalışmasında Özen (2005), öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılık göstermezken akademik başarı ve ekonomik düzeye göre ise anlamlı farklılık gösterdiğini bulgulamıştır.

Yaşam doyumunu açıklamaya yönelik kuramlar psikolojinin yanı sıra sosyolojiden ve felsefeden de beslenir.

Haz ve Acı Kuramı'na göre, kişinin mutluluğa ulaşması için ihtiyaç ve amaçlarının tam anlamıyla doyurulmuş olması gereklidir. Houston (1981) Freud'un kişilik kuramına atıfta bulunarak, bastırılmış ihtiyaçlarımızı doyurarak hazzı erişeceğimizi belirtir. Bradley ve Corwyn (2004) da ergenlerle yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve diğer amaçların çeşitliliği ile ilişkilendirmişlerdir.

Etkinlik kuramı ise mutluluğun kişinin etkin oluşundan kaynaklandığını savunur. Bu kuram Aristoteles'in mutluluğun bireyin erdemli etkinliklerinden kaynaklandığı görüşünden temel alır. Günümüzde ise kişinin mesleği, hobileri, sosyal ilişkileri bu etkinliklere örnektir. Bu kurama göre mutluluk kişinin önemli etkinliklere yoğunlaşmasını gerektirir ve mutluluk veren sadece amaca ulaşmak değil aynı zamanda amaca ulaşırken deneyimlenen süreçtir de. Fakat etkinliklerin yeteneklerle uyumlu olması, ne can sıkıntısına yol açacak kadar kolay ne de kaygı yaratacak kadar zor olmaması gerekmektedir (akt. Köker, 1991).

Yargılama Kuramı kişinin sosyal karşılaştırma yaptığında kendisini diğerinden daha iyi olacak şekilde değerlendireceği standartlara sahip olmasını önemser. Örneğin maddi doyuma ulaşılabilmesi için kişinin kendisini diğer insanlarla karşılaştırıp onlardan daha kötü durumda olmadığını görmesi gerekir. Buna göre doyumu asıl belirleyen kişinin algıları ve bilişsel yargılarıdır. Kişinin kendisini kabulü ve kendisine saygısı yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerdir (Stein & Heimberg, 2004).

Biyopsikososyal kuram ise uyum ve sabit bir noktaya dönüş modelini öngörür. Buna göre kişilerin yaşam doyumları çevresel ve bireysel koşullardan etkilenir fakat çok uzun süren fizyolojik ve duygusal tepkiler insan doğasında tahribat yaratacağından bir uyum süreci işler. Aynı şekilde kişinin içsel değişkenlerden çok dışsal değişimlere odaklanabilmek için uyum mekanizmasına gereksinimi vardır (Frederick & Loewenstein, 1999).

1.1.1.1. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Mutluluğun üzerinde kalıtımın etkisi çokça merak edilen ve araştırılan bir konu olmuştur. Tellegen ve arkadaşlarının (1988) öznel iyi oluşa mizaç yatkınlığının etkisini ele aldıkları davranış genetiği çalışması bu alanda temel bir çalışmadır. Bu çalışmada birlikte ve ayrı büyüyen hem çift hem tek yumurta ikizlerinin, öznel iyi oluş düzeyleri yönünden benzerlikleri ve öznel iyi oluşa genetik kalıtımın etkisi araştırılmış ve ayrı evlerde büyüyen tek yumurta ikizlerinde öznel iyi oluş açısından genetik benzerliğin arttığı bulunmuştur. Ayrıca kalıtımın pozitif duygulanım üzerindeki etkisi %40 iken negatif duygulanım üzerindeki etkisi %55 olarak bulunmuştur. Paylaşılan çevrenin pozitif duygulanım üzerindeki etkisi %22 olurken negatif duygulanımdaki etkisi %2'ye düşmektedir. Braungart ve arkadaşları da (1992) evlat edinilen ve edinilmeyen ikiz bebekler ve kardeşlerle ilgili araştırmalarında kalıtımın pozitif duygulanımla yüksek düzeydeki ilişkisini vurgulamışlardır. İyi oluş üzerindeki kalıtsal etkinin bu denli yüksekliği beraberinde birtakım tartışmaları da getirmiştir. Lucas ve Diener'e (2008) göre genlerin belirleyici olduğu durumlar doyum hissi, duygusal tepkisellik ve tepkilerinin duygusal yoğunluğudur fakat esas etkili olan seçimler, tercihler ve yönelimler aracılığıyla organizmayı şekillendiren dolaylı etkilerdir.

Araştırmacıların ilgisini çeken diğer bir konu ise mutluluğun ne kadar sürdüğüdür. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, 20 yıllık süreçte yaşam koşullarından bağımsız olarak fark %30-40 oranında sabit kalmaktadır (Lucas, 2007). Brickman ve arkadaşları (1978) tarafından piyango kazananlar ve kaza mağdurlarıyla yapılan incelemelerde ise piyangodan ikramiye kazanan kişilerin mutluluk düzeylerinin kontrol grubundakilerden daha fazla olmadığı gözlenmiştir. Diener ve arkadaşları da (1992) dışadönüklük kişilik tipi baskın bireylerle yürüttükleri bir boylamsal çalışma sonucunda sosyal koşullardaki değişimlere karşın ırk, cinsiyet, yaş gibi özelliklerden bağımsız olarak bireylerin öznel iyi oluş düzeyinde 10 yıl boyunca anlamlı bir değişim olmadığını bulmuşlardır. Suh, Diener ve Fujita (1996) da benzer şekilde, yaşam olaylarının öznel iyi oluşla ilişkisini değerlendirdikleri iki sene süren boylamsal çalışmalarında; katılımcıların yaşanan olumlu ve olumsuz yaşam olaylarından üç aylık bir süre için etkilendiklerini, daha sonra ise katılımcıların önceki öznel iyi oluş düzeylerine geri döndüklerini göstermektedir. Bu bulgular biyopsikososyal modelin varsayımlarıyla uygundur. Buna karşılık alan yazında bu varsayıma ters yönde bulgulara da ulaşılmıştır. Lucas ve arkadaşları (2003) eşlerini kaybeden insanların önceki öznel iyi oluş seviyelerine geri dönmelerinin çok daha uzun sürdüğünü belirtmektedir. Benzer şekilde işsiz kalan kişilerin yaşam doyumlarında kalıcı düşüşler olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lucas ve ark., 2004). Kişilerin geçirdikleri bir rahatsızlık sebebiyle kronik engelli hale geldiği durumlarda da öznel iyi oluşta kalıcı bir düşüş bulunmuştur (Lucas, 2007).

1.1.2. Kişilik

Kişilik, doğuştan getirilen özelliklerin yanı sıra yaşamdaki deneyimlerle de şekillenen bireye özgü özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2013). Kişilik özellikleri bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında önemli derecede etkilidir (Caspi, Roberts ve Shiner, 2005). Kişiliğin bireyin yaşamı boyunca sürekliliği olan ve tutarlı davranış kalıplarını içeren bir yapısının olması beklenir (McCrae, Jang, Livesley, Riemann ve Angleitner, 2001). Kişiliği oluşturan iki önemli kısımdan biri her durum ve her zaman gözlemlenmesi beklenen tutarlı davranış kalıpları iken, diğeri ise ne düşüneceğimizi ve nasıl hissedeceğimizi belirleyen içsel süreçlerdir (Burger, 2007).

Allport (1927) kişiliği tanımlarken bireyin çevresine uyum sağlamada kullandığı iç dinamiklerine vurgu yapmıştır. Ona göre kişilik insanın hem fiziksel hem mental hayatını kapsayan en özgün yanıdır. Güncel kaynaklar bu tanıımı daha da genişleterek kişiliği insanın hem biyolojik hem psikolojik özelliklerini, genetik aktarımla gelen ve sonradan edinilmiş tüm yeteneklerini, motivasyonlarını, duygularını, arzularını, huylarını ve tüm davranışlarını içerecek şekilde kavramsallaştırmışlardır (Yelboğa, 2006).

1.1.2.1. Kişiliğe Etki Eden Faktörler

Yapılan araştırmalar kişilik oluşumunda hem çevresel hem de kalıtsal etkenlerin varlığını göstermektedir. Kalıtsal özelliklerin kişilik oluşumundaki rolünün incelendiği deneylerde, tek yumurta ikizlerinin birbirlerinden ayrı büyümeler de tuttukları takım, bindikleri arabanın modeli ve rengi, dinledikleri müzik türü gibi konularda çok benzedikleri görülmüştür. Buna karşılık kalıtsal özelliklerin etkisi bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalar tutum, davranış ve mental durumlarda kalıtımın etkisinin önemli olduğunu bulgularken, inançlar ve idealler gibi ilkelerin dışsal faktörlerden etkilendiğini göstermiştir. Bu dışsal faktörlerin en önemlileri sosyokültürel yapı ve ailedir. Kültür, bireye doğumundan itibaren kendi iradesinden bağımsız olarak etkide bulunur, aile ise sağladığı demokratik ortamla çocuğun objektif, rasyonel ve sosyal bir kişilik oluşturmaya için gereklidir (Robbins ve Judge, 2012; Eroğlu, 2015; Güney, 2015).

Çocuğun sosyal gelişim sürecinde en belirleyici etmenin ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki olduğu iddia edilmektedir. Yapılan çalışmalar demokratik ebeveynlerin çocuklarında empati becerisi ve sosyal uyumun, otoriter anne-babaların çocuklarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Gülay, 2011). Ebeveynlerin otoriter olduğu durumlar ise çocukta olumlu sosyal davranışı azaltırken saldırganlık eğilimini artırmaktadır (Parke ve ark., 2002). Buna karşılık ailenin ilgisiz olması ise çocuğun ihtiyaçlarının giderilmemesi sebebiyle travmatik bir deneyimdir. Bu durum çocukta dünyanın özgeci, paylaşım ve iş birliğine dayalı sıcak ilişkileri barındıran, güvenli bir yer olduğuna dair olumlu inançların gelişmesinde aksaklıklar şeklinde karşılık bulur. Çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimlerin ise yetişkinlikte kişiler arası ilişkilerde güvensizliğe sebep olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Boysan, Beşiroğlu, Kalafat, Kağan ve Ateş, 2010; Hohmann ve Weikart, 2000; Freyd, 1996).

1.1.2.2. Beş Faktör Kişilik Modeli

Gordon Allport, Raymond Cattell ve Hans Eysenck gibi erken dönem psikologları kişiliği açıklamak üzere kişilik özellikleri yaklaşımını çalışmışlardır. Onlara göre, kişiliğin değişmez bileşenleri vardır. Bu bileşenleri sınıflayabilmek için Allport insanların kendilerini veya diğer insanları tarif ederken kullandığı sözcükler üzerine yoğunlaşarak belirleyebildiği 18000 özelliği sonradan 4500'e düşürmüştü ve üç seviyeye ayırmıştır. Bu seviyeleri; en önemli özellikleri içeren Kardinal Özellikler, temel ve en faydalı özellikleri içeren Merkezi Özellikler ve daha az belirgin ve daha az tutarlı olanları İkincil Özellikler olarak adlandırmıştır. Cattell ise bu kurama Faktör Analizi kullanarak katkıda bulunmuş ve bu istatistiksel yöntemle en önemli özelliklerin belirlenmesini sağlamıştır. Belirlediği özellikleri çok önemli (Kaynak) ve daha az önemli (Yüzeysel) özellikler olarak sınıflandırmıştır.

Bunların ölçümü için ise 16 boyutlu bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek gündelik hayatta kullanılan sıfatlardan oluşturulmuştur (Stangor, 2011). Hans Eysenck kalıtımın kişiliğe etkisi ile ilgilenmiş ve ayrıca literature Dışadönüklük-İçedönüklük kişilik özelliklerini tanıtmıştır (Eysenck, 1967). Allport, Cattell ve Eysenck'in öncülüğünde oluşmaya başlayan kişilik özellikleri çalışmalarının yıllarca diğer araştırmacılarla da desteklenip geliştirilmesi ile güncel haliyle Beş Faktör Kişilik Modeli ortaya çıkmıştır. Bu model, evrensel geçerliliği olan, zamanla kabul edilmiş beş temel özelliğe vurgu yapar (Goldberg, 1981).

Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre insan davranışındaki çeşitlilik beş temel özellik ile yüksek oranda açıklanmaktadır. Bu kişilik türleri "Dışadönüklük", "Uyumluluk", "Sorumluluk", "Duygusal Dengelilik" ve "Deneyimlere Açıklık"tır. Bu faktörler iki uçludur ve karşıt özellikleri içerir (McCrae ve Costa, 2008; Mount, Barrick, Scullen ve Rounds, 2005; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

1.1.2.2.1. Dışadönüklük

Dışadönüklük alt boyutu, bireyin kişiler arası ilişkilerdeki rahatlık seviyesini belirler. Dışadönükler; girişken, iddialı ve sosyaldirler. Buna karşılık içedönükler; çekingen, utangaç ve sessiz olma eğilimindedirler (Robbins ve Judge, 2007). Zopiatis ve Constanti'ye (2012) göre dışadönük insanlar enerjik, girişimci, aktif olmayı seven kişiler oldukları için pozitif duygular taşımaya meyillidirler ve sorumlu kişilerin aksine onlar üzerlerine düşen görevleri yapmak yerine sosyalleşmeyi tercih ederler. Dışadönüklük özellikleri daha az olan bireyler ise içe kapanık, asosyal bir hayat tarzı benimseyen, daha çok görev odaklı kişilerdir.

1.1.2.2.2. Yumuşak Başlılık (Uyumluluk)

Yumuşak başlılık alt boyutu, bireyin diğerlerine uyum sağlama eğilimini tanımlar. Uyumluluğu yüksek kişiler; iş birliğine açık, sıcak ve güvenilir iken, uyumluluğu düşük kişiler ise soğuk, anlaşması zor ve muhaliftirler. Uyumluluk da dışadönüklük gibi kişiler arası bir eğilim göstergesidir ve hoşgörülü, içten, paylaşımcı kişilik özelliklerini içerir (Robbins ve Judge, 2007; John ve Srivastava, 1999). Costa ve McCrae (1992), uyumluluk puanı yüksek bireylerin güvenilir, nazik, şefkatli, anlayışlı, sakin, fedakâr, alçakgönüllü ve eleştiriye açık kişilik özelliklerine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Buna karşılık, Shiner'e göre (2009) uyumluluk seviyesi çok yüksek olduğunda ise bireylerde itaatkârlık, bağımlılık, aşırı uyumluluk, insanları reddedememe yönelimi ve kararsızlık durumları görülür. Uyumluluk aynı zamanda özgecilikle de ilişkilidir. Artan uyumluluk seviyesiyle birlikte kişilerin kendi arzularını erteleyip başkalarının iyiliği için fedakârlık yapmaya gönüllü olmaları, normalde uyum sağlayamayacakları durumlara rıza göstermeleri de olağandır (Eisenberg ve ark., 1989).

Yapılan çalışmalarda uyumluluk ve dışadönüklük, öğrencilerin çatışma çözme stratejileriyle uyumlu bulunmuş ve uyumluluk faktörüyle kişinin sosyal ilişkilerini olumlu biçimde sürdürme eğilimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Park ve Antonioni, 2007; Bono, Boles ve Lauver, 2002). Uyumluluk düzeyi yüksek olan çocukların çatışma çözmeye yönelik daha yapıcı yaklaşımlarda bulundukları ve çocukların çatışma sırasında kendilerini ve diğerini algılama biçimlerinin onların uyumluluk düzeylerinden etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca uyumluluk düzeyi yüksek akran gruplarının daha uyumlu ve anlaşmaya yatkın olup, yapıcı problem çözme davranışlarında bulunduğu, Beş Faktör Kişilik Kuramı içerisinde kişiler arası sorun çözme süreçleriyle en fazla uyumluluk faktörünün ilişkili olduğu belirtilmiştir (Jensen-Campbell, Gleason, Adams ve Malcolm, 2003).

1.1.2.2.3. Sorumluluk

Sorumluluk alt boyutu, kişinin güvenilirliğinin bir ölçüsüdür. Sorumluluğu yüksek kişiler; dürüst, sorumlu, düzenli, güvenilir ve ısrarcıdır. Sorumluluğu düşük kişiler ise; kolayca dikkati dağılan, düzensiz ve güvenilmezdirler (Robbins ve Judge, 2007). Öz disiplini yüksek olan kişiler, dürtülerine göre hareket etmek yerine uzun vadeli hedeflere odaklanabilme yeteneğine sahiptirler. Buna karşılık, hedef odaklı ve planlayıcı olma, doyum erteleyebilme ve dürtüleri kontrol altında tutma eğiliminin yanı sıra sosyal normların dışına çıkamama da sorumluluk boyutunun bir diğer etkisidir (Shiner, 2009). Omoto ve Snyder'e göre (1995), kişilerin gönüllü olma davranışlarına empati düzeylerinin yanı sıra kurdukları empati sonucunda sosyal açıdan bir sorumluluk hissetmeleri de neden olmaktadır.

1.1.2.2.4. Duygusal Dengelilik

Duygusal dengeliliğin aksi olan nörotisizm olarak da tanımlanan bu boyut kişinin strese dayanabilme yeteneğini ölçer. Pozitif duygusal dengeli kişiler sakin, kendine güvenli, dengeli olma eğilimindedirler. Negatif skorlar ise gergin, kaygılı, depresif ve güvensiz olmayı ifade eder (Robbins ve Judge, 2007). Hem sosyal aktivitelere gönüllü katılım için bir neden, hem de bu aktivitelerin sonucu olabilen duygusal dengelilik, kişilerin bu tarz aktivitelerden elde edebilecekleri olumlu deneyimlerin bir bileşimidir. Yapılan çalışmada yüksek düzeyde toplum odaklı davranışların; sorumluluk ve düşük kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (O'Connor ve Cuevas, 1982).

1.1.2.2.5. Deneyimlere Açıklık

Bireyin ilgilerindeki çeşitliliği ve yenilikler karşısında heyecan duymayı ifade eder. Deneyimlere açık kişiler; yaratıcı, meraklı, sanatsal duyarlılığı olan kişilerdir. Bu boyutun diğer ucu ise geleneksel ve tanıdık olanı rahat bulan kişileri tanımlar (Robbins ve Judge, 2007). Toplumsal duyarlılık gerektiren yardım faaliyetleri genellikle hem sosyal etkileşimleri

içeren hem de bireylerin güvenli alanlarından çıkmalarına sebep olacak türden eylemleri içerir. Bu sebeple gönüllü faaliyetlerde bulunan, dolayısıyla güvenli bölgesinden çıkmak, yeniliklerle karşılaşmak gibi konularda kaygılanmayan bireyin deneyimlere açıklığından bahsedilebilir (Kosek, 1995).

1.1.3. Şema Kavramı ve Şema Terapi

Yaşamın erken dönemindeki deneyimlerin, sonraki dönemlerde bireyin psikolojik belirtileri ve kişiler arası ilişkileri üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Psikanalitik kuram, Gestalt yaklaşımı gibi pek çok kuram bu nedenle erken dönem deneyimlerin uzun süreli etkilerinin altını çizmiştir. Psikanalitik terapi ekolünün ardından 1950’lerde erken dönem deneyimlerin sebep olduğu bilişsel kalıplar olarak tanımlanan şemalara dayalı bilişsel terapilerin temeli atılmıştır. Beck’e göre (1967) şema; kişinin, yaşam deneyimlerini anlamlandıracak şekilde düzenlediği genel prensiplerdir. Öyle ki, bir şema aktifleştğinde, o şemayla alakalı hâlihazırda var olan bilgiler geri çağrılır ve bu durum kişinin algı, bellek ve değerlendirme süreçlerini etkiler (Beck, 1976).

Bilişsel terapilerin bazı kişilik bozukluklarının tedavisinde sınırlılıkları olduğu tespit edilince bu yaklaşım genişletilerek farklı terapi modelleri geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlara örnek olarak Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, Cochran ve Kehrner, 2001), Bilişsel Baş Etme Terapisi (Sharoff, 2002), Akılcı Duygusal Terapi (Ellis, 2001) ve Şema Terapi (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) yer almaktadır (akt. Nysæter ve Nordahl, 2008).

Şema Terapi; kronik eksen I bozukluklar ve kişilik bozukluklarını anlamak ve tedavi etmek üzere etkili bir terapi modeli olarak 1990 yılında Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu modele göre; bireylerin uyumsuz şemaları, erken çocukluk döneminde karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçlar bakım verenler tarafından uygun şekilde karşılanmadığında oluşur ve bu şemalar bireyin yetişkinlikte de ihtiyaçlarını uygun şekilde karşılamasına engel olur. Değişime oldukça dirençli olan bu uyumsuz şemaları kişi bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürdürme eğilimindedir. Bu sebeple kişiler uyumsuz şemalarıyla başa çıkabilmek için bu şemalarını sürdüren uyumsuz yollar geliştirirler.

1.1.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Gelişimleri

Erken dönem uyumsuz şemalar başta çocuğun içinde bulunduğu çevreye uyum sağlaması ve yaşadığı deneyimlere anlam vermesi bakımından önemlidir. Bu yüzden bu şemalar en çok bireyin çocukluk dönemindeki bakım verenleri ile ilişkisinden etkilenir. Erken dönem uyum bozucu şemaların duygular, bilişler ve bedensel duyuların bileşiminden oluşumunda bağlanma örüntüleri önemli rol oynar. Erken dönemde bireyin ihtiyaç duyduğu bazı temel gereksinimlerin tam karşılanamaması, erken dönem yaşantılar ve duygusal mizaç şemaların

ne şekilde gelişeceğini belirler. Bu şemalar yaşam boyunca tekrarlanan duygusal ve bilişsel örüntüler olarak bireyin hem kendisine hem de kişiler arası ilişkilerine yönelik algılarını içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995).

