

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YOUNG ŞEMA MODELİ'NE GÖRE ALEKSİTİMİ
KAVRAMININ İNCELENMESİ**

Nevcihan SAĞLAM

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Belma Bekçi**

İSTANBUL, Şubat 2016

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YOUNG ŞEMA MODELİ'NE GÖRE ALEKSİTİMİ
KAVRAMININ İNCELENMESİ**

NEVCİHAN SAĞLAM

132005008

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih :

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Belma BEKÇİ _____

Diğer Jüri Üyeleri :

Yrd. Doç. Dr. Ahmet Tosun _____

Yrd. Doç. Dr. İrem Erdem Atak _____

İSTANBUL, Şubat 2016

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YOUNG ŞEMA MODELİ'NE GÖRE ALEKSİTİMİ
KAVRAMININ İNCELENMESİ**

NEVCİHAN SAĞLAM
132005008

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih :

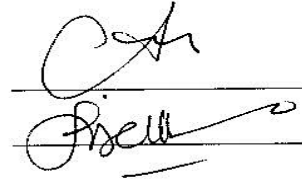
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Belma BEKÇİ



Diğer Jüri Üyeleri :

Yrd. Doç. Dr. Ahmet Tosun

Yrd. Doç. Dr. İrem Erdem Atak



İSTANBUL, Şubat 2016

TEŞEKKÜR

Bu araştırma sürecinin her aşamasında değerli görüşlerini, önerilerini ve desteğini benden esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Belma Bekçi'ye,

Tez savunma jürimde olmayı kabul eden, görüş ve önerileriyle tezime katkıda bulunan ve bana yeni bir bakış açısı kazandıran Yrd. Doç. Dr. Ahmet Tosun'a ve Yrd. Doç. Dr. İrem Erdem Atak'a,

Zorlandığım her anımda bilgisiyle, tecrübesiyle bana yol gösteren ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Dr. Özlem Çağın Tosun'a,

Hayatım boyunca her zaman sevgisiyle desteğiyle yanımda olduğunu hissettiren canım anneme, babama ve kardeşlerime,

Araştırma süresince sevgisi ve sabrıyla beni yalnız bırakmayan çok sevgili arkadaşlarım Dilara Yıldız'a ve Fatma Dereli'ye,

Bana sıcacık bir çalışma ortamı sağlayan Pinna Psikoloji ekibine,

Yüksek lisans öğrenimimde kurdukları dostluk ortamıyla paylaşımın bol olduğu, samimi bir eğitim dönemi geçirmemi sağlayan bölüm arkadaşlarıma,

Tez çalışmamın katılımcılara ulaşmasında bana yardımcı olan bütün yakınlarıma ve bu çalışmaya zaman ayırarak katkı sağlayan bütün katılımcılara,

Teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
KISALTMALAR	ix
TABLO LİSTESİ	x
ŞEKİL LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. ALEKSİTİMİ	3
2.1.1. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri	4
2.1.1.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü	5
2.1.1.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamada Kısıtlılık	5
2.1.1.3. İşe Vuruk Düşünme	6
2.1.1.4. Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı	6
2.1.2. ALEKSİTİMİNİN KURAMSAL TEMELLERİ	6
2.1.2.1. Nörofizyolojik Yaklaşım	6
2.1.2.2. Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım	7
2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım	8

2.1.2.4. Psikanalitik Yaklaşım	9
2.1.3 ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.2. ŞEMA MODELİ	10
2.2.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	11
2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri	12
2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları	13
2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Araştırmalar	19
2.3. EBEVEYNLİK	19
2.3.1. Bağlanma ve Ebeveynlik Tutumları	20
2.3.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri	22
3. YÖNTEM	24
3.1. ÖRNEKLEM	24
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	24
3.2.1. Gönüllü Katılım Formu	25
3.2.2. Demografik Bilgi Formu	25
3.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	25
3.2.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	26
3.2.5. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)	28
3.3. İŞLEM	30
3.4. UYGULANAN ANALİZLER	30
4. BULGULAR	31
4.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	31
4.1.1. Ölçüm Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri	31
4.2. İLİŞKİLİLİK DURUMUNUN BELİRLENMESİNE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	34
4.2.1. Aleksitimi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizleri	34
4.2.2. Aleksitimi ve Young Ebeveynlik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizleri	36

4.3. ALEKSİTİMİ PUANI DÜŞÜK VE YÜKSEK GRUPLARIN ŞEMA ÖLÇEKLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMALARI	39
4.3.1. Şema Karşılaştırmaları	39
4.3.1.1. Şema Alanlarının İstatistiksel Karşılaştırmaları	39
4.3.1.2. Şema Alanlarının Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırmaları	41
4.3.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Karşılaştırmaları	47
4.3.2.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin İstatistiksel Karşılaştırmaları	47
4.3.2.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırmaları	48
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	56
5.1. SONUÇLARIN GENEL ÖZETİ	56
5.2. TARTIŞMA	57
5.2.1. İlişkililik Durumunun Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Değerlendirmeler	57
5.2.2. Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grupların Şema Ölçekleri Açısından Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi	61
5.2.3. Şema Alanlarının Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi	62
5.2.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin İstatistiksel Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi	64
5.2.5. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi	66
5.3. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI VE SINIRLILIKLARI	67
5.4. KLİNİK ÇIKARIMLAR VE ÖNERİLER	68
KAYNAKLAR	71
EKLER	78
ÖZGEÇMİŞ	92

ÖZET

YOUNG ŞEMA MODELİ'NE GÖRE ALEKSİTİMİ KAVRAMININ İNCELENMESİ

Sağlam, N. *Young Şema Modeli'ne göre aleksitimi kavramının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.

Bu çalışma aleksitimi kavramını Young Şema Modeli'ne göre açıklamayı, aleksitiminin erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri ile olan ilişkisini incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi 290 kişiden oluşmaktadır. Veriler, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ile toplanmıştır. Veriler üzerinde yapılan korelasyon ve Mann-Whitney U analizleri ile değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Elde edilen korelasyon analizi sonuçlarında aleksitimi ve 14 şema alanı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür. En yüksek korelasyonların ayrılma-reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, aşırı tetikte olma-baskılama şema alanları ile aleksitimi arasında olduğu gözlenmiştir. Benzer sonuç aleksitimi ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasında da gözlenmiştir. İstismar edici anne ve baba ebeveynlik biçimi hariç, Young Ebeveynlik Ölçeği'nde bulunan diğer alt ölçekler ve aleksitimi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan Mann-Whitney U testi analizi sonucunda 14 şema alanında aleksitimi puanı yüksek ve aleksitimi puanı düşük olan iki grup arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. İki grubun algıladıkları ebeveynlik biçimlerine bakıldığında ise evhamlı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, cezalandırıcı, kuralcı, kötümser ve duygularını bastıran anne algıları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu elde edilmiştir.

Algılanan baba algısında ise evhamlı, küçümseyici, aşırı izin verici ve duygularını bastıran alt ölçeklerinde iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Son olarak şemalar için yapılan betimsel analizlerde ise istatistiksel olarak anlamlı bulunan bütün şemaların, betimsel olarak ele alındığında farklı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Betimsel analizler şemaların klinik kesme noktası (3 puan) ele alınarak yapılmıştır ve sadece aleksitimi puanı yüksek grupta Sosyal İzolasyon, Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırılma, Kendini Feda ve Yüksek Standartlar şemalarının anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar erken dönem uyumsuz şemaların ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin, aleksitimi ile ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin erken dönem yaşantılarına ve nasıl ebeveynlik tutumlarına maruz kaldığına göre oluşan ve şekillenen yapılardır. Analizlerde aleksitimi, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasında bulunan ilişki, aleksitimik özelliklerin de erken dönemde şekillenmeye başlayan özellikler olabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca aleksitimik özelliklerin sadece belli şemalarla ilişkili olmadığı; şemanın uyum bozucu etkisine göre aleksitimik belirtilerin farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Young Şema Modeli, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri, aleksitimi

ABSTRACT

ACCORDING TO YOUNG SCHEMA MODEL INVESTIGATION OF THE ALEXITHYMIA

Sağlam, N. *According to Young Schema Model Investigation of the Alexithymia*, M.Sc. Dissertation, Istanbul, 2016.

The purpose of this study is to explain the alexithymia with Young Schema Model, and to explain the early maladaptive schemas and the relationship of perceived parental styles. The sample of this research consists of 290 people. The data is gathered of Young Schema Questionnaire (YSQ-S2) , Young Parenting Inventory (YPI), and Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Correlation among datas and Mann-Whitney U analysis with the variables relationship has been reviewed. Results of correlation analysis show that alexithymia and 14 schema has a significant correlation with each other. It is observed that the most correlation with alexithymia and schema are with disconnection-rejection, impaired autonomy and performance, and overvigilance and inhibition domains. Similar results are observed between alexithymia and perceived parental styles. It is seen that besides abuse mother and father perception there is a positive correlation between Young Parenting Inventory's subscales and alexithymia. Analysis show that there is a significant difference between high alexithymia score group and low alexithymia score group when we consider the 14 schemas. When we look at these two groups parental perception full of anxieties, sarcastic, emotional neglect, punisher, strait laced, pessimist and repression of the emotions has a significant difference between the mother perception. When we look at the perception of the father

full of anxieties, sarcastic, over giving permission and repression of the emotions subscales, there is a significant difference between the two groups. Last of all descriptive analysis of schemas that is statistically significant schemas when it is processed descriptively we have observed that there are different results. Descriptive analysis are done by schema's clinic cut-off points (3 score) and it is found that only alexithymia high score group has a significance of the approval-seeking, insufficient self-control, self-sacrifice, unrelenting standards, emotional inhibition, negativity, social isolation and punitiveness. These results show that early maladaptive schemas and the perceived parental styles have a relationship with alexithymia. Early maladaptive schemas are formed and shaped by the person's early stage experiences and how parental attitude they are exposed to. In analysis alexithymia and the relation between early maladaptive schemas and the perceived parental styles got we thinking that alexithymic properties are also may be formed at early stages. Also alexithymic properties are not related to obvious schema; we can say that from the schemas maladaptive effect alexithymic symptoms may show difference.

Keywords: Young Schema Model, early maladaptive schemas, perceived parental styles, alexithymia.

KISALTMALAR

YŞÖ	: Young Şema Ölçeği
YSQ	: Young Schema Questionnaire
YEBÖ	: Young Ebeveynlik Ölçeği
YEBÖ-A	: Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu
YEBÖ-B	: Young Ebeveynlik Ölçeği- Baba Formu
TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
TAS	: Toronto Alexithymia Scale

TABLO LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 2.1: Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Şema Boyutları.....	14
Tablo 3.1: Sosyo-Demografik Bilgiler.....	24
Tablo 3.2: YŞÖ-KF3'ün Türkçe Formu İçin Öngörülen Şema Alanları ve Şema Boyutları.....	28
Tablo 4.1: TAÖ-20 ve YŞÖ puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri	32
Tablo 4.2: YEBÖ-A alt ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri.....	33
Tablo 4.3: YEBÖ-B alt ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri.....	33
Tablo 4.4: Aleksitimi ve YŞÖ Arasındaki Spearman Rho Korelasyon Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 4.5: Aleksitimi ve YEBÖ-A Arasındaki Spearman Rho Korelasyon Analiz Sonuçları.....	37
Tablo 4.6: Aleksitimi ve YEBÖ-B Arasındaki Spearman Rho Korelasyon Analiz Sonuçları.....	38
Tablo 4.7: Alekstimi ve Şemalar Arasındaki Mann-Whitney U Analiz Sonuçları.....	40
Tablo 4.8: Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Şema Ölçeği Alt test Puanları Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puana Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.....	42
Tablo 4.9: Alekstimi ve YEBÖ/Anne Formu Mann-Whitney U Analiz Sonuçları.....	47

Tablo 4.10: Alekstim ve YEBÖ/Baba Formu Mann-Whitney U Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 4.11: Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Anne Alttest Puanları Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puana Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.....	49
Tablo 4.12: Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Baba Alttest Puanları Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puana Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.....	50



ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 1. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme ve Kusurluluk şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.....	43
Şekil 2. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Başarısızlık, İç içe Geçme/ Bağımlılık ve Dayanıksızlık şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.....	44
Şekil 3. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Onay Arayıcılık ve Kendini Feda şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.....	45
Şekil 4. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Yetersiz Öz Denetim şema alt ölçeği ortalama puanı açısından frekans dağılımı.....	45
Şekil 5. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırılma ve Yüksek Standartlar şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.....	46

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Başlangıçta psikosomatik hastalarda görülen belirtilerin açıklanması amacıyla ortaya atılan aleksitimi kavramının, güncel çalışmalar sonucunda farklı patolojik gruplarda ve sağlıklı popülasyonda da görülebilecek bir kişilik özelliği olduğu saptanmıştır. Bireylerin duyguları tanımada, ayırt etmede ve ifade etmede yaşadığı güçlüğü ya da yoksunluğu tanımlayan aleksitimi kavramı ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalar, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin dünyayı algılama, anlamlandırma, düşünce ve davranışlarına etki ettiği, duygusal ve bilişsel yapılanmalarında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bütün bu bulgu ve görüşler şema gelişimi ve aleksitimi arasında ilişki olabileceğini göstermektedir.

Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların şekillenmesinde büyük etkisi olan ebeveynlik biçimlerinin de aleksitiminin bireyde oluşmasını ve ne düzeyde aleksitimik belirtiler göstereceğini etkilediği düşünülmektedir. Buradan hareketle ebeveynlik biçimlerine ve bireyde oluşan şemalara odaklanan bir araştırma ile aleksitimi kavramına farklı bir bakış açısı getirmek için erken dönem uyumsuz şemaların ve ebeveynlik biçimlerinin aleksitimiye nasıl yordadığına ve bu kavramlar arasında örtüşen ve ayrışan boyutların olup olmadığına bakılacaktır.

1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yapılan literatür taramasında aleksitimi kavramını Young Şema Modeli'ne göre ele alan sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bireylerin şemaları, algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan, farklı şemaların aleksitimiye nasıl yordadığı konusunda ayrıntılı analiz yapan bir çalışmaya

ulaşılamamıştır. Şema terapisinin klinik psikoloji alanında giderek yaygınlaştığı bir dönemde, kişilerin duygularını tanımada ve ifade etmede yaşadıkları güçlüklerinşemalarıyla olan ilişkilerine dair bir çalışmanın bu alana oldukça faydalı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Bunun yanında literatürde aleksitimi kavramının algılanan ebeveynlik biçimleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya da ulaşılamamıştır. Bu konudaki araştırmaların sayısındaki artış ve elde edilen bulgular sadece aleksitiminin erken dönem uyumsuz şemalarla olan ilişkisine açıklama getirmekle kalmayacak, bireylerin çocukluk dönemi yaşantılarını etkileyen ebeveynlik biçimlerinin aleksitimiye ne derecede yordadığı verilerine de ulaşılmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın önemini vurgulayan nedenler yukarıda belirtilmiş olan literatürdeki eksiklikleri tamamlamaya yardımcı olacak nitelikte bilgiler sağlayacak olmasıdır. Yapılan bu çalışmayla aleksitimi kavramının etiyolojisine şemalarla ilişkisi ile ilgili katkı sağlanacaktır. Bunun yanında erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi ile bağlantısını ele alarak, uygulamada psikoterapi etkisine katkı yapması da beklenmektedir. Ebeveynlik biçimlerinin de ele alındığı bir çalışma olması nedeniyle, elde edilen bulguların çocuk gelişimi ve psikoterapileri alanlarına da katkı sağlaması beklenmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı erken dönem uyumsuz şemaların ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin aleksitimiye yordayıcı etkisini ve aleksitimiye yordayan, erken dönem uyumsuz şemaların ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin kesiştiği ve ayrıştığı alt boyutları incelemektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI

1. Araştırmanın sürekli değişkenleri (erken dönem uyumsuz şema alanları, ebeveynlik biçimleri ve aleksitimi) arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve ebeveynlik biçimleri alt boyutlarının aleksitimi puanı üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde ilk olarak aleksitimi kavramı ele alınmıştır. Daha sonra erken yaşantılar sonucunda oluşan erken dönem uyumsuz şemalara yer verilmiştir. Son olarak ise erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülen ebeveynlik biçimleri anlatılmıştır.

2.1. ALEKSİTİMİ

Aleksitimi ilk kez Sifneos tarafından 1970’lerde psikosomatik belirtiler gösteren hastaların psikolojik özelliklerini tanımlamak için kullanılmıştır (Solmaz ve diğ., 2000). Yunanca kökenli aleksitimi kavramı “duygular için söz yokluğu” anlamına gelir (Şaşıoğlu ve ark., 2013). Psikodinamik eğilimli kuramcılar aleksitimi kavramının, sorunlarını bedenselleştiren kişilerin gelişim dönemlerinde saplanıp kalmaları, patolojik savunma düzenekleri kullanmaları, bilinçdışı çatışmalar ve örseleyici erken yaşam olayları yaşamış olmalarıyla ilişkili olabileceğini ve bütün bunlar nedeniyle duygularını sözelleştirememesi durumlarının olduğunu düşünmüşlerdir (Gucht ve Heiser, 2003).

Kavram ortaya atıldığı ilk dönemde psikosomatik hastalarda görülen belirtileri açıklamak için kullanılsa da, zamanla yapılan çalışmalar göstermiştir ki aleksitimi madde kötüye kullanım bozukluğu, somatoform bozukluk, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, panik bozukluğu gibi birçok farklı bozuklukla birlikte görülmektedir (Bankier ve ark., 2001; Solmaz ve ark., 2000). Günümüzde aleksitiminin sadece farklı patolojik gruplarda değil, aynı zamanda sağlıklı popülasyonda da sıkça görüldüğünü ortaya koyan çalışmalar vardır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Tolmunen ve ark., 2011).

Grabe (2008) aleksitimi kavramının duyguları tanımlamakta ve ifade etmekte yaşanan güçlüğü ve düşlemlerin yetersizliğine odaklandığını savunmuştur. Aleksitimik

belirtiler gösteren kişilerin, sadece yaşadıkları bir durum karşısında düşüncelerini ifade etmekte değil, duygusal yaşantı konusunda da sorun yaşadıkları söylenebilir (Grabe ve ark., 2008). Bu kişiler ya bir şey hissetmez ya da hissettiklerini sözel olarak ifade etme güçlüğü yaşarlar. Bu nedenle aleksitimiye duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlamak mümkündür (Dökmen, 2000).

Yapılan birçok araştırmada aleksitiminin psikosomatik hastalıklarla olan ilişkisi sorgulanmıştır. Elde edilen sonuçlar psikosomatik hastalıklar ve aleksitimi arasında bir ilişki olduğunu göstermiş, fakat bu ilişkinin nedensel bir ilişki olduğunu göstermekte yetersiz bulunmuştur (Yalçın, 2010). Taylor (1984) ve Sifneos'a (1988) göre aleksitimiye bir hastalık olarak görmemek; daha çok kişilikle ilişkili bir kavram olarak ele almak daha doğrudur. Bunun yanı sıra aleksitiminin bir durum (state) veya özellik (trait) olabileceğini savunan görüşler de vardır (Mueller ve Buehner, 2006).