Young'un (1994) kuramına göre beş şema alanı, 18 şemayı içerir. Bu şema alanları; kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlıktır. Kopukluk/reddedilmişlik şema alanı; terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarını kapsar ve diğerlerine güvenli bağlanma gereksiniminin engellenmesi ya da aşırı doyurulmasıyla oluşur. Zedelenmiş otonomi/ özerklik şema alanı; bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme ve başarısızlık şemalarını kapsar ve kendini ortaya koyma gereksiniminin engellenmesi ya da aşırı doyurulmasıyla oluşur. Zedelenmiş sınırlar şema alanı; hak görme ve yetersiz öz denetim şemalarını kapsar ve gerçekçi limitler ve özdenetim ihtiyacının yeterli karşılanamaması ya da aşırı doyurulmasıyla oluşur. Diğerleri yönelimlilik şema alanı; boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemalarını kapsar ve ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme gereksiniminin karşılanmaması ya da aşırı doyurulmasıyla oluşur. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı; karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemalarını kapsar ve kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının engellenmesi ya da aşırı doyurulması sebebiyle oluşur (Young, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların başta işlevsel olma sebebi, yaşamın ilk yıllarında çocuğun bu şemalar yardımıyla içinde bulunduğu çevre hakkında bilgi edinmesi ve bu şemalar yardımıyla çevresiyle başa çıkmasıdır (Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995). Fakat birey yetişkinliğe geçtikten sonra da değişen çevre koşullarına rağmen şemalarını sürdürecektir tepkiler verdiğinde ve içinde bulunduğu dünyayı halen şemalarıyla tutarlı olarak algıladığında bu şemalar uyumsuz hale gelmekte ve bu durum psikopatolojilere sebep olmaktadır (Murriss, 2006).

1.1.3.2. Şemalarla Baş Etme Biçimleri

Şema işlemleri ya bu şemaların devam etmesi ya da şemaların iyileşmesi süreçlerinden oluşur. Şema devamlılığı; bireyin şemayı destekleyen duygu, düşünce, davranış ve tutumlarla şemasını sürdürmesidir. Şemalara devamlılık kazandıran; bilişsel çarpıtmalar, zarar verici yaşam örüntüleri ve şema baş etme biçimleridir. Birey, şemalarına tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirebilir. Fakat davranışlar, şemalar tarafından güdülenmelerine rağmen şemanın bir parçası olarak değil, başa çıkma tepkilerinin bir parçası olarak tanımlanırlar. Başlıca baş etme tepkileri davranışsaldır fakat kişiler bilişsel ve duygusal yöntemlerle de

şemalarıyla baş etmektedirler. Şema iyileşmesi ise; şemanın duygusal şiddetinin, bedensel duyuların gücünün ve uyumsuz bilişlerin etkilerinin azalmasıdır. Şema iyileşmesi ile bireyler; uyumsuz baş etme biçimlerinin yerine uyumlu davranış örüntüleri geliştirmeyi öğrenirler. Bu yüzden şema iyileşmesi, davranış değişimini içermektedir. Yani şema iyileştiğinde tekrar etkili hale gelmesi giderek güçleşmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Uyumsuz şemalarla başa çıkma biçimleri üç şekilde tanımlanabilir. Bunlar; kişinin şemalarına boyun eğmesi anlamına gelen şema teslimi, kişinin şemalarını tetikleyebilecek durum ve kişilerden kaçınması anlamına gelen şema kaçınması ve kişinin şemalarının tam aksi şekilde davranması anlamına gelen şema aşırı telafisidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Kişinin şemaya teslim olması, şemanın içeriğini doğru kabul edip ona göre hareket etmesi anlamını taşır. Birey şemanın sebep olduğu olumsuzlukları doğrudan hissetmesine karşın şemalarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmak yerine çaresizce onları kabullenir ve şemanın doğruluğunu ispatlayacak tercihlerde bulunarak kendi inancını güçlendirir. Yoksunluk veya terk edilmişlik şemaları olan kişilerin kendilerini ilgisiz bırakacak ya da terk edecek kişilere ilgi duyması buna en tipik örnektir. Şema teslimine bağımlılık ve kendinden ödün verme, kendini feda etme davranışlarının eşlik etmesi de sık görülür (Martin ve Young, 2010).

Şema kaçınmasında ise kişide uyumsuz şemalarının duygusal olarak örseleyici sonuçlarına dair bir nebze farkındalık oluşmuştur. Temel inanışların harekete geçmesi kişide gerilim yaratır ya da bilişsel yapılar duygusal zayıflığa neden olur. Bu yüzden kişi şemaları tetikleme muhtemel olan her türlü düşünce, duygu ve davranıştan kaçınmaya yönelik bir davranış örüntüsü benimser. Sosyal içe çekilme, aşırı bireysellik, bastırma, alkol-madde kullanımı, kişinin eleştiriye maruz kalabileceği durumlardan kaçınması gibi zarar verici davranışlar sergilenir. Böylece kişi şemalarla sağlıklı başa çıkmayı öğrenemez (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Baş çıkma stratejisi olarak şema aşırı telafisini benimsemiş kişiler ise şema içeriğinin tam tersi yönde davranarak şemaya karşı bir direnç oluşturur fakat bu durum şemaya bağımlılığı sürdürür. Ayrıca bu stratejiler zamanla katılaşarak abartılı, çözüme götürmeyen ve karşılaşılan durumlarla orantılı olmayan tepkilerle varlığını sürdürebilir. Saldırganlık, onay arayıcılık, statü ihtiyacı, pasif agresif davranışlar, aşırı düzenli ve obsesif olmak bu davranışlara örnektir (Young, Weinberger ve Beck, 2001; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem yaşam deneyimleri kadar bireylerin mizaç özellikleri ve şemalarıyla başa çıkma biçimleri de bireyin nasıl bir erişkin olacağına etkilidir. Örneğin, çocukken soğuk ailelere sahip ve yalnız ve sevgisiz hissetmiş iki çocuktan biri kendi yoksunluk duygularıyla başa çıkmak için soğuk ebeveynini içselleştirirken bir diğeri bakım verici, besleyici olabilir ve böyle meslekler tercih edebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4. Özgecilik

Özgecilik terimi Fransız filozof Auguste Comte tarafından on dokuzuncu yüzyılda kullanılmıştır. İtalyanca “diğerleri” anlamına gelen “altrui” sözcüğünden türetilen altruizm; özgecilik, diğerkâmlık anlamına gelmektedir ve başkaları için yaşama eğilimi, bencilliğin karşıtı olarak tanımlanır.

Özgecilik Habito ve Inaba’ya (2006) göre bireyin başkasının iyiliği için kendi iyiliğini riske atabilecek tutum ve davranışları, Piliavin ve Chaining’e (1990) göre kişinin kendi arzu ve ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutum ve davranışlarının tümüdür. İnsan, Freud’un (1961) belirttiği gibi saldırgan dürtülerle hareket eden, kendi çıkarları için başkalarına zarar vermeye meyilli bir tür mü mi yoksa kibar, başkalarına bağlı ve onları önemseyen, doğuştan şefkatli bir tür mü? Mastain’e (2007) göre, gerçek bu iki kutbun arasında bir seviyede. İnsanlar hem bencil hem özgeci dürtülere sahipler ve hangisinin öncelik kazanacağını etkileyen birtakım faktörlere bağlılar. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, ego savunma mekanizmalarını tanımlarken özgeciliği olgun savunma mekanizmaları arasında göstermiştir. Bazı olgun savunma mekanizmaları kaygının oluşmasını engellediği gibi aynı zamanda kişinin çevresine uyum sağlamasına da yardımcı olur. Özgecilik bu savunma mekanizmalarından biridir ve diğerlerinin sorunlarını yapıcı bir şekilde paylaşmak anlamına gelir. Bu durum özgeci davranışta bulunan kişiye de bir doyum sağlar (Geçtan, 1990; Cüceloğlu, 2006).

Sosyal öğrenme kuramına göre davranış kişinin içinde bulunduğu çevreden model alma, taklit etme, pekiştirme gibi yollarla etkilenmektedir (Bandura, 1977). Bu durumda hem özgecilik hem de saldırgan davranışlar öğrenme ile oluşur ve kültür, toplumsal yapı, ailedeki sosyal durum, ana akım medya, ahlaki değerler gibi sosyal ve çevresel etkenlerle şekillenir (Mussen ve Eisenberg-Berg, 1977).

Hümanistik psikolojinin temsilcileri Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi Gestalt kuramcısı Fritz Perls de insanın iyi ve özgeci oluşunu insan doğasında var olan bir özellik olarak tanımlamışlardır (Bernal ve Berger, 1976; Kağıtçıbaşı, 1988, akt. Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013). Maslow, kendini gerçekleştirmiş bireylerin tüm insanlara karşı empatik ve sevgi dolu

olacağını belirtir. Sosyal ilgi psikolojik sağlığın belirtisidir. Kendini gerçekleştirmiş kişiler diğerlerinin sorunlarına da duyarlıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bağlanma kuramı çerçevesinde yapılan araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan kişiler diğerleriyle daha samimi ilişkiler geliştirmekte ve daha sıcak, dengeli ve romantik ilişkilerde daha katılımcı davranmaktadırlar. Kendilerini daha değerli ve sevebilir algılarken diğerlerinin de kabul edici ve duyarlı olacakları beklentisine sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987).

Ahlaki gelişim kuramlarından çıkan sonuca göre, özgecilik ahlaki bir değerdir ve bireyin bu değeri edinmesi belirli gelişim süreçlerinden geçmesini gerektirir. Piaget'nin iki evreli (dışa bağımlı evre – özerk evre) ahlaki gelişimi ve onun zihin gelişimi kuramında açıkladığı evreler üzerine Kohlberg kendi üç düzeyli ve altı evreden oluşan ahlaki gelişim kuramını geliştirmiş, Gilligan ise Kohlberg'in erkeklerle çalışmasını eleştirmiştir. Ahlaki konularda kadınların diğerlerinin bakım ve korunmasını üstlenmeye erkeklerden daha fazla eğilimli olduklarını ifade etmiş ve bu farklılığı “bakım ahlakı” ve “adalet ahlakı” olarak tanımlamıştır. Bakım ahlakı, başkalarının ihtiyaçlarıyla uyumlu olarak koruma, sorumluluk ve bakım üzerine odaklanırken, adalet ahlakı ise adalet, eşitlik ve bireysel haklar gibi etik ilkeler üzerinde yoğunlaşmayı vurgular (Gilligan, 2003; Jaffee ve Hyde, 2000; Kyte, 1996; Rhodes, 1985). Gilligan, tanımladığı bu iki ahlaki modelin kimi zaman herkesçe kullanılmasına rağmen bakım ahlakına görece daha yoğun olarak kadınların, adalet ahlakına ise erkeklerin daha yatkın olduğunu ifade etmektedir (Gilligan, 1982, akt. Jaffee ve Hyde, 2000). Kadınların ahlaki ikilem durumlarında karar vermeleri gerektiğinde başkalarının bakım ve korunmasını göz önünde bulundurmaya ve onları incitmekten sakınmaya erkeklerden daha fazla eğimli olduklarını iddia eder (Freidman, Robinson ve Freidman, 1987; Hotelling ve Forrest, 1985). Erkekler ise ahlaki açıdan çelişkili durumlarda karar vermeleri gerektiğinde başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı etmeye kadınlara kıyasla daha fazla eğimli olmakla beraber, adalet ve eşitlik gibi ilkeleri daha çok göz önünde bulundururlar (Freidman, Robinson ve Freidman, 1987). Turiel'in öncülüğünü yaptığı Toplumsal Alan Kuramı ise ahlak kavramını toplumsal yaşamla birlikte ele almış ve “toplumsal gelenek” ile “ahlaki yargı” arasındaki farklılığı vurgulamıştır (akt. Çam, Çavdar, Seydooğulları ve Çok, 2012).

Özbey ve Karduz (2018) yaptıkları çalışmada, özel yeteneklilerin ahlaki kimlik düzeyleri ile özgecilik düzeylerini normal öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulmuşlardır. Eisenberg ve arkadaşları (1997), empatiyi paylaşma, yardım etme ve diğerleri yönelimli davranışlar için önemli bir önkoşul olarak öne sürmüştür (akt. Gander ve Gardiner, 2001). Lee'ye göre (2013) özgecilik; kişiler arası ilişkileri geliştirmekte, diğer insanlara karşı

empatik davranmak kişiler arası ilişkilerdeki olumsuz durumları ortadan kaldırmaktadır. Farrelly'in (2013) çalışması özverili davranış ile başa çıkma ilişkisini göstermektedir. Buna göre, özverili davranışlarda bulunan partnerlerin ilişki niteliği ve zor durumlarla başa çıkma becerileri daha yüksektir. Tosun, Yazıcı ve Altun (2015) da bu ilişkiyi destekleyen bulgular elde etmişlerdir. Evli olmayan bireyler ile yapılan çalışmalarında bu kişilerin ilişkilerindeki özgeci davranışlarının, romantik ilişkilerinin kalitesini artırdığını gözlemlemişlerdir. Terzi'ye göre (2014) romantik ilişkilerde bencillik ilişkinin kalitesine zarar vermekte ve bireylerin mutsuz olmasına sebep olmaktadır. Buna göre, diğerkâmlık ölçeğinin bencillik alt boyutunun yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir. Paralel şekilde, bencillğe zıt yönlü özellikler olan empati yapabilme ve özverili davranışlarda bulunmanın da hem romantik ilişkilerden alınan doyumu hem de ilişki kalitesini arttırdığı bilinmektedir (Hamamcı, 2005; Papp, Kourosve Cummings, 2010; Waldinger, Schulz, Hauster, Allenve Crowell, 2004). Bu çalışmalar doğrultusunda özgeciliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

1.1.4.1. Özgeciliğe Etki Eden Faktörler

Hu ve Feng'in (2021) bulgularına göre, demokratik ebeveynlik stili toplumsal davranış üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Buna karşılık ihmalkâr ebeveynlik toplumsal davranışın paylaşım ve rahatlatma boyutları üzerinde negatif etkiye sahiptir. Otoriter ebeveynlik, ahlaklılık boyutunu negatif şekilde yordarken, ailenin toplam geliri ebeveynlik stili ve toplumsal davranış arasındaki ilişkide belirleyici olmaktadır. Sonuçlar, okul öncesi çocukların toplumsal davranış gelişiminde pozitif ebeveynlik stillerinin önemini göstermektedir.

Dockery (2004) ve Khakoo (2004) yaşam doyumunu etkileyen temel faktörleri özgürlük, demokratik ve politik istikrarlı ortam, açık fikirli olmak, aktif olabilmek, kendi hayatının kontrolünün kendi elinde olduğu algısına sahip olmak, fiziksel ve ruhsal sağlamlık, evli olmak, yakın çevresi ile iyi ilişkiler içerisinde olmak, spor yapmak, yaşanılan bölgenin güvenilirliği, sosyal çevrenin genişliği ve olumlu bireysel kimlik olarak belirtmişlerdir (akt. Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Le Morvan (2009) özgeciliğin maddi ya da manevi ihtiyaçların tatmini ile ilişkisini incelediği araştırmasında, bireyin kendi ihtiyacının da karşılandığı durumda yardım etme motivasyonunun daha güçlü olduğunu göstermiştir.

Sosyal psikolojik düzlemde, insanın bencillik ve özgeciliği içinde bulunduğu kültürün bireyci veya toplulukçu oluşundan etkilenir. Bireyci kültürlerde özerk olma isteği daha ön plandayken iç gruptan duygusal olarak kopukluk gözlemlenir. Kişisel amaçlar grup amaçlarından önce gelir ve ilişkilerde yarar-zarar analizi öne çıkar. Bu da bencilliğin baskın

çıkması anlamına gelir. Toplulukçu kültürlerde ise kişi kendisini iç grup kavramıyla tanımlar ve grubun amaçları önce gelir. Bu durum itaate dayalı bir toplumsallık getirir. Sosyal destek ve karşılıklı ilişkisellik, iç gruba özgü özgecilik yaratır (Kağıtçıbaşı, 1988).

Dixon ve Stevick (1982), yaşanılan yer ve özgecilik davranışı ilişkisini incelediklerinde; yardımsever ve gönüllü davranışın kırsal bölgelerdeki kişilerde, bireyci ve çıkarıcı davranışların ise kentlerde yaşayan kişilerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Çocukların özgecilik davranışı ile ailelerin özgecilik davranışı arasındaki sıkı ilişkide sadece sosyal öğrenme ve model almanın yeterince açıklayıcı olmadığı, genetik yapı ve biyolojik aktarımın da çocuğun özgeci davranış sergilemesinde etkili olduğu görüşünde olan araştırmalar da vardır (Knafo ve Plomin, 2006; Rushton, Fulker, Neale, Blizard ve Eysenck, 1984). Staub (1981) özgeci kişilerin zayıflıkları nedeniyle başkaları tarafından kolayca sömürülen değil ehil ve kendine güvenli oldukları için başkalarının ihtiyaçlarına cevap verebilen insanlar olduklarını belirtir. Fisher ve Cole'a göre (1993), bireylerin gönüllü davranışlarda bulunmalarını sağlayan temel güdüler; içsel gereksinimleri, bilinçli nedenler veya beklenen fayda ve ödüllerdir. Yardıma gereksinim duyan kişilere, bu kişilerle empati kuranların daha çok yardımda bulunmasının nedenlerine dair açıklamalardan biri; sıkıntı içinde bulunan kişinin durumunu anlayan empatik kişinin onun durumunu anladığı için sıkıntı duyması ve kendini rahatlatmak için o kişiye yardımda bulunmasıdır. Diğer bir açıklama ise sıkıntıda bulunan kişinin durumundan haberdar olan empatik kişinin özgeci bir davranışta bulunarak diğer kişiyi rahatlatmak istemesidir. Bu durumda yardım davranışının nedeni ilk açıklamaya göre egoist bir güdü iken ikinci açıklamaya göre ise özgeci bir güdüdür (Dökmen, 1997). Bazı araştırmalara göre ise özgecilik görünüşte olduğu gibi gerçekten yardım etme arzusundan kaynaklanmayabilir. Bireyin özgecilik davranışının temelinde, yardım etmediği takdirde yaşayacağı olumsuz duygulardan kaçınma isteği asıl rol oynar (Stich ve Doris, 2005). Vollhardt'a göre (2009) ise bireyin daha önce yaşadığı acı verici deneyimleri onun özgecilik davranışına aracılık eder. Yani birey kendi yaşam deneyiminde de var olan bir acı verici yaşantı karşısında daha özgecidir. Çünkü önce kendi yaşantısını hatırlayarak acı duyar ve karşısındaki kişiye sempati duyar, daha sonra bu durumların üstesinden gelmesini sağlayan baş etme yollarını hatırlayarak karşısındaki kişiye destek olmak üzere harekete geçer. Bireyin yaşamı anlamlı bulması, kadercilik algısı, içinde bulunulan çevrenin olumlu sosyal davranışları takdir etme eğilimi, problemleri çözmedeki yaratıcılık seviyesi gibi içsel ve dışsal faktörler de bu modelde rol oynayan diğer değişkenlerdir.

1.2. İlgili Araştırmalar

1.2.1. Değişkenlerin Yaşam Doyumu İle İlişkisi

Yaşam doyumu, bireyin hem ruh sağlığını hem de toplumsal ilişkilerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu bölümde yaşam doyumunun bu çalışmada da ele alınan değişkenlerle ilişkisine dair alan yazından örneklerle yer verilmiştir.

1.2.1.1. Özgecilik ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Parmaksız (2020), katılımcıların iyimserliklerinin, özgeci davranışlarının ve medeni durumlarının psikolojik dayanıklılığı yordadığını saptamıştır. Seligman ve Mather (2002), özgecilik ve yaşam doyumunun arasındaki karşılıklı belirleyiciliğe dikkat çekmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yaptıkları görüşmelerde öğrencilerin bir kısmı yardım ettikçe daha mutlu olduklarını bir kısmı ise yaşam doyumunun onları yardım etmeye sevk ettiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Carlson ve Miller'ın araştırdığı 21 üniversite öğrencisi, kendilerini mutlu hissettiklerinde daha çok yardım etme davranışına gönüllü olduklarını belirtmişlerdir. Hay ve Pawlby ise yaşam doyumunun dolaylı olarak toplumdaki özgecilik düzeyine katkısını yaşam doyumu yüksek olan annelerin çocuklarına olumlu sosyal davranışları daha fazla kazandırmaları üzerinden yorumlamışlardır. Benzer şekilde, gönüllü kan bağışında bulunan kişiler de ne sıklıkla gönüllü aktivitelere katıldıkları sorulduğunda kendilerini maddi ve manevi anlamda iyi hissettikleri zaman cevabını vermişlerdir (Lacetera ve Macis, 2008). Lozada, D'Adamo ve Carro (2014) çocukların özgeci davranışları ile duygusal esneklik, güvenlik ve pozitif duyguları arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır.

Yapılan diğer araştırmalarda hemşirelik öğrencilerinin özgecilik ile empatik eğilim düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu, sosyal hizmet öğrencilerinin empatik eğilim ile özgecilik düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif anlamlı bir ilişki olduğu, üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varlığı ve özgecilik düzeyi ile yaşam amaçları arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır (Arpacı ve Özmen, 2014; Acar ve Apak, 2017; Kasapoğlu, 2013; Koçak ve Ak, 2015). Caprara ve Strega (2005) bireylerin öz-yeterlilik algılarının, özgeci davranışlarının ve toplumsal davranışlarının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini bulgulamışlardır. Diğer bir çalışmada romantik ilişkilerde sorun çözme ile özgecilik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya, 2020).

1.2.1.2. Şemalarla Baş Etme Biçimleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Şemalar çeşitli şekillerde kişiler arası ilişkileri etkileyerek yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkiye sahip olmaktadır.

Aslan (2017), şemaların diğerlerini affedicilik ve kendini affedicilik üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymuştur. Kişinin kendini ya da diğerlerini affedememesi zayıf zihin sağlığı ya da düşük yaşam doyumuyla ilişkilidir. Affedici bireylerin affedici olmayanlara kıyasla psikolojik sağlık açısından daha iyi durumda oldukları, sorunlarla daha etkili baş etme stratejileri kullandıkları ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları bilinmektedir (Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Diğer bir araştırma ise katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının aldatma eğilimini ve affetme eğilimini yordadığını ortaya koymuştur (Güzel, 2016).