Aleksitimin neden oluştuğu ve kişide nelere yol açtığı konusunda birçok görüş vardır. Bu nedenle bir kişiye aleksitimi tanısı koymak güç olmaktadır. Paez (1997) aleksitimi var ya da yok demek yerine aleksitimik özelliklerin ne düzeyde olduğundan bahsetmenin daha doğru olacağını savunmuştur (akt. Koçak, 2002). Aleksitiminin bir trait mi yoksa geçici bir durum mu olduğu sorununu Freyberger (1977) birincil ve ikincil aleksitimi ayrımını yaparak çözmüştür. Freyberger'e göre "birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel tepkilerin ve şikâyetlerin ortaya çıkmasını sağlayan süreklilik gösteren etmendir. İkincil aleksitimi ise kanser gibi ağır bedensel hastalarda, yoğunbakım hastalarında ve travma geçiren bireylerde ortaya çıkan geçici bir durumdur" (akt. Koçak, 2002, s.187).

2.1.1. Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Aleksitimiye dair yapılan ilk çalışmalarda aleksitimi, duyguları tanımlamada zorlanma, bedensel duyular ve duyguları ayırtırmada güçlük yaşama, içgörü eksikliği, hayal kurmada sınırlılık olarak tanımlanmıştır (Taylor ve Bagby, 2004). Sonrasında yapılan birçok yeni çalışma aleksitimik kişilik özelliklerini dört ana başlıkta toplamıştır. Bunlar;

- 1- Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökme güçlüğü,

- 2- Hayal kurma, düşlem yaşamada kısıtlılık,
- 3- İşe vuruk düşünme,
- 4- Dış merkezli, uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapıdır (Taylor ve ark., 1991).

2.1.1.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimik kişilerde görülen en belirgin özellik duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlölüttür. Bu kişilere yaşadıkları tatsız bir olayın onlarda oluşturduğu duygular sorulduğunda, duygulardan çok olay anında neler yaptıklarını, nasıl davrandıklarını, olay yerinde neler yaşandığını anlattıkları gözlemlenir (Koçak, 2002). Duygularından bahsetmeleri istendiğinde, ne zaman duygu ne zaman düşünce ifadeleri kullanıyor ayırt edemediğı gözlenebilir (Dereboy, 1990). Konuşmalarında genellikle tekrarlayan ifadeler kullanırlar ve sık sık bedensel yakınmalarda bulunurlar. Özetle aleksitimik belirtilerin görüldüğü bireyler günlük hayatta çevresiyle ilişki kurabilen, düşünebilen, anlatabilen fakat duygu ve düşünceleri arasındaki farkı yakalamada ve bağlantı kurmada, duygularıyla bedensel duyumlarını birbirinden ayrı ayrı ifade etmede güçlük yaşayan bireylerdir (Sifneos, 1988; akt. Şaşıoğlu, 2013). Lesser (1981) bu özellikleri nedeniyle aleksitimik bireylerin içgörü kazandırmayı hedefleyen terapilerden faydalanamadıkları görüşünü savunmaktadır (akt. Koçak, 2002).

2.1.1.2. Hayal Kurma, Düşlem Yaşamada Kısıtlılık

Hayal kurmadaki kısıtlılık aleksitimik bireylerde belirgin olarak görülen bir başka özelliktir. Kurdukları hayaller çoğunlukla gerçeklik sınırının ötesine geçmeyen, kuru ve renksiz hayallerdir (Koçak, 2002). Bu alanda yaşadıkları kısıtlılık, onların yaşadıkları olayların ayrıntılarına daha çok odaklanmalarına ve işlemsel düşünmelerine neden olur (Taylor ve ark., 1991). Çok seyrek rüya gören ya da gördüğü rüyaları seyrek olarak hatırlayan aleksitimik bireylerin rüyaları, daha çok günlük olaylara ilişkin gerçekleri içermekte ve somut nitelikte olmaktadır. Düşlem yaşamadaki yoksunluk aynı zamanda yaratıcı olmalarını da engelleyen bir unsurdur. Genellikle çevrelerindeki kişiler aleksitimik bireylerin donuk, sıkıcı ve duygusuz oldukları yönünde düşüncelere sahiptir (Şaşıoğlu ve ark., 2014; Taylor ve ark., 1991;).

2.1.1.3. İşe Vuruk Düşünme

Aleksitimik bireylerin kendi iç dünyalarına uzak, daha sade hatta robot gibi denilebilecek bir hayat tarzları vardır. Karşılaştıkları problemler için kestirme çözümler bulurlar. Problemlerinin temelinde yatan durumlara odaklanmak yerine daha yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi tercih ederler. Bu şekilde herhangi bir problemin kökeninde yatan duygusal etmenlere ya da çatışmalara yönelmek yerine, daha somut yüzeysel nedenlere yönelirler. Yaşadıkları bir problemle tekrar karşılaşmamak için gerekli olan önlemleri almaya çalışırlar. Böylece aleksitimik bireyler genellikle uyumlu ve sorunsuz kişiler gibi görünürler (Koçak, 2002; Taylor ve ark., 1991).

2.1.1.4. Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı

Uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimlerinden dolayı aleksitimik bireylerde görülen belirgin kişilik özelliklerinden biri de dışa dönük olmalarıdır. Kurdukları ilişkilerde davranışlarını ve tutumlarını daha çok dış uyaranlar şekillendirir. Mc Dougall'ın “yalancı normallik” olarak adlandırdığı dışadönük kişilik özellikleri sayesinde aleksitimik bireyler çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak bilinirler. Günlük yaşamda karşılaştıkları bir olayda çevresel beklentiler ve ayrıntılar aleksitimik bireyler için daha fazla önem taşır. Zeki olabilirler fakat sahip oldukları zekâyı daha çok çevreye uyum sağlamak için kullanırlar (Mc Dougall, 1982; akt. Dereboy, 1990).

2.1.2. ALEKSİTİMİNİN KURAMSAL TEMELLERİ

2.1.2.1. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitimiği nörofizyolojik yaklaşımla açıklayan uzmanlar, aleksitiminin beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk nedeniyle ortaya çıkan bir durum olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu bakış açısına göre aleksitimi, limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duygusal uyaranların bloke edilmesi sonucu bilinçli duygusal yaşantılara dönüşememesiyle oluşan arıza olarak açıklanır (Koçak, 2002).

Lane ve arkadaşları yaptıkları deneysel bir çalışmada, beynin ön kabuğunun duyguları işleme ve işlenen duygulara tepki verme sürecinde önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç ele alındığında, aleksitimiye beynin ön kabuğunda meydana gelen bir işlev bozukluğu olarak tarif etmek mümkündür (Lane ve ark., 1997).

Moriguchi ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmalar ile aleksitiminin medial prefrontal kortekste hipoaktiviteyle ilişkili olduğu yönünde bir sonuca ulaşılmıştır. Bu durumda zihinselleştirmedeki sınırlılığın, ötekinin perspektifinden bakma gibi yüksek bilişsel becerilerdeki bozulma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar aynı zamanda bilişsel işlemede bozulmalara ve huzursuzluk yaratan duyguları düzenlemek ve hafifletmekte de neokortikal başarısızlığa işaret ettiği şeklinde yorumlanmıştır.

Mc Lean 1949'da psikosomatik hastalarla yaptığı çalışmalar sonucunda bu hastaların limbik sistemleri ve neokorteksleri arasında bir bağlantı bozukluğu olduğundan söz etmiştir. Nemiah ise (1975), bu çalışmalardan yola çıkarak aleksitimik bireylerin limbik sistemlerinden neokortekse gitmek üzere hareket eden duyuşsal uyarıların striatuma bloke edildiği ve neokortekse ulaşp bilinçli duyuşsal yaşantılara dönüşemediği hipotezini ortaya atmıştır. Sifneos (1988) aleksitimik bireylerin yaşadığı bu durumu duyuşların afazisi olarak tanımlamıştır (akt. Zech ve ark., 1999).

Beynin yarım kürelerinin uzmanlaşması ile ilgili yapılan çalışmalar, sol yarım kürenin analitik işlemler içeren mantık ve matematik gibi bilişsel süreçlerde, sağ yarım kürenin ise birleştirici, kıyaslanabilen duyuşsal yaşantıları içeren süreçlerde uzmanlaştığını göstermiştir. Aleksitimik bireylerde beynin sol yarım küresinde uzmanlaşma daha ağırlıklıdır. Bu durum aleksitimik bireylerde görülen hayal yaşantısında kısıtlılık, katı düşünce yapısı, bedensel yakınmalar ve panik bozukluk gibi sorunları açıklar nitelikte bulunmuştur (Burgess ve Simpson, 1988; Taylor ve ark., 2004).

2.1.2.2. Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım

Sosyo-kültürel yaklaşıma göre, bireyin normal ya da normal dışı olarak görülen bütün davranışları, doğumdan itibaren başlayan bir öğrenme sürecinin ürünüdür. İçinde doğup büyüdüğü aile ve ailenin bulunduğu sosyo-kültürel yapı, kişinin iletişim ve davranış biçimini, duyuş ve düşüncelerini ifade etme tarzlarını şekillendiren yapılardır.

Çocuklar duygularını ve düşüncelerini ifade etmeyi içinde büyüdükleri ailede ve toplumda öğrenirler. İfade etmek yerine bastırmayı öğrenmek, aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Koçak, 2002; Stoudemire, 1991).

2.1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Beck'e (1995) göre, bireylerin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların işlevsel olmayan, bozulmuş bilişsel bir süreçten geçmesi sonucunda çarpık şekilde algılanması ve algılanan çarpık bilginin gerçeğe uygun olmayan bir şekilde yorumlanması yatmaktadır (Beck, 1995).

“Aleksitiminin azalmış duygusal farkındalığı kapsayan afektif bileşenden ve katı biçimde olay-odaklı düşünme, konuşma ve duygusal ifadelerden kaçınma ile tanımlı – pensee operateire diye adlandırılan bilişsel bileşenlerden oluştuğuna inanılmaktadır” (Şaşıoğlu ve ark., 2013, s.513). Penebaker (1989) aleksitimik bireylerin duygu işleme süreçlerinde bozulma ya da yetersizlik olduğunu, bu nedenle bu bireylerde duygusal uyarımların bedensel yakınmalar olarak ortaya çıktığını savunmuştur. Böylece duygusal ketlenme ve kendini yansıtmaksızlığı ile aleksitimik özellikler arasında bir ilişki olduğu görüşünü ortaya atmıştır (akt. Yalçın, 2010).

Lazarus (1982) duyguyu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucu olarak tanımlamış ve duyguların altında bilişsel değerlendirmelerin yattığını savunmuştur. Ona göre bilişsel değerlendirmeler basitten karmaşığa doğru bir yol izler. Bu değerlendirmelerin en ilkel hali, dil öncesi bilinç ve bilinçdışıdır. Gelişmiş olan biçimi ise düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel ifadelerinin yer aldığı bilinçtir (Lazarus, 1982; Lumley ve ark., 1996). Bu düşünceden yola çıkan Martin ve Pihl (1986) ise, aleksitimik bireylerin Lazarus'un ortaya attığı ilkel bilişsel şemaları kullandıklarını öne sürmüşlerdir. Aleksitimik bireylerin bilişsel değerlendirmelerini en alt düzeyde simgesel ve sözel olmayan bir şekilde yaptıklarını savunmuşlardır. Bu nedenle aleksitimik özellik gösterenler duygularını ayırt edemez ve bedensel yakınmalarda bulunurlar. Stres, kaygı gibi duyguları fark etme ya da yaşama durumu bilişsel çarpıtmaları engellemektedir. Böylece duygudurumlarının farkında olamadıkları için yaşadıklarını bedensel tepkiler olarak sergilerler (Martin ve Pihl, 1986).

Lane ve Schwartz (1987) Piaget'in bilişsel gelişim modeline dayanan bir model geliştirmiş ve duygu olarak yaşanan her şeyin duygusal uyarımların bilişsel işleminden geçmesi sonucu oluştuğunu vurgulamışlardır. Piaget'in bilişsel gelişim modeline göre, bilişsel gelişim hiyerarşik bir yapıyla en basitten en karmaşığa doğru beş farklı duygusal duyarlılık basamaklarından oluşur. Lane ve Schwartz aleksitimik bireylerin bu basamakların ilk evresi olan duyguların ayrışmadığı, bedensel odaklı basamakta takılıp kaldığı görüşünü ileri sürmüşlerdir (akt. Koçak, 2002).

Stoudemir (1991) aleksitimik bireylerde görülen belirtilerin bazı bilişsel gelişim eksikliklerinden kaynaklandığını savunmuştur. Ona göre bireylerin aleksitimik belirtiler göstermesinin nedeni duyusal-motor (sensory-motor) dönem ile işlem-öncesi (pre-operational) dönem arasında takılıp kalmalarından kaynaklanmaktadır.

Özetle yukarıda açıklanmış olan bütün bilişsel yaklaşım açıklamaları şu sonucu vermektedir: Aleksitimik bireyler bilişsel gelişim sürecinde duyguların ayrışmadığı, sözel ifade değil bedensel yakınmaların bulunduğu en alt basamaklardan birinde takılıp kalmış bireylerdir. Bu nedenle ilkel bilişsel şemalar kullanan bilişsel gelişim açısından özürlü bireylerdir. Duygularının farkında değildirler, duygularını somatik tepkiler olarak ifade ederler.

2.1.2.4. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım, aleksitimik özelliklerin ortaya çıkış nedenlerini sağlıklı ego savunmalarına veya duygusal travmalara bağlamıştır. Fakat McDougall (1982) aleksitiminin çeşitli psikolojik kaynaklardan doğabileceğini savunmuş, erken dönemde oluşan anne çocuk ilişkisindeki bozukluğun ya da yetersizliğin çocukta içsel temsiller kurma veya imgeleme yeteneğini engelleyen bir etkisi olduğunu ileri sürmüştür. Corcos ve Sperenza da anne çocuk ilişkisinin önemini vurgulamış, anne imgesini oluşturmada yetersiz kalmış çocukların, daha sonraları hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun olacakları görüşünü savunmuşlardır (akt. Tychev ve ark., 2010).

Aleksitimiye nesne ilişkileri kuramına göre ele alarak açıklayan Von Rad'e göre, aleksitimi ayrılma-birleşme sürecindeki aksamalar nedeniyle, kimlik duygusunun tam gelişmemesi sonucu ortaya çıkmaktadır (akt. Şaşıoğlu ve ark., 2013). Krystal (1979) ise duygusal iletişim kapasitenin önemine vurgu yapmış; bu kapasitedeki gelişimin

çocuğun aileyle kurduğu ilişkilere, duygusal yaşantısını tanıyıp, geliştirmesine ve zenginleştirmesine bağlı olduğunu savunmuştur (akt. Dereboy, 1990).

2.1.3 ALEKSİTİMİ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ülkemizde de aleksitimi konusunda yapılan araştırmalar giderek artış göstermektedir. Yapılan çalışmalara baktığımızda sosyal fobi (Solmaz ve ark., 2000), konversiyon bozukluğu (Çelikel ve Saatçioğlu, 2002), mastalji (Aksu ve Hacaoğlu, 2004), obezite (Deveci ve ark., 2006), irritabl barsak sendromu (Taymur ve ark., 2007), alopesi areata (Yazıcı ve ark., 2006), psikosomatik ve psikiyatrik hastalarda aleksitimi (Gürkan, 1996) incelenmiştir. Ayrıca, aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişki (Koçak, 2003), aleksitimi ve ruh sağlığı ilişkisi (Türk, 1992), aleksitimi ve demografik özellikler arasındaki ilişki (Yemez, 1991), bağlanma stilleri (Batıgün ve Büyükşahin, 2008), bağımlılık (Evren ve ark., 2002), depresyon ve anksiyete (Motan ve Gençöz, 2007) gibi pek çok farklı konuda aleksitimi kavramının incelendiğini görebiliriz.

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında ise yeme bozukluğu (Berthoz ve ark., 2007; Schmidt ve ark., 1993; Taylor ve ark., 1996), şizoid kişilik bozukluğu (Coolidge ve ark., 2013), madde bağımlılığı (Coriale ve ark., 2012), travma sonrası stres bozukluğu (Declercq, 2010), depresyon (Honkalampi ve ark., 2000; Parker ve ark., 1991) gibi farklı psikiyatrik örneklemde yürütülen araştırmalara ulaşılabilir.

Bu araştırmada ise aleksitimi, erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Bundan sonraki bölümde aleksitimik belirtilerle ilişkisi olabileceği düşünülen erken dönem uyumsuz şemalara ve aleksitimi erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara yer verilecektir.

2.2. ŞEMA MODELİ

Şema modeli, psikolojik rahatsızlıkların temelinde bireylerin erken dönemde geliştirdikleri uyumsuz şemaların var olduğu görüşünü savunur. Bu modele göre şema gelişimi duygudurum bozukluklarında ve kişilik patolojilerinde kronik karakterolojik yönleriyle ilişkilendirilmektedir (Young ve ark., 2003). Bireylerin sahip olduğu şemaların ego uyumlu olması kişilerin şemaları bırakması konusunda motivasyon eksikliğine neden olur. Bu durumda bilişsel davranışçı terapinin öne sürdüğü, bireyin

bilinçli bir şekilde sorun yaşadığı alanlara müdahale etmesi halinde tedavi olabileceği görüşü etkililiğini yitirmektedir. Bu nedenle şema terapi daha etkili bir tedavi sunmak için bilişsel davranışçı tekniklerin kişiler arası, yaşantısal ve psikodinamik terapi öğelerini bir araya getirmektedir (Edwards ve Arntz, 2012; Rafaeli ve ark., 2011; Young, 1990).

Felsefe alanında ilk kez ortaya çıkan şema kavramı daha sonra psikoloji alanında kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle bilişsel gelişim alanında yaygın olarak kullanılan şema kavramı, kişilerin dünyayı algılamasına ve açıklamasına yardım eden deneyimler ve gerçekle kurduğu örüntüler olarak tanımlanır. Bilişsel psikolojide şemalar, bireylerin sahip oldukları bilgileri anlamlandırmak ve yaşadıkları sorunları çözmek için kullandıkları bir rehber gibi görev yapan bilişsel bir plan olarak açıklanır (Young ve ark., 2003). Bilişsel terapinin kurucusu olan Beck (1967) şema kavramını ele almış ve bireylerin yaşantılarına anlam kazandırmak için bu kavramı kullandığı görüşünü savunmuştur. Bu bilgilerden yola çıkan Young ve arkadaşları (2003), kişilik bozukluklarının, ilişkisel problemlerin ve çoğu kronik duygudurum bozukluklarının temelini şemaların oluşturabileceği görüşünü ortaya atmış ve “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” kavramını tanımlamışlardır.

2.2.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve arkadaşları (2003) erken dönem şemalar için aşağıdaki kapsamlı tanımları yapmışlardır:

- Genel, yayılımcı içerik veya örüntülerdir.
- Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşurlar.
- Kişinin kendisini ve ötekilerle olan ilişkisini konu alırlar.
- Çocukluk veya gençlikte ortaya çıkarlar.
- Yaşam boyunca gelişirler.
- Belli bir derecede işlevselliği bozarlar.

Çocukluk ve ergenlik döneminde zarar verici şekilde tekrarlayan yaşantılar, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna zemin hazırlar. Geçirdiği süreçte birey, içinde bulunduğu hayat koşullarına, aile ortamına ve sosyal çevresine uyum sağlayabilir ve uyum sağlamak için gösterdiği davranışların hayatta kalmak için önemli olduğunu öğrenir. Bu yolla erken dönemde oluşan şemalar giderek birey için daha da kalıplaşan

yapılara dönüşür. Şemalar tüm bireylerde bulunabilen yapılardır. Değişime dirençli ya da değişim karşısında katı bir hal aldığında çeşitli kronik duygudurum ve kişilik bozukluklarına neden olabilirler (Young ve ark., 2003).

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri

Şemaların kökenleri Young ve arkadaşları (2003) tarafından üç ayrı grupta incelenmiştir:

a. Temel evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanması: Bütün insanların temel duygusal ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların evrensel olduğunu savunan Young ve arkadaşları (2003), bu ihtiyaçları; güvenlik, istikrar, kabul edilme, bakım, özerklik, rekabet, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kimlik algısı, kendiliğindenlik ve oyun ile kişinin öz denetiminin oluşumunu teşvik eden gerçekçi sınırlara sahip bir dünyada yaşama ihtiyaçları olarak tanımlamışlardır (Rafaeli ve ark., 2011). Ruhsal sağlığın oluşması kişinin ihtiyaçlarını uyumlu bir şekilde karşılamasıyla mümkün olur. Dünyaya geldiği anda kişinin karşılanması gereken ihtiyaçları oluşmaya başlar. Bireyin doğuştan sahip olduğu mizacı ve erken dönem çevresi bu ihtiyaçların giderilmesini engeller nitelikte ise şema oluşumu gözlemlenir. İhtiyaçlarının karşılanmadığını deneyimleyen birey ilerleyen yaşlarda bu ihtiyaçlarını uyumsuz yollarla karşılamaya çalışır (Young, 1990).

b. Erken dönem yaşam deneyimleri: Dört farklı erken dönem yaşam deneyimi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilir (Young ve ark., 2003).

- İhtiyaçların engellenmesi: İstikrar, sevgi ve anlayış gibi çocuğun en temel ihtiyaçları karşılanmaz. Çocuk bu ihtiyaçların engellendiği deneyimler yaşar ve yoksunluk çeker.
- Travma: İçinde bulunduğu çevreden fiziksel ya da duygusal zarar gören çocukta tehlike ve acıya dair şemalar oluşur. Güvenlik ihtiyacı zedelenen çocuğun güvenlik algısının yerine aşırı tetikte olma, zarar görme ve güvensizliğe dair şemalar gelişir.
- İyi olandan fazla alma: Anne babanın bazı durumlarda çocuğa ihtiyacı olandan daha fazla özgürlük vermesi ya da aşırı koruyucu bir tutum sergilemesi, çocuğun özerklik ve gerçekçi limitlerle ihtiyaçlarını karşılama algısına zarar verir.
- Önemli ötekilerle yaşanan seçici içselleştirme ve özdeşim: Çocuk değer verdiği kişilerle yaşadığı deneyimleri seçici içselleştirme yapar ve bunlarla özdeşim kurar. Kendisi için önemli olan kişinin yaşamında yoksun kaldığı ihtiyaçları model alma

yoluyla içselleştiren çocuk, bu ihtiyaçları karşılamada özdeşim kurduğu kişinin baş etme stratejilerini kullanır.

c. *Duygusal mizaç*: Her çocuk kendine özgü bir mizaçla dünyaya gelir. Mizacı çevresiyle kurduğu ilişkileri şekillendirir. Kişinin mizacı ve çevresindekilerle arasındaki etkileşim şemaların oluşmasına neden olur (Young ve ark., 2003).

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları

Young ve arkadaşları (2003) erken dönem uyumsuz şemaları beş alanda ve 18boyutta gruplamıştır. Şema alanları ve bu alanlara ait şema boyutları Tablo 2.1’de verilmiştir.

a. Şema Alanı 1: Ayrılma ve Reddedilme

Bu şema alanındaki bireylerin çevresindekilerle güvenli bağlanma kurmakta zorluk yaşadığı görülür. Kendilerini güvende hissetme, istikrar, bakım, saygı ve kabul görme, duyguların paylaşılması ya da empati kurma gibi temel duygusal ihtiyaçlarını gideremezler. Çocukluk dönemleri ele alındığında bu bireylerin taciz eden, şiddet eğilimli, reddedici, soğuk, dengesiz ebeveynler tarafından büyütüldükleri görülür. Bu şema alanında bulunan bireyler ya şemalarını güçlendirecek kendilerine zarar veren ilişkiler kurarlar ya da yakın ilişki kurmaktan uzak dururlar (Young, 2003).

Tablo 2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şema ve Şema Boyutları

Şema Alanları	Şema Boyutları
Ayrılma ve Reddedilme	1. Terk Edilme/İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utanç 5. Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımlılık/Yetersizlik 7. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık 8. İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme/Büyüklenmecilik 11. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin
Diğeri Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketlenme	15. Karamsarlık/Kötümserlik 16. Duyguların Bastırılması 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık

Bu alanda beş şema bulunur:

1. *Terk edilme/İstikrarsızlık*: Bu şemaya sahip bireyler yakın ilişki kurduklarında bu ilişkinin uzun süreli olmayacağı, yakınlık duydukları kişilerin kendilerini terk edecekleri düşüncelerine sahiptir. Güvensiz ve istikrarsız hissediyor olmaları, yakın ilişki kurdukları kişilerden bağlanma, güç, korunma ve destek alamayacakları gibi düşüncelere inanmalarından kaynaklanır.
2. *Güvensizlik/Kötüye Kullanılma*: Bu şemaya sahip kişiler, başkaları tarafından bilinçli olarak incitileceği, zarar göreceği, aldatılacağı, kendisine yalan söyleneceği, küçük düşürüleceği beklentisi içindedir. Bu bireylerin çocukluk yaşantılarına bakıldığında, kendilerini kötüye kullanan ebeveynler ile yaşadıkları görülür.
3. *Duygusal Yoksunluk*: Bu şemaya sahip bireyler yaşadıkları duygusal açlığın ve boşluğun başkaları tarafından giderilmeyeceğine inanırlar. Şefkat ve sıcaklığın hissedilemediği *ilgi yoksunluğu*, anlaşılma ve karşılıklı duyguların paylaşmanın bulunmadığı *empati yoksunluğu*, başkalarından rehberlik ve korunmanın alınamadığı *korunma yoksunluğu* olmak üzere üç farklı tipi vardır.
4. *Kusurluluk/Utanç*: Bu şemaya sahip bireyler kendilerinin kusurlu, sevilmez, istenmeyen, başkalarından aşağıda ve işe yaramaz olduklarına inanırlar.

Eleştirilmek, suçlanmak ya da reddedilmek konusunda fazla duyarlıdırlar. Başkalarıyla etkileşim içindeyken sürekli kendileriyle meşgul olur ve kendilerinde buldukları hatalardan dolayı utanç duyarlar.

5. *Sosyal İzolasyon*: Bireyin ailesi dışında diğer gruplardan kendini farklı görmesine, başka bir gruba ait olmadığı düşüncesine inanmasına ve sanki dünyadan izole olmuş gibi hissetmesine neden olan bir şemadır (Young ve ark., 2003).

b. Şema Alanı 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından fazla korunmuş ya da tam aksine hiç ilgilenilmemiş çocuklar, evin dışında kendine güvenme, sorumluluklarını bilme ve bağımsız hareket edebilme konusunda da yeterli desteği almamışlardır. Bu şema alanı, bireylerin özerklik ve rekabet temel duygusal ihtiyaçlarını gideremedikleri şemaları içerir. Ailelerinden bağımsız bir benlik geliştirmek bu şema alanındaki kişiler için oldukça güçtür (Young, 2003).

Bu alanda dört şema bulunur:

6. *Bağımlılık/ Yetersizlik*: Bu şemaya sahip kişiler, çevresindekilerin yardımı olmadan günlük işlevselliklerini gerçekleştiremeyeceklerine inanırlar. Karar vermek ve sorumluluk almak onlar için çok zor olduğundan, bütün bunları kendileri yerine başkalarının üstlenmesini beklerler. Kendi sorumluluklarında olan görevleri başkalarının yapmasını ister, bu istekleri gerçekleşmeyince kendilerini yetersiz ve çaresiz hissederler.
7. *Zarar Görme ve Hastalanmaya Karşı Aşırı Dayanıksızlık*: Bu şemanın bulunduğu bireyler, kendi kontrolleri dışında önleyemeyecekleri felaketlerin başlarına geleceği korkusunu ve endişesini taşırlar. Bu felaketler tıbbi, çevresel ya da duygusal dış kaynaklı felaketlerdir.
8. *İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik*: Bu şemaya sahip kişiler, kendileri için önemli olan kişilerle aşırı yakınlık ve duygusal bağlılık kurar. Bu nedenle kişi bireyselleşme ve sosyal gelişim göstermede başarısız olur. Mutluluğunu ve yaşama olan bağlılığını, bağlılık kurduğu bireylere göre belirler. Onların desteği olmadan mutlu hissedemeyeceği ve başarılı olamayacağını düşünür.
9. *Başarısızlık*: Sürekli başka kişilerle kıyaslandığı bir aile ortamında büyüyen çocukların geliştirmesi olası olan bir şemadır. Birey kendini çeşitli alanlarda (iş, okul vs.) yaşlılarıyla kıyaslar ve yetersiz olduğuna inanır. Sürekli başarısız

olacağına dair bir inanca sahiptir. Kendini aptal, yeteneksiz, bilgisiz ve başarısız biri olarak görme eğilimindedir (Young ve ark., 2003).

c. Şema Alanı 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanındaki bireyler, başkalarına karşı kendi sınırlarını koyma, sorumluluk ve içsel sınırlarla ilgili sorun yaşayan bireylerdir. Başkalarının haklarına saygı göstermek ve işbirliği içinde olmak onlar için güçtür. Çocukluk döneminde ihtiyaçları olan rehberlik ve yönlendirmeyi vermeyen, denetimde ve sınır koymakta sorun yaşayan ebeveynler tarafından yetiştirilmişlerdir. Bencillik, şımarıklık ve sorumsuzluk dürtüleri o kadar ön plandadır ki, yetişkinlik döneminde de bu dürtülere yenik düşer ve anlık memnuniyete daha çok önem verirler (Young ve ark., 2003).

Bu alanda iki şema bulunur:

10. *Hak Görme/ Büyüklenmecilik*: Bu şemanın bulunduğu bireyler kendilerini diğerlerinden üstün ve ayrıcalıklı bireyler olarak görürler. Bu nedenle başkalarına zarar vermek söz konusu olsa bile kendi istediklerini yapma, sosyal kuralları reddetme konusunda ısrarcı bir tutum sergilerler. Güç ve kontrole çok önem verirler ve başkaları üstünde egemenlik kurma isteğinde olurlar.
11. *Yetersiz Öz Denetim/ Öz Disiplin*: Bu şemanın bulunduğu bireyler için hedeflerini gerçekleştirmek, duygu ve dürtülerini kontrol altına almak güçtür. Herhangi bir engellenme karşısında tolerans göstermekte oldukça zorlanırlar. Özdenetimi çocuğa vermekte yetersiz olan ebeveynler veya aşırı kontrolcü ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların bu şemayı geliştirmesi olasıdır (Young ve ark., 2003).

d. Şema Alanı 4: Diğer Yönelimlilik

Bu şema alanındaki bireyler için öncelik başkalarının istek ve ihtiyaçlarına aittir. Kendi ihtiyaçları arka planda kalır. Daha çok çevrelerindeki kişilerin istek ve ihtiyaçlarına odaklanırlar. Onaylanmaya, duygusal bağlantıyı sürdürmeye ya da tepkiden kaçınmaya yönelik yaşadıkları kaygı nedeniyle kendi ihtiyaçlarını fark etmede sorun yaşarlar. Bu durum bireylerin kendi temel duygusal ihtiyaçlarını ifade etmelerini ve gidermelerini engeller. Sevgi ve saygının çocuğa verilmesi için benliğinin önemli ihtiyaçlarını baskılaması gereken, koşullu saygı ve sevginin var olduğu ailelerde büyüyen kişilerde görülme olasılığı yüksektir.

Bu alana ait üç şema bulunur:

12. *Boyun Eğicilik*: Bu şemanın bulunduğu bireyler kontrolü başkalarına bırakır. Boyun eğmenin işlevi bireyin karşılaşacağı öfkeden, tepkiden ya da terk edilmeden kaçınmadır. Kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını önemsiz görürler. Bu şema kişilerin ihtiyaçlarını (tercihlerini ve isteklerini) ve duygularını (öfke gibi duygusal ifadeleri) bastırma olmak üzere iki tiptir. İhtiyaçların baskılanması uyum bozucu semptomların (pasif agresif davranış, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, rol yapma, madde kötüye kullanımı gibi) ortaya çıkmasına neden olabilir.
13. *Kendini Feda*: Bu şemada kişi gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanır. Yardım ihtiyacı içindeki kişilerle yakından ilgilenmesinin temelinde bencillik hissinin verdiği suçluluktan kaçınmak vardır. Bu örüntü bireyin kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar giderilmediğini düşünmesine ve yakınlarına karşı öfke ve kırgınlık hissetmesine neden olur.
14. *Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık*: Bu şemaya sahip bireyler başkalarının kabul ve onayına önem verir; kendilik algılarını göz ardı eder ve başkalarının istekleri doğrultusunda hareket eden bireyler olurlar. Sosyal statü, güç, para, dış görünüş bu kişiler için oldukça önem taşır. Başkaları tarafından bu konular nedeniyle reddedilmeye karşı aşırı hassasiyet gösterirler (Young ve ark., 2003).

e. Şema Alanı 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketlenme

Bu şema alanındaki kişiler spontane duygularını ve dürtülerini baskırlar. Katı kurallar ve beklentilere sahiptirler. Genellikle talepkâr ve cezalandırıcı ebeveynler tarafından yetiştirilen kişilerde görülür. Kuralcı aileler çocuğu oyun oynaması için teşvik etmek yerine, kendi katı kurallarına uymayı, karşılaşacakları olaylar için tetikte olmayı, hayata soğuk bakmayı öğretirler. Çocuk bu şekilde kötümserliği ve kaygıyı öğrenir.

Bu alana ait dört şema bulunur:

15. *Karamsarlık/ Kötümserlik*: Bu şemaya sahip kişiler hayatlarının olumsuz yönlerine odaklanır, sahip oldukları iyi yönlerini ise küçümserler. Gelecekte hayatlarının nerdeyse bütün alanlarında olumsuz şeylerin kendilerini beklediğine inanırlar. Yolunda giden şeyleri ya görmez ya da kötü sonuçlanacağı beklentisine girerler. Bu beklenti kaygının oluşmasına da neden olur. Olası olumsuzlukları abartan kişiler, kronik endişe, tetikte olma, yakınma veya kararsızlık davranışları gösterirler.

16. *Duyguların Bastırılması:* Bu şemanın bulunduğu kişiler spontane oluşan davranışlarını, duygularını ve iletişimlerini engellerler. Bu durumun nedeni bireyin eleştirilmekten ya da dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten kaçınma çabasıdır. Genellikle öfke ve olumlu dürtüleri (şefkat, cinsel heyecan gibi) bastırırlar ve yaşadıkları üzüntüyü ve kırgınlığı ifade etmekte güçlük yaşarlar.
17. *Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik:* Bu şemaya sahip bireyler utanç ve kusurluluk duygusundan kaçınmak için belirledikleri yüksek standartlara ulaşmaya yönelik bir zorunluluk duygusu hissederler. Bu standartlara ulaşmak için hem kendilerine hem de çevrelerinde bulunan insanlara karşı eleştirel bir tutum sergilerler. Eleştiriden kaçınmak için mükemmel bir performans sergilemeleri gerektiğine inanırlar ve bu yolla utanç duymaktan ve onaylanmamaktan kaçınmış olurlar.
18. *Cezalandırıcılık:* Bu şemaya sahip bireyler yaptıkları herhangi bir hatanın sonuçlarına katlanması gerektiğine ve mutlaka katı bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Ceza yönündeki düşünceleri sadece kendilerine yönelik değildir, çevrelerindeki insanların hatalarına karşı da hoşgörüsüzdürler (Young ve ark., 2003).

Özetle, Martin ve Young (2010) şemaların insanların duygularını, davranışlarını, düşüncelerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen çok temel yapılar olduğunu öne sürmüşlerdir. Young'a göre (2003) erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluk ve ergenlik dönemine ait anılarına, duygularına, düşüncelerine ve başkalarıyla iletişim halindeyken kendini nasıl hissettiğine göre şekillenmiş, düşünce ve duygu dünyasına kök salmış yapılardır. Genellikle bilinçdışı yolla bireyin olayları algılamasına etki eder ve etki gücüne göre bireyde depresyon, kaygı, sosyal fobi, yeme bozukluğu, psikosomatik bozukluklar ya da kişilik bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlar (Hedley ve ark., 2001; Jackson, 2004; Santorelli, 2007, akt: Abadi ve ark., 2015; Young, 1999).

2.2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlgili Araştırmalar

Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi ve başka değişkenleri bir arada ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalara baktığımızda yeme bozukluğu (Lawson, Emanuelli, Sines ve Waller, 2008; Unoka ve ark., 2010); intihar girişimi ve depresyon (Halvorsen ve ark., 2009; Hirsch, Hautekeete ve Kochman, 2001), cinsel istismar ve travma sonrası stres bozukluğu (Cockram ve ark., 2010; Zlotnick ve ark., 1996), kişilik bozuklukları (Nordahl ve ark., 2005), kronik bedensel ağrılar (Saariaho ve ark., 2015), psikosomatik bozukluklar (Young ve ark., 2003) gibi farklı psikiyatrik klinik tanı gruplarıyla yapılan çalışmalar olduğunu görebiliriz.

2.3. EBEVEYNLİK

Annelerin ve babaların çocuklarını yetiştirme tarzları farklı araştırmalarda, ebeveyne ait kontrol modelleri (Baumrind, 1966; 1968), çocuk yetiştirme stilleri (Sümer ve Güngör, 1999), ebeveynlik tutumları (Maccoby ve Martin, 1983), ana baba tutumları (Kuzgun, 1972) ve ebeveynlik biçimleri (Young, 1999) şeklinde farklı isimlerle tanımlanmıştır. Tanımlanma şekli farklı olsa bile içerik bakımından hepsinin üzerinde birleştiği nokta, ebeveynlik tarzlarının çocuklarının gelişimlerine önemli katkılar yaptıkları gerçeğidir (akt. Özer, 2011, p.19).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve erken dönemde nasıl bir ilişki örüntüsüne sahip oldukları birçok farklı kuramsal yaklaşım için psikopatolojiyi, kişiliği ya da bireyin uzun dönemde psikolojik iyilik halini açıklama konusunda temel taşları oluşturmaktadır (Mannarini ve Boffo, 2014). Sadece iyilik hali değil, aynı zamanda akademik performans, sosyal yeterlilik ve davranış gibi birçok alana etki eder (Montgomery, Fisk ve Craig, 2008).

Freud ve bütün psikodinamik teorisyenler kalıcı kişilik özelliklerinin bireyin çocukluk döneminde oluşmaya başladığı, çocukluk çağı deneyimlerinin oluşturduğu zihinsel temsillerin sonraki dönem yaşantılarını etkilediği görüşünü savunurlar (Westn, 1998). Adler bireyin çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumlarına özellikle annenin gösterdiği tutuma vurgu yapmakta; Horney işlevsel olmayan davranışların temelinde

aile içi sorunların varlığını ileri sürmekte; Freud ise psikopatolojiyi açıklamak için çocuğun sahip olduğu temel dürtülerin ve ailenin çocuğa sunduğu gerçek yaşantının çıkardığı çatışmaları ele almaktadır (Gençtan, 2002).