Yapılan bir çalışmada başa çıkma stratejilerinden kaçınmanın daha az kullanılmasının öznel iyi oluş düzeylerindeki artışta etkili olabileceği ifade edilmiştir (Frydenberg ve Lewis, 2009). Kopukluk şema alanı ile düşük ilişki doyumunun ilişkisi de diğer bir çalışmada gösterilmiştir (Yiğit ve Çelik, 2016). Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan (2002) çalışmalarında; dayanıksızlık, bağımlılık, kendini feda etme, terk edilme ve duyguları bastırma şemalarının kaygı ile, yetersiz öz denetim şemasının ise depresyon ile ilişkisini bulmuşlardır. Eldoğan ve Barışkın (2014) erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili, üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtilerinin ilişkisinde, duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının ve bağlanma şekillerinin, psikolojik yardım almaya dair tutumlarına etkisini inceleyen araştırmasında Irkörücu (2012), karamsarlık, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, haklılık ve kusurluluk şemalarına sahip öğrencilerin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının diğer şemalara sahip öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğunu göstermiştir. Wright, Crawford ve Del Castillo (2009) ise kendini feda ve kusurluluk şemalarının erken dönemde deneyimlenen duygusal ihmal ve istismara aracılık ettiğini ve bu şemaların üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yıldız'ın (2018) araştırmasına göre; kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yalnızlık şemaları üniversite uyumunu büyük ölçüde yordamaktadır. Bir diğer araştırma sonuçları; kopukluk şema alanının hem romantik ilişkisi olanlarda hem de evlilerde ilişki doyumunun düşmesiyle ilişkili olduğunu, aynı zamanda yetişkinlerin romantik ve evlilik ilişkilerinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir (Yiğit & Çelik, 2016).

1.2.1.3. Kişilik Tipleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Yapılan araştırma bulgularına dayanarak belirli kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu yordamada güçlü bir etken olduğu söylenebilir.

Hayatlarında genel olarak olumsuz duygulara eğilimli ve duygusal tepkilerini aşırı seviyede gösteren kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu, buna karşılık yaşam doyumu yüksek kişilerin olumlu duyguları deneyimleme düzeylerinin de daha yüksek olduğu ve duygusal olarak daha dengeli oldukları söylenebilir. Sosyal, hoşgörülü, öz disiplinli ve güvenilir olarak nitelenen kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Bulut ve Yıldız, 2020). Myers ve Diener (1995), mutlu insanların dört temel kişilik özelliğini saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklük olarak ifade etmektedir. Yaşam doyumu daha yüksek olan bireylerin başlarına gelen olaylar hakkında daha olumlu bir bakış açısıyla yorumlar yaptıkları ve iyimser yükleme şekli kullanarak kendi mutluluklarına katkıda bulundukları görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Öznel iyi oluş konusunda yapılan bir araştırmada belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirtmiş kişilerin görece kalıcı bir zaman dilimi boyunca yaşamlarını doyurucu olarak nitelemeye devam etmeleri, öznel iyi oluşun kişilikle ilişkisini ifade etmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Ebeveynlerin kişilikleri de yaşam doyumunu etkilemektedir. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerin duygusal yönden yoksun bırakıcı davranışları ve annenin kötümser / endişeli davranışları arttıkça üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları azalmaktadır (Tuzgöl Dost, Aytaç ve Uysal, 2019).

1.2.1.4. Medeni Durum ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Gottman (1989), evlilik ve yaşam doyumu üzerine yaptığı araştırmasında evlilikteki doyuma zarar veren üç ilişki biçimi tanımlamıştır. Bunlar; inatçılık, sızlanma ve içe çekilmişlik olarak anılır. Ulaştığı diğer bir bulgu da evlilikte çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin yaşam doyumunun düştüğüdür. Ayrıca ebeveynlerinin tutumları daha olumlu olan ve sosyal bakımdan uygun destek gören ergenlerin yaşam doyumları daha yüksektir (akt. Köker, 1991). Peiró (2006), Diener ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmış olan çalışmalara göre evlilerin yaşam doyumu boşanmış, dul ya da hiç evlenmemiş bireylere göre daha yüksektir. Tenaglia da (2007) yaptığı çalışmada evliliğin kişilerin mutlulukları üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Araştırmalara göre hem boşanma, yaşam doyumunda önemli ölçüde düşüşe neden olmakta hem de eş kaybı nedeniyle dul olmak öznel iyi oluş düzeyinde kalıcı düşüşlere yol açmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

1.2.1.5. Meslek ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Yapılan araştırmaya göre, kişinin işinden aldığı doyum arttıkça yaşamdan aldığı doyum da artmaktadır (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998). Okul psikolojik danışmanları ile yapılan çalışmada, yeterli bilgi ve becerileri kazanmış olarak mezun olduğunu düşünenlerin problem çözme ve yaşam doyumu puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yaşam

doymu; olumsuz otomatik düşünme ve kaçınma ile negatif yönde ilişkidir (Bulut, 2007). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik konusunu araştıran Oğuzberk ve Aydın (2008), psikologlarla karşılaştırıldığında psikiyatrist ve hemşirelerin toplam tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

1.2.1.6. Cinsiyet ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Tuzgöl Dost'un (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu çeşitli değişkenlere göre incelemiş olduğu araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeyleri; cinsiyetleri, algıladıkları akademik başarı, algıladıkları ekonomik durum, gelecekte bekledikleri, dini inançları ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Kadınların yaşam doymu puan ortalaması erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Boysan (2012) da çalışmasında kadınların yaşam doymalarının erkeklere göre çok daha yüksek olduğunu göstermiştir. Buna rağmen erkeklerin pozitif duygulanım düzeyleri kadınlarinkinden daha yüksek bulunmuştur. Negatif duygulanım düzeyleri yönünden ise cinsiyetler arası anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yılmaz ve Aslan'ın (2013) öğretmenler ile gerçekleştirdiği araştırmasına göre de erkeklerin yaşam doym düzeyleri; kadınların yaşam doym düzeylerinden anlamlı yönde daha düşüktür.

1.2.1.7. Maddi Durum ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Maddi durumun yaşam doymunu artıran en önemli faktörlerden biri olduğu genel olarak kabul görür (Hagerty ve Veenhoven, 2003). Algılanan maddi durumu “iyi-çok iyi” olan öğrencilerin yaşam doymalarının, algılanan maddi durumu “normal” ve “kötü-çok kötü” olan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Güllüoğlu Işık ve Koçak, 2014). Gelir düzeyinin düşük olduğu durumlarda gelir ve mutluluk arasında çok yüksek ilişkiler bulunmuş, gelir kaynaklarındaki küçük değişimlerin bile mutluluğu önemli oranda artırdığı görülmüştür (Diener, Sandvik, Seidlitzve Diener, 1993; Biswas-Diener ve Diener, 2001). Benzer şekilde gelirdeki yükselmenin yaşam doymuna etkisi, düşük gelir grubunda daha yüksek bulunmuştur. Buna göre gelirin yaşam doymu üzerindeki pozitif etkisi yalnızca temel ihtiyaçların karşılanmasında baskındır. Maddi durumun zaten yüksek olduğu durumlarda gelirin yaşam doymuna etkisi azalmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2002, akt. Koçak Ö. F., 2016).

Ekonomik gelirin yanı sıra enflasyon oranlarındaki düşüş de yaşam doymu ve toplumsal sistemden memnuniyeti artırırken, işsizliğin artması sosyal güvenlik sisteminden bağımsız olarak yaşam doymunda düşüşe sebep olmaktadır (Easterlin ve Sawangfa, 2009; Ouweneel, 2002). Diener ve Seligman'a (2009) göre refah yalnızca ekonomik göstergelerden anlaşılamayan önemli sonuçlara işaret eder. Örneğin, son on yılda ekonomik çıktı hızla

artmasına rağmen, bu dönemde yaşam doyumunda bir artış olmamış ve depresyon ve güvensizlikte önemli bir artış olmuştur. Temel ihtiyaçların karşılanması asıl mesele olduğu ekonomik kalkınmanın ilk aşamalarında ekonomik göstergeler son derece önemli olmakla birlikte, toplumlar zenginleştikçe, refahtaki farklılıklar daha az sıklıkla gelirden kaynaklanmakta ve daha çok sosyal ilişkiler ve işten zevk alma gibi faktörlerden etkilenmektedir.

Schwartz'a (2004) göre, toplumlarda refah düzeyinin artmasıyla tercih edilebilecek ürün çeşitliliği de artmakta ve seçim yapmak başlı başına mutluluk düzeyini etkilemektedir. Refah düzeyindeki artışa rağmen mutluluktaki artışın aynı oranda devam etmemesini Schwartz birkaç şekilde açıklamaktadır. Toplumda artan beklentiler ve her şeyin en iyisine sahip olma isteği bunlardan biridir. Bu durumda en iyiden daha azı kabul edilemez hissedilmektedir. Ayrıca kişinin bir tercihte bulunması bazen diğer seçeneklerden vazgeçmesi anlamına gelir ve kişi verdiği tavizler ve kaçırdığı fırsatlar için üzülmeyi sürdürür. Bunun yanında adaptasyon da mutluluğun uzun sürmemesini sağlar. Örneğin evine klima alan biri başta bu konforu sevsen de zamanla alışır ve dışarıdaki iklimi tekrar deneyimleyene kadar sahip olduğu konforu hatırlayamaz. Pişmanlık beklentisi karar vermeyi zorlaştırırken karar sonrası pişmanlık da verilen karardan tatmin olmanın önüne geçer. Kötü sonuçlanan bir eylemden sorumlu olduklarında kişiler daha çok pişmanlık yaşarlar. Kişi mevcut durumunu değerlendirirken sosyal karşılaştırmalardan yararlanır. Diğerleriyle kıyaslandığında kendisini nerede gördüğüne göre mutluluk düzeyi değişir. Yüksek beklentililer hayatlarından daha az memnun ve daha depresiftirler.

1.2.1.8. Genel Tıbbi Durum ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Kişilerin yaşam doyumları ile psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları arasındaki ilişkiler çeşitli araştırmalarda incelenmiştir.

Annak'ın (2005) bulgularına göre psikolojik sorunu olan hastaların yaşam kalitesi, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve sosyal ağ puanları sağlıklı bireylerden ve hemodiyaliz hastalarından daha düşüktür. Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Erdem, Karabulutlu, Okanlı ve Tan, 2004). Çeçen'in (2008) araştırmasına göre yaşam doyumunu yordayan değişkenlerden en etkili bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutudur. Bunu aile bütünlüğü, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenleri takip eder. Köker (1991) 17-21 yaş arası normal ve sorunlu ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında, psikolojik problemleri olan ergenlerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Demirel (2003) kendini yaralama

davranışının düşük yaşam doyumu, yüksek intihar olasılığı ve yüksek depresyon düzeyi ile ilişkisini belirtmiştir.

1.2.1.9. Eğitim Düzeyi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Eğitimin, kişisel yaşantıyı zenginleştirerek yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği düşünülür. Bireylerin artan eğitim seviyelerinin sosyal statülerini ve gelir seviyelerini de artıracak varsayımıyla yaşam doyum seviyelerinin de yükselmesinde etkili olacağı beklenmektedir. Yaşam doyumu ile eğitim düzeyi ilişkisini inceleyen bir araştırmada sonuçlar yaş gruplarına göre farklılık göstermiştir. Genç yetişkinlerin yaşam doyumları eğitim düzeylerinden pek fazla etkilenmezken; ileriki yaşlarda olan yetişkinlerin eğitim düzeyi yaşam doyumlarını daha fazla etkilemektedir. Buna göre daha çok eğitim alan yetişkinlerin yaşam doyumları daha az eğitim alan yetişkinlerden yüksektir (Koçak, 2016). 45 ülkeden verilerin toplandığı diğer bir araştırmada ise eğitim düzeylerinin yüksek olduğu ülkelerde, bireylerin yaşam doyumları da daha yüksek bulunmuştur (Cheung ve Chan, 2009). Amerika'daki İranlı kadınlar üzerine yapılan ve yaşam doyumu üzerindeki sosyal ve kişisel faktörlerin açıklandığı bir çalışmanın sonuçlarına göre ise; yüksek düzeyde eğitim almak yaşam doyumu üzerinde, profesyonel kariyere sahip olmak kadar etkili değildir (Nabia, 2007).

1.2.2. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri

Eğitim ve sağlık profesyonellerinin psikolojik iyi oluş ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu iki sektördeki çalışanların psikolojik iyi oluş ve özgecilik düzeyleri yönünden aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüş ve bu durum her iki mesleğin gerektirdiği benzer özelliklere bağlanmıştır (İşgör, 2017). Doğru Çabuker ve Ersanlı ise 2021 yılında yaptıkları araştırmada eğitim ve sağlık sektörlerinde çalışan bireylerin özgecilik düzeylerinin diğer meslek gruplarında çalışanlardan daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Karadağ ve Mutaçlılar (2009) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin özgecilik düzeylerinin yükseğe yakın olduğu bulgulamışlar, özellikle bu mesleği gönüllü olarak seçenlerin, meslekte özgeci davranışlara daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir. Ümmet'in (2012) araştırma bulguları diğerlerine yardım etmeye yönelik meslekler olan sağlık bilimleri (tıp, diş hekimliği, hemşirelik, eczacılık) bölümlerindeki öğrencilerin özgecilik düzeylerinin ilahiyat ve eğitim fakültelerindeki öğrencilere kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin eğitim, sağlık bilimleri ve mühendislik fakülteleri öğrencilerine göre daha yüksek özgecilik puanına sahip olduğu bulunmuştur. Buna karşılık Kaçar-Banbal (2010) hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin incelendiği çalışmasında, hemşirelik öğrencilerinin özgecilik puanlarının

ortalamanın üstünde olduğunu bulmuştur. Johnson, Haigh ve Yates Bolton (2007) ise hemşirelik bölümü öğrencilerinin özgecilik davranışlarının düşük düzeyde olduğunu ve son yıllarda hemşirelerde özgecilik değerinin kaybolduğunu belirtmişlerdir. Haigh (2010) ise hemşirelerin sadece hayati tehlike içeren durumlarda özgeci davrandıklarını belirtmiştir. Pehlivan ve Lafçı (2014) mesleğini gönüllü olarak seçen hemşirelerin özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu, başka bir deyişle mesleki memnuniyet düzeyiyle özgeciliğin ilişkisini ortaya koymuşlardır.

Yavuz'un (2006) araştırma bulgularına göre, PDR bölümü 4. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri mühendislik fakültesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha düşük ve empatik eğilimleri anlamlı olarak daha yüksektir.

Şema terapi kuramı, kişilerin yaşamlarının erken dönemlerinde ihtiyaç duydukları fakat sağlıklı bir şekilde karşılayamadıkları bakımı telafi edebilmek için bu kişilerin bakım veren mesleklerle yönelebileceğini söyler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Holland (1992) kişiliğin oluşumundaki üç temel faktörü "zekâ, cinsiyet ve sosyal sınıf" olarak belirtmiştir. Kişiliğin meslek seçiminde ve seçilen mesleğe uyum göstermedeki önemine dikkat çeker. Ona göre her insan "gerçekçi, girişimci, araştırmacı, sosyal, sanatçı ve geleneksel" olarak belirlenen altı kişilik tipinden birine sahiptir ve birey mesleğini sahip olduğu kişilik tipine uygun olarak seçme eğilimindedir. Tokar, Fisher ve Subich'e göre (1998) kişilik özellikleri hem örgütsel hem de bireysel çıktılar üzerinde etkilidir. Örgütsel çıktılara örgütsel bağlılık ve örgütsel performans, bireysel çıktılara ise kariyer seçimi ile ilgili süreçler (tutumlar, değerler, karar alma yöntemleri), genel kariyer süreçleri (iş arama, kariyer değişimi, çoklu roller, kariyer bağlılığı) ve tatmin (iş tatmini, mesleki stres, tükenmişlik) sayılabilir. Kişilik boyutlarının mesleki memnuniyet ile ilişkisine örnek olarak verilebilecek bir çalışmada Özdemir, Temiz ve Akın (2020) hemşirelerin dışadönüklük puanları ile mesleki memnuniyet düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Kişilerin merhamet ve özgecilik düzeylerine bakıldığında, kadınların sevecenlik, bilinçli farkındalık ve merhamet düzeylerinin; erkeklerin de umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişik kesme düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu, özgecilik ölçeği alt boyutlarına bakıldığında ise kadınların aile, yardımseverlik, sorumluluk ve özgecilik toplam puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Başer ve Tekin, 2019). Carlo (2006) kız çocuklarının mutsuz olan yakınlarını dinleme, teselli etme, kötü giden koşulları değiştirmeye çalışma gibi özgeci davranışlarını erkeklerden daha fazla sergilediklerini bulgulamıştır. Balli (2019) çalışmasında katılımcıların özgecilik düzeyinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık olduğunu, kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Ayrıca

aileden şiddet görenlerin özgecılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, çocukluk çağı travmalarının artmasıyla, özgecılık düzeyinin de arttığı belirtilmiştir. Şemaların duygusal istismar alt boyutu ile özgecılık düzeyi arasında bulunan pozitif yönde anlamlı ilişkiye göre duygusal istismar artıkça özgecılık de artmaktadır.

Yapılan çalışmalara göre, suçluluk duyguları bireyde empati, özgecılık ve onarma gibi olumlu sosyal davranışlara neden olmaktadır (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011). Hazan ve Shaver (2000) gönüllü çalışmalara katılma, bağışta bulunma, yardımseverlik gibi özgeci davranışların güvenli bağlanan kişilerce korkulu-kaygılı bağlanan kişilerden daha fazla sergilendiklerini belirtmişlerdir. Ngai ve Cheung (2009) duygusal tükenmişlik ve özgeciliğin negatif ilişkili olduğunu, Fitzgerald ve Colarelli (2009) de özgeci davranışların daha çok herhangi bir psikolojik veya fiziksel problemi olmayan kişilerce sergilendiğini belirtmiştir. Diener ve arkadaşları (2009) da yaptıkları araştırmalarda, öznel iyi oluşun artmasıyla hem boşanma oranlarının düştüğünü hem de güven algısının ve sivil toplum kuruluşlarına yapılan yardımların arttığını belirtmişlerdir.

Erken dönem uyumsuz şemaların genellikle çocukluğun erken döneminde oluştuğu varsayılmaktadır fakat Young'ın modeline göre şemalar yeni deneyimlerin etkisiyle yaşam boyu şekillenmeye devam eder (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). McCarthy ve Lumley (2012) ebeveynler, akranlar ve eş tarafından maruz kalınan kötü muamelenin etkilerinin nasıl farklılaştığını araştırmışlar, ebeveynlerce uygulanan kötü muamelenin erken dönem uyumsuz şemalarla daha güçlü ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Young ve arkadaşları (2003) erken dönem uyumsuz şemaların çocuğun mizacı ve olumsuz çevresi arasındaki etkileşimden köken aldığını belirtmişlerdir. Buna göre, iki çocuk ebeveynleri tarafından uygulanan istismara birbirlerinden farklı şekillerde tepki verebilir. Örneğin, içedönük kişilik tipine sahip olan bir çocuk istismara maruz kaldığında geri çekilmeyle sosyal dünyadan kaçınabilir ve bunun sonucunda kopukluk/reddedilmişlik şemaları geliştirebilirken, dışadönük kişilik tipine sahip olan bir çocuğun iyileştirici ilişkileri dış dünyada araması daha işlevsel şemalar geliştirmesine yardımcı olabilir (Calvete, 2014). Young (2003) erken dönem uyumsuz şemaların direkt olarak psikopatoloji ile, özellikle de kişilik bozukluklarıyla ilgisi olduğunu ifade etmiştir. Jovev ve Jackson (2004) bu ifadeyi detaylandırarak sınırda kişilik bozukluğunun bağımlılık, kusurluluk ve terkedilme şemaları ile; kaçınan kişilik bozukluğunun kusurluluk, terkedilme ve duygusal yoksunluk şemaları ile; obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun ise yüksek standartlar şeması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, örnekleme, veri toplama araçlarına ve veri analiz yöntemine yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, yetişkin bireylerin yaşam doyumu ile; demografik özellikleri, özgecilik düzeyleri, kişilik tipleri ve şemalarla baş etme biçimleri arasındaki ilişkiye bakılması amacıyla İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli kullanılarak en az iki değişken arasındaki ilişki ve bu ilişkinin yönü incelenir.

Araştırmanın temel varsayımları için kullanılan bağımsız değişkenler; özgecilik düzeyleri, şemalarla baş etme yöntemleri, kişilik tipleri iken, bağımlı değişken yaşam doyumu olarak belirlenmiştir.

Temel hipotezlere ilaveten yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, meslek, kaç yıldır bu meslekte olduğu, psikoterapi hizmeti verip vermediği, veriyorsa kaç yıldır verdiği, gelir düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı, bakmakla yükümlü olunan birinin olup olmadığı, genel tıbbi durumu (kronik rahatsızlık, kullanılan ilaçlar, herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olup olmadığı) gibi değişkenlerle ölçekler arasındaki farklı ilişkileri inceleyerek test edilen alt hipotezler de vardır. Bu hipotezlerin test edilmesinde, temel hipotezler test edilirken bağımsız değişken olarak belirtilen değişkenlerin bağımlı değişken olarak yer aldığı analizler de bulunmaktadır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme internet erişimi olan ve 18 – 78 yaş arası toplam 386 bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubu kartopu örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Örneklemin dâhil etme kriteri çalışma için bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu onaylamış olmak, dışlama kriteri genel tıbbi durumunu bozabilecek nitelikte bir hastalığa sahip olmaktır. Araştırmada meslek grupları; 189 kişi (%49,1) ruh sağlığı profesyonelleri ve 196 kişi (%50,9) diğerleri olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Ruh sağlığı profesyonelleri grubuna psikologlar, psikiyatrlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatri hemşireleri ve sosyal hizmet uzmanları dâhil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada sosyo-demografik bilgileri ölçmek için araştırmacının hazırladığı Demografik Bilgi Formu (EK 1) kullanılmıştır. Bununla beraber, yaşam doyumu düzeylerini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), özgecilik düzeylerini ölçmek için Diğerkâmlık Ölçeği (DÖ), kişilik özelliklerini ölçmek için On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) ve

şemalarla olumsuz baş etme düzeylerini ölçmek için ise Şema Başa Çıkma Ölçeği (ŞBÇÖ) kullanılmıştır.