Bağlanma teorisi ebeveynlik faktörünün çocuğun gelişimi üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu savunur. Özellikle anne figürü ile güvenli bir bağlanma oluşturan çocuklarda sağlıklı bir gelişim örüntüsü gözlenirken, güvenli bağlanmayı gerçekleştiremeyen çocuklarda bu örüntünün daha sağlıklı olduğunu ileri sürer (Ainsworth ve Bowlby, 1991; akt. Waters ve ark., 2013).

Young şema teorisine göre ise; bireyin yetişkinlikte psikolojik anlamda sorun yaşaması ve hayatında problemli alanların oluşmasının nedeni erken dönem çocukluk yaşantılarının meydana getirdiği şemaların varlığıdır. Bu şemaların oluşmasının en önemli nedeni çocuğun “temel ihtiyaçları”nın ebeveynleri tarafından karşılanmamış olmasıdır (Young ve ark., 2003). Bu ihtiyaçlar otonomi, kendini ifade edebilme, diğerlerine güvenli bağlanma, kimlik algısı, kendiliğindenlik ve oyundur. Çocuğun bu ihtiyaçlarının karşılanmaması, engellenmesi, iyi şeylerin fazla verilmesi ya da travmatik olaylara maruz kalması gibi erken dönem yaşantılar sonraki yaşantılar için uyumsuzluk oluşturacak erken dönem şemaların oluşmasına neden olurlar (Young, 1999; akt: Muris, 2006). Bu nedenle ebeveynler şema kuramında oldukça önemli bir yere sahiptir. Kuramda ebeveynlerin öneminin vurgulandığı iki nokta vardır. İlk olarak ebeveynler, bireyde oluşan erken dönem şemaların anlaşılmasında kritik bir yere sahiptir. İkinci olarak ise terapistin kişiye “kendi kendine yeniden ebeveynlik” yapmayı öğretmesi ve ebeveynleri tarafından giderilmemiş olan temel ihtiyaçlarını bireyin kendisinin karşılaması için olanak sağlaması açısından önem taşımaktadır (Young ve ark., 2003).

Bireylerin okul hayatları ve bulundukları sosyal çevreler de şema oluşumunu tetikler, fakat bu şemalar ebeveynlerle kurulan ilişki sonucunda oluşan şemalar kadar güçlü ve kalıcı değildirler (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

2.3.1. Bağlanma ve Ebeveynlik Tutumları

Ebeveynliği anlamak ve tanımlamak için yapılan pek çok araştırma sonucunda farklı ebeveynlik özelliklerine ulaşılmıştır (Kağıtçıbaşı, 1990). Bu alanda önemli isimlerden biri olan Baumrind (1966), okul öncesi çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucunda demokratik, otoriter ve izin verici olmak üzere üç farklı ebeveynlik tutumu

tanımlamıştır. Baumrind'in tanımladığı demokratik tutuma sahip ebeveynler, çocuklarına karşı sıcak, ilgili, sabırlı ve onların ihtiyaçlarına duyarlı olan ebeveynlerdir. Ailede alınacak kararlarda çocuklara da söz hakkı tanıyan ve gerekli olduğunda çocuklarının bazı kurallara uymasını bekleyen ebeveynlerdir. Otoriter ebeveynlik tutumu gösteren ebeveynler, daha çok aile içinde kendi otoritelerini sağlamaya önem verirler. Bu durumda çocuklarının görüşlerine ve ihtiyaçlarına önem vermeyen bir tutum sergiler; belirlenen kurallara uyulmadığında ceza yöntemini denerler (Akt: Hubbs-Tait ve ark., 2008). İzin verici ebeveynler ise, çocuklara fazlasıyla özgürlük alanı tanıyan, onlar üzerinde asla kontrol kurmayan, bazen ihmale varan hoşgörü sergileyen ebeveynlerdir (Demir ve Şendil, 2008).

Macoby ve Martin (1983) ebeveynliği iki boyut olarak ele almış, bunları ilgi/kabul (resposiveness) ve talep (demandingness) olmak üzere tanımlamışlardır. Daha sonra bu boyutların birbiriyle kesiştikleri alanlara göre dört bölümden oluşan bir ebeveynlik tanımını oluşturmuşlardır. Talep ve kabul etmede yüksek olan ebeveynleri demokratik; talepte yüksek fakat kabul etmede düşük olan ebeveynleri otoriter; talepte düşük, fakat kabulde yüksek olanlar izin verici; talepte de kabulde de düşük olan ebeveynler ihmalkâr ebeveynler olarak nitelendirmişlerdir (akt. Cuzzocrea ve ark., 2015).

Bağlanma kuramı bireyin duygusal gelişimini ve kişilik gelişimini açıklamada oldukça zengin bir kuramsal yapıya sahiptir (Sümer, 2006). Kuramın önemli isimlerinden Bowlby, bebeğe bakım veren birincil kişinin (genellikle anne) bağlanma davranışının oluşumunda büyük etkisi olduğunu gösteren çok fazla kanıt olmamasına rağmen göz ardı edilmemesi gereken önemli bir nokta olduğu görüşünü savunur. Erken dönem yaşantıları ve kurduğu bağlar ile bireyde oluşan olumlu ve olumsuz zihinsel modeller bireyin sonraki yıllarda kendini ne kadar sevmeye değer bulunduğu, çevresindekilerden aldığı tepkileri ne derece güvenilir ve tutarlı olarak algıladığına etki eder. Bağlanma stilleri, bireyin çevresindekilerine ve onlarla olan ilişkilerine yönelik algılarını yönlendirme gücüne sahiptir (Bowlby, 1973; Main ve ark., 1985; akt. Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma kuramının psikanalitik teorisi bu düşünceye dayanır. Yapılan çalışmalar sonucunda güvenli, güvensiz, kaygılı ve kaçınmacı olmak üzere bireyin ilişkilerini ve kendini ifade etme şeklini etkileyecek farklı bağlanma stiline ulaşılmıştır (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008).

Güvenli bağlanma, çocuğun hem duygusal hem de fiziksel ihtiyaçlarına yerinde ve zamanında yanıt veren ebeveyn ile kurulan bağlanma türüdür. Ergenler ve yetişkinlerle yapılan pek çok çalışma, güvenli bağlanan bireylerin kişilerle daha rahat ve duygusal bağ kurabildiklerini, başkalarının duygusal problemleriyle ilgilenebildiklerini, olumsuz duyguları ve davranışları daha az sergilediklerini gösterir. Güvensiz bağlanma ise güvenli bağlanmanın tam aksine çocuğun ihtiyaçlarına zamanında yanıt vermeyen ebeveynler ile kurulan bağlanma türüdür. Bu bağlanma türüne sahip bireyler ise daha az olumlu duygu deneyimlemekte ve negatif duygulanımlarını dengelemekte de genellikle başarısız olmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stili daha çok çocuklarına tutarsız tepkiler veren, ihtiyaçlarını düzenli karşılamayan ya da aşırı müdahalelerde bulunan ebeveynler tarafından büyütülen bireylerde görülen bir bağlanma türüdür. Kaçınmacı bağlanma ise bakım verenin çocuğa soğuk davrandığı ve yakın temastan kaçındığı bir ilişkide oluşan bağlanma stilidir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008; Doinita ve Maria, 2015; Montebrocchia ve ark, 2004; Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bilgiler bağlanma stillerinin ebeveynlerin davranışları (ebeveynlik biçimleri) ile ne kadar iç içe olduğunu göstermektedir. Bağlanma stili ve bireyin duygularını tanıması ya da duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi ele alan pek çok çalışma yapılmıştır. Literatürden elde edilen ortak bulgu güvenli bağlanma gösteren bireylerin, duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu, empatiye daha açık ve sosyal ortamlarda rahat edebilen, kendini ifade edebilen kişiler olduklarıdır. Bir diğer önemli bulgu ise; duyguları öğrenmenin elverişli olmadığı bir çocukluk dönemi geçiren ve güvensiz bağlanma kuran bireyler için duygularını tanımak, ifade etmek ya da düzenlemek etmek güvenli bağlanma gösteren bireyler kadar kolay değildir (Bekendam, 2001; Laibe, 2007; Magai ve ark., 1995; Roque ve ark., 2013; Simpson ve ark., 2007).

2.3.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri

Kuramsal yaklaşımların ortaya koyduğu birçok araştırma ebeveynlik biçimlerinin, erken çocukluk döneminde oluşmaya başlayan kişilik kavramına, bireyin duygu regülasyonuna, oluşan psikopatolojilere ve yetişkinlikte problemlerle baş etme stillerine etki ettiği görüşünü doğrular nitelikte sonuçlar vermiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Bandura, 1977; Bowlby, 1969; akt. Muris, 2006).

Birey yaşam boyu karşısına çıkan problemlerle baş etme yöntemlerini çocukluk döneminde annesinden ve babasından öğrenir (Dönmezer, 1999). Bu bilgi bireyin yetişkinlikte sahip olduğu işlevsel olmayan bütün davranış ve düşüncelerden ebeveynleri sorumlu tutuyor olması nedeniyle tartışma konusu olmaktadır (Grange ve ark.,2010). Bu tartışmanın nedeni ebeveynlik biçimlerinin ya da ebeveynlik davranışlarının ölçümüyle ilgilidir; çünkü ölçüm yapabilmek için sadece bireylerin ebeveynlerinin davranışlarına yönelik hatırladıkları kendini-bildirim (self report) ifadeleri ele alınır. Ebeveyn davranışlarının doğrudan gözlenemiyor olması elde edilen bilgilerin öznel algıdan oluşmasına neden olur (Grange ve ark., 2010). Bu durumda “ebeveynlik stilleri” ifadesi yerine bireyin algıladığı ebeveynlik davranışlarını doğru ifade etmek için “algılanan ebeveynlik biçimleri” kavramını kullanmak daha doğru olacaktır. Algılanan ebeveynlik biçimleri kavramı Young ve arkadaşları tarafından literatüre kazandırılan bir kavramdır. Kısaca algılanan ebeveynlik biçimi kavramı bireyin kendi ebeveynini değerlendirmesidir (Young, 2003).

Yapılan farklı çalışmalar sonucunda ebeveynler ilgili, kontrollü, otoriter, otoriter olmayan, aşırı koruyucu, kuralcı, izin verici, yüksek standartlar koyan, duygusal olarak destekleyici, vb. isimlerle nitelendirilmiştir. Yine ebeveynlerinin davranışlarına göre çocuklarıyla aralarında kurulan bağ için güvenli, kaygılı, kaçınan, vb. tanımlamalar yapılmıştır. Young’un ebeveynlik ölçeği ise; kuralcı, kusur bulucu, istismar edici, aşırı koruyucu, başarı odaklı, izin verici, kötümser, cezalandırıcı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve duygularını bastıran ebeveyn davranışlarını içermektedir (Young, 1994).

Araştırmanın bu bölümünde verilen genel bilgilererken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve aleksitimi arasında ilişki kurulabileceğine dair bir fikir geliştirilmesini sağlamaktadır. Algılanan ebeveynlik biçimleri ve buna paralel olarak oluştuğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemaların, aleksitimik belirtilerin oluşumuna zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Bu üç kavram arasında olabileceği düşünülen ilişki, araştırmanın hipotezlerini oluşturmaktadır. Araştırmada aleksitimi, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin örtüşen ve ayrışan yönleri olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda kurulan araştırma deseni, bir sonraki bölümde aktarılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. ÖRNEKLEM

Bu araştırma için 290 katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklemde bulunan 290 katılımcının 232'si kadın (%80) 58'i erkektir (%20). 18-40 yaş aralığındaki katılımcıların yaş ortalaması $\bar{X} = 26.95$ 'tir (SS = 5.68). Katılımcıların diğer demografik bilgileri Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler.

Değişken		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	232	80
	Erkek	58	20
Eğitim Durumu	Ortaokul	1	0.3
	Lise	10	3.4
	Üniversite	190	65.5
	Yüksek Lisans	79	27.2
	Doktora ve üstü	10	3.4

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla katılımcılardan Gönüllü Katılım Formu'nu, Demografik Bilgi Formu'nu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ü (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği'ni (YEBÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni (TAÖ-20)doldurmaları istenmiştir.

3.2.1. Gönüllü Katılım Formu

Araştırmaya başlamadan önce katılımcıların araştırma ile ilgili bilgilendirildiği bir form hazırlanmıştır. Formun içeriğinde araştırmayı yapanın kimliği, araştırmanın amacı, tahmini uygulama süresi ve katılımcılardan beklentiler açıklanmıştır. Sonunda katılımcılardan katıldıklarına dair onay alınmıştır. Gönüllü Katılım Formu, EK A'da verilmiştir.

3.2.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda sırasıyla katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mezun oldukları üniversite ve bölüm, hala öğrenci olanlardan okudukları üniversite, bölüm ve sınıfları hakkında bilgi alınmıştır. Demografik Bilgi Formu EK B'de verilmiştir.

3.2.3. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği Taylor, Ryan ve Bagby (1985) tarafından bireylerdeki aleksitimik özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin ilk hali duyguları tanıma, tanıma ve tanımlamada zorluk ile duyguları bedensel hislerden ayıramama, duyguları konusunda başkaları ile iletişim kuramama, düş kurmada sınırlılık nedeniyle içsel deneyimler yerine dışsal olaylara odaklanmak olmak üzere 4 faktörden oluşan 26 maddeli bir ölçektir (Tüzün, 2008). Daha sonra yapılan değişiklik ve düzenlemelerle 3 faktör ve 20 maddeden oluşan bir aleksitimi ölçeği elde edilmiş ve bu ölçek TAÖ- 20 olarak isimlendirilmiştir (Bagby ve diğ., 1994). TAÖ-20'nin ilk Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Beştepe (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışmasında $\alpha=0.81$ olarak belirlenmiştir. Son olarak Güleç ve arkadaşları tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık incelemesinde toplam ölçek için $\alpha=0.78$ olarak belirlenmiştir. 1. faktör için $\alpha=0.80$, 2. faktör için $\alpha=0.57$ ve 3. faktör için $\alpha=0.63$ olarak bulunmuştur. Faktörler arası korelasyonlar; 1. ile 2. faktör arasında $r=0.53$, 1. ile 3. faktör arasında $r=0.12$ ve 2. ile 3. faktör arasında $r=0.36$ olduğu görülmüştür. Türkçe'ye uyarlanan TAÖ-20'nin

iç tutarlılığı yeterli bulunmuş ve Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Güleç ve ark., 2009).

TAÖ-20'nin içerdiği üç alt faktör şu şekildedir: Duyguları tanımada güçlük, duygularını ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünce. Duyguları tanıma faktöründe 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etmede güçlük faktöründe 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) ve dışa dönük düşünce faktöründe 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) bulunmaktadır (Güleç ve ark., 2009). Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık sık (4)” ve “Her zaman (5)” seçeneklerinden oluşur. Katılımcılardan bu seçeneklerden kendilerine en uygun olanı işaretlemeleri istenir. Puanlama yapılırken bütün seçeneklere verilen puanlar toplanır. Ancak; 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters şekilde puanlandırılır (Sayar ve ark., 2001). Puanlama sonucunda ölçekten 61 ve üzerinde puan alan kişiler aleksitimik bireyler olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada ölçeğin Türkçe formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği EK C’de verilmiştir.

3.2.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Araştırmada erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların ölçülmesi amacıyla Young Şema Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması (YŞÖ-KF3) (Young Schema Questionnaire YSQ-SF3) kullanılmıştır. Orijinal Young Şema Ölçeği (YSQ) 16 şema ve 205 maddeden oluşan bir ölçektir (Young ve ark., 2003). Daha sonra 15 şema ve 75 maddeden oluşan daha kısa formu oluşturulmuştur (YSQ-SF 2) (Cecero ve ark., 2004). Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemaları YŞÖ-SF2’ye eklenerek Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YSQ-SF3) oluşturulmuştur (Young 2004; akt. Çakır, 2007). Bu ölçek, 18 şema boyutu ve 5 şema alanını ölçen 90 maddelik bir kendini bildirim ölçeğidir.

Katılımcılar, her bir maddeyi 6’lı Likert tipi ölçek üzerinde (1 = Benim içintamamıyla yanlış, 2 = Benim için büyük ölçüde yanlış, 3 = Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4 = Benim için orta derecede doğru, 5 = Benim için çoğunlukla doğru, 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) değerlendirmektedir. Ölçeğin puanlamasında kullanılacak bir kesme puanı belirlenmemiştir. Yüksek puanlar, erken dönem uyumsuz şemanın varlığını ve şiddetini göstermektedir.

Soygüt ve arkadaşları (2009) ölçeğin kısa formunun Türkiye’deki geçerlik-güvenirlik çalışması için üniversite örneklemini ile çalışmışlardır. Yapılan çalışmada ölçeğin Türkçe

formu için 5 şema alanına ulaşılmış ve yorumlanabilir 14 faktörlü yapının (14 şema boyutu) bulunduğu bulgusuna ulaşılmışlardır. Bu faktörler üzerinden yapılan üst-sıra faktör analizinde Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar olmak üzere 5 şema alanının olduğu tespit edilmiştir. Şema alanlarındaki madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak belirlenmiştir. Elde edilen şema boyutları; Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İç Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72, 89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), Yüksek Standartlar (13, 14, 31) boyutlarıdır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen geçerlik-güvenirlik çalışmasında (Soygüt ve ark., 2009) ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66 - .82$, şema alanları açısından ise, $r = .66 - .83$ arasında değiştiği bulgusu elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise şema boyutları için $\alpha = .63 - .80$, şema alanları için ise $\alpha = .53 - .81$ arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin birleşen geçerliği için şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Buna göre şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle $r = .55 - .68$ ($p < .01$), kaygı alt faktörüyle $r = .18 - .54$ ($p < .01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle $r = .20 - .60$ ($p < .01$) aralığında anlamlı farkı bulunmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Türkçe formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada değerlendirilecek olan şema alanları ve şema boyutları Tablo 3.2'de gösterilmiştir. Young Şema Ölçeği EK D'de verilmiştir.

Tablo 3.2: YŞÖ-KF3'ün Türkçe Formu İçin Öngörülen Şema Alanları ve Şema Boyutları (Soygüt ve ark.,2009).

Şema Alanları	Şema Boyutları
Kopukluk	Terk Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Otonomi	İç İçe Geçme/Bağımlılık Başarısızlık Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik	Kendini Feda Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar Cezalandırma

3.2.5.Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)

Araştırmada annenin ve babanın erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına zemin hazırladığı düşünülen davranış biçimlerini ölçmek amacıyla Young Ebeveynlik Ölçeği kullanılmıştır. YEBÖ, yetmiş iki maddeden oluşur. Yönergede, katılımcıdan hem annesinin hem de babasının davranışlarını çocukluğu sırasında en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir. Ölçeğin özgün formu; Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Kusurluluk/Utanç, Başarısızlık, Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik, Kendini feda, Hak Görme/ Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırma, Onay Arayıcılık ve Boyun Eğicilik ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma olmak üzere 17 alt boyuttan oluşmaktadır (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008).