Ölçeklere ait ayrıntılı bilgiler aşağıda belirtilmiştir:

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formunda katılımcılara; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, meslek, kaç yıldır bu meslekte olduğu, psikoterapi hizmeti verip vermediği, veriyorsa kaç yıldır verdiği, gelir düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı, bakmakla yükümlü olunan birinin olup olmadığı, genel tıbbi durumu (kronik rahatsızlık, kullanılan ilaçlar, herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olup olmadığı) konularında bilgi edinmeye yönelik sorular sorulmuştur.

2.3.2. Diğerkamlık Ölçeği

Ersanlı ve Doğru Çabuker tarafından 2015 yılında geliştirilmiş olan diğerkamlık ölçeği, 5’li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 15 tanesi (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20. maddeler) özveri alt boyutunu, 5 tanesi (6, 10, 12, 13, 17. maddeler) ise bencillik alt boyutunu ölçmektedir. Diğerkamlık puanı özveri puanından bencillik puanının çıkarılmasıyla bulunur ve -10 ile 70 arasındaki bu değer toplam soru sayısına bölünmesiyle toplam puan ortalaması bulunur. Diğerkamlık Ölçeği’nin psikometrik özellikleri, bireylerin diğerkamlık düzeylerini belirlemede kullanılmak için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu desteklemiştir (Ersanlı ve Doğru Çabuker, 2015).

2.3.3. On Maddeli Kişilik Ölçeği

Gosling ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Atak tarafından 2012 yılında yapılmıştır. Ölçek 10 maddeli, 5 alt boyutludur ve 7’li likert tipi kendini değerlendirme anketidir. Ölçeğin her alt boyutu biri ters madde olan iki maddeden oluşur. Dışadönüklük alt boyutunu 1 ve 6 (ters), duygusal dengelilik alt boyutunu 9 ve 4 (ters), deneyimlere açıklık alt boyutunu 5 ve 10 (ters), sorumluluk alt boyutunu 3 ve 8 (ters), yumuşak başlılık alt boyutunu ise 7 ve 2 (ters) numaralı maddeler oluşturur. Ölçeğin her alt boyutu için alınabilecek maksimum puan 14, minimum puan ise 2’dir. Bu toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle ortalama puan bulunur.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği’nin, Türkçe’ye uyarlanması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 maddelik 7’li likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin tek alt boyutu vardır.

2.3.5. Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği

van Vreeswijk ve Broersen (2006) tarafından 16 madde olarak geliştirilmiş olan Şema Başa Çıkma Ölçeği'nin 12 maddelik Türkçe formunun geliştirilmesi ve geçerlik/güvenirlik çalışmaları Bayoğlu ve Duy (2020) tarafından yapılmıştır. 6'lı likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Kaçınma, Teslim ve Telif olmak üzere üç alt boyutu vardır. Kaçınma alt boyutunu ölçen maddeler; 3, 4, 7 ve 12. maddeler, teslim alt boyutunu ölçen maddeler; 2, 6, 9 ve 11. maddeler, telif alt boyutunu ölçen maddeler ise; 1, 5, 8 ve 10. maddelerdir. Her alt boyutun toplam puanı kendi içinde hesaplanır ve ortalaması alınarak o alt boyutun puanı bulunur. Ölçekte ters madde yoktur.

2.4. Veri Analiz Yöntemi

Ölçme araçları ile Google formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanan verilerin yorumlanmasında gerekli istatistiksel çözümler için SPSS 28.0.1 programından yararlanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach's Alfa değerleri dikkate alınmıştır. İlk olarak kayıp ve uç değer analizleri gerçekleştirilmiş, araştırmadan çıkarılacak veri olmadığı bulunmuştur. Yapılan normallik testi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise -2 ile +2 değerlerinin içinde olduğu bu nedenle verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Örneklem sayısının 50'nin üstünde, dağılımın normal ve varyansların eşit olduğu durumlarda likert tipi ölçekler için parametrik testlerin güvenilir sonuç verdiği görülmüştür (Turan, Şimşek ve Aslan, 2015). Bu nedenle, araştırmada parametrik testlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Demografik değişkenlere yönelik analizler frekans analiziyle incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler incelenirken, iki bağımsız örneklem grubu için yaşam doyumları kıyaslanırken bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla kategorik grup kıyaslanırken ise fark testlerinden ANOVA testi kullanılmıştır. İki bağımsız örneklem grubu için ikiden fazla alt boyutlu ölçek puanları kıyaslanırken MANOVA testi kullanılmıştır. Varyans analizleriyle anlamlı fark bulunan durumlarda bu farkın hangi değişkenden kaynaklandığının belirlenebilmesi için post-hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanılmıştır. Homojen olmayan dağılımlarda (cinsiyet ve ilişki durumu) bu testlerin non-parametrik karşılıkları olan Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır.

Ölçeklerin birbirleri ile ilişkilerinde iki alt grubu olan ölçeklerin yaşam doyumu ile kıyaslanmasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve ikiden fazla alt grubu olan ölçeklerin kıyaslanmasında Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Yordayıcıları tespit etmek için ise doğrusallık varsayımı analizlerinin ardından regresyon değerlerine bakılmıştır. Son olarak aracı değişken tespiti için aracı rol analizine yer verilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına yönelik yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. Betimsel İstatistikler

3.1.1. Sosyodemografik Bilgilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklem grubuna yüz yüze ve internet ortamı üzerinden ulaşılmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla internet üzerinden toplanmıştır. Araştırmaya katılanlar yaş ortalaması 35,12 olmak üzere (SS: 11,85) 18 – 78 yaş aralığında, 90 erkek, 293 kadın ve 2 cinsiyetini tanımlamayan bireylerdir.

Tablo 1’de örnekleme ait özelliklere yer verilmiştir.

Tablo 1
Örnekleme Ait Özellikler

	DEĞİŞKEN	N	%
Cinsiyet	Kadın	293	76,1
	Erkek	90	23,4
	Tanımlamıyor	3	,5
Eğitim Düzeyi	Lise	36	9,4
	Ön Lisans	20	5,2
	Lisans	189	49,1
	Yüksek Lisans	88	22,9
	Doktora	52	13,5
Meslek Grubu	Ruh sağlığı uzmanı	189	49,1
	Diğer	196	50,9
Gelir Düzeyi	Düşük	83	21,6
	Orta	255	66,2
	Yüksek	47	12,2
	İlişkisi var	3	,8
Medeni Durum	Bekâr	192	49,9
	Dul	3	,8
	Boşanmış	9	2,3
	Evli	178	46,2

Eğitim düzeylerine bakıldığında 36 lise (% 9,4), 20 ön lisans (% 5,2), 189 lisans (% 49,1), 88 yüksek lisans (% 22,9) ve 52 doktora (% 13,5) mezununun araştırmaya katıldığı görülmektedir. Bu kişilerin 285'i (% 74,0) şu anda bir işte çalışmaktadır.

Araştırmaya katılan 385 kişiden 189'u ruh sağlığı profesyoneli (% 49,1) ve 196'sı diğer meslek gruplarındandır (% 50,9). Ruh sağlığı profesyonelleri grubu psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman, psikiyatri hemşiresi ve sosyal hizmet uzmanlarını içermektedir. Diğer meslek gruplarında akademisyen, öğretmen, asker, antrenör, aşçı, avukat, bankacı, diş hekimi, diyetisyen, ev hanımı, fizyoterapist, grafiker, güzellik uzmanı, hekim, hemşire, işçi, işletmeci, ithalat ihracat yetkilisi, kimyager, memur, mimar, muhasebeci, mühendis, öğrenci,

pazarlamacı, tekniker, terzi, tiyatro oyuncusu, turizmci, tüccar, veteriner, yazar gibi meslekler yer almaktadır. Katılımcıların 97'si (% 25,2) psikoterapi hizmeti vermektedir. Bu kişilerin % 84,5'i mesleklerinin ilk 10 yılının içindelerdir.

Katılımcılar kendilerini tanımladıkları gelir düzeylerine göre "düşük" 83 kişi (% 21,6), "orta" 255 kişi (% 66,2) ve "yüksek" 47 kişi (% 12,2) olmak üzere üç gruba ayrılmaktadırlar.

Medeni durumları sorulduklarında katılımcıların 3'ü "ilişkisi var" (% 0,8), 192'si bekâr (% 49,9), 3'ü "dul" (% 0,8), 9'u "boşanmış" (% 2,3) ve 178'i "evli" (% 46,2) olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 240'ının (% 62,3) çocuğu yoktur. 77 kişinin 1, 60 kişinin 2, 7 kişinin 3 ve 1 kişinin 5 çocuğu olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların 353'ünün (% 91,7) çocukları dışında bakmakla yükümlü oldukları biri yoktur.

Katılımcıların 278'i (% 72,2) kronik bir hastalık sebebiyle düzenli bir ilaç kullanmamaktadır. 330 kişinin (% 85,7) psikolojik bir rahatsızlığı yokken var olanlarda en sık karşılaşılmış cevaplar "depresyon" (17 kişi) ve "anksiyete" (19 kişi) olarak görülmüştür.

3.1.2. Araştırma Verilerinin Dağılımı

Analiz edilmeden önce araştırma verilerinin dağılımı çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmiştir. George ve Mallery (2010)' ye göre bu değerlerin -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işaretler. Araştırma verilerinin dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2
Araştırma Verilerinin Dağılımı

Değişken	Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	Yaşam Doyumu	-,22	-,59
	Özveri	-,18	-,35
Diğerkâmlık	Bencillik	,88	1,73
	Dışadönüklük	-,61	-,37
Kişilik	Duygusal Dengelilik	-,15	-,36
	Deneyimlere Açıklık	-,12	-,59
	Sorumluluk	-,96	,86
	Yumuşak Başlılık	-,51	-,13
Şemalarla	Kaçınma	-,11	-,53
Başa Çıkma	Teslim	,13	-,28
	Telafi	-,15	-,51

3.1.3. Araştırmada İncelenen Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doyumu, kişilik özellikleri, özgecilik düzeyleri ve şemalarla baş etme stillerine ilişkin tanımlayıcı analizler yer almaktadır.

Tablo 3'te yaşam doyumu, kişilik özellikleri, özgecilik düzeyleri ve şemalarla baş etme stillerine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 3
Ölçeklerin Alt Boyutlarına Ait Özellikler

Ölçekler	Alt Boyutlar	Min	Max	Ort.	SS
Yaşam Doyumu Ölçeği	Yaşam Doyumu	5,00	35,00	21,11	6,71
Diğerkâmlık Ölçeği	Özveri	26,00	75,00	57,97	9,15
On Maddeli Kişilik Ölçeği	Bencillik	5,00	25,00	9,66	3,42
	Dışadönüklük	2,00	14,00	10,10	2,90
	Duygusal Dengelilik	2,00	14,00	8,78	2,74
	Deneyimlere Açıklık	4,00	14,00	9,80	2,26
	Sorumluluk	3,00	14,00	11,24	2,18
	Yumuşak Başlılık	3,00	14,00	10,48	2,24
Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği	Kaçınma	1,25	6,00	4,10	1,00
	Teslim	1,00	6,00	3,70	,95
	Telafi	1,50	6,00	3,87	,87

Tablo 3'te görüldüğü gibi örnekleme oluşturan 385 katılımcının verileri SPSS 28.0.1 programı ile hesaplanmış olup; Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde (Ort:21,11; SS:6,71) puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Diğerkâmlık Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların Özveri (Ort:57,97; SS:9,15), Bencillik (Ort:9,66; SS:3,42) puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

On Maddeli Kişilik Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların Dışadönüklük (Ort:10,10; SS:2,90), Duygusal Dengelilik (Ort:8,78; SS:2,74), Deneyimlere Açıklık (Ort:9,80; SS:2,26), Sorumluluk (Ort:11,24; SS:2,18), Yumuşak Başlılık (Ort:10,48; SS:2,24) puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde katılımcıların Kaçınma (Ort:4,10; SS:1,00), Teslim (Ort:3,70; SS:,95), Telafi (Ort:3,87; SS:,87) puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

3.2. İlişkisel İstatistikler

3.2.1. Yaşam Doyumu, Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecilik Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doyumu, şemalarla baş etme düzeyleri, kişilik tipleri ve özgecilik düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesine yer verilmiştir.

3.2.1.1. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4**Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması**

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	21,35	6,47	1,366	,505	Yok
	Erkek	90	20,31	7,51			
	Tanımlamıyor	2	21,50	3,54			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	16,33	6,62	42,188	<,001	Yüksek>
	Orta	255	21,77	6,09			Orta>
	Yüksek	47	26,00	5,12			Düşük
Eğitim Düzeyi	Lise	36	23,17	6,87	4,217	,002	Lise>
	Ön Lisans	20	20,75	6,21			Lisans
	Lisans	189	19,78	6,67			YL>
	Yüksek Lisans	88	22,43	6,33			Lisans
	Doktora	52	22,44	6,81			
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	22,33	4,73	17,885	<,001	Evli> Bekâr
	Bekâr	192	19,83	6,95			
	Dul	3	29,00	6,08			
	Boşanmış	9	18,56	7,27			
	Evli	178	22,47	6,14			
Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Meslek	Ruh Sağlığı	189	20,52	6,45	-1,706	383	,089
	Diğer	196	21,68	6,94			

3.2.1.1.1. Cinsiyet ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Örneklem grubunun yaşam doyumu düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Dağılımın homojen olmaması sebebiyle Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis testi sonrasında yaşam doyumu düzeyleri açısından cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

3.2.1.1.2. Gelir Düzeyi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Örneklem grubunun yaşam doyumu düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan ANOVA testi sonrasında yaşam doyumu düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F=42,188$; $p<.001$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldığında "Yüksek" grubundakilerin "Orta" grubundakilere göre ($p<.001$) ve "Düşük" grubundakilere göre ($p<.001$), "Orta" grubundakilerin "Düşük" grubundakilere göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

3.2.1.1.3. Eğitim Düzeyi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Örneklem grubunun yaşam doyumu düzeyleri açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan ANOVA testi sonrasında yaşam düzeyleri açısından eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F=4,217$; $p=.002$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldığında "Lise" grubundakilerin "Lisans" grubundakilere göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=.026$) ve "Yüksek Lisans" grubundakilerin "Lisans" grubundakilere göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=.016$).

3.2.1.1.4. İlişki Durumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Örneklem grubunun yaşam doyumu düzeyleri açısından ilişki durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Grupların homojen dağılım göstermemesi sebebiyle parametrik olmayan Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis testi sonrasında yaşam düzeyleri açısından ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($\chi^2=17,885$; $p<.001$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Mann Whitney U testi kullanıldığında "Evli" grubundakilerin "Bekar" grubundakilere göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

3.2.1.1.5. Meslek Grubu ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Örneklem grubunun yaşam doyumu düzeyleri açısından meslek gruplarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonrasında yaşam düzeyleri açısından meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

3.2.1.2. Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Farklılaştığı Değişkenler

Örneklem grubunun ölçeklere verdikleri yanıtların meslek gruplarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği yapılan bağımsız örneklem t-testi ile test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan analizler sonrasında Diğerkâmlık, Özveri, Teslim ve Telaî düzeyleri açısından meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<.05$). Analizler sonrasında anlamlı çıkan bulgular Tablo 5'te sunulmuştur. Buna göre, Ruh sağlığı profesyonellerinin

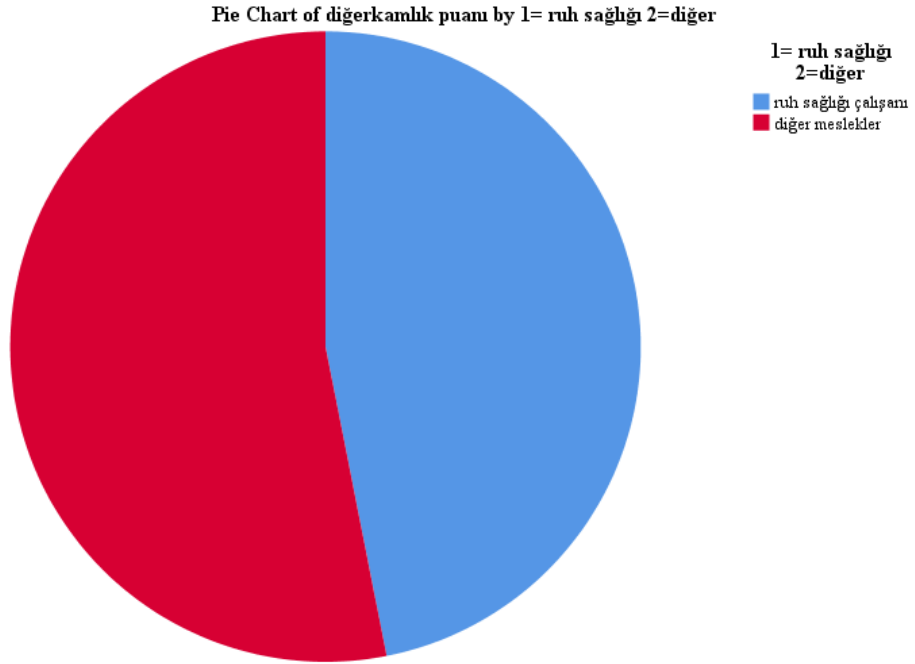
Diğerkâmlık, Özveri, Teslim ve Telafi puanları, diğer meslek gruplarına göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 5
Anlamlı Değişkenlerin Meslek Grupları Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Diğerkâmlık	Ruh Sağlığı	189	46,14	10,603	-	383	<,001
	Diğer	196	50,39	10,656	3,922		
Özveri	Ruh Sağlığı	189	56,10	8,658	-	383	<,001
	Diğer	196	59,78	9,273	4,016		
Teslim	Ruh Sağlığı	189	3,54	,902	-	383	,001**
	Diğer	196	3,85	,973	3,211		
Telafi	Ruh Sağlığı	189	3,79	,852	-	383	,049*
	Diğer	196	3,96	,874	1,972		

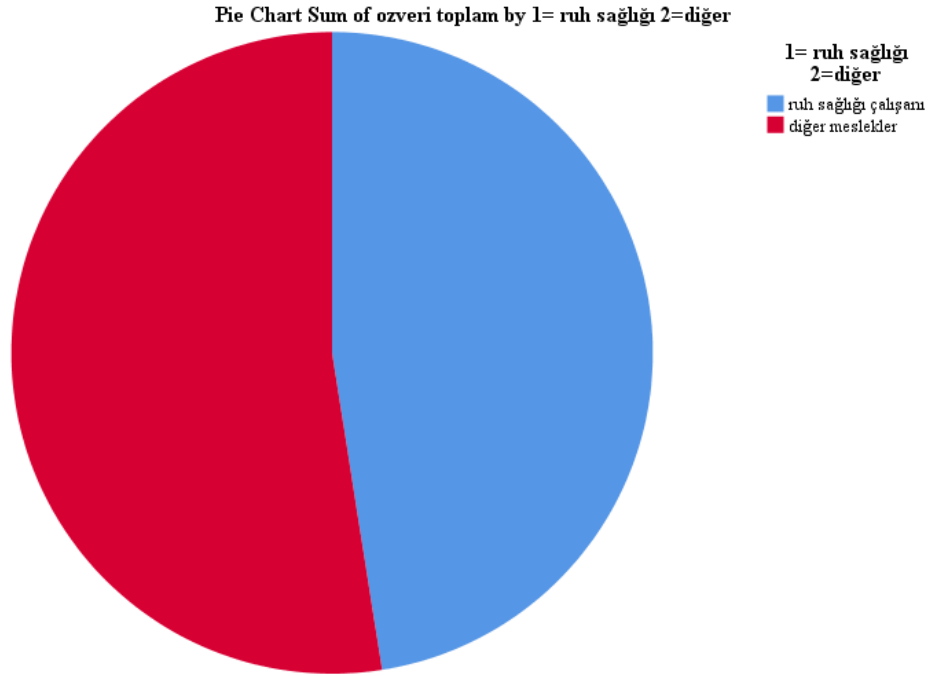
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Grafik 1
Meslek Gruplarına Göre Diğerkâmlık Puan Ortalamalarının Dağılımının Grafikselleştirilmesi



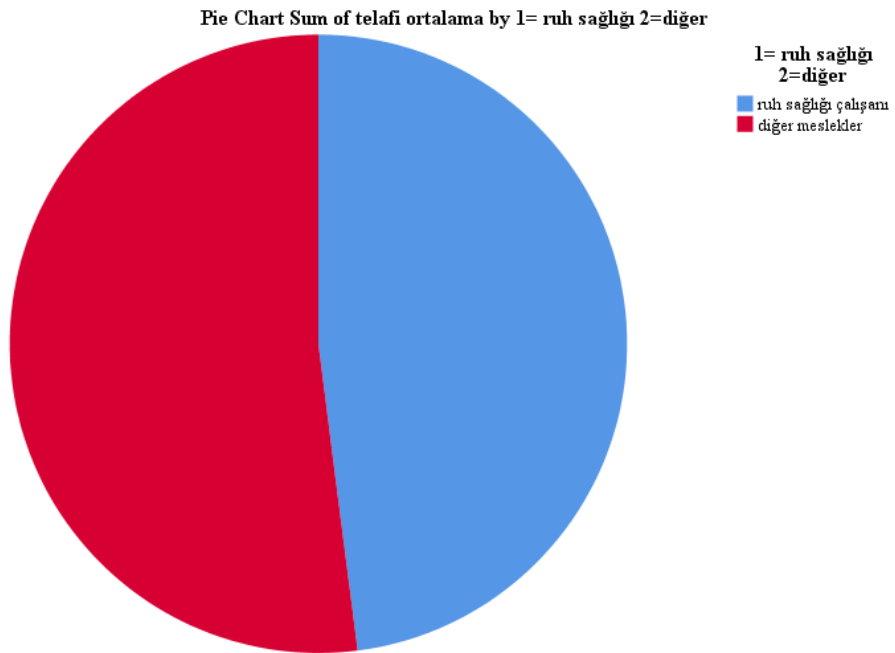
Grafik 2

**Meslek Gruplarına Göre Özveri Alt Boyutunun Puan Ortalamalarının Dağılımının
Grafiksel Gösterimi**

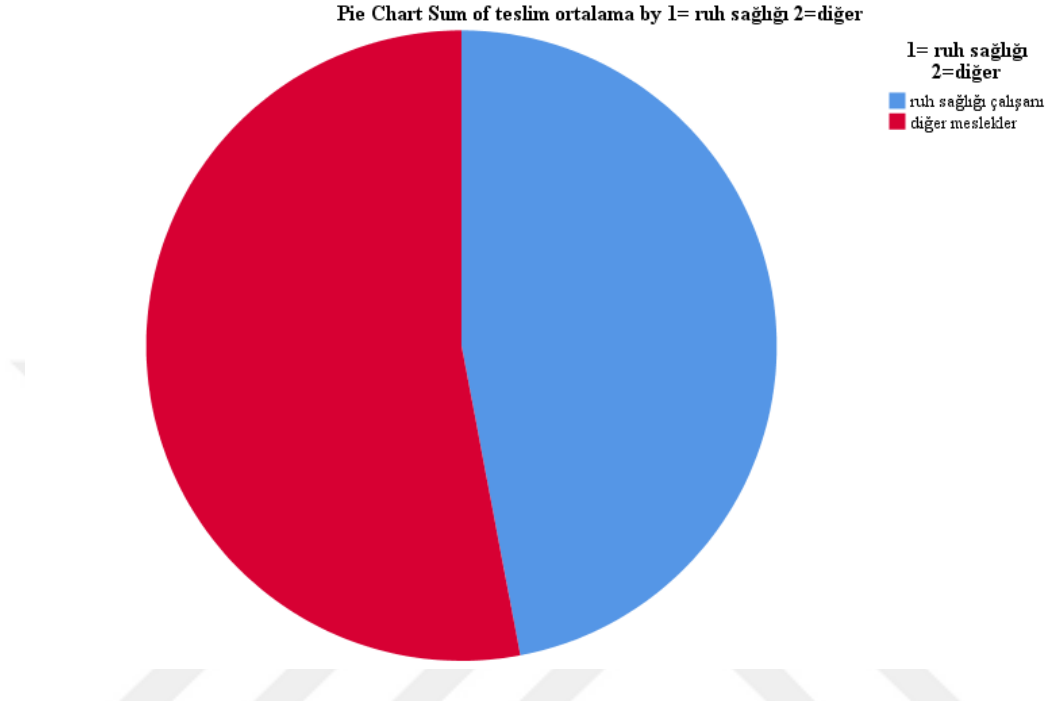


Grafik 3

**Meslek Gruplarına Göre Telafi Alt Boyutunun Puan Ortalamalarının Dağılımının
Grafiksel Gösterimi**



Grafik 4
Meslek Gruplarına Göre Teslim Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Dağılımının
Grafiksel Gösterimi



3.2.1.3. Özgeciliik Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 6’da, Tablo 7’de ve Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 6

Özgeciliik Düzeyinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişkenler	Pillai’s Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Gelir Düzeyi	0,39	3,807	4	764	,005	,020
Eğitim Düzeyi	,085	4,235	8	760	<,001	,043

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 7

Özgecilik Özveri Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	58,36	8,94	5,264	,072	Yok
	Erkek	90	56,51	9,71			
	Tanımlamıyor	2	66,50	,6,36			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	54,75	9,649	6,768	<,001	Orta>Düşük
	Orta	255	58,84	8,762			Yüksek>
	Yüksek	47	58,94	9,232			Düşük
Eğitim Düzeyi	Lise	36	61,75	9,521	5,728	<,001**	Lise>
	Ön Lisans	20	62,65	7,982			Doktora
	Lisans	189	58,10	8,855			Ön Lisans>
	Yüksek Lisans	88	57,48	9,241			Doktora
	Doktora	52	53,92	8,602			Lisans> Doktora
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	57,67	7,506	5,986	,200	Yok
	Bekâr	192	57,38	9,449			
	Dul	3	65,00	9,644			
	Boşanmış	9	53,33	6,325			
	Evli	178	58,73	8,885			

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tablo 8

Özgecilik Bencillik Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	10,60	3,569	10,097	,006**	Kadın>
	Erkek	90	9,40	3,328			Erkek
	Tanımlamıyor	2	7,00	2,828			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	10,27	3,478	2,292	,102	Yok
	Orta	255	9,40	3,271			
	Yüksek	47	10,02	3,975			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	9,97	4,130	2,506	,042*	Lisans>
	Ön Lisans	20	7,40	2,326			Ön Lisans
	Lisans	189	9,83	3,361			Yüksek
	Yüksek Lisans	88	9,83	3,579			Lisans> Ön
	Doktora	52	9,46	2,927			Lisans
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	11,00	1,732	6,930	,140	Yok
	Bekâr	192	9,95	3,439			
	Dul	3	6,67	1,528			
	Boşanmış	9	9,89	2,028			
	Evli	178	9,38	3,464			

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

3.2.1.3.1. Cinsiyet ve Özgecilik İlişkisi

Örneklem grubunun özgecilik düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Grupların dağılımı homojen olmadığı için Özveri ve Bencilik alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında Kruskal Wallis

Testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis Testi sonrasında Bencillik alt boyutu açısından cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p=,006$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Mann Whitney U testi kullanıldığında kadınların erkeklere göre Bencillik alt boyutu puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,001$).

3.2.1.3.2. Gelir Düzeyi ve Özgecilik İlişkisi

Örneklem grubunun özgecilik düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>,05$). Yapılan MANOVA testi sonrasında özgecilik açısından cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p=,005$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldığında "Orta" gelir düzeyi grubundakilerin özgecilik puanlarının "Düşük" gelir düzeyi grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,001$). Ayrıca Özveri alt boyutunda "Orta" gelir düzeyi grubundakilerin puanlarının "Düşük" gelir düzeyi grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,001$) ve "Yüksek" gelir düzeyi grubundakilerin puanlarının "Düşük" gelir düzeyi grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=,034$). Bencillik alt boyutunun gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.2.1.3.3. Eğitim Düzeyi ve Özgecilik İlişkisi

Örneklem grubunun özgecilik düzeyleri açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>,05$). Yapılan MANOVA testi sonrasında özgecilik açısından eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<,001$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldığında "Lise" grubundakilerin özgecilik puanlarının "Doktora" grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,016$), "Ön lisans" grubundakilerin özgecilik puanlarının "Yüksek lisans" grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,040$), "Ön lisans" grubundakilerin özgecilik puanlarının "Doktora" grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,001$) bulunmuştur.

Ayrıca alt boyutlara bakıldığında, yapılan ANOVA testi sonrasında Özveri alt boyutu açısından eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür [$F(4/380)=5,728$; $p=,000$; $p<,001$]. "Lise" grubundakilerin Özveri alt boyutu puanlarının

“Doktora” grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<,001$), “Ön lisans” grubundakilerin Özveri puanlarının “Doktora” grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,002$), “Lisans” grubundakilerin Özveri puanlarının “Doktora” grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,030$) bulunmuştur. Ayrıca Bencillik alt boyutuna bakıldığında Bencillik alt boyut puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(4/380)=2,506$; $p=,042$; $p<,05$]. Bencillik alt boyutunda ise ‘Lisans’ grubundakilerin puanlarının ‘Ön lisans’ grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,025$), ‘Yüksek lisans’ grubundakilerin puanlarının ‘Ön lisans’ grubundakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=,040$) bulunmuştur.

3.2.1.3.4. İlişki Durumu ve Özgeciliğin İlişkisi

Örneklem grubunun özgeciliğin düzeyleri açısından ilişki durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı doğrulanamamıştır ($p<,05$). Grupların dağılımı homojen olmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis Testi sonrasında özgeciliğin açısından ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

3.2.1.4. Şemalarla Başa Çıkma Biçimlerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 9’da, Tablo 10’da, Tablo 11’de ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 9

Şemalarla Başa Çıkma Biçimlerinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişkenler	Pillai’s Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Gelir Düzeyi	,037	2,399	6	762	,026	,019
Eğitim Düzeyi	,105	3,461	12	1140	<,001	,035

* $p<,05$; ** $p<,01$; *** $p<,001$

Tablo 10

Şemalarla Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından

Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	15,76	4,136	5,803	,055	Yok
	Erkek	90	16,59	3,940			
	Tanımlamıyor	2	20,50	,707			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	17,34	3,643	5,466	,005**	Düşük>Yüksek
	Orta	255	16,38	3,992			
	Yüksek	47	14,96	4,248			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	16,97	4,359	2,303	,058	Yok
	Ön Lisans	20	17,25	2,673			
	Lisans	189	16,71	3,912			
	Yüksek Lisans	88	16,17	3,633			
	Doktora	52	15,04	2,927			
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	20,67	1,528	7,923	,094	Yok
	Bekâr	192	16,77	4,043			
	Dul	3	15,33	1,528			
	Boşanmış	9	16,56	3,127			
	Evli	178	15,97	3,984			

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tablo 11

Şemalarla Başa Çıkma Telafi Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından

Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	14,93	3,197	4,014	,134	Yok
	Erkek	90	15,68	3,535			
	Tanımlamıyor	2	14,00	2,828			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	15,52	3,344	1,079	,341	Yok
	Orta	255	15,62	3,417			
	Yüksek	47	14,81	3,905			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	16,58	3,842	1,439	,220	Yok
	Ön Lisans	20	15,70	2,993			
	Lisans	189	15,53	3,451			
	Yüksek Lisans	88	15,31	3,422			
	Doktora	52	14,85	3,421			
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	16,00	4,000	3,538	,472	Yok
	Bekâr	192	15,31	3,658			
	Dul	3	16,67	3,512			
	Boşanmış	9	17,44	2,698			
	Evli	178	15,57	3,271			

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tablo 12

**Şemalarla Başa Çıkma Teslim Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından
Kıyaslanması**

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	14,33	3,551	2,030	,362	Yok
	Erkek	90	14,91	3,883			
	Tanımlamıyor	2	14,50	,707			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	14,75	3,761	1,453	,235	Yok
	Orta	255	14,94	3,693			
	Yüksek	47	13,91	4,378			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	16,94	3,772	8,568	<,001***	Lise>Y. Lisans
	Ön Lisans	20	14,40	3,858			Lise>Doktora
	Lisans	189	15,14	3,701			Lisans>Doktora
	Yüksek Lisans	88	14,51	3,866			Y.Lisans>
	Doktora	52	12,54	2,900			Doktora
	İlişkisi Var	3	14,67	1,155			
İlişki Durumu	Bekâr	192	14,84	3,900	,410	,982	Yok
	Dul	3	14,33	2,517			
	Boşanmış	9	15,22	2,863			
	Evli	178	14,69	3,800			

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

3.2.1.4.1. Cinsiyet ve Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri İlişkisi

Örneklem grubunun başa çıkma biçimleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Grupların dağılımı homojen olmadığı için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis testi sonrasında şemalarla başa çıkma açısından cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

3.2.1.4.2. Gelir Düzeyi ve Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri İlişkisi

Örneklem grubunun başa çıkma biçimleri açısından gelir düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan MANOVA testi sonrasında şemalarla başa çıkma açısından gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p=.019$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldığında "Düşük" gelir düzeyli gruptakilerin Kaçınma ortalama puanlarının "Yüksek" gelirli gruptakilerden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($p=.003$).

3.2.1.4.3. Eğitim Düzeyi ve Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri İlişkisi

Örneklem grubunun başa çıkma biçimleri açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan MANOVA testi sonrasında şemalarla

baş a çıkma aısından eđitim dūzeylerine gōre anlamlı bir farklılaşma olduđu gōrūlmūştır ($p=,035$). Ŗrneklemler grupları arasında popūlasyon farkı fazla olduđu için bu farkın hangi gruplar arasında olduđunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi kullanıldıđında "Lise" grubundakilerin Teslim Olma ortalama puanlarının "Yūksel lisans" grubundakilerden ($p=,008$) ve "Doktora" grubundakilerden ($p<,001$) anlamlı olarak yūksel olduđu bulunmuştır. Ayrıca "Lisans" grubundakilerin Teslim Olma ortalama puanlarının "Doktora" grubundakilerden ($p<,001$), "Yūksel lisans" grubundakilerin Teslim Olma ortalama puanlarının "Doktora" grubundakilerden ($p=,022$) anlamlı olarak farklılaştıđı ve yūksel olduđu bulunmuştır. Telafi ve Kaçınma alt boyutlarında ise puanların eđitim dūzeyine gōre anlamlı olarak farklılaşmadıđı gōrūlmūştır ($p>,05$).

3.2.1.4.4. İlişki Durumu ve Şemalarla Baş a Çıkma Biçimleri İlişkisi

Ŗrneklemler grubunun baş a çıkma biçimleri aısından ilişki durumlarına gōre istatistiksel dūzeyde anlamlı farklılık gōsterip gōstermediđi test edilmiştir. Grupların dağılımı homojen olmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis Testi sonucunda şemalarla baş a çıkma aısından ilişki durumlarına gōre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>,05$).

3.2.1.5. Kişilik Tiplerinin Demografik Değişkenler Aısından İncelenmesi

Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 13'te, Tablo 14'te, Tablo 15'te, Tablo 16'da, Tablo 17'de ve Tablo 18'de sunulmuştır.

Tablo 13

Kişilik Tiplerinin Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişkenler	Pillai's Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Gelir Dūzeyi	,052	2,008	10	758	,030	,026
Eđitim Dūzeyi	,063	1,207	20	1516	,238	,016

* $p<,05$; ** $p<,01$; *** $p<,001$

Tablo 14

Dışadönüklük Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	9,77	2,833	2,255	,324	Yok
	Erkek	90	10,21	2,912			
	Tanımlamıyor	2	9,00	5,657			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	9,82	2,943	1,405	,247	Yok
	Orta	255	10,08	2,924			
	Yüksek	47	10,70	2,694			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	9,36	3,200	,744	,563	Yok
	Ön Lisans	20	10,00	2,555			
	Lisans	189	10,18	2,817			
	Yüksek Lisans	88	10,31	3,019			
İlişki Durumu	Doktora	52	10,02	2,960	5,182	,269	Yok
	İlişkisi Var	3	12,33	2,082			
	Bekâr	192	9,93	2,980			
	Dul	3	11,33	3,786			
	Boşanmış	9	9,11	2,619			
	Evli	178	10,28	2,824			

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 15

Duygusal Dengelilik Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	9,46	2,558	7,295	,026*	Kadın
	Erkek	90	8,58	2,770			
	Tanımlamıyor	2	7,50	2,121			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	8,35	2,597	2,441	,088	Yok
	Orta	255	8,80	2,705			
	Yüksek	47	9,45	3,077			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	9,31	2,175	,641	,634	Yok
	Ön Lisans	20	8,50	3,411			
	Lisans	189	8,61	2,887			
	Yüksek Lisans	88	8,90	2,648			
İlişki Durumu	Doktora	52	8,94	2,429	5,785	,216	Yok
	İlişkisi Var	3	10,33	4,041			
	Bekâr	192	8,58	2,877			
	Dul	3	10,00	2,646			
	Boşanmış	9	7,56	1,944			
	Evli	178	9,01	2,586			

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 16

Deneyimlere Açıklık Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	9,80	2,487			
	Erkek	90	9,79	2,186	,587	,746	Yok
	Tanımlamıyor	2	11,00	2,828			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	9,81	2,396			
	Orta	255	9,91	2,223	2,144	,119	Yok
	Yüksek	47	9,17	2,130			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	9,69	2,162			
	Ön Lisans	20	10,50	2,328			
	Lisans	189	9,84	2,224	,803	,524	Yok
	Yüksek Lisans	88	9,80	2,214			
İlişki Durumu	Doktora	52	9,46	2,493			
	İlişkisi Var	3	12,33	2,082			
	Bekâr	192	9,98	2,225			
	Dul	3	9,33	2,517	7,028	,134	Yok
	Boşanmış	9	9,67	1,871			
	Evli	178	9,57	2,287			

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 17

Sorumluluk Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	11,28	2,342			
	Erkek	90	11,24	2,137	1,742	,418	Yok
	Tanımlamıyor	2	10,00	,000			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	10,75	2,347			
	Orta	255	11,27	2,083	4,940	,008**	Yüksek> Düşük
	Yüksek	47	11,98	2,212			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	11,03	2,184			
	Ön Lisans	20	11,45	2,212			
	Lisans	189	11,15	2,203	1,540	,190	Yok
	Yüksek Lisans	88	11,08	2,330			
İlişki Durumu	Doktora	52	11,90	1,718			
	İlişkisi Var	3	11,33	1,155			
	Bekâr	192	10,90	2,272			
	Dul	3	13,00	1,000	13,750	,008**	Dul> Boşanmış
	Boşanmış	9	10,56	2,404			
	Evli	178	11,62	2,025			Dul> Bekâr

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tablo 18

Yumuşak Başlılık Alt Boyutunun Demografik Değişkenler Bakımından Kıyaslanması

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F/ χ^2	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	293	9,89	2,396	9,240	,010*	Erkek> Tanımlamıyor
	Erkek	90	10,67	2,164			
	Tanımlamıyor	2	8,50	2,121			
Gelir Düzeyi	Düşük	83	10,05	2,305	1,953	,143	Yok
	Orta	255	10,58	2,168			
	Yüksek	47	10,66	2,478			
Eğitim Düzeyi	Lise	36	10,64	2,440	1,053	,379	Yok
	Ön Lisans	20	10,55	2,481			
	Lisans	189	10,56	2,154			
	Yüksek Lisans	88	10,56	2,228			
	Doktora	52	9,88	2,349			
İlişki Durumu	İlişkisi Var	3	10,67	,577	,410	,982	Yok
	Bekâr	192	10,55	2,297			
	Dul	3	11,33	1,528			
	Boşanmış	9	9,00	1,871			
	Evli	178	10,46	2,215			

* $p<.05$; ** $p<.01$; *** $p<.001$

3.2.1.5.1. Cinsiyet ve Kişilik Tipleri İlişkisi

Örneklem grubunun kişilik tipleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Grupların dağılımı homojen olmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre Duygusal Dengelilik ($\chi^2=7,295$; $p<0,01$) ve Yumuşak Başlılık ($\chi^2=9,240$; $p<0,01$) puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmıştır. Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Mann Whitney U Testi kullanıldığında kadınların Duygusal Dengelilik puanının cinsiyetini tanımlamayanlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=.024$) erkeklerin ise Yumuşak Başlılık puanlarının cinsiyetini tanımlamayanlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p=.011$) bulunmuştur.

3.2.1.5.2. Gelir Düzeyi ve Kişilik Tipleri İlişkisi

Örneklem grubunun kişilik tipleri açısından gelir düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan MANOVA testi sonrasında kişilik tipleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($p=.026$). Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi

kullanıldığında “Düşük” gelirli gruptakilerin Sorumluluk ortalama puanlarının “Yüksek” gelirli gruptakilerden anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur ($p=,006$).

3.2.1.5.3. Eğitim Düzeyi ve Kişilik Tipleri İlişkisi

Örneklem grubunun kişilik tipleri açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı doğrulanmıştır ($p>.05$). Yapılan ANOVA testi sonrasında kişilik boyutlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.2.1.5.4. İlişki Durumu ve Kişilik Tipleri İlişkisi

Örneklem grubunun kişilik tipleri açısından ilişki durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Grupların dağılımı homojen olmadığı için Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre kişilik tipleri açısından ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($\chi^2=13,750$; $p<0,01$) Örneklem grupları arasında popülasyon farkı fazla olduğu için bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılacak Post-Hoc amacıyla ikili grup Mann Whitney U Testi kullanıldığında ise “Dul” grubundakilerin Sorumluluk puanlarının “Boşanmış” ve “Bekar” gruptakilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.001$).

3.2.2. Yaşam Doyumu ile Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yaşam doyumu ile şemalarla baş etme düzeyleri, kişilik tipleri ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 19’da yer almaktadır.

Tablo 19

Yaşam Doyumu ile Şemalarla Baş Etme Düzeyleri, Kişilik Tipleri ve Özgecillik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

	Diğerkamlık	Dışa Dönüklük	Duygusal Dengelilik	Deneyimlere Açıklık	Sorumluluk	Yumuşak Başlılık	Yaşam Doyumu	Kaçınma	Teslim	Telafl	Özveri	Bencilik
Diğerkamlık	1	,177**	,136**	,127*	,192**	,236**	,224**	,013	,112*	,159**	,955**	-,610**
Dışa Dönüklük		1	,234**	,299**	,360**	,322**	,233**	-,249**	-,226**	-,212**	,156**	-,143**
Duygusal Dengelilik			1	,059	,433**	,292**	,367**	-,332**	-,356**	-,327**	,117*	-,117*
Deneyimlere Açıklık				1	,103*	,148**	,055	-,008	-,087	-,098	,108*	-,111*
Sorumluluk					1	,212**	,384**	-,323**	-,305**	-,273**	,136**	-,244**
Yumuşak Başlılık						1	,224**	-,142**	-,126*	-,116*	,221**	-,156**
Yaşam Doyumu							1	-,207**	-,135**	-,186**	,220**	-,120*
Kaçınma								1	,522**	,558**	,077	,164**
Teslim									1	,632**	,210**	,208**
Telafl										1	,235**	,123*
Özveri											1	-,348**
Bencilik												1

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Diğerkamlık (Özgecillik) ile kişilik tipleri alt boyutundan Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk, Yumuşak Başlılık; Yaşam Doyumu, şemalarla baş etme alt tiplerinden Telafl arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Diğerkamlık ile kişilik tipleri alt boyutundan Deneyimlere Açıklık, şemalarla baş etme alt tiplerinden Teslim arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$). Diğerkamlık ile kendi alt boyutundan Özveri arasında pozitif yönlü çok yüksek, Bencilik arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır ($p < .01$).

Dışadönüklük ile, kişilik tipleri alt boyutundan Duygusal Dengelilik ve Yaşam Doyumu arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Dışadönüklük ile, kişilik tipleri alt boyutundan Deneyimlere Açıklık, Sorumluluk, Yumuşak Başlılık arasında pozitif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Dışadönüklük ile, şemalarla baş etme alt tiplerinden Kaçınma, Teslim, Telafl arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Dışadönüklük ile, diğerkamlık alt boyutu Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$). Dışadönüklük ile, diğerkamlık alt boyutu Bencilik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Duygusal Dengelilik ile, Bencilik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$). Duygusal Dengelilik ile, Kaçınma, Teslim, Telafl arasında negatif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Duygusal Dengelilik ile, Sorumluluk, Yumuşak Başlılık, Yaşam Doyumu arasında pozitif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Duygusal Dengelilik ile, Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$).