Duygusal Yoksunluk şemasını temsil eden ilk beş maddeden alınan düşük puanlar, şemanın oluşumuna yönelik ebeveynlik biçimlerini temsil ettiklerinden bu 5 madde ters olarak puanlanmaktadır. Diğer alt boyutlarda yüksek puanlanan maddeler ebeveynin erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz ebeveynlik tutumlarına işaret

eder, bu nedenle aynı zamanda olumsuz bir ebeveynlik algısına da işaret etmektedir (Sheffield ve diğerleri, 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenirlik çalışması için üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile çalışmışlardır. Çalışmada anne ve baba için kullanılan her iki formda da faktörler ve içerdikleri maddeler bakımından büyük oranda örtüşme olduğu belirlenmiş, Sheffield ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında olduğu gibi, YEBÖ Anne ve Baba formları için ortak bir form oluşturulmasının uygun olabileceği sonucuna varılmıştır. Buna göre her iki formda da aynı faktörün altına yüklenen ortak maddeler alınarak ortak bir form oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında hem anne hem de baba formu için 10 faktörlü ortak bir yapıya ulaşılmıştır. Bu faktörler anne formu için: Kuralcı/Kalıplayıcı ($\alpha=.86$), Küçümseyici/Kusur Bulucu ($\alpha=.84$), Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ($\alpha=.85$), Sömürücü/İstismar Edici ($\alpha=.73$), Aşırı Koruyucu/Evhamlı ($\alpha=.68$), Koşullu/Başarı Odaklı ($\alpha=.73$), Aşırı İzin Verici/Sınırsız ($\alpha=.62$), Kötümser/ Endişeli ($\alpha=.61$), Cezalandırıcı ($\alpha=.60$) ve Değişime Kapalı Duygularını Bastıran ($\alpha=.53$) Ebeveynliktir. Baba formu için: Kuralcı/ Kalıplayıcı ($\alpha=.86$), Küçümseyici/Kusur Bulucu ($\alpha=.88$), Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı ($\alpha=.88$), Sömürücü/İstismar Edici ($\alpha=.76$), Aşırı Koruyucu/Evhamlı ($\alpha=.63$), Koşullu/Başarı Odaklı ($\alpha=.75$), Aşırı İzin Verici/Sınırsız ($\alpha=.66$), Kötümser/ Endişeli ($\alpha=.64$), Cezalandırıcı ($\alpha=.64$) ve Değişime Kapalı Duygularını Bastıran ($\alpha=.61$) ebeveynliktir. Test-tekrar test güvenirliğinin ise faktörler için $\alpha=.38-.85$ arasında değiştiği belirtilmiştir. Oluşan faktörler Anne formunda (YEBÖ-A) varyansın % 47.69'unu, Baba formunda (YEBÖ-B) ise % 51.61'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. (Soygüt ve ark., 2008).

YEBÖ-A ve YEBÖ-B alt boyutları ile SCL- 90'ın Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonları incelenmiştir. YEBÖ-A'nın alt boyutları ile SCL- 90-R'nin GSI indeksi arasındaki korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($r=.12-.39$, $p < .05 - .01$). YEBÖ-B alt boyutları ile SCL-90-R'nin GSI indeksi arasındaki korelasyonlar da istatistiksel olarak anlamlıdır ($r = .21 - .35$ aralığında, $p < .01$). SCL-90-R'nin Depresyon alt boyutunun YEBÖ-A alt boyutları ile arasındaki korelasyonlar $r = .13-.43$ ($p < .05 - .01$) arasında, YEBÖ-B alt boyutları arasındaki korelasyonlar ise $r = .18 - .36$ ($p < .01$) arasında değişmektedir. Ölçeğin Kaygı alt boyutu ile YEBÖ-A arasında $r = .15 - .30$ (p

<.05 - .01), YEBÖ-B arasında ise $r = .13 - .30$ ($p < .05 - .01$) aralığında anlamlı ilişkiler bulunurken, Kişilerarası Duyarlık alt boyutu ile olan korelasyonların YEBÖ-A için $r = .12 - .36$ ($p < .05 - .01$), YEBÖ-B için $r = .21 - .34$ ($p < .01$) arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Türkçe formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır. Young Ebeveynlik Ölçeği EK E’de verilmiştir.

3.3. İŞLEM

Veri toplama aşamasında katılımcılara öncelikle Gönüllü Katılım Formu ve Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Daha sonra sırasıyla Young Şema Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Young Ebeveynlik Ölçeği verilmiştir.

Araştırmanın verileri Haziran - Ağustos 2015 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma düzeneği surveey.com internet sitesi üzerinde oluşturulmuştur. Katılımcıların anketlere ulaşmasını sağlamak için surveey.com internet sitesinin verdiği bağlantı bilgileri sosyal medya ve e-posta ile paylaşılmıştır.

3.4. UYGULANAN ANALİZLER

Katılımcılardan elde edilen veriler,surveey.com’da bulunan SPSS verisi olarak kaydetme programı ile SPSS dosyasına dönüştürülmüştür. Veriler IBM SPSS Statistics 20.0 programına aktarılmış ve analiz için gerekli olan bilgilerin yeniden düzenlemesi için gerekli olan sayıtlılar test edilmiştir. Veride eksik değerler ortalamayı yerine koyma yöntemi ile tamamlanmış ve veri analize hazır hale getirilmiştir. Bundan sonra verilere sürekli değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini görmek amacıyla Spearman Sıra Farkı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Grupların ikişerli karşılaştırmaları için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde aleksitimi, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öncelikle araştırmada kullanılan sürekli değişkenlerin betimsel istatistiklerine yer verilmiş, daha sonra sürekli değişkenler arasındaki korelasyon analizleri aktarılmıştır. Son olarak ise Aleksitimi Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre oluşturulan uç gruplar (aleksitimi puanı yüksek ve aleksitimi puanı düşük) arasındaki erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri açısından karşılaştırmalar ele alınmıştır.

İstatistik analiz sonuçlarına geçmeden önce, analizlere ilişkin bazı konulara değinilmesi gerekmektedir. Öncelikle, parametrik istatistik ön koşullarından biri olan puanların normalliğe uygunluğunu incelemek amacıyla Shapiro-Wilk Testi uygulanmıştır. Söz konusu analiz sonuçlarına göre, puanların genel olarak normallik sayıtlısını karşılamadığı tespit edilmiştir. Normallik sayıtlısı karşılanmadığından parametrik olmayan istatistik testler kullanılmıştır. İlişkililik durumunun belirlenmesinde Spearman Sıra Farkı Korelasyon Analizi, grupların ikiyeşerli karşılaştırmaları için Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Tüm analizler için yanılma düzeyi olarak 0.05 alınmıştır. Bu değerden büyük p değerleri istatistiksel olarak önemsiz, küçük ya da eşit p değerleri ise önemli (anlamlı) şeklinde yorumlanmıştır. Çoklu karşılaştırmalardan doğan hatayı bertaraf etmek için Bonferonni düzeltmesi yapılması gereken durumlarda anlamlılık değeri.004 olarak alınmıştır.

4.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

4.1.1. Ölçüm Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri

Araştırmadaki bütün sürekli değişkenlerin aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler YŞÖ ve TAÖ-20 için Tablo 4.1’de, YEBÖ Anne Formu için Tablo 4.2’de ve YEBÖ Baba Formu için Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.1.TAÖ-20 ve YŞÖ puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri.

Puanlar	Ortalama	Standart Sapma	Ranj
1. Duygusal Yoksunluk	1.71	0.97	1-6
2. Başarısızlık	1.88	0.85	1-6
3. Karamsarlık	2.22	1.11	1-5
4. Sosyal İzolasyon	2.37	1.11	1-6
5. Duyguları Bastırma	2.32	1.17	1-5
6. Onay Arayıcılık	3.25	1.03	1-5
7. İç İç Geçme	1.73	0.75	1-6
8. Kendini Feda	3.00	1.10	1-6
9. Terk Edilme	1.85	0.88	1-5
10. Cezalandırılma	3.22	1.04	1-6
11. Kusurluluk	1.57	0.80	1-6
12. Dayanıksızlık	2.23	1.04	1-6
13. Yetersiz Özdenetim	3.34	1.04	1-6
14. Yüksek Standartlar	2.87	1.24	1-6
15. Aleksitimi	2.28	0.51	1-3

Tablo 4.2. YEBÖ Anne Formu alt ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri.

Puanlar	Ortalama	Standart Sapma	Ranj
1. Evhamlı	3.01	1.11	1-6
2. Kuralcı	2.80	1.10	1-6
3. Küçümseyici	1.72	0.97	1-5
4. DBYB	2.35	1.17	1-6
5. İstismar Edici	1.22	0.52	1-5
6. Başarı Odaklı	3.31	1.24	1-6
7. Aşırı İzin Verici	1.71	0.80	1-6
8. Kötümser	2.71	1.38	1-6
9. Cezalandırıcı	2.34	0.94	1-5
10. Duygularını Bastıran	2.82	1.15	1-6

DBYB = Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı.

Tablo 4.3. YEBÖ Baba Formu alt ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve ranj değerleri.

Puanlar	Ortalama	Standart Sapma	Ranj
1. Evhamlı	2.69	0.99	1-6
2. Kuralcı	2.95	1.25	1-6
3. Küçümseyici	1.86	1.11	1-5
4. DBYB	3.01	1.36	1-6
5. İstismar Edici	1.35	0.69	1-6
6. Başarı Odaklı	3.37	1.27	1-6
7. Aşırı İzin Verici	1.77	0.84	1-4
8. Kötümser	2.76	1.45	1-6
9. Cezalandırıcı	2.45	0.98	1-5
10. Duygularını Bastıran	3.44	1.43	1-6

DBYB = Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı.

4.2. İLİŞKİLİLİK DURUMUNUN BELİRLENMESİNE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

4.2.1. Aleksitimi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki Korelasyon Analizleri

Araştırmada kullanılan aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar değişkenleri arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla değişkenler arasındaki Spearman korelasyonlarına bakılmıştır.

Aleksitimiden elde edilen toplam puanın bütün YŞÖ alt ölçek puanları ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (sırasıyla, duygusal yoksunluk ile $r_s = .43$, $p < .01$, başarısızlık ile $r_s = .41$, $p < .01$; karamsarlık ile $r_s = .50$, $p < .01$; sosyal izolasyon ile $r_s = .52$, $p < .01$; duyguları bastırma ile $r_s = .50$, $p < .01$; onay arayıcılık ile $r_s = .33$, $p < .01$; iç içe geçme ile $r_s = .47$, $p < .01$; yetersiz özdenetim ile $r_s = .25$, $p < .01$; kendini feda ile $r_s = .26$, $p < .01$; terk edilme ile $r_s = .47$, $p < .01$; cezalandırılma ile $r_s = .22$, $p < .01$; kusurluluk ile $r_s = .45$, $p < .01$; dayanıksızlık ile $r_s = .47$, $p < .01$; yüksek standartlar ile $r_s = .25$, $p < .01$). Bu korelasyon katsayıları Tablo 4.4'te'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4.Aleksitimi ve YŞÖ Arasındaki Spearman Rho Korelasyon Analiz Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Aleksitimi														
2. Duygusal Yoksunluk	.43**													
3. Başarısızlık	.41**	.47**												
4. Karamsarlık	.50**	.41**	.52**											
5. Sosyal İzolasyon	.52**	.64**	.55**	.61**										
6. Duyguları Bastırma	.50**	.50**	.44**	.46**	.67**									
7. Onay Arayıcılık	.33**	.29**	.42**	.48**	.42**	.27**								
8. İç İç Geçme	.47**	.50**	.56**	.57**	.56**	.42**	.45**							
9. Yetersiz Özdenetim	.25**	.28**	.22**	.29**	.42**	.36**	.38**	.21**						
10. Kendini Feda	.26**	.20**	.31**	.44**	.31**	.29**	.39**	.47**	.26**					
11. Terk Edilme	.47**	.48**	.56**	.64**	.61**	.46**	.54**	.67**	.23**	.45**				
12. Cezalandırılma	.22**	.27**	.34**	.49**	.41**	.34**	.51**	.37**	.36**	.49**	.36**			
13. Kusurluluk	.45**	.58**	.60**	.51**	.68**	.55**	.32**	.64**	.26**	.32**	.66**	.33**		
14. Dayanıksızlık	.47**	.44**	.48**	.64**	.63**	.49**	.52**	.52**	.44**	.41**	.55**	.49**	.46**	
15. Yüksek Standartlar	.25**	.17**	.10**	.26**	.25**	.22**	.37**	.23**	.39**	.30**	.25**	.34**	.18**	.36**

YŞÖ= Young Şema Ölçeği; **p < .01

4.2.2. Aleksitimi ve Young Ebeveynlik Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizleri

Aleksitimi toplam puanı ve YEBÖ arasındaki Spearman analizlerine bakıldığında istismar edici anne ve istismar edici baba alt ölçeği dışındaki bütün alt ölçeklerin aleksitimi puanı ile anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (sırasıyla, Kuralcı/Anne ile $r_s = .22$, $p < .01$; Kuralcı/Baba ile $r_s = .18$, $p < .01$; Küçümseyici/Anne ile $r_s = .30$, $p < .01$; Küçümseyici/Baba ile $r_s = .19$, $p < .01$; Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı/Anne ile $r_s = .24$, $p < .01$; Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı/Baba ile $r_s = .13$, $p < .01$; Evhamlı/Anne ile $r_s = .27$, $p < .01$; Evhamlı/Baba ile $r_s = .24$, $p < .01$; Başarı odaklı/Anne ile $r_s = .16$, $p < .01$; Başarı odaklı/Baba ile $r_s = .14$, $p < .01$; Aşırı izin verici/Anne ile $r_s = .17$, $p < .01$; Aşırı izin verici/Baba ile $r_s = .16$, $p < .01$; Kötümser/Anne ile $r_s = .24$, $p < .01$; Kötümser/Baba ile $r_s = .14$, $p < .01$; Cezalandırıcı/Anne ile $r_s = .21$, $p < .01$; Cezalandırıcı/Baba ile $r_s = .13$, $p < .01$; Duygularını bastıran/Anne ile $r_s = .28$, $p < .01$; Duygularını bastıran/Baba ile $r_s = .23$, $p < .01$). Bu korelasyon katsayıları Anne Formu için Tablo 4.5'te, Baba Formu için Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.5. Aleksitimi ve YEBÖ (Anne Formu) Arasındaki SpearmanRho Korelasyon Analiz Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Aleksitimi										
2. Evhamlı	.27**									
3. Kuralcı/Kalıplayıcı	.21**	.41**								
4. Küçümseyici	.30**	.31**	.53**							
5. DBYB	.24**	.04	.25**	.59**						
6. İstismar Edici	.08	.11*	.26**	.49**	.34**					
7. Başarı Odaklı	.16**	.36**	.64**	.36**	.07	.22**				
8. Aşırı İzin Verici	.17**	.09	.77	.33**	.28**	.25**	.06			
9. Kötümser	.24**	.31**	.58**	.39**	.31**	.30**	.49**	.18**		
10. Cezalandırıcı	.20**	.29**	.46**	.51**	.33**	.38**	.49**	.21**	.45**	
11. Duygularını Bastıran	.27**	.24**	.46**	.25**	.19**	.71	.37**	.59	.40**	.32**

DBYB = Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4.6. Aleksitimi ve YEBÖ (Baba Formu) Arasındaki SpearmanRho Korelasyon Analiz Sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Aleksitimi										
2. Evhamlı	.23**									
3. Kuralcı/Kalıplayıcı	.17**	.43**								
4. Küçümseyici	.18**	.26**	.57**							
5. DBYB	.12*	-.15*	.20**	.61**						
6. İstismar Edici	.01	-.01	.20**	.47**	.50**					
7. Başarı Odaklı	.14*	.30**	.64**	.37**	.07	.15**				
8. Aşırı İzin Verici	.16**	.05	.07	.27**	.27**	.27**	-.01			
9. Kötümser	.14*	.23**	.46**	.39**	.32**	.29**	.30**	.19**		
10. Cezalandırıcı	.17*	.23*	.43**	.49**	.31**	.35**	.42**	.20**	.44**	
11. Duygularını Bastıran	.22**	.18**	.41**	.24**	.21**	.82	.24**	.29	.37**	.32**

DBYB = Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; * $p < .05$; ** $p < .01$

4.3. ALEKSİTİMİ PUANI DÜŞÜK VE YÜKSEK GRUPLARIN ŞEMA ÖLÇEKLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMALARI

Araştırmada elde edilen verilerin normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov analizi ile sınanmıştır. Elde edilen sonuçlar verilerin normal dağılım göstermediği yönünde olmuştur. Bu nedenle araştırmada karşılaştırma analizleri Parametrik olmayan Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Karşılaştırmalar aleksitimi puanı yüksek ve aleksitimi puanı düşük olmak üzere oluşturulan iki grup arasında yapılmıştır. Grupları oluşturmak için öncelikle elde edilen toplam aleksitimi puanının kesme noktası belirlenmiştir. TAS-20 ölçeğinin Türkçe'ye uyarlandığı çalışmada aleksitimi varlığı için 59 ve üstünün, aleksitimi yokluğu için 51 ve altının alınması önerilmiştir. Bu çalışmada ise aleksitimi puanı dağılımında %75 ve üstü yüzdelik dilime (53 puan ve üstü) giren katılımcılar "yüksek aleksitimi" grubu ($n = 74$); %25 ve altı yüzdelik dilime (37 puan ve altı) giren katılımcılar ($n = 81$) ise "düşük aleksitimi" grubu olarak belirlenmiş ve sonraki istatistiksel karşılaştırmalar bu iki grup arasında yapılmıştır.

4.3.1. Şema Karşılaştırmaları

4.3.1.1. Şema Alanlarının İstatistiksel Karşılaştırılmaları

Yüksek aleksitimi grubu ($n=74$) ve düşük aleksitimi grubu ($n=81$) arasında ondört şema alanı açısından anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre, aleksitimi puanı düşük ve yüksek olan iki grubun bütün şema alanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ondört karşılaştırma için Bonferonni düzeltmesi yapılmış ve alfa .004 olarak alınmıştır (sırasıyla duygusal yoksunluk için $U = 1425.0$, $p < .004$; başarısızlık için $U = 1300.5$, $p < .004$; karamsarlık için $U = 912.5$, $p < .004$; sosyal izolasyon için $U = 987.5$, $p < .004$; duyguları bastırma için $U = 866.5$, $p < .004$; onay arayıcılık için $U = 1652.5$, $p < .004$; iç içe geçme için $U = 1037.0$, $p < .004$; yetersiz özdenetim için $U = 1879.0$, $p < .004$; kendini feda için $U = 1880$, $p < .004$; terk edilme için $U = 1013.5$, $p < .004$;

cezalandırılma için $U = 2103.5$, $p < .004$; kusurluluk için $U = 1215.5$, $p < .004$; dayanıksızlık için $U = 1189$, $p < .004$; yüksek standartlar için $U = 1896$, $p < .004$).

Aleksitimi ve ondört şema alanı karşılaştırması için yapılan Mann-Whitney U testi ayrıntılı sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda Bonferonni düzeltmesi yapılmış ve alfa .004 olarak alınmıştır.

Tablo 4.7:Alektimi ve Şemalar Arasındaki Mann-Whitney U Analiz Sonuçları

Şemalar	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)		Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		U	p
	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı		
1. Duygusal Yoksunluk	58.59	4746.0	99.24	7344.0	1425.0	.000**
2. Başarısızlık	57.06	4621.50	100.93	7468.50	1300.5	.000**
3. Karamsarlık	52.27	4233.50	106.17	7856.50	912.5	.000**
4. Sosyal İzolasyon	53.19	4308.50	105.16	7781.50	987.5	.000**
5. Duyguları Bastırma	51.70	4187.50	106.79	7902.50	866.5	.000**
6. Onay Arayıcılık	61.40	4973.50	96.17	7716.50	1652.5	.000**
7. İç İç Geçme	53.80	4358.0	104.49	7732.0	1037.0	.000**
8. Kendini Feda	64.21	5201.0	93.09	6889.0	1880.0	.000**
9. Terk Edilme	53.51	4334.50	104.80	7755.50	1013.5	.001**
10. Cezalandırılma	66.97	5424.50	90.07	6665.50	2103.5	.000**
11. Kusurluluk	56.01	4536.50	102.07	7553.50	1215.5	.000**
12. Dayanıksızlık	55.68	4510.0	102.43	7580.0	1189.0	.000**
13. Yetersiz Özdenetim	64.20	5200.0	93.11	6890.0	1879.0	.000**
14. Yüksek Standartlar	64.41	5217.0	92.88	6873.0	1896.0	.000**

** $p < .004$

4.3.1.2. Şema Alanlarının Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırılmaları

Buraya kadar olan analizler, Aleksitimi puanı düşük grup ile Aleksitimi puanı yüksek grubun şema ölçeklerinden elde edilen tüm puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğunu göstermiştir. Ölçeklerdeki klinik kesme noktaları dikkate alındığında, Aleksitimi puanı düşük grup ile Aleksitimi puanı yüksek grubun ne şekilde farklılaşacaklarını gözlemek için, her iki grup klinik kesim noktalarına göre betimsel açısından daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Aleksitimi puanı yüksek ve düşük olan iki grubun şema boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalama, standart sapma, klinik kesim noktası olan 3.00 ve üzeri ortalamaya sahip katılımcıların sayısı ve yüzde değerleri Tablo 4.8’de verilmiştir. Şekil 1-5’te ise Aleksitimi puanı yüksek ve düşük olan iki grubun şema boyutları açısından frekans dağılımları yer almaktadır.

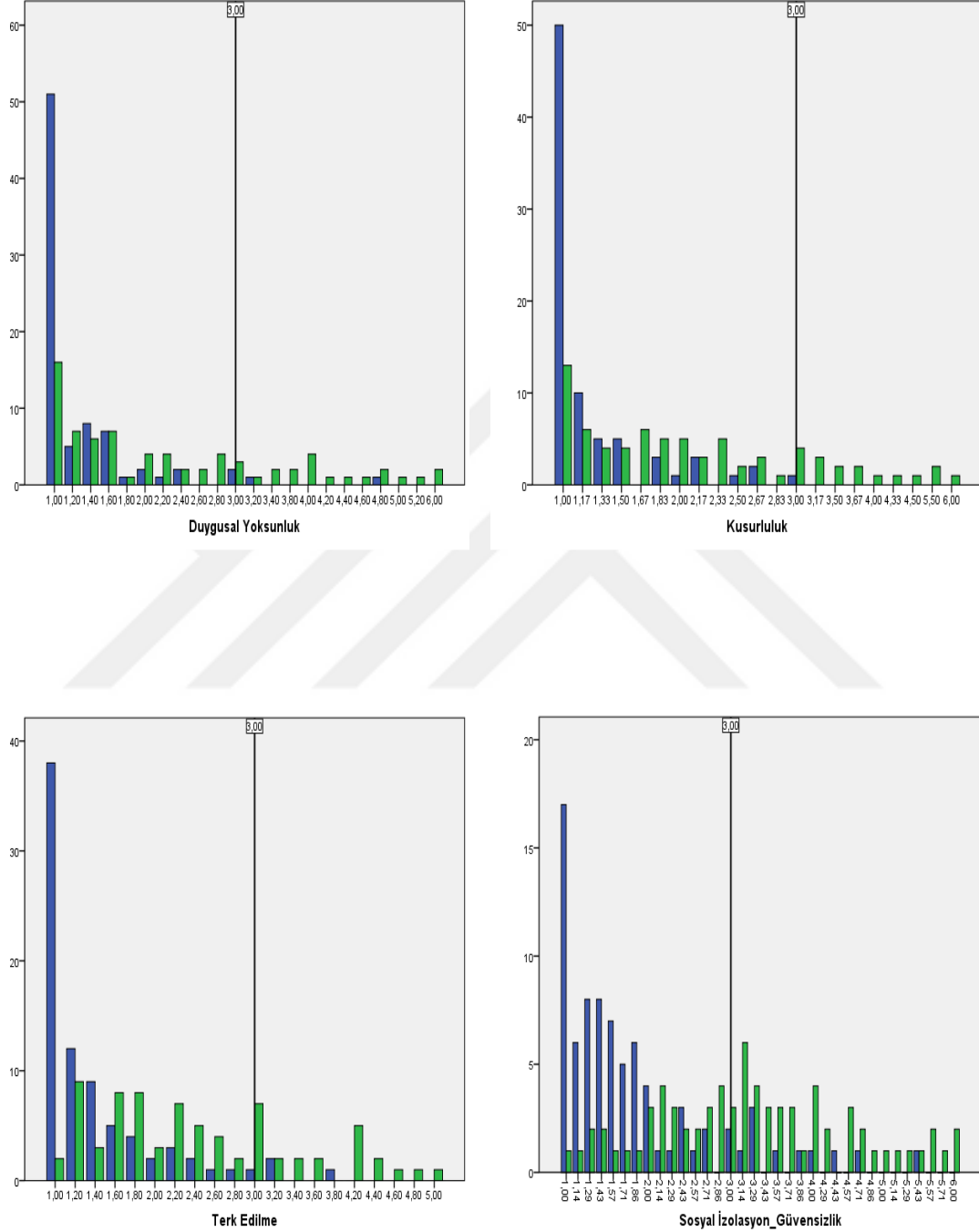
Tablo 4.8’den ve Şekil 1-5’ten de takip edilebileceği gibi, problematik bir şema alanının varlığından söz edebilmek için 3.00 ve üzeri şema ortalamasına sahip olma açısından Aleksitimi düşük puan ve Aleksitimi yüksek puan grupları farklılaşmaktadır. Ondört şema alanı açısından yüksek aleksitimi puanı alan grupta ortalaması 3.00 kesim noktasının üzerinde olan şemalar Sosyal İzolasyon, Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırılma, Kendini Feda ve Yüksek Standartlar olmuştur. Bu şemalar açısından klinik kesim noktası üzerinde ortalamaya sahip katılımcı sayısı ve oranları da doğal olarak aleksitimi puanı yüksek grupta, aleksitimi puanı düşük gruptakilere göre, oldukça yüksek bulunmuştur. Düşük aleksitimi puanı alan grupta ise sadece Cezalandırılma şemasında grubun ortalaması 3.00 olmuştur. Diğer şemalarda hem yüksek aleksitimi hem de düşük aleksitimi puanı alan iki grupta da klinik kesme noktası açıdan anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 4.8. Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Şema Ölçeği Alttest Puanları Aritmetik Ortalama ($\bar{X}$), Standart Sapma (SS) ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puana Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.

Şema Alanları	Şemalar	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)			Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		
		$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)	$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)
Ayrılma ve Reddedilme	Duygusal Yoksunluk	1.31	0.62	4 (%4,9)	2.31	1.36	21 (%28,4)
	Sosyal İzolasyon	1.83	0.95	12 (%14,8)	3.28	1.24	44 (%59,5)
	Terk Edilme	1.40	1.11	4 (%4,9)	2.42	1.01	23 (%31,1)
	Kusurluluk	1.24	0.86	1 (%1,2)	2.16	1.16	17 (%23,0)
Zedelenmiş Özergilik ve Performans	Başarısızlık	1.53	0.62	4 (%4,9)	2.44	1.11	17 (%23,0)
	İç İçe Geçme	1.37	0.49	1 (%1,2)	2.27	0.95	15 (%20,3)
	Dayanıksızlık	1.75	1.08	9 (%11,1)	2.91	1.02	34 (%45,9)
Zedelenmiş Sınırlar	Yetersiz Özdenetim	2.98	1.22	38 (%46,9)	3.68	1.12	57 (%77,0)
Diğeri Yönelimlilik	Onay Arayıcılık	2.82	0.97	37 (%45,7)	3.67	1.02	56 (%75,7)
	Kendini Feda	2.72	0.61	27 (%33,3)	3.49	1.04	50 (%67,6)
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketlenme	Karamsarlık	1.73	0.88	8 (%9,9)	3.18	1.15	43 (%58,1)
	Duyguları Bastırma	1.72	0.90	7 (%8,6)	3.27	1.24	43 (%58,1)
	Cezalandırılma	3.0	0.45	41 (%50,6)	3.57	1.14	51 (%68,9)
	Yüksek Standartlar	2.43	1.25	26 (%32,1)	3.16	1.13	40 (%54,1)

Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

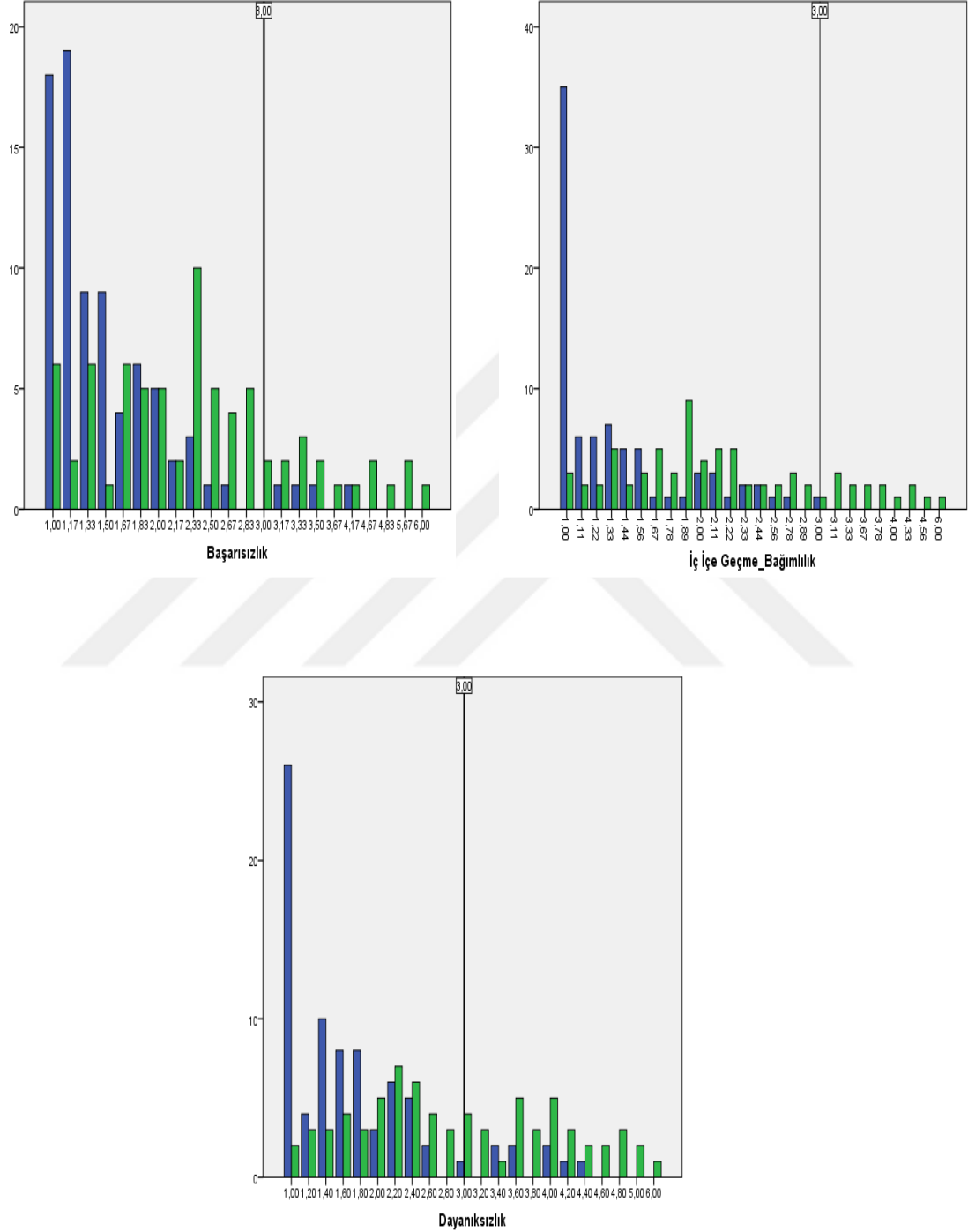
- : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
- : Aleksitimi Puanı Düşük Grup



Şekil 1. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Terk Edilme ve Kusurluluk şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

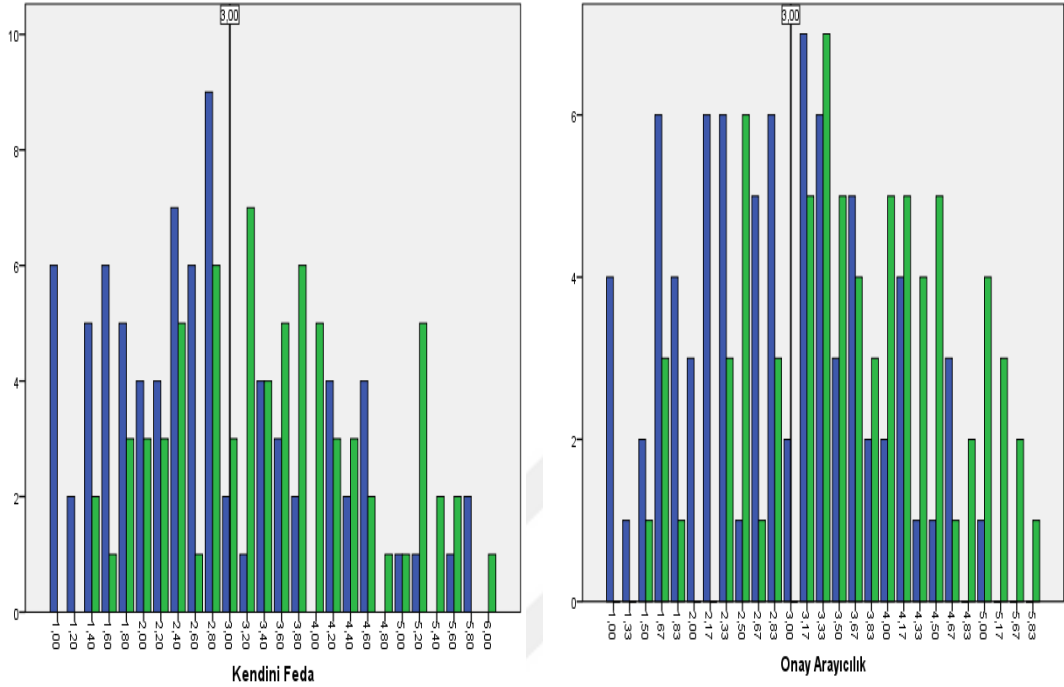
- : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
- : Aleksitimi Puanı Düşük Grup



Şekil 2. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Başarısızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık ve Dayanıksızlık şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı

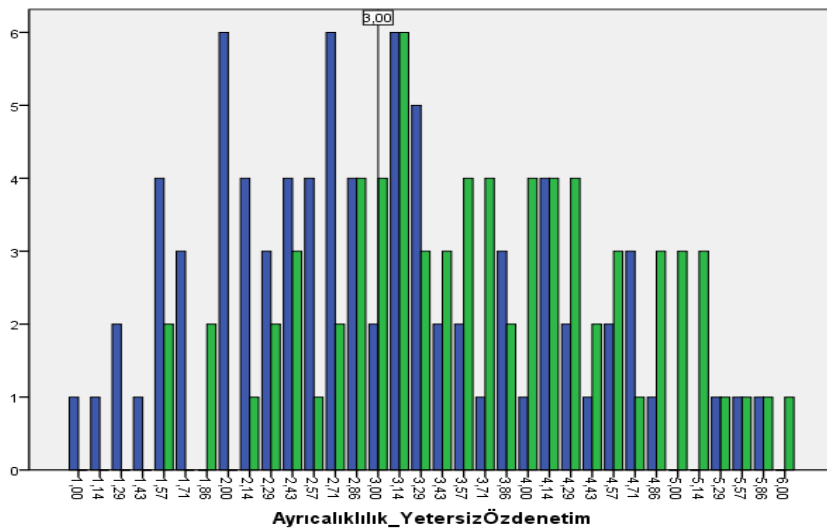
- : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
- : Aleksitimi Puanı Düşük Grup



Şekil 3. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Onay Arayıcılık ve Kendini Feda şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

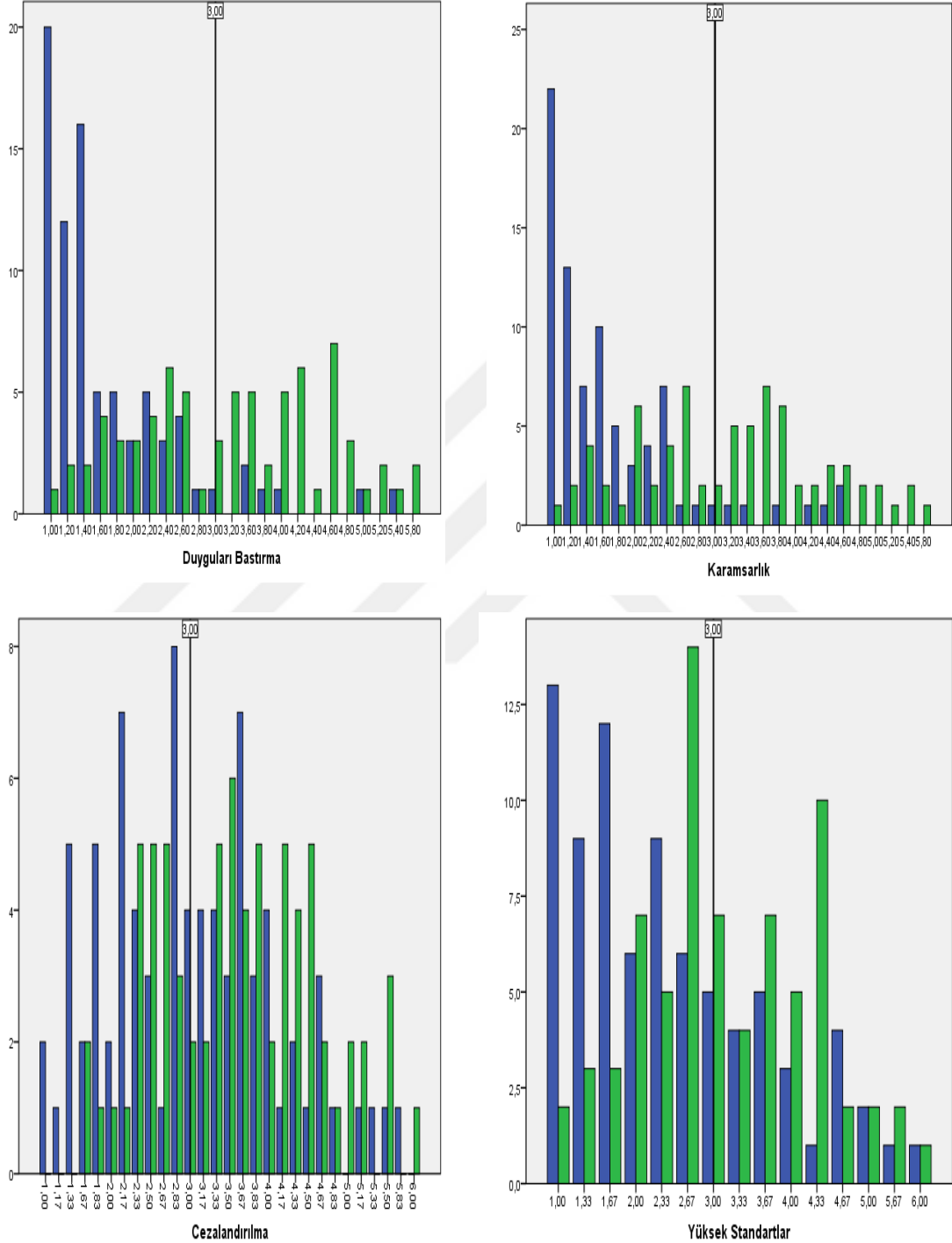
- : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
- : Aleksitimi Puanı Düşük Grup



Şekil 4. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Yetersiz Öz Denetim şema alt ölçeği ortalama puanı açısından frekans dağılımı.