Deneyimlere Açıklık ile, Sorumluluk ve Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$). Deneyimlere Açıklık ile, Bencilik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır

($p < .05$). Deneyimlere Açıklık ile, Yumuşak Başlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Sorumluluk ile, Yumuşak Başlılık ve Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Sorumluluk ile, Yaşam Doyumu arasında pozitif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Sorumluluk ile, Bencillik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Sorumluluk ile, Kaçınma, Teslim, Telafi arasında negatif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Yumuşak Başlılık ile, Yaşam Doyumu ve Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Yumuşak Başlılık ile, Kaçınma ve Bencillik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Yumuşak Başlılık ile, Teslim ve Telafi arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$).

Yaşam Doyumu ile, Kaçınma, Teslim ve Telafi arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Yaşam Doyumu ile Bencillik arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$).

Yaşam Doyumu ile Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Kaçınma ile, Teslim ve Telafi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır ($p < .01$).

Kaçınma ile, Bencillik arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Teslim ile, Telafi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır ($p < .01$). Teslim ile, Özveri ve Bencillik arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

Telafi ile, Özveri arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .01$). Telafi ile, Bencillik arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki vardır ($p < .05$).

Özveri ile Bencillik arasında negatif yönlü zayıf ilişki vardır ($p < .01$).

3.3. Yordayıcı İstatistikler

Yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi amacıyla doğrusallık varsayımı analizlerinin ardından regresyon değerlerine bakılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren bulgular Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 20

Yaşam Doyumu Puanlarının Sosyo-demografik Değişkenler, Kişilik Yapıları, Şema ile Baş Etme ve Özgecilik Puanları Tarafından Yordayıcılığının İncelenmesi

	Model	B	Std. Error	β	t	p
1	(Sabit)	9,877	1,950		5,064	,000
	Cinsiyet	1,082	,725	,070	1,493	,136
	Eğitim	-,051	,298	-,008	-,171	,864
	Gelir düzeyi (yüksek)	4,975	,546	,425	9,104	,000**
2	(Sabit)	-4,523	2,612		-1,732	,084
	Cinsiyet	1,452	,673	,094	2,157	,032
	Eğitim	-,050	,272	-,008	-,185	,853
	Gelir düzeyi (yüksek)	4,229	,503	,362	8,413	,000
	Dışadönüklük	,118	,112	,051	1,056	,292
	Duygusal dengelilik	,553	,119	,226	4,643	,000
	Deneyimlere açıklık	,059	,131	,020	,447	,655
	Sorumluluk	,615	,151	,200	4,080	,000
	Yumuşak başlılık	,154	,139	,052	1,112	,267
3	(Sabit)	-9,096	3,661		-2,485	,013
	Cinsiyet	1,455	,679	,094	2,143	,033*
	Eğitim	,101	,279	,016	,361	,719
	Gelir düzeyi (yüksek)	4,038	,509	,345	7,937	,000**
	Dışadönüklük	,104	,112	,045	,928	,354
	Duygusal dengelilik	,550	,119	,224	4,629	,000**
	Deneyimlere açıklık	,048	,131	,016	,367	,714
	Sorumluluk	,619	,153	,201	4,046	,000**
	Yumuşak başlılık	,121	,140	,040	,866	,387
	Özveri	,075	,035	,102	2,168	,031*
	Bencillik	,070	,091	,035	,767	,443
4	(Sabit)	-8,075	4,017		-2,010	,045
	Cinsiyet	1,514	,680	,098	2,225	,027*
	Eğitim	,171	,286	,027	,598	,550
	Gelir düzeyi (yüksek)	4,001	,512	,342	7,807	,000**
	Dışadönüklük	,092	,113	,040	,811	,418
	Duygusal dengelilik	,529	,125	,216	4,248	,000**
	Deneyimlere açıklık	,035	,132	,012	,267	,789
	Sorumluluk	,605	,154	,196	3,920	,000**
	Yumuşak başlılık	,117	,139	,039	,838	,402
	Özveri	,089	,038	,121	2,369	,018*
	Bencillik	,073	,094	,037	,780	,436
	Kaçınma	,014	,091	,008	,151	,880
	Telafi	-,233	,114	-,120	-2,042	,042*
	Teslim	,128	,106	,072	1,205	,229

Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

İlk olarak, çoklu regresyon analizinin uygulanabilirliğini incelemek için varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak, çoklu doğrusal bağıntıyı tespit etmek için varyans artış faktörü (VIF – Variance Inflation Factor) kontrol edilmiştir. VIF 10'a eşit veya daha büyük ise, çoklu

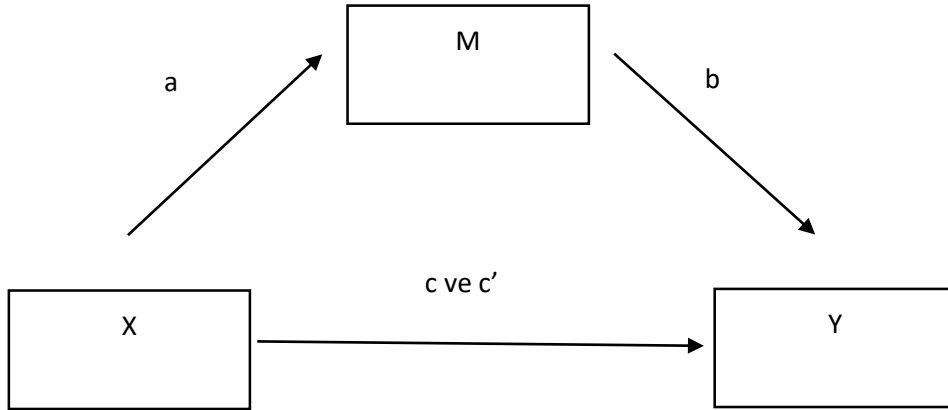
doğrusal ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bu analizde değişkenlerin VIF değerleri 10'dan küçüktür. Bu durumda çoklu doğrusal bağıntı olmadığı söylenebilir. Bir diğer varsayım uç değerlerle ilgilidir. Cook 1'den büyükse uç değer olduğu kabul edilir. Bu çalışmada Cook uzaklığı 1'den küçük bulunmuştur. Ayrıca, modelin Durbin-Watson değeri kabul edilen aralık olan 1.5 ile 2.5 arasında bulunmuştur. 2,07 olarak bulunan değer, oluşturulan modelin uygunluğunu göstermektedir.

Tablo 20'de model incelendiğinde, yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyodemografik değişkenler, kişilik yapıları, şema ile baş etme ve özgecilik alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk modelin yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur [$F(3/381)=28,685$; $p<0,01$]. Sonuçlara göre, gelir düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($\beta=,42$; $p<0,01$). İlk modelin açıklayıcılık oranı %18 olarak bulunmuştur ($R^2=,18$). İkinci model incelendiğinde, oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(8/376)=24,526$; $p<0,01$]. Modeldeki bulgulara göre, cinsiyetin ($\beta=,09$; $p<0,05$), gelir düzeyinin ($\beta=,36$; $p<0,01$), duygusal dengelilik puanının ($\beta=,22$; $p<0,01$), sorumluluk puanının ($\beta=,20$; $p<0,01$), yaşam doyumunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. İkinci modelin açıklayıcılık oranı %34 olarak bulunmuştur ($R^2=,34$). Üçüncü modele eklenen özgecilik alt boyutlarıyla model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(10/374)=20,233$; $p<0,01$]. Üçüncü modeldeki bulgulara göre, cinsiyetin ($\beta=,09$; $p<0,05$), gelir düzeyinin ($\beta=,34$; $p<0,01$), duygusal dengelilik puanının ($\beta=,22$; $p<0,01$), sorumluluk puanının ($\beta=,20$; $p<0,01$) ve özveri alt boyutu puanlarının ($\beta=,10$; $p<0,05$) yaşam doyumunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Üçüncü modelin açıklayıcılık oranı %35 olarak bulunmuştur ($R^2=,35$). Dördüncü modele eklenen şema ile başa çıkma alt boyutlarıyla modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(13/371)=15,973$; $p<0,01$]. Dördüncü modeldeki bulgulara göre, cinsiyetin ($\beta=,09$; $p<0,05$), gelir düzeyinin ($\beta=,34$; $p<0,01$), duygusal dengelilik puanının ($\beta=,22$; $p<0,01$), sorumluluk puanının ($\beta=,20$; $p<0,01$), özveri alt boyutu puanlarının ($\beta=,12$; $p<0,05$) yaşam doyumunu pozitif yönlü; ve şema telafi puanlarının ($\beta=-,12$; $p<0,05$) negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Dördüncü modelin açıklayıcılık oranı %36 olarak bulunmuştur ($R^2=,36$).

3.4. Aracı Rol Analizi Bulguları

Gelir düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide özgecilik özveri alt boyutunun aracı rolünün incelenmesi amacıyla SPSS üzerinde PROCESS eklentisiyle sağlanan Bootstrap metodu kullanılmıştır. SPSS üzerinden çalıştırılan PROCESS eklentisinin aracı rol için önerdiği model ve açıklamaları Şekil 1.'de verilmiştir:

Şekil 1
Aracı Rol Analizi Modeli



X= bağımsız değişken,

Y= bağımlı değişken,

M (mediator)=aracı değişken

a= X'in M üzerine etkisi,

b= M'nin Y üzerine etkisi

c= X'in Y üzerine toplam etkisi

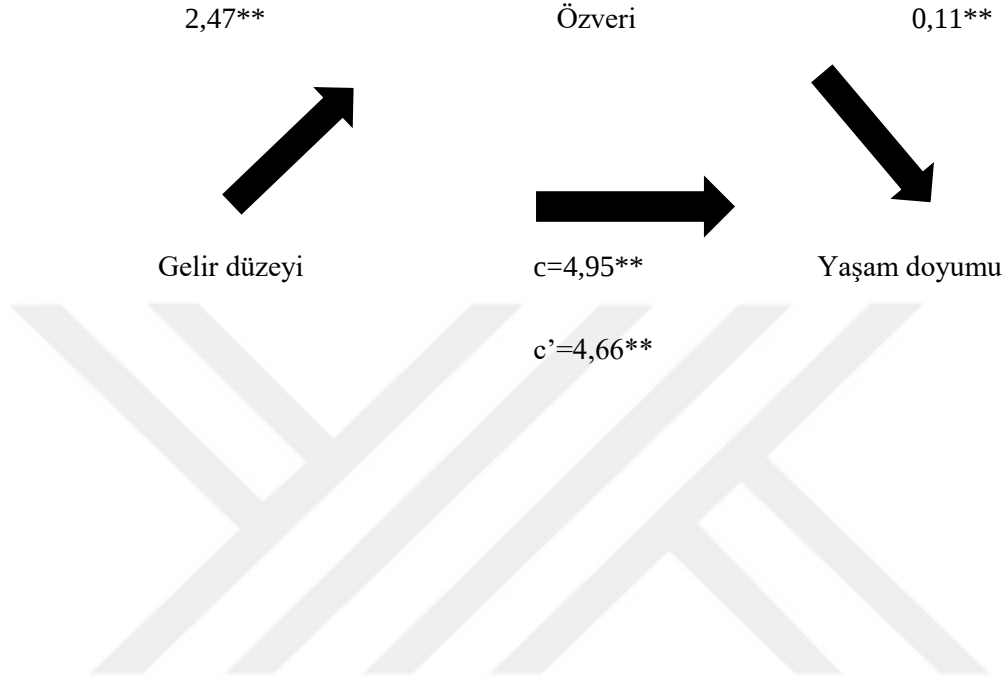
c'= X'in Y üzerine direkt (diğer değişkenlerin etkisi olmadan) etkisi.

Yukarıda belirtilen modele göre X= Gelir düzeyi; Y= Yaşam doyumu ve M (aracı değişken) = Özgecilik özveri alt boyutu olarak belirlenmiştir. Yukarıda verilen hiyerarşik regresyon analizi bulgularının desteklediği üzere, gelir düzeyi ve özveri alt boyutunun yaşam doyumu üzerinde yordayıcı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, anlamlı yordayıcı ilişki saptanan üç değişkenin aracı rol analizi yapılmıştır. Bootstrap metoduyla yürütülen analizlerde elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi (c yolu) anlamlı bulunmuştur ($B= 4,95$, $SE=0.54$, $p<0.001$). Ayrıca gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki direkt etkisi (c' yolu) istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($B=4,66$, $SE=0.54$; $p<0.001$). Gelir düzeyi ve özveri alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde (a yolu), gelir düzeyinin ($B= 2,47$, $SE=0.80$, $p<.01$) özveri üzerindeki yordayıcılığı anlamlıdır. Sonuçlara göre, gelir düzeyi özveri alt boyutunu olumlu ve anlamlı biçimde etkilemektedir. Özveri alt boyutunun yaşam doyumu üzerindeki direkt etkisi incelendiğinde (b yolu), özveri alt boyutunun ($B= 0.11$, $SE=0.03$, $p<.01$) yaşam doyumunu anlamlı ve olumlu düzeyde etkilediği bulunmuştur. Gelir düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide özgecilik özveri alt boyutunun aracı rolünü incelendiğinde, ($B=0.28$, $SE=0.14$, 95% CI [0.057, 0.629]), özveri alt boyutunun aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır. Güven aralıkları 1 değerini içerdiğinden özveri alt boyutunun aracı etkisi

anlamalıdır. Son olarak tüm modelin anlamlılığı incelendiğinde ise tüm modelin anlamlı olduğu ve varyansın %17'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0.17$, $F(2, 383) = 83.61$, $p < 0.001$).

Şekil 2

Gelir Düzeyinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Özveri Alt Boyutunun Aracı Rolüne İlişkin Oluşturulan Model



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Araştırmanın bulguları incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu Tuzgöl Dost'un (2007) kadınların yaşam doyumunu puan ortalamasının erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Boysan (2012) da çalışmasında kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre çok daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yılmaz ve Aslan'ın (2013) öğretmenler ile gerçekleştirdiği araştırmasına göre de erkeklerin yaşam doyum düzeyleri; kadınların yaşam doyum düzeylerinden anlamlı yönde daha düşüktür. Araştırmadaki kadın-erkek sayısının dengeli dağılmamasının bulgular arasındaki örtüşmemeye sebep olabileceği düşünülmüştür.

Gelir düzeyine göre ise yüksek gelir grubundakilerin orta ve düşük gelirliyelerden, orta gelirliyelerin de düşük gelirliyelerden anlamlı olarak daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Yani gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunda da artmaktadır. Bu durum alan yazındaki bulgularla örtüşmektedir. Maddi durumun yaşam doyumunu artıran en önemli faktörlerden biri olduğu genel olarak kabul görür (Hagerty ve Veenhoven, 2003). Gelir düzeyinin düşük olduğu durumlarda gelir ve mutluluk arasında çok yüksek ilişkiler bulunmuş, gelir kaynaklarındaki küçük değişimlerin bile mutluluğu önemli oranda artırdığı görülmüştür (Diener, Sandvik, Seidlitzve Diener, 1993; Biswas-Diener ve Diener, 2001). Benzer şekilde gelirdeki yükselmenin yaşam doyumuna etkisi, düşük gelir grubunda daha yüksek bulunmuştur. Buna göre gelirin yaşam doyumunu üzerindeki pozitif etkisi yalnızca temel ihtiyaçların karşılanmasında baskındır. Maddi durumun zaten yüksek olduğu durumlarda gelirin yaşam doyumuna etkisi azalmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2002, akt. Koçak Ö. F., 2016). Araştırmaya katılanların toplam %87,8'i kendilerini düşük ve orta gelir grubunda tanımlamışlardır. Bu durum gelir düzeyinin yaşam doyumuna etkisinin yüksek olması beklentisini getirmektedir. Özen (2005) öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, ebeveynlerin eğitim durumuna göre farklılık göstermezken akademik başarı ve ekonomik düzeye göre ise anlamlı farklılık gösterdiğini bulgulamıştır. Bradley ve Corwyn (2004) da ergenlerle yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve diğer amaçların çeşitliliği ile ilişkilendirmişlerdir. Temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi gelir düzeyinin artmasına bağlı olduğundan bu bulgu araştırma bulgularıyla paraleldir. Eğitim düzeyine göre yaşam doyumunu puanları incelendiğinde hem lise mezunlarının hem de yüksek lisans mezunlarının lisans mezunlarından daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu

durum alan yazındaki eğitim düzeyiyle yaşam doyumunun pozitif ilişkisine kısmen uymaktadır. Lise mezunlarının lisans mezunlarından daha yüksek yaşam doyumuna sahip olması alan yazındaki bulgularla çelişmektedir. Bunun nedeni olarak ülkemizde lisans mezunlarının çokluğu sebebiyle mesleklerine uygun iş bulamamaları, lise mezunlarının iş hayatına daha erken atılması gösterilebilir. Eğitimin, kişisel yaşantıyı zenginleştirerek yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği düşünülür. Yaşam doyumu ile eğitim düzeyi ilişkisini inceleyen bir araştırmada sonuçlar yaş gruplarına göre farklılık göstermiştir. Genç yetişkinlerin yaşam doyumları eğitim düzeylerinden pek fazla etkilenmezken; ileriki yaşlarda olan yetişkinlerin eğitim düzeyi yaşam doyumlarını daha fazla etkilemektedir. Buna göre daha çok eğitim alan yetişkinlerin yaşam doyumları daha az eğitim alan yetişkinlerden yüksektir (Koçak, 2016). Amerika'daki İranlı kadınlar üzerine yapılan ve yaşam doyumu üzerindeki sosyal ve kişisel faktörlerin açıklandığı bir çalışmanın sonuçlarına göre ise; yüksek düzeyde eğitim almak yaşam doyumu üzerinde, profesyonel kariyere sahip olmak kadar etkili değildir (Nabia, 2007). Benzer şekilde ülkemizde de yüksek düzeyde eğitim almanın profesyonel kariyere etkisi araştırılmalıdır. Doyurucu bir meslek yaşamının yüksek düzeyde eğitim almayı gerektirmediği bir senaryoda eğitim düzeyi ve yaşam doyumu ilişkisinin gücü düşebilir.

İlişki durumuna göre yaşam doyumu incelendiğinde evlilerin bekârlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olması daha önce belirtilen araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Peiró (2006), Diener ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmış olan çalışmalara göre evlilerin yaşam doyumu boşanmış, dul ya da hiç evlenmemiş bireylere göre daha yüksektir. Tenaglia da (2007) yaptığı çalışmada evliliğin kişilerin mutlulukları üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Araştırmalara göre hem boşanma, yaşam doyumunda önemli ölçüde düşüşe neden olmakta hem de eş kaybı nedeniyle dul olmak öznel iyi oluş düzeyinde kalıcı düşüşlere yol açmaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

Meslek grupları karşılaştırıldığında ruh sağlığı profesyonelleri ile diğer meslek grupları arasında yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Bir araştırmaya göre, kişinin işinden aldığı doyum arttıkça yaşamdan aldığı doyum da artmaktadır (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998). Bu durumda ruh sağlığı profesyonellerinin işlerinden aldığı doyum açısından da diğer meslek gruplarından farklılaşmayacağı düşünülebilir. Okul psikolojik danışmanları ile yapılan çalışmada, yeterli bilgi ve becerileri kazanmış olarak mezun olduğunu düşünenlerin problem çözme ve yaşam doyumu puanları daha yüksek bulunmuştur. İlerleyen çalışmalarda farklı meslek grupları yeterli bilgi ve beceriye sahip

olduğunu düşünüp düşünmeme değişkeni de eklenerek yaşam doyumları açısından kıyaslanabilir.

4.2. Özgeciliğin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Özgeciliğin bencillik alt boyutunun kadınlarda erkeklerden daha yüksek çıkması alan yazındaki bulgularla örtüşmemektedir. Gilligan (2003), kadınların diğerlerinin bakım ve korunmasını üstlenmeye erkeklerden daha fazla eğilimli olduklarını ifade etmiştir. Bu durum toplumsal cinsiyet rollerinin son yıllarda daha fazla sorgulanmaya başlanmasıyla ilişkili olabilir.

Gelir düzeyine göre özgecilik ve alt boyutları değerlendirildiğinde genel olarak gelir seviyesiyle artan bir özgecilik görülmektedir. Bu durum benzer araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Le Morvan (2009) özgeciliğin maddi ya da manevi ihtiyaçların tatmini ile ilişkisini incelediği araştırmasında, bireyin kendi ihtiyacının da karşılandığı durumda yardım etme motivasyonunun daha güçlü olduğunu göstermiştir.

Eğitim düzeyleri açısından özgecilik puanları incelendiğinde anlamlı olarak daha yüksek puan alanların eğitim durumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim imkânlarına ulaşmada var olan rekabetçi durumun bu durumda bir etkisinin olabileceği tahmin edilmekle birlikte bu konuda yorum yapılabilmesi için ileri araştırmalara ihtiyaç vardır. Bireylerin artan eğitim seviyelerinin sosyal statülerini ve gelir seviyelerini de artıracak varsayımıyla yaşam doyum seviyelerinin de yükselmesinde etkili olacağı beklenmektedir. Bu beklenti artan eğitim düzeyiyle kişilerin daha fazla kendilerine yönelik hedefler geliştirmelerine yol açmış olabilir. Doktora düzeyinde kişilerin kendine yönelmesi, kaynaklarını kendi belirledikleri alana yöneltmesi özveri düzeylerinin düşük olmasıyla ilişkilendirilebilir. Özveri boyutunun doktora düzeyinde diğer gruplardan daha düşük, bencillik boyutunda ön lisans grubunun lisans ve yüksek lisans grubundan daha düşük çıkması da bulguların kendi içerisinde tutarlı olduğuna işarettir.

İlişki durumu açısından özgecilik puanlarında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Kağıtçıbaşı'nın (1988) ifade ettiği şekilde bireyci kültürlerde kişisel amaçlar grup amaçlarından önce gelir ve ilişkilerde yarar-zarar analizi öne çıkar. Toplulukçu kültürlerde ise sosyal destek ve karşılıklı ilişkisellik, iç gruba özgü özgecilik yaratır. Bu ilişkiselliğin ilişki durumundaki karşılığı bireyci kültürlerde daha liberal ilişkilerin görülmesi ve ilişki içerisinde kişisel sınırların daha görünür olması şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularında ilişki durumu açısından özgecilik puanlarında anlamlı bir farka rastlanmaması itibarıyla bireylerin sahip oldukları kültürü ilişki içerisinde de sürdürmeye devam ettiği yorumu yapılabilir.