Aşırı Tetikte Olma-Baskılama Şema Alanı

- : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
- : Aleksitimi Puanı Düşük Grup



Şekil 5. Aleksitimi düşük ve yüksek puan gruplarının Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırılma ve Yüksek Standartlar şema alt ölçek ortalama puanları açısından frekans dağılımları.

4.3.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Karşılaştırmaları

4.3.2.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin İstatistiksel Karşılaştırmaları

Yüksek aleksitimi grubu (n=74) ve düşük aleksitimi grubu (n=81) arasında ebeveynlik algıları açısından anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre, aleksitimi puanı düşük ve yüksek olan iki grubun evhamlı (U = 1827.5, p < .005), kuralcı (U = 2033, p < .005, küçümseyici (U = 1692, p < .005), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı (U = 11867, p < .005), kötümser (U = 1960, p < .005), cezalandırıcı (U = 2056.5, p < .005), duygularını bastıran (U = 1750, p < .005) anne algıları ve evhamlı (U = 2065.5, p < .005), küçümseyici (U = 2164, p < .005) aşırı izin verici (U = 2202, p < .005) duygularını bastıran (U = 2047.5, p < .005) baba algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Aleksitimi ve ebeveynlik algıları karşılaştırması için yapılan Mann-Whitney U testi ayrıntılı sonuçları anne formu için Tablo 4.9'da, baba formu için Tablo 4.10'da verilmiştir. Karşılaştırma için Bonferonni düzeltmesi yapılmış ve alfa .005 olarak alınmıştır.

Tablo 4.9: Alekstimi ve YEBÖ/Anne Formu Mann-Whitney U Analiz Sonuçları

YoungEbevnlik Ölçeği/Anne Formu	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)		Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		U	p
	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı		
1. Evhamlı	63.56	5148.50	93.80	6941.50	1827.5	.000**
2. Kuralcı	66.10	5354.0	91.03	6736.0	2033.0	.001**
3. Küçümseyici	61.89	5013.0	95.64	7077.0	1692.0	.000**
4. DBYB	64.05	5188.0	93.27	6902.0	1867.0	.000**
5. İstismar Edici	73.51	5954.50	82.91	6135.50	2633.5	AD
6. Başarı Odaklı	68.88	5579.50	87.98	6510.50	2258.5	AD
7. Aşırı İzin Verici	68.49	5548.0	88.41	6542.0	2227.0	AD
8. Kötümser	65.20	5281.0	92.01	6809.0	1960.0	.000**
9. Cezalandırıcı	66.39	5377.5	90.71	6712.50	2056.5	.001**
10. Duygularını Bastıran	62.60	5071.0	94.85	7019.0	1750.0	.000**

DBYB: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; **p < .005; AD: Anlamlı değil.

Tablo 4.10: Aleksitimi ve YEBÖ/Baba Formu Mann-Whitney U Analiz Sonuçları

YoungEbeveynlik Ölçeği/Baba Formu	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)		Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		U	p
	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı		
1. Evhamlı	66.50	5386.50	90.59	6703.50	2065.5	.001**
2. Kuralcı	60.40	5621.0	87.42	6469.0	2300.0	AD
3. Küçümseyici	67.72	5485.0	89.26	6605.50	2164.0	.003**
4. DBYB	70.22	5688.0	86.51	6402.0	2367.0	AD
5. İstismar Edici	77.62	6287.50	78.41	5802.50	2966.5	AD
6. Başarı Odaklı	71.19	5766.0	85.46	6324.0	2445.0	AD
7. Aşırı İzin Verici	68.19	5523.0	88.74	6567.0	2202.0	.004**
8. Kötümser	72.82	5898.50	83.67	6191.50	2577.5	AD
9. Cezalandırıcı	70.80	5734.50	85.89	6355.50	2413.5	AD
10. Duygularını Bastıran	66.28	5368.50	90.83	6721.50	2047.5	.001**

DBYB: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; **p < .005; AD: Anlamlı değil.

4.3.2.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırılmaları

Şema alanlarındaki gibi, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri açısından da klinik kesim noktaları dikkate alındığında, Aleksitimi puanı düşük grup ile Aleksitimi puanı yüksek grubun ne şekilde farklılaşacaklarını gözlemek için, her iki grup klinik kesim noktalarına göre betimsel açıdan daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Aleksitimi puanı yüksek ve düşük olan iki grubun algılanan ebeveynlik ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama, standart sapma, klinik kesim noktası olan 3.00 ve üzeri ortalamaya sahip katılımcıların sayısı ve yüzde değerleri Tablo 4.11 ve Tablo 4.12’de verilmiştir. Tablolardan sonra Aleksitimi puanı yüksek ve düşük olan iki grubun algılanan ebeveynlik boyutları açısından frekans dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.11 ve Tablo 4.12’den ve frekans dağılım grafiklerinden de takip edilebileceği gibi, problematik bir algılanan ebeveynlik alanının varlığından söz edebilmek için 3.00 ve üzeri ortalamaya sahip olma açısından Aleksitimi düşük puan ve Aleksitimi yüksek puan grupları farklılaşmaktadır. Algılanan ebeveynlik alanları

açısından yüksek aleksitimi puanı alan grupta ortalaması 3.00 kesim noktasının üzerinde olan alt testler anne formu için kuralcı, evhamlı, başarı odaklı, kötümser ve duygularını bastıran olmuştur. Baba formu için ise kuralcı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, başarı odaklı, kötümser ve duygularını bastıran alt ölçekleri olmuştur. Düşük aleksitimi puanı alan grupta anne formu için sadece başarı odaklı ebevyelik biçimleri ortalamalarının kesim noktası olan 3.00 üzerinde olduğu; baba formu için ise başarı odaklı ve duygularını bastıran ebevyelik biçimleri ortalamalarının kesim noktası olan 3.00'in üzerinde olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11. Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Algılanan Ebevyelik Biçimleri Anne Alt test Puanları Aritmetik Ortalama ($\bar{X}$), Standart Sapma (SS) ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puan Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.

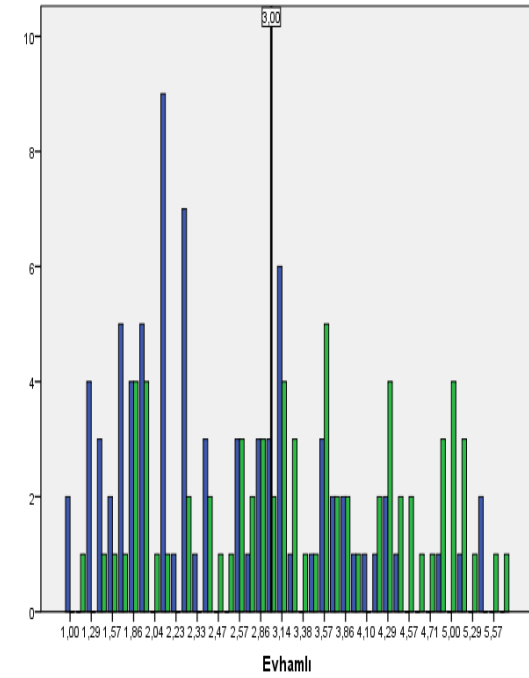
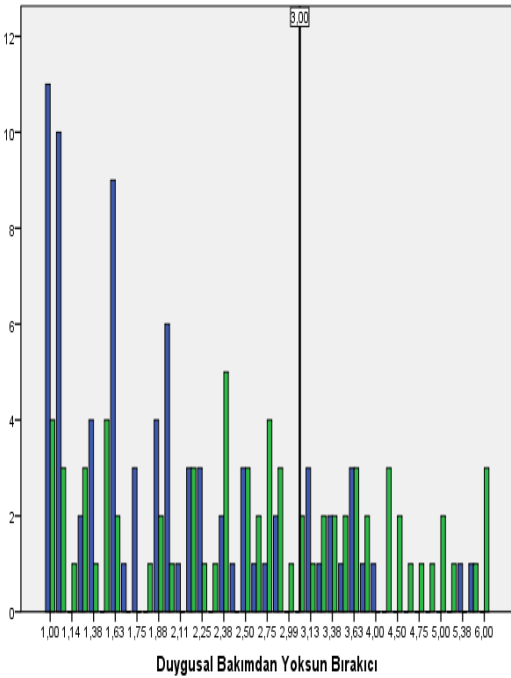
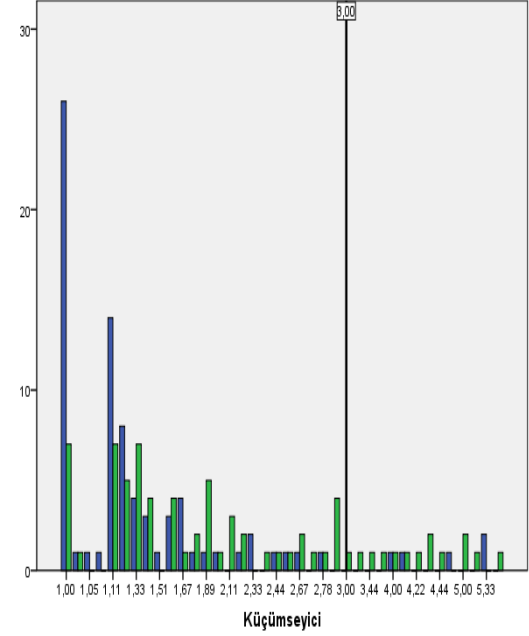
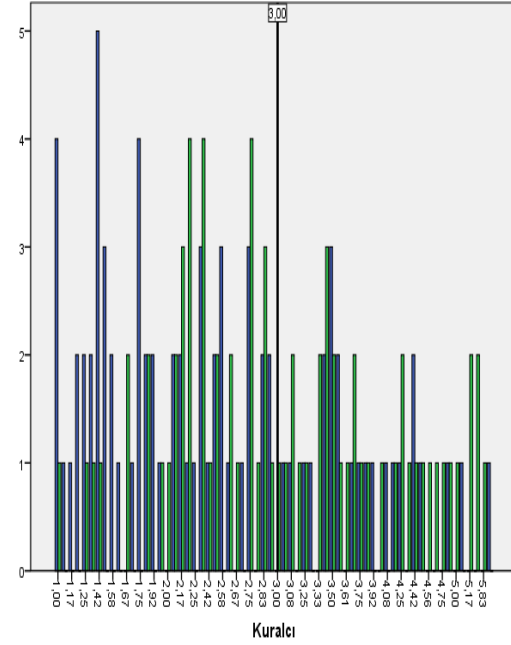
Algılanan Ebevyelik Biçimleri	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)			Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		
	$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)	$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)
Kuralcı Anne	2,50	1,11	24 (%29.2)	3,13	1,12	36 (%44.1)
Küçümseyici Anne	1,53	0,94	5 (%6.1)	2,16	1,19	14 (%15.3)
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne	2,03	0,98	14 (%17.1)	2,86	1,35	29 (%36.9)
İstismar Edici Anne	1,25	0,65	2 (%2.4)	1,34	0,65	3 (%4.2)
Evhamlı Anne	2,63	1,03	28 (%34.4)	3,43	1,17	46 (%66.9)
Başarı Odaklı Anne	3,05	1,26	43 (%52.9)	3,57	1,17	47 (%72)
Aşırı İzin Verici Anne	1,60	0,70	3 (%3.6)	1,95	0,96	9 (%12.5)
Kötümser Anne	2,41	1,39	22 (%27)	3,19	1,41	39 (%52.9)
Cezalandırıcı Anne	2,18	0,94	14 (17.3)	2,69	1,04	26 (%35.3)
Duygularını Bastıran Anne	2,46	1,15	21 (%25.7)	3,23	1,12	43 (%57)

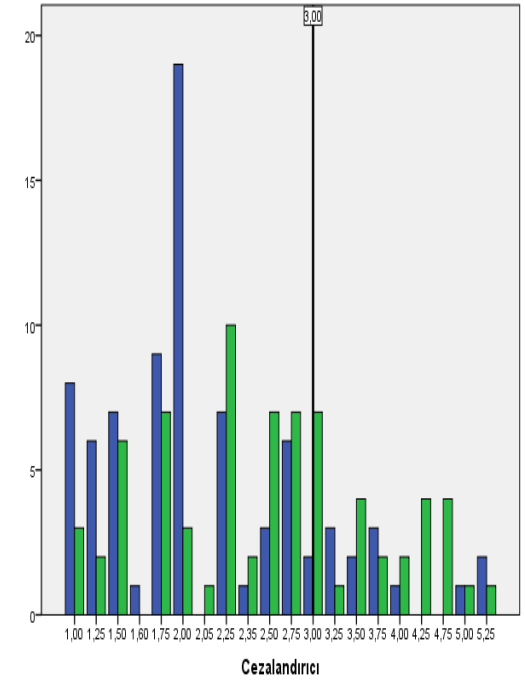
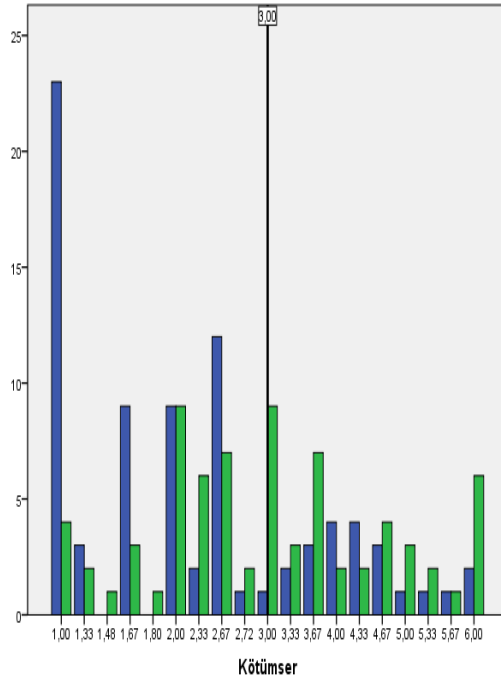
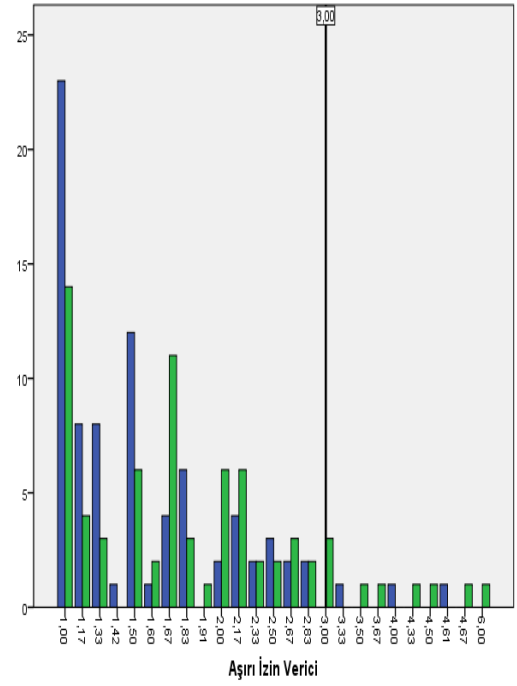
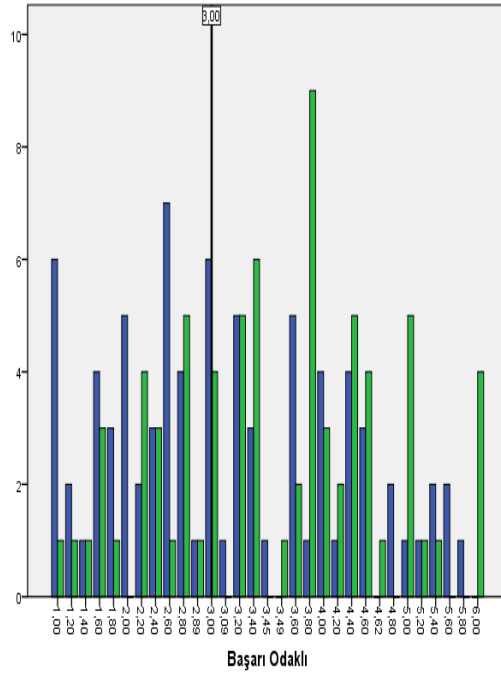
Tablo 4.12. Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grubun Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Baba Alt test Puanları Aritmetik Ortalama ($\bar{X}$), Standart Sapma (SS) ve Klinik Kesim Noktası (3.00) Üzerinde Puana Sahip Katılımcı Sayısı ve Yüzde Değerleri.