Yapılan analizler sonrasında Diğerkâmlık, Özveri, Teslim ve Telifi düzeyleri açısından meslek gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı profesyonellerinin diğer meslek gruplarından diğerkâmlık ve özveri puanları daha düşük bulunmuştur. Doğru Çabuker ve Ersanlı'nın 2021 yılında yaptıkları araştırmada eğitim ve sağlık sektörlerinde çalışan bireylerin özgecilik düzeylerinin diğer meslek gruplarında çalışanlardan daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Bakım veren mesleklerin özgecilik düzeylerinin daha yüksek olması beklentisi bu araştırma ile örtüşmemektedir. Bunun nedeni olarak bakım veren meslek grubundakilerin fiziksel ve ruhsal olarak zor durumdaki kişilerle çok sık karşı karşıya gelmesi ve hizmet verdikleri kişilerle fazla özdeşleşip acı çekmekten kendilerini korumalarının bir yolu olarak duygularından profesyonel bir uzaklaşmaya gitmeleri düşünülebilir. Teslim ve telifi puanlarının diğer meslek gruplarından daha düşük olması ise alandaki teorik bilgiye hâkim olmaları sebebiyle bu olumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanmamayı öğrenmiş olmaları düşünülebilir.

4.3. Şemalarla Başa Çıkma Biçimlerinin Demografik Özelliklere Göre

Değerlendirilmesi

Şemalarla başa çıkma biçimlerinin cinsiyetlere ve ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Young, Klosko ve Weishaar'a göre (2003) başa çıkma mekanizması olarak kaçınmayı kullananlarda sosyal içe çekilme, aşırı bireysellik, bastırma, alkol-madde kullanımı, kişinin eleştiriyeye maruz kalabileceği durumlardan kaçınması gibi zarar verici davranışlar sergilenir. Alan yazındaki bulgular, kopukluk şema alanının hem romantik ilişkisi olanlarda hem de evlilerde ilişki doyumunun düşmesiyle ilişkili olduğunu, aynı zamanda yetişkinlerin romantik ve evlilik ilişkilerinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir (Yiğit & Çelik, 2016). Bu durumun ilişki durumunda da içe kapalı bir etkiye sebep olması beklenirken bu çalışmada şemalarla başa çıkma biçimlerinin ilişki durumuna göre farklılaşmaması önemli bir bulgudur. Yoksunluk veya terk edilmişlik şemaları olan kişilerin kendilerini ilgisiz bırakacak ya da terk edecek kişilere ilgi duyması; şema teslimine bağımlılık ve kendinden ödün verme, kendini feda etme davranışlarının eşlik etmesi daha önceki bulgularla vurgulanmıştır (Martin ve Young, 2010). Affedici bireylerin affedici olmayanlara kıyasla psikolojik sağlık açısından daha iyi durumda oldukları, sorunlarla daha etkili baş etme stratejileri kullandıkları ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları bilinmektedir (Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Diğer bir araştırma ise katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının aldatma eğilimini ve affetme eğilimini yordadığını ortaya koymuştur (Güzel, 2016). Bu bulgular ışığında şemalarla başa çıkma biçimlerinin

cinsiyetlere ve ilişki durumuna göre farklılaşmaması altta yatan şemaların bu çalışmada cinsiyet ve ilişki durumu ile ilişkili olmadığını göstermektedir.

Gelir düzeyine göre ise yalnızca kaçınma stratejisinin düşük gelir düzeyinde yüksek gelir düzeyinden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Düşük gelir düzeyindeki kişiler şemalarını tetikleyebilecek durumlarla yüzleşmek yerine onlardan kaçınma yolunu seçmeye yüksek gelirli kişilerden daha meyillidirler. Gelir düzeylerinin öğrenilmiş çaresizlikle ilişkisi ve öğrenilmiş çaresizliğin kaçınma stratejisiyle ilişkisi incelendiğinde bu duruma bilimsel olarak açıklama getirilebileceği tahmin edilmektedir. Eğitim düzeylerine göre bakıldığında telafi ve kaçınma stratejilerine göre fark olmazken teslim alt boyutu anlamlı olarak eğitim düzeyiyle ters orantılı bulunmuştur. Lise grubundakiler en yüksek teslim puanına, doktora grubundakiler en düşük teslim grubuna sahiptirler. Bu durum artan eğitim seviyesi ile kişinin gerçeklerle yüzleşme eğiliminin artması şeklinde yorumlanabilir. Saldırganlık, onay arayıcılık, statü ihtiyacı, pasif agresif davranışlar, aşırı düzenli ve obsesif olmak şema aşırı telafisine örnektir (Young, Weinberger ve Beck, 2001; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu durumda aşırı telafinin statü arayıcılık yoluyla gelir düzeyinin artışı üzerinde etkili olması beklentisi bu çalışmayla karşılanamamıştır.

4.4. Kişiliğin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyet ve kişilik tipleri incelendiğinde cinsiyetini tanımlamayan bireyler duygusal dengeliklik açısından kadınlardan daha düşük, yumuşak başlılık açısından ise erkeklerden daha düşük puana sahiptirler. Bu gruptaki katılımcıların azlığı sebebiyle bu konuda yorum yapılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Fakat genel olarak kadınlar ve erkeklerin kişilik tiplerinde anlamlı fark olmaması toplumsal cinsiyet rollerinin de git gide eşit hale gelmesiyle paraleldir. Gelir durumu ve kişilik tipleri ilişkisinde sorumluluk alt boyutu puanının düşük gelir düzeyinde düşük, yüksek gelir düzeyinde yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek gelirin mi sorumlu davranış gerektirdiği yoksa sorumlu kişilik tipinin mi kişinin gelirinde artışa sebep olduğu tartışmalıdır. Buna karşılık eğitim düzeyi ile kişilik tipleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan çalışmalarda uyumluluk faktörüyle kişinin sosyal ilişkilerini olumlu biçimde sürdürme eğilimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Bono, Boles ve Lauver, 2002). Hiçbir kişilik tipi için hiçbir eğitim düzeyinde anlamlı fark bulunamaması bu konuda yapılan genel geçer yorumları karşılamaması yönüyle ilginç bir bulgudur. İlişki durumuna göre kişilik tipleri incelendiğinde yine sorumluluk alt tipi dul grubunda hem boşanmış kişilerden hem de bekâr kişilerden yüksek bulunmuştur. Bu kişilerin çocuk bakımı, maddi zorluklar gibi paylaşılan yükleri tek başına karşılamak zorunda kalmalarının bu kişilik tipini geliştirmelerinde etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür.

4.5. Anlamlı İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yaşam doyumunun değişkenlerle ilişkisi; özveri, sorumluluk, yumuşak başlılık, duygusal dengelilik, dışadönüklük, özgecilik ile pozitif yönlü, kaçınma, teslim, telafi ve bencillikle negatif yönlü bulunmuştur. Yaşam doyumu ile sadece kişilik tiplerinden deneyimlere açıklık ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Genel olarak olumlu kişilik özelliklerine sahip, özgeci, uyumsuz başa çıkma biçimlerini kullanmayan kişilerin yaşam doyumu yüksektir. Young, Klosko ve Weishaar'ın (2003) kuramından hareketle uyumsuz baş etme biçimlerini kullanan kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük olması beklentisi karşılanmıştır. Aynı şekilde, özgeci ve daha olgun kişilik özelliklerine sahip kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklentisi de araştırma bulgularınca doğrulanmıştır. Seligman ve Mather (2002), özgecilik ve yaşam doyumunun arasındaki karşılıklı belirleyiciliğe dikkat çekmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yaptıkları görüşmelerde öğrencilerin bir kısmı yardım ettikçe daha mutlu olduklarını bir kısmı ise yaşam doyumunun onları yardım etmeye sevk ettiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Carlson ve Miller'in araştırmasında da öğrenciler kendilerini mutlu hissettiklerinde daha çok yardım etme davranışına gönüllü olduklarını belirtmişlerdir. Caprara ve Strega da (2005) bireylerin öz-yeterlilik algılarının, özgeci davranışlarının ve toplumsal davranışlarının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini bulgulamışlardır. Bulut'a (2007) göre yaşam doyumu; olumsuz otomatik düşünme ve kaçınma ile negatif yönde ilişkidir, bu bulgu araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Diğerkâmlık ölçeğinin bencillik alt boyutunun yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olması Terzi'nin (2014) romantik ilişkilerde bencilliğin ilişkinin kalitesine zarar verdiği ve bireylerin mutsuz olmasına sebep olduğu bulgusunu desteklemektedir. Paralel şekilde, bencillığe zıt yönlü özellikler olan empati yapabilme ve özverili davranışlarda bulunmanın da hem romantik ilişkilerden alınan doyumu hem de ilişki kalitesini arttırdığını gösteren diğer bulgular da yaşam doyumunun özveri ve özgecilikle pozitif ilişkisi ile desteklenmiştir (Hamamcı, 2005; Papp, Kourosve Cummings, 2010; Waldinger, Schulz, Hauster, Allenve Crowell, 2004).

Özgecilik puanı genel olarak; dışadönüklük, duygusal dengelilik, sorumluluk, deneyimlere açıklık, yumuşak başlılık, yaşam doyumu, telafi, teslim ve özveri ile pozitif, bencillik ile negatif yönlü ilişkilidir. Özgeci kişilerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğu görülmüştür. Fakat uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak aşırı telafi ya da teslim stratejisini kullanmanın kişiyi özgeci davranmaya iten şema alanları ile (diğerleri yönelimlilik, boyun eğicilik gibi) ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Eisen ve arkadaşlarının bulgusundan hareketle artan uyumluluk seviyesiyle birlikte kişilerin kendi arzularını erteleyip başkalarının

iyiliği için fedakârlık yapmaya gönüllü olmaları, normalde uyum sağlayamayacakları durumlara rıza göstermeleri de beklenebilir. Bu durum uyumluluk seviyesiyle artan özgecilik ilişkisini açıklamaya yardımcıdır. Özgecilik ve duygusal dengelilik ilişkisi Yazgan İnanç ve Yerlikaya'nın (2008) "Sosyal ilgi psikolojik sağlığın belirtisidir." Görüşüyle paraleldir. Kendini gerçekleştirmiş kişiler diğerlerinin sorunlarına da duyarlıdır. Duygusal dengelilik kişilik özelliği ise hem sosyal aktivitelere gönüllü katılım için bir neden, hem de bu aktivitelerin sonucu olabilmektedir. O'Connor ve Cuevas (1982) araştırmalarında yüksek düzeyde toplum odaklı davranışların; sorumluluk ve düşük kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu belirtmişlerdir. Bu bulgu da özgecilik ile sorumluluk ve özgecilik ile duygusal dengelilik kişilik tipinin pozitif yönlü ilişkisini doğrulamaktadır. Özgeciliğin deneyimlere açıklık kişilik tipi ile pozitif ilişkisini destekleyen araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Toplumsal duyarlılık gerektiren yardım faaliyetleri genellikle hem sosyal etkileşimleri içeren hem de bireylerin güvenli alanlarından çıkmalarına sebep olacak türden eylemleri içerir. Bu sebeple gönüllü faaliyetlerde bulunan, dolayısıyla güvenli bölgesinden çıkmak, yeniliklerle karşılaşmak gibi konularda kaygılanmayan bireyin deneyimlere açıklığından bahsedilebilir (Kosek, 1995). Özgeciliğe olumsuz başa çıkma biçimlerinden teslimin pozitif yönlü ilişkisi, Martin ve Young'un (2010) şema teslimine bağımlılık ve kendinden ödün verme, kendini feda etme davranışlarının eşlik etmesi görüşü ile açıklanabilir. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, ego savunma mekanizmalarını tanımlarken özgeciliği olgun savunma mekanizmaları arasında göstermiştir. Bazı olgun savunma mekanizmaları kaygının oluşmasını engellediği gibi aynı zamanda kişinin çevresine uyum sağlamasına da yardımcı olur. Özgecilik bu savunma mekanizmalarından biridir ve diğerlerinin sorunlarını yapıcı bir şekilde paylaşmak anlamına gelir. Bu durum özgeci davranışta bulunan kişiye de bir doyum sağlar (Geçtan, 1990; Cüceloğlu, 2006). Bu görüş özgecilik ve yaşam doyumu ilişkisini desteklemektedir. Tüm kişilik tipleri diğer kişilik tipleriyle ve özgeciliğe pozitif, uyumsuz başa çıkma stratejileriyle negatif ilişkilidir. Omoto ve Snyder'e göre (1995), kişilerin gönüllü olma davranışlarına empati düzeylerinin yanı sıra kurdukları empati sonucunda sosyal açıdan bir sorumluluk hissetmeleri de neden olmaktadır. Bu bulgu özgecilik ve sorumluluk kişilik tipi arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Olumlu kişilik özellikleri olan kişiler hem daha özgeci hem de uyumsuz başa çıkma stratejilerine daha az başvuran kişilerdir. Bunun yanında tüm başa çıkma biçimleri de birbirleriyle pozitif yönde ilişkilidir. Yani kişinin bir uyumsuz strateji kullanması diğer stratejileri kullanma olasılığını da artırmaktadır.

Yapılan bir çalışmada başa çıkma stratejilerinden kaçınmanın daha az kullanılmasının öznel iyi oluş düzeylerindeki artışta etkili olabileceği ifade edilmiştir (Frydenberg ve Lewis, 2009).

Bu durum araştırmanın bulgularından yaşam doyumu ve kaçınma arasındaki negatif yönlü ilişkiyle paraleldir.

Araştırma bulguları yaşam doyumunun gelir düzeyi, cinsiyet, duygusal dengelilik, sorumluluk ve özveri tarafından pozitif, telafi tarafından negatif yönde yordandığını göstermiştir. Ayrıca gelir düzeyinin yaşam doyumunu yordamasında özverinin aracı etkisi de anlamlıdır. Bu konudaki diğer araştırmalarda yaşam doyumundaki artışın mı özgeciliğe sebep olduğu yoksa başkalarına yardım etmenin mi yaşam doyumunu artırdığı konusunda kesin bir yargıya varılamamıştır. Seligman ve Mather (2002), üniversite öğrencileriyle yaptıkları görüşmelerde özgecilik ve yaşam doyumunun arasındaki karşılıklı belirleyiciliğe dikkat çekmişlerdir, öğrencilerin bir kısmı yardım ettikçe daha mutlu olduklarını bir kısmı ise yaşam doyumunun onları yardım etmeye sevk ettiğini belirtmişlerdir. Yaşam doyumu düzeyinin özgecilik ile ilişkili bulunması, gelir düzeyi ve özveri alt boyutunun yaşam doyumu üzerinde yordayıcı ilişkisinin bulunması ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu yordamasında özverinin aracı rolünün anlamlı bulunması bu araştırmanın önemli bulgularındandır. Buna göre gelir düzeyi arttıkça özveri artmakta ve bu durum yaşam doyumunda artışa yol açmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın Temel Sorularına Alınan Yanıtlar

1) Bireylerin özgecılık düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin özgecılık ve özveri düzeyleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, bencillikle yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

2) Bireylerin şemalarla baş etme biçimleri, yaşam doyumu düzeylerini açıklamakta mıdır?

Şema telafi puanlarının yaşam doyumunu negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

3) Bireylerin kişilik tipleri, yaşam doyumu düzeylerini açıklamakta mıdır?

Duygusal dengelilik ve sorumluluk puanının yaşam doyumunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

4) Ruh sağlığı profesyonelleri diğer meslek gruplarından yaşam doyumu, özgecılık, şemalarla baş etme biçimleri ve kişilik tipleri açısından farklılaşmakta mıdır?

Ruh sağlığı profesyonellerinin Diğerkâmlık, Özveri, Teslim ve Telafi puanları, diğer meslek gruplarına göre anlamlı olarak daha düşüktür.

5) Bireylerin yaşam doyumu; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Yaşam doyumu düzeyleri açısından gelir düzeylerine, eğitim düzeylerine ve ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu, cinsiyetlere ve meslek grubuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

6) Bireylerin özgecılık düzeyleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Özgecılık düzeyleri açısından cinsiyetlere, gelir düzeyine, eğitim düzeyine ve meslek grubuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu, ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

7) Bireylerin şemalarla baş etme biçimleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Şemalarla baş etme biçimleri açısından gelir düzeyine, eğitim düzeyine ve meslek grubuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu, cinsiyetlere ve ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

8) Bireylerin kişilik tipleri; cinsiyet, meslek grubu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu kapsamında anlamlı farklılık göstermekte midir?

Kişilik tipleri açısından cinsiyetlere, gelir düzeyine ve ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu, eğitim düzeyine ve meslek grubuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Hipotezlerin Karşılanma Durumları

1. Özgecilik düzeyleri yüksek bireylerin yaşam doyumları da daha yüksektir.
2. Şemalarla baş etmekte olumsuz yöntemler olan şema kaçınması, şema teslimi ve şema telafisini kullanma düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumları düşmektedir.
3. Ruh sağlığı profesyonellerinin şemalarla olumsuz baş etme biçimleri diğer gruplardan daha düşüktür: Bu hipotez kısmen karşılanmıştır. Ruh sağlığı profesyonelleri teslim ve telafi puanları açısından diğer gruplardan daha düşüktür. Fakat kaçınma puanlarında anlamlı bir fark yoktur.
4. Özgecilik arttıkça şemalarla olumsuz baş etme düzeyleri azalır: Bu hipotez yalanlanmıştır. Özgecilik düzeyi arttıkça teslim ve telafi puanı da artmaktadır.
5. Ruh sağlığı profesyonellerinin meslekleriyle uyumlu kişilik tipi olan duygusal dengelilik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir: Bu hipotez yanlıştır. Kişilik tipleri açısından meslek grupları arasında fark yoktur.
6. Ruh sağlığı profesyonellerinin özgecilik düzeyleri diğer meslek gruplarından daha yüksektir: Bu hipotez yanlıştır, ruh sağlığı profesyonellerinin özveri alt boyutu puanları diğer meslek gruplarından daha düşüktür.
7. Özgecilik, ruh sağlığı profesyonellerinin yaşam doyumunu yordamaktadır: Özveri alt boyutunun genel olarak yaşam doyumunu yordadığı bulgulanmıştır.
8. Kişilik tipleri, yaşam doyumunu yordamaktadır: Duygusal dengelilik ve sorumluluk kişilik tipleri yaşam doyumunu yordamaktadır.
9. Eğitim düzeyi, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir: Lise ve yüksek lisans mezunlarının yaşam doyumları lisans mezunlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Fakat eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında doğrusal bir ilişkiye ulaşılamamıştır.
10. İlişki durumu, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir: Evlilerin yaşam doyumunu bekârlarınkinden anlamlı olarak daha yüksektir.

Öneriler

1. Çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında 386 kişi ile yapılan bu araştırma daha geniş bir örnekleme ve hem ilişki durumu hem de cinsiyet yönünden homojen bir grupta gerçekleştirildiğinde daha geçerli sonuçlar alınacaktır.
2. Araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda elde edilmesi farklı gruplara ulaşma açısından avantaj sağlasa da verilen yanıtların ciddiyeti açısından daha belirsizdir. Ölçeklerin toplam

yanıtlama süresinin kısa tutulması ile bu çalışmada katılımcıların sıkılıp rastgele yanıtlar vermesinin önüne geçilmesi amaçlanmıştır. Ölçekler arasında ciddiyetle yanıtlanmanın kontrolü amaçlı sorular eklenmesi daha ileriki araştırmalar için önerilmektedir.

3. Daha önceki bulgulara paralel olarak yaşam doyumu düzeyinin özgecilik ile ilişkili bulunması, gelir düzeyi ve özveri alt boyutunun yaşam doyumu üzerinde yordayıcı ilişkisinin bulunması ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu yordamasında özverinin aracı rolünün anlamlı bulunması bu araştırmanın önemli bulgularındandır. Bu doğrultuda bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin gelir düzeyleri doğrultusunda özgeci davranışlarda bulunmalarıyla artması beklenmektedir. Bireylerin gelir düzeyleriyle orantılı olarak katkıda bulunabilecekleri gönüllülük çalışmalarının artırılması yaşam doyumunda artışa yol açması nedeniyle önerilmektedir. Böylece hem özgeci davranışlarla toplumda sorunların çözümünde bireyler katılımcı olacak ve toplumsal düzeyde iyi oluş artacak, hem de yardım etme davranışının bireyde yaşam doyumunu artırmasıyla bireysel iyi oluşa katkı sağlanacaktır. Yaşam doyumunun özveri, sorumluluk, yumuşak başlılık, duygusal dengelilik, dışadönüklük, özgecilik ile pozitif yönlü, kaçınma, teslim, telafi ve bencillikle negatif yönlü bulunması bu sosyal sorumluluk projelerinin içeriğini belirlemede yol gösterici olabilir. Bireylerin sorumlu, uyumlu, dengeli, dışadönük yanlarını pekiştirici şekilde karşılıklı iletişimi destekleyen projelerin yaşam doyumu açısından daha etkili olabileceği öngörülmektedir. Şemalarla uyumsuz başa çıkma biçimlerinin üçünün de yaşam doyumu üzerinde negatif etkiye sahip olması sebebiyle bu konuda psikoeğitim olanaklarının artırılması ve bireylerin psikoterapilere ulaşımının kolaylaştırılması yoluyla yaşam doyumunun artırılmasının mümkün olabileceği gösterilmiştir.

KAYNAKLAR

- Acar, M. C. ve Apak, H. (2017). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93-112.
- Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arpacı, P. ve Özmen, D. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik ve empatik eğilim düzeyleri ve aralarındaki ilişki. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(3), 51-57.
- Aslan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk, utanç ve affetmeyi yordaması (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Atak, H. (2013). *nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312 - 319.
- Atak, H. (2013). On maddeli kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312-319.
- Ballı, A. (2009). Bir grup üniversite öğrencisinin çocukluk çağı travmaları ve fedakârlık doyumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Başer, D. ve Tekin, H. H. (2019). Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. M. Kırlioğlu ve H. H. Tekin içinde, *Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları* (s. 82-89). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Başusta, B. (2019). Ergen mutluluğunun ebeveynlerin kişilik özellikleri ve evlilik çatışması açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayoğlu, F. ve Duy, B. (2020). Şema Başa Çıkma Biçimleri Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Opus-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4289-4316.

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bernal, G. ve Berger, S. M. (1976). Vicarious eyelid conditioning. *Journal of personality and social psychology*, 34, 62-68.
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Bono, J. E., Boles, T. A. ve Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70(3), 311-344.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: YÖK Tez No: 311790.
- Boysan, M., Beşiroğlu, L., Kalafat, T., Kağan, M. ve Ateş, C. (2010). Üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan kişiler arası şemaların obsesif kompulsif ve disosiyatif belirtilerle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 9-14.
- Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Braungart, J. M., Plomin, R., DeFries, J. C. ve Fulker, D. W. (1992). Genetic influence on tester-rated infant temperament as assessed by Bayley's Infant Behavior Record: Nonadoptive and adoptive siblings and twins. *Developmental Psychology*, 28(1), 40-47.
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Bulut, M. B. ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri. *Türk PDR Dergisi*(27), 1-13.
- Burger, J. M. (2007). *Personality* (7 b.). Australia: Belmont: CA: Wadsworth Publishing.
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse and Neglect*, 38(4), 735-746.

- Caprara, G. V. ve Strega, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 191-217.
- Carlo, G. (2006). Care-based and altruistically based morality. M. Killen ve J. G. Smetana içinde, *Handbook of Moral Development* (s. 569-598). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Carlson, M. ve Miller, N. (1987). Explanation of the relation between negative mood and helping. *Psychological Bulletin*, 102(1), 91-108.
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: stability and change. *Annual Reviews Psychology*, 56(1), 453-484.
- Cheung, H. Y. ve Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal Of Educational Research*, 55(1), 124-136.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Güvenç, G. (2011). Shame proneness, guilt proneness and psychopathology. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 248-267.
- Conyne, R. (2004). *Preventive counseling: helping people to become empowered in systems and settings* (2 b.). New York: Brunner-Routledge/Taylor and Francis.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranış. Psikolojinin temel kavramları* (15 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, Z., Çavdar, D., Seydooğulları, S. ve Çok, F. (2012). Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1211-1225.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal of Theory and Practise in .education*, 4(1), 19-30.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. ve Seligman, M. P. (tarih yok). Beyond money: Toward an economy of well-being. E. Diener içinde, *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 201-265). Springer Science + Business Media.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. ve Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 205-215.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*(24), 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2009). New measures of wellbeing: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dixon, P. ve Stevick, D. (1982). Urban-rural differences in social interest and altruistic behavior. *The Journal of Social Psychology*(118), 285-286.
- Dockery, A. (2004). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Unpublished Mimeo.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen, Ü. (1997). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Easterlin, R. A. ve Sawangfa, O. (2009). Happiness and economic growth: Does the cross section predict time trends? Evidence from developing countries. *IZA Discussion Papers*(4000).
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Guthrie, I. K., Jones, S. ve Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. *Child Development*, 68(4), 642-664.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Miller, P., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. ve Reno, R. (1989). Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: A multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 55-66.

- Eldoğan, D. ve 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.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A. ve Tan, M. (2004). Life satisfaction and hopelessness in hemodialysis patients. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1, 1-14.
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Ersanlı, K. ve Doğru Çabuker, N. (2015). Diğerkâmlık Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(52), 43-53.
- Eysenck, H. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: Thomas.
- Farrelly, D. (2013). Altruism as an indicator of good parenting quality in long-term relationships: Further investigations using the mate preferences towards altruistic traits scale. *The Journal of Social Psychology*, 153(4), 395-398.
- Fisher, C. J. ve Cole, K. M. (1993). *Leadership and management of volunteer programs: A guide for volunteer administrators*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Fitzgerald, C. J. ve Colarelli, S. M. (2009). Altruism and reproductive limitations. *Evolutionary Psychology*, 7(2).
- Frederick, S. ve Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz içinde, *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 302-329). Russell Sage Foundation.
- Freidman, W., Robinson, A. B. ve Freidman, B. L. (1987). Sex differences in moral judgements: A test of Gilligan's theory. *Psychology of Women Quarterly*, 11, 37-46.
- Freud, S. (1961). *Civilization and its discontents*. (J. Strachey, Dü.) New York: W. W. Norton and Company.
- Freyd, J. J. (1996). *Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse*. Cambridge: Harvard University Press.
- Frydenberg, E. ve Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports*, 104(3), 745-758.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10 b.). Boston, MA: Pearson Education Inc.
- Gilligan, C. (2003). Hearing the difference: theorizing connection. *Anuario de Psicologia*, 34(2), 155-161.
- Goldberg, L. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. L. Wheeler içinde, *Review of personality and social psychology* (s. 141-165). Beverly Hills, CA: Sage Publication.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. ve Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the big-five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
- Gottman, J. M. ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47.
- Gülay, H. (2011). Annelerin tutumları ile 5-6 yaş çocuklarının saldırganlık, olumlu sosyal davranış ve akran şiddetine maruz kalma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1).
- Güllüoğlu Işık, Ö. ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim Dergisi*, 8(3), 281-300.
- Güney, S. (2015). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Güzel, İ. (2016). Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul: YÖK Tez No: 437525.
- Habito, R. L. ve Inaba, K. (2006). *The practice of altruism caring and religion in global perspective*. Newcastle, UK: Cambridge Scholars Press.
- Hagerty, M. R. ve Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited - growing national income does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64(1), 1-27.
- Haigh, C. A. (2010). Reconstructing nursing altruism using a biological evolutionary framework. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1401-1408.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.
- Hay, D. F. ve Pawlby, S. (2003). Prosocial development in relation to children's and mothers' psychological problems. *Child Development*, 74(5), 1314-1327.
- Hazan, C. ve Shaver, E. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. Çev. A. Dönmez. *Türk Psikoloji Bülteni*, 6(16-17), 29-50.

- Hohmann, W. ve Weikart, D. P. (2000). *Küçük çocukların eğitimi*. (Ü. Ögüt, Dü. ve S. SaltielKohen, Çev.) İstanbul: Hisar Eğitim Vakfı Yayınları.
- Holland, J. L. (1992). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (2 b.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Hotelling, K. ve Forrest, L. (1985). Gilligan's theory of sex-role development: A perspective for counseling. *Journal of Counseling Development*, 64, 183-186.
- Hu, Q. ve Feng, Q. (2021). *Parenting style and prosocial behaviour among chinese preschool children: A moderation model*. Advance Online Publication.
- Irkörücü, A. (2012). An investigation of attitude towards help seeking of Middle East Technical University students with respect to attachment style and early maladaptive schemas (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İşgör, İ. Y. (2017). Eğitim ve sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş ve özgeciliğin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(6), 423-438.
- Jafee, S. ve Hyde, J. S. (2000). Gender differences in moral orientation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 126(5), 703-726.
- Jensen-Campbell, L. A., Gleason, K. A., Adams, R. ve Malcolm, K. T. (2003). Interpersonal conflict, agreeableness and personality development. *Journal of Personality*, 71(6), 1059-1085.
- John, O. P. ve Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. L. A. Pervine ve O. P. John içinde, *Handbook of personality: Theory and research* (s. 102-138). Guilford Press.
- Johnson, M., Haigh, C. A. ve Yates Bolton, N. (2007). Valuing of altruism and honesty in nursing students: A two-decade replication study. *Journal of Advanced Nursing*, 57(4), 366-374.
- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467.
- Kaçar Banbal, G. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin özgecilik düzeyleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Karadağ, E. ve Mutaflılar, I. (2009). İlk ve ortaöğretim okulu öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(28), 75-92.
- Kasapoğlu, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya: YÖK Tez No: 326664.

- Kaya, Ö. S. (2020). Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkamlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Khakoo, I. G. (2004). *Quality of life: Satisfaction and its subjective determinants*. University Of Michigan.
- Knafo, A. ve Plomin, R. (2006). Prosocial behavior from early to middle childhood: Genetic and environmental influences on stability and change. *Developmental Psychology*, 42(5), 771-786.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişiler arası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1956-1977.
- Koçak, R. ve Ak, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları. *The Journal of Academic Social Sciences*, 38, 1-18.
- Kosek, R. B. (1995). Measuring prosocial behavior of college students. *Psychological Reports*, 77(3), 739-742.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kyte, R. (1996). Moral reasoning as perception: A reading of Carol Gilligan. *Hypatia*, 11(3), 97-113.
- Lacetera, M. ve Macis, M. (2008). Motivating altruism: A field study. *Discussion Paper Series*.
- Le Morvan, P. (2009). Selfishness, altruism and our future selves. *Australian Journal of Philosophy*, 87(3), 409-424.
- Lee, H. J. (2013). The relationship between emotional intelligence and altruism among South Korean central government officials. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(10), 1667-1679.
- Linehan, M. M., Cochran, B. N. ve Kehrner, C. A. (2001). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. D. H. Barlow içinde, *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (s. 470-522). New York: The Guilford Press.
- Lozada, M., D'Adamo, P. ve Carro, N. (2014). Plasticity of altruistic behavior in children. *Journal of Moral Education*, 43(1), 75-88.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.

- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730.
- Lucas, R. E. ve Diener, E. (2008). Subjective well-being. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett içinde, *Handbook of emotions* (s. 471-484). The Guilford Press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema therapy. K. S. Dobson içinde, *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (s. 317-346). Guilford Press.
- Mastain, L. (2007). A phenomenological investigation of altruism as experienced by moral exemplars. *Journal of Phenomenological Psychology*, 38(1), 62-99.
- McCarthy, M. C. ve Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 288-297.
- McCrae, R. R., Jang, K. L., Livesley, W. J., Riemann, R. ve Angleitner, A. (2001). Sources of structure: genetic, environmental, and artifactual influences on the covariation of personality traits. *Journal of Personality*, 69(4), 511-535.
- McCrae, R. ve Costa, P. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. *Sage handbook of personality theory and assessment* (Cilt 1, s. 273-284). içinde Sage Publications.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M. ve Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personnel Psychology*, 58(2), 447-478.
- Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Mussen, P. ve Eisenberg-Berg, N. (1977). *Roots of caring, sharing and helping: The development of pro-social behavior in children*. W. H. Freeman.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling ve Development*(78), 251-266.
- Nabia, S. (2007). Employment status and life satisfaction among female Iranian immigrants in the states (Yüksek Lisans Tezi). California State University Department of Sociology.
- Neugarten, B. L. (1961). The measurement of the life satisfaction. *Journal of Gerontology*(16), 134-143.
- Ngai, S. ve Cheung, C. (2009). Idealism, altruism, career orientation, and emotional exhaustion among social work undergraduates. *Journal of Social Work Education*, 45(1), 236-238.
- Nysæter, T. E. ve Nordahl, H. M. (2008). Principles and clinical application of schema therapy for patients with borderline personality disorder. *Nordic Psychology*, 60(3), 249-263.
- O'Connor, M. ve Cuevas, J. (1982). The relationship of children's prosocial behavior to social responsibility, prosocial reasoning and personality. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 140(1), 33-45.
- Oğuzberk, M. ve Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11(4), 167-179.
- Omoto, A. M. ve Sydner, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality*, 68(4), 671-686.
- Ouweneel, P. (2002). Social security and well-being of the unemployed in 42 nations. *Journal of Happiness Studies*, 3(2), 167-192.
- Özbey, A. ve Adam Karduz, F. F. (2018). Özel yetenekli ve normal gelişim gösteren öğrencilerin ahlaki kimlik ve özgeciliği düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2207-2226.
- Özdemir, Ö., Temiz, G. ve Akin, S. (2020). Hemşirelerin kişilik özellikleri, benlik kavramı ve mesleğe ilişkin algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(3), 455-464.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. A. (2007). Kariyer bağımlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Papp, L. M., Kouros, C. D. ve Cummings, E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367-387.
- Park, H. ve Antonioni, D. (2007). Personality, reciprocity and strength of conflict resolution strategy. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 110-125.
- Parke, R. D., Simpkins, S. D., McDowell, D. J., Kim, M., Killian, C., Dennis, J., . . . Rah, Y. (2002). *Relative contributions of families and peers to children's social development*. (P. K. Smith ve C. H. Hart, Dü) Oxford: Blackwell Publishing.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Pehlivan, S. ve Lafçı, D. (2014). Altruism levels of nursing students. *Gaziantep Medical Journal*, 20(1), 29-34.
- Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 348-365.
- Piliavin, J. A. ve Charng, H. W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review of Sociology*, 16, 27-65.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P. ve Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38, 254-263.
- Rhodes, M. L. (1985). Gilligan's theory of moral development as applied to social work. *Social Work*, 30(2), 101-105.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2007). *Organizational behavior* (12 b.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Rushton, J. P., Fulker, D. W., Neale, M. C., Blizard, R. A. ve Eysenck, H. J. (1984). Altruism and genetics. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 33(2), 265-271.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Rerview of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. S. J. C. R. Sydnar (Dü.) içinde, *The Handbook of Positive Psychology* (s. 3-12). New York: Oxford Press.

- Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. ve Mather, P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sharoff, K. (2002). *Cognitive coping therapy*. New York: Routledge.
- Shiner, R. (2009). The development of personality disorders: Perspectives from normal personality development in childhood and adolescence. *Development and Psychopathology*, 21(7), 15-34.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-36.
- Stangor, C. (2011). *Research methods for the behavioral sciences* (Cilt 5). Mountain View, CA: Cengage Learning.
- Staub, E. (1981). Promoting positive behavior in schools, in other educational settings and in the home. J. P. Rushton ve R. M. Sorrentino içinde, *Altruism and helping behavior: Social, personality and developmental perspectives* (s. 109-136). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stein, M. B. ve Heimberg, R. G. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 161-166.
- Stich, S. ve Doris, J. (2005). Egoism vs. altruism. J. Doris içinde, *The handbook of moral psychology*. Oxford University Press.
- Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- Tenaglia, S. (2007). Testing theories on happiness: A questionnaire, Univesity of Tor Vergata, Roma. *Working Paper*, 1-44.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Tokar, D. M., Fisher, A. R. ve Subich, L. M. (1998). Personality and vocational behavior: A selective review of the literature 1993-1997. *Journal of Vocational Behavior*, 53, 115-153.

- Tosun, C., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2015). Evlilik öncesindeki ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38), 73-94.
- Turan, İ., Şimşek, Ü. ve Aslan, H. (2015). Eğitim Araştırmalarında Likert Ölçeği ve Likert-Tipi Soruların Kullanımı ve Analizi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(30), 186 - 203.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: YÖK Tez No: 144298.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M., Aytaç, M. ve Uysal, N. K. (2019). Ebeveynlik biçiminin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1146-1165.
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. ve Çıraklar, N. H. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193-204.
- Ümmet, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul: YÖK Tez No: 319501.
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (altruizm) ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321.
- van Vreeswijk, M. ve Broersen, J. (2006). *Schemagerichte therapie in groepen: cognitieve groeps psychotherapie bij persoonlijkheids problematiek*. Houten: Bohn Stafleu van: Springer Media.
- Vollhardt, J. R. (2009). Altruism born of suffering and prosocial behavior following adverse life events: A review and conceptualization. *Social Justice Research*, 22(1), 53-97.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauster, S. T., Allen, J. P. ve Crowell, J. A. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality and stability. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 58-71.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The schema questionnaire short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519-530.

- Witvliet, C. O., Ludwig, T. E. ve Laan, K. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Wright, M. D., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse and Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Isguc The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 8(2), 196-217.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-96.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Young, J. (1994). *Young parenting inventory*. Basılmamış rapor.
- Young, J. E. ve Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire*. New York.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guildford Press.
- Young, J. E., Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. D. H. Barlow içinde, *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (s. 264-308). The Guilford Press.
- Zopiatis, A. ve Constanti, P. (2012). Extraversion, openness and conscientiousness: The route to transformational leadership in the hotel industry. *Leadership ve Organization Development Journal*, 33(1), 86-104.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

Sizi İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında Dr. Volkan Demir danışmanlığında Psk. Görkem Yıldız tarafından yürütülen “Yaşam Doyumuyla İlişkili Faktörler: Şemalarla Baş Etme Biçimlerimiz ve Özgeciliği” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Araştırmaya katılmanın herhangi bir riski yoktur. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Araştırmada yer alan sorular kendinizi değerlendirme konusunda faydalı olabilir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; verileriniz yalnızca yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı açıklama araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

1) Yaş:

2) Cinsiyet:

3) Eğitim Durumu:

() Lise

() Ön Lisans

() Lisans

() Yüksek Lisans

() Doktora

4) Şu anda bir işte çalışıyor musunuz?

() Evet

() Hayır

5) Mesleğiniz?

☐ Psikolog

☐ PDR

☐ Psikiyatrist

☐ Psikiyatri Hemşiresi

☐ Sosyal Hizmet Uzmanı

☐ Diğer:

6) Kaç yıldır bu mesleği yapıyorsunuz?

7) Psikoterapi hizmeti veriyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

8. Bir önceki soruya "Evet" cevabını verdiyseniz, kaç yıldır psikoterapi hizmeti veriyorsunuz?

9. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

10. Medeni durum?

11. Çocuğunuz var mı? Evet ise kaç tane?

12. Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz biri var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

13. Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? Evet ise belirtiniz:

14. Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet ise belirtiniz:

15. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet ise belirtiniz:

Ek 2: Diğerkâmlık Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. 1 En az- 5 En çok olacak şekilde puanlama yapılmaktadır. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir.

1. Başkalarının sıkıntılarını dinlemek için zamanımı verebilirim.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Sıkıntısı olan birine yardım etmek için gerekli özveride bulunurum.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Toplu taşıma araçlarında ve sırada/kuyrukta bekleyen ihtiyacı olan birine yerimi/sıramı veririm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. "Veren el, alan elden üstündür." Diye düşünürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Kendim için istediğim şeyi diğer insanlar için de isterim.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Yararıma olmayacak hiçbir yardım davranışında bulunmam.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Başkalarının işlerine yardım ederken zamanı sorun etmem.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Acil durumlarda yardım vermeyi erdemlilik olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Çok sıkıntıda kalmış birisine geri dönüşünü düşünmeden borç veririm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Yardım ettiğimde sömürüldüğümü düşünüyorum.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. Tehdit altında olan (güçsüz) birine duraksamaksızın yardım ederim.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12. Bence her yardım ilişkisi, aslında bir çıkar ilişkisidir.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13. Yardım etmeden önce çıkarlarımı düşünürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Yardıma ihtiyacı olan birisini gördüğümde ona yardım etmedikçe içim rahat etmez.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15. Sahip olduğum maddi olanakları başkalarıyla paylaşmaktan keyif alırım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16. İyilik yaparken hiçbir karşılık beklemem.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17. Genelde bireysel çıkarlarıma öncelik veririm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18. Fedakârlıkta bulunmaktan mutluluk duyarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19. Kötü günler için biriktirdiğim paramı ihtiyacı olana göz kırpmadan veririm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20. Yaşlılarla sohbet etmek için zaman ayırırım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



Ek 3: On Maddeli Kişilik Ölçeği

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi tanımlama düzeyini dikkate alarak 1 (Tamamen KATILMIYORUM) ile 7 (Tamamen katılıyorum) arasında bir seçim yapın. İfadelerde sizi en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak uygun gördüğünüz değeri seçin.

1. Kendimi "Dışa dönük, istekli" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

2. Kendimi "Eleştirel, kavgacı" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

3. Kendimi "Güvenilir, öz-disiplinli" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

4. Kendimi "Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

5. Kendimi "Yeni yaşantılara açık, karmaşık" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

6. Kendimi "Çekingen, sessiz" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

7. Kendimi "Sempatik, sıcak" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

8. Kendimi "Altüst olmuş, dikkatsiz" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

9. Kendimi "Sakin, duygusal olarak dengeli" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

10. Kendimi "Geleneksel, yaratıcı olmayan" olarak görürüm.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Verilen ifadeye ne kadar katıldığınızı, ilgili cümlelerin altındaki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.

1= Bu ifade bana kesinlikle uygun değil 7= Bu ifade bana tümüyle uygun

1. Yaşamım birçok açıdan idealimdekine yakın.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

2. Yaşam koşullarım mükemmel.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

3. Yaşamımdan memnunum.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

4. Şu ana kadar, yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

5. Eğer yaşamımı yeni baştan yaşayabilsem, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

Ek 5: Şemalarla Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda bireylere özgü bazı davranışları tanımlayan ifadeler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyup, her bir ifadenin sizi ne derece yansıttığını, ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

1= Benim için hiç uygun DEĞİL 6= Benim için tamamen uygun

1. Başkaları tarafından eleştirildiğimde çoğu zaman savunmaya geçerim.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

2. Çoğu zaman aklımdan 'ben biliyordum' veya 'tam da beklediğim gibi' düşünceleri geçer.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

3. Ne zaman mutsuz veya kızgın hissetsem başkalarından uzaklaşıyorum.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

4. Stres altındayken çoğu zaman fiziksel belirtiler yaşıyorum.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

5. Başkalarının ihtiyaç ve isteklerini çoğunlukla kendiminkilerin önüne koyarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

6. İnsanların bana verdikleri tepkileri analiz etmek için çok zaman harcarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

7. Dikkatimi dağıtmanın bir yolu olarak TV veya bilgisayar/cep telefonu karşısında çok fazla zaman harcarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

8. Kendimi eleştirme konusunda çok acımasızım ve bir şeylerin iyi gitmesi için sürekli çabalarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

9. Endişe ettiğim her şeyin er ya da geç gerçekleşeceğine inanırım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

10. Çoğunlukla gerçekte olduğumdan daha iyi hissediyormuşum gibi davranırım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

11. Başkaları tarafından sıklıkla hayal kırıklığına uğrarım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

12. Ne zaman kendimi kötü hissetsem, genellikle uyurum ya da dikkatimi dağıtmaya çalışırım.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

ÖZ GEÇMİŞ

Görkem YILDIZ, Kadıköy Anadolu Lisesi’ni bitirdikten sonra 2014 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi’nde Mimarlık Bölümü’nden mezun olmuştur. Aynı sene içerisinde Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde eğitime başlamış, 2018 yılında buradan mezun olmuştur. İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitime 2021 yılında tam burslu öğrenci statüsünde başlamıştır. Yüksek lisans eğitimi boyunca TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı tarafınca bursiyer olarak desteklenmiştir. 2021 yılından beri akademik personel olarak çalışmaktadır.