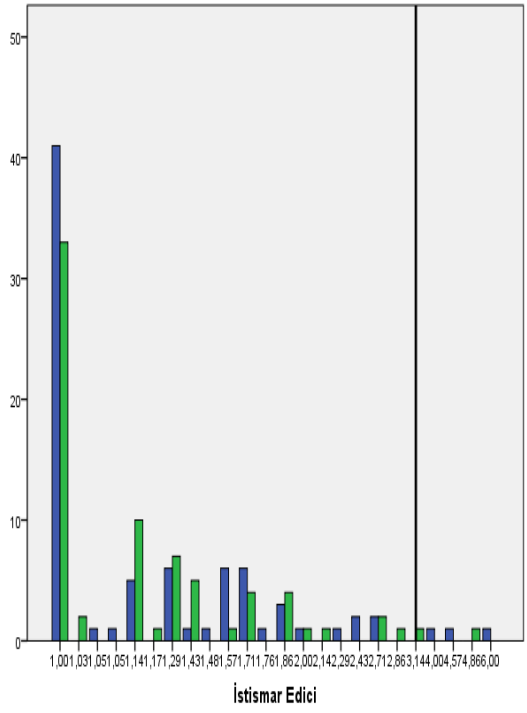
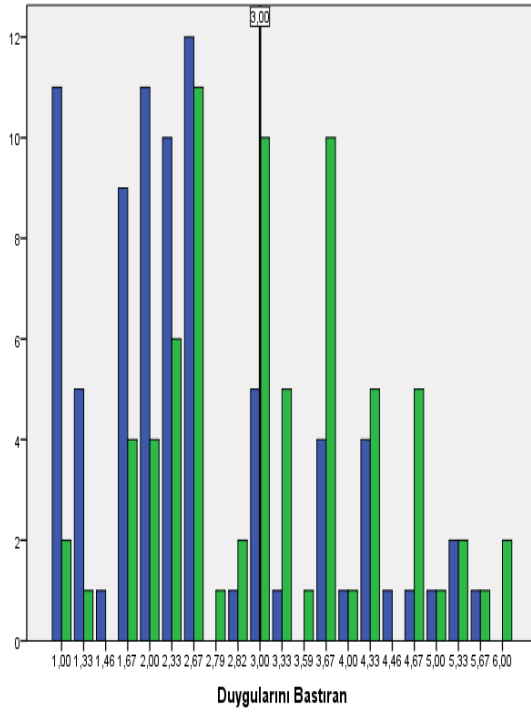
Algılanan Ebeveynlik Biçimleri	Aleksitimi Puanı Düşük Grup (N = 81)			Aleksitimi Puanı Yüksek Grup (N = 74)		
	$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)	$\bar{X}$	SS	Kesim Noktası ↑ Sıklık (%)
Kuralcı Baba	2,80	1,28	34 (%56.2)	3,31	1,24	41 (%53.5)
Küçümseyici Baba	1,74	1,08	12 (%14.6)	2,21	1,33	14 (%19.1)
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba	2,90	1,35	34 (%40.8)	3,39	1,43	43 (%58.8)
İstismar Edici Baba	1,43	0,82	3 (%3.6)	1,35	0,63	2 (%2.8)
Evhamlı Baba	2,43	0,94	20 (%24.3)	2,96	1,04	37 (%50.5)
Başarı Odaklı Baba	3,15	1,23	46 (%56.5)	3,58	1,24	49 (%66.6)
Aşırı İzin Verici Baba	1,61	0,70	4 (%4.8)	1,98	0,91	10 (%13.9)
Kötümser Baba	2,67	1,45	31 (%38.3)	3,01	1,47	31 (%42.2)
Cezalandırıcı Baba	2,35	0,99	20 (%24.7)	2,65	1,04	23 (%31.4)
Duygularını Bastıran Baba	3,17	1,53	40 (%49.3)	4,02	1,50	55 (%71.8)

Aleksitimi Düşük ve Yüksek Puan Gruplarının Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Anne Formu Alt Ölçek Ortalama Puanları Açısından Frekans Dağılımları.

■ : Aleksitimi Puanı Yüksek Grup
■ : Aleksitimi Puanı Düşük Grup

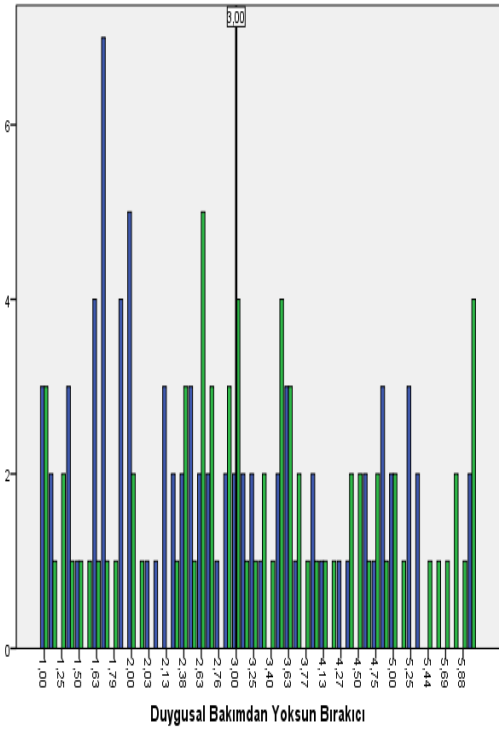
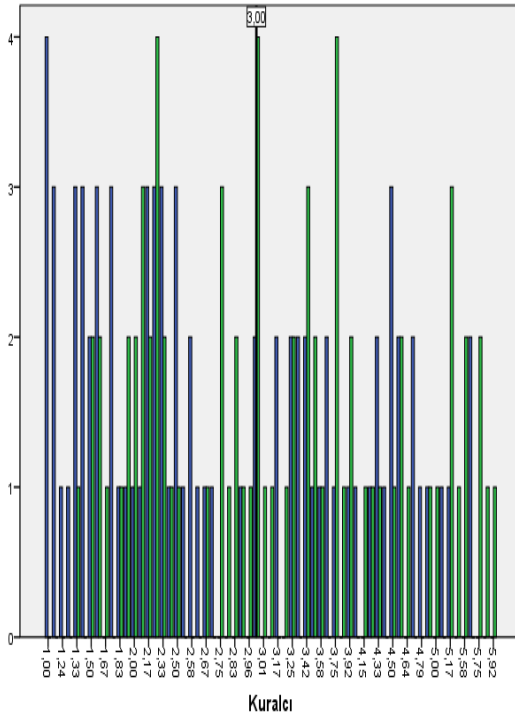


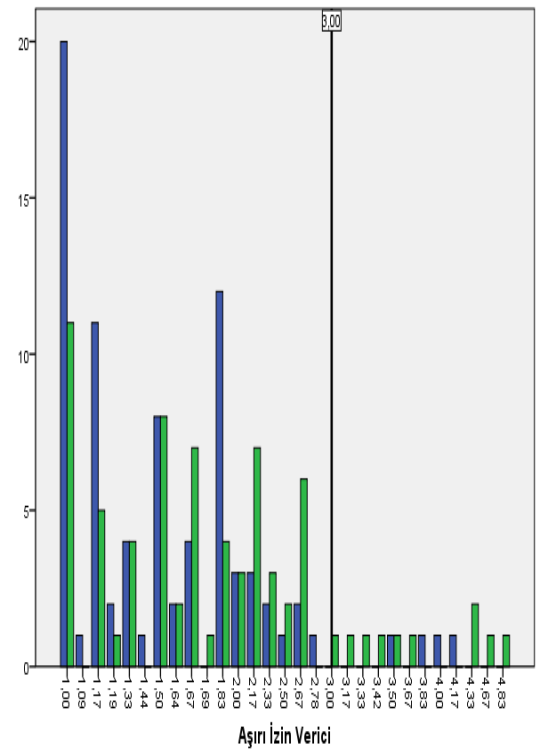
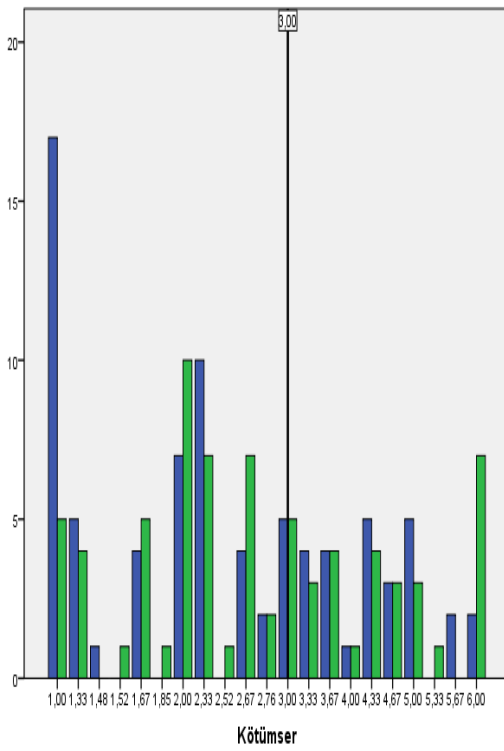
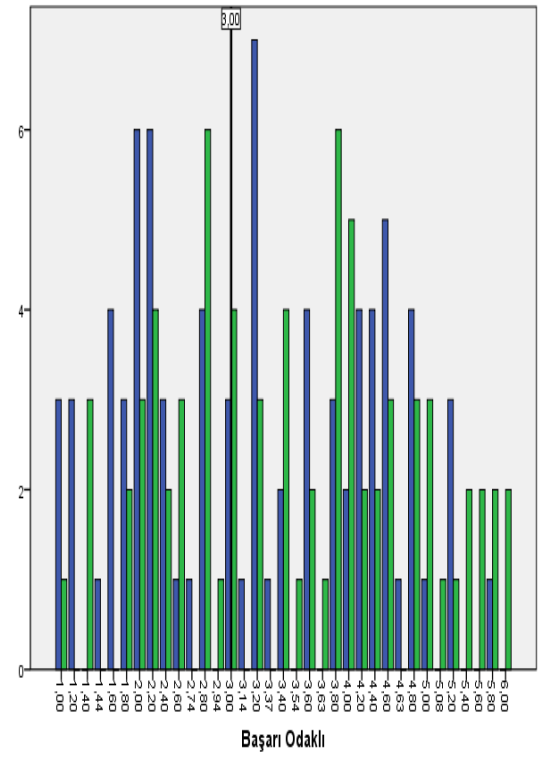
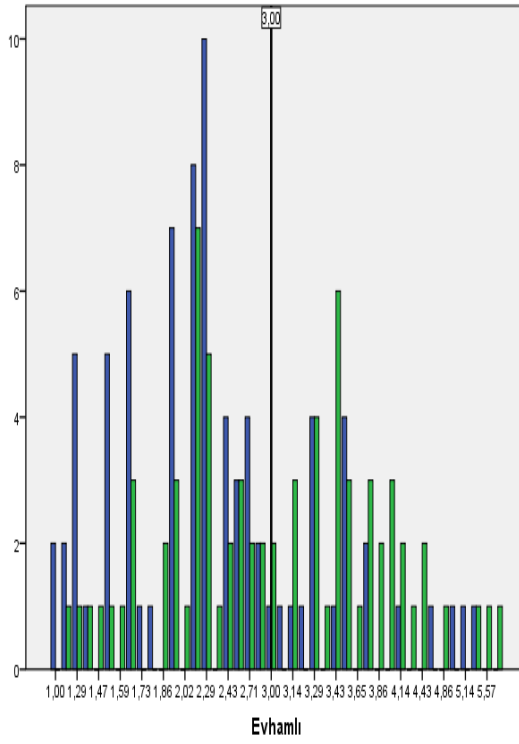


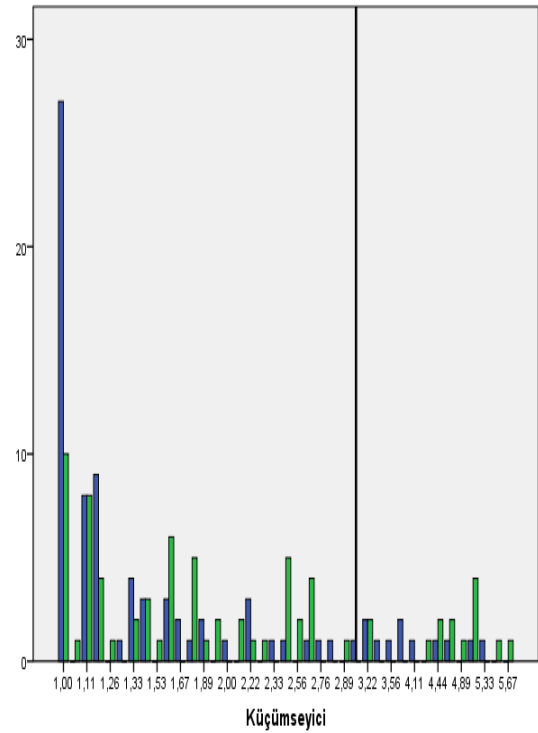
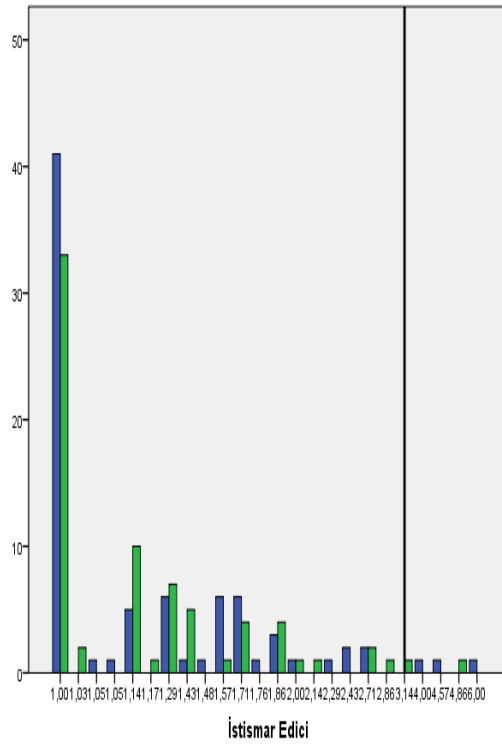
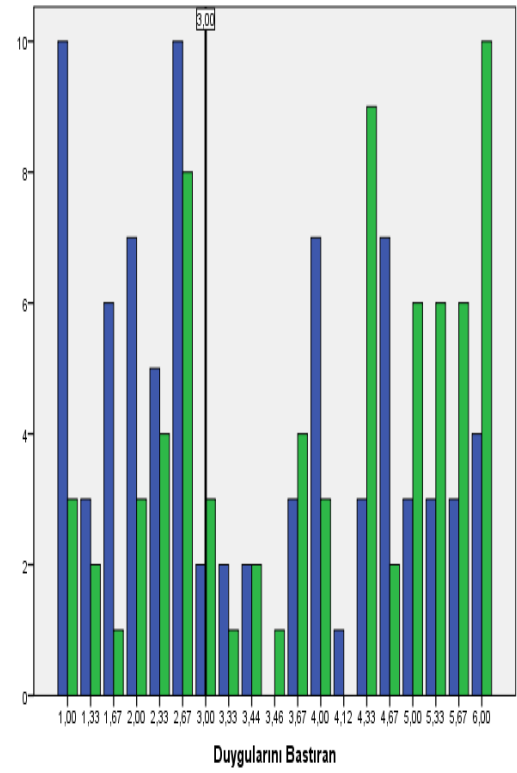
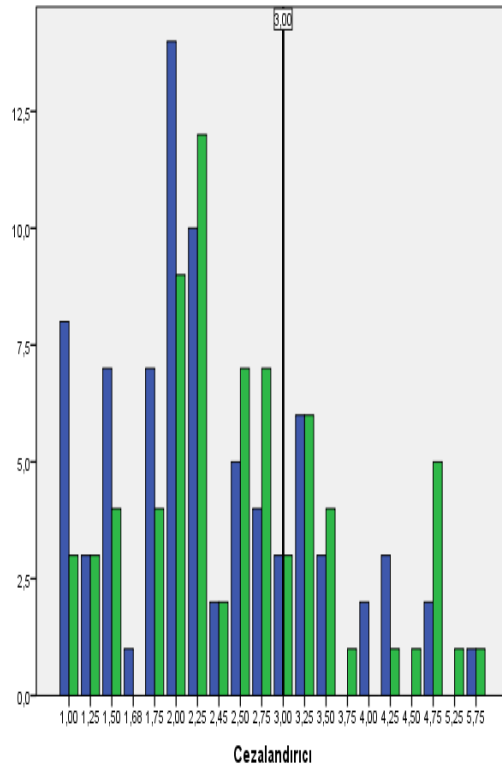


Aleksitimi Düşük ve Yüksek Puan Gruplarının Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Baba Formu Alt Ölçek Ortalama Puanları Açısından Frekans Dağılımları.

■ : Aleksiemi Puanı Yüksek Grup
■ : Aleksiemi Puanı Düşük Grup







5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma aleksitimi kavramını Young Şema Modeli'ne göre açıklamayı, aleksitiminin erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri ile olan ilişkisini incelenmeyi amaçlamıştır. Bu bölümde ilk olarak araştırmada yapılan analizlerden çıkarılan sonuçlar verilmiş, ardından bu sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır. Bölümün sonunda bu araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmiş ve klinik uygulamalar için çıkarımlar ile ileriki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

5.1. SONUÇLARIN GENEL ÖZETİ

Araştırmadan elde edilen sonuçlar özet olarak şu şekildedir:

1. Bütün şema alt ölçekleri ve aleksitimi arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır (en düşük $r = .22$, en yüksek $r = .52$).
2. İstismar edici anne ve istismar edici baba alt ölçekleri dışında YEBÖ'nin bütün alt ölçekleri ve aleksitimi arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır (Anne Formu için en düşük $r = .16$, en yüksek $r = .30$; Baba Formu için en düşük $r = .13$, en yüksek $r = .24$).
3. Aleksitimi puanı düşük ve aleksitimi puanı yüksek olan iki grup arasında bütün şema alt boyutları açısından anlamlı fark vardır.
4. Betimsel istatistiklere göre yüksek aleksitimi puanı alan grupta Sosyal İzolasyon, Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Cezalandırılma, Kendini Feda ve Yüksek Standartlar şemalarının varlığı görülmektedir.
5. Aleksitimi puanı düşük ve aleksitimi puanı yüksek olan iki grup arasında evhamlı/aşırı koruyucu, kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, kötümser, cezalandırıcı ve duygularını bastıran anne formu alt ölçeklerinde anlamlı fark vardır.

6. Aleksitimi puanı düşük ve aleksitimi puanı yüksek olan iki grup arasında evhamlı/aşırı koruyucu, küçümseyen, aşırı izin verici, duygularını bastıran baba formu alt ölçeklerinde anlamlı fark vardır.

7. Betimsel istatistiklere göre yüksek aleksitimi puanı alan grupta algılanan ebeveynlik biçimleri anne formunda kuralcı, evhamlı, başarı odaklı, kötümser ve duygularını bastıran ebeveynlik biçimleri görülmektedir. Baba formunda ise yüksek aleksitimi puanı alan grupta kuralcı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, başarı odaklı, kötümser ve duygularını bastıran ebeveynlik biçimleri varlığını göstermektedir.

5.2. TARTIŞMA

5.2.1. İlişkililik Durumunun Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Değerlendirmeler

Yapılan analizlerde ‘Kopukluk’, ‘Zedelenmiş Özerklik ve Performans’, ‘Diğeri Yönelimlilik’, ‘Zedelenmiş Sınırlar’ ve ‘Aşırı Tetikte Olma-Baskılama’ olmak üzere bütün şema alanları ve aleksitimi arasında anlamlı pozitif korelasyonlar olduğu bulunmuştur. Bu sonuç aleksitiminin sadece belli şemalarla değil her şema ile ilişkili olabileceğini ve bu ilişkide önemli olan şeyin şemanın uyum bozucu etkisi olduğunu gösterir niteliktedir. Elde edilen bulgu Abadi ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinde bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve aleksitimiye inceleyen çalışmadan elde edilen bulgu ile benzer bir örüntüde olmuştur. Bu çalışmada da beş şema alanı ve aleksitimi arasında bir ilişki elde edilmiştir.

Elde edilen bulgu ile bir şema ne kadar uyum bozucu etkiye sahipse aleksitimi o kadar çok olacaktır görüşünü desteklemek mümkün görünmektedir. Young (2003) şemaların çocukluk döneminde giderilmeyen temel duygusal ihtiyaçlar sonucu meydana geldiğini savunmuştur. Bireyler şemalarıyla baş edebilmek için şemaların aşırı telafisini yapar, teslim olur ya da kaçınma davranışları gösterirler. Bunun nedeni şemaların yarattığı negatif duygular hiç yokmuş gibi yaşama çabasından kaynaklanır. Özetle, şemaların yarattığı negatif duygu dünyasından kişinin kaçınması ve aleksitimi özellikleri görülen kişinin kendi duygu dünyasına olan uzaklığı arasında anlamlı bir

ilişki görülmüştür. Bütün şema alanları ve aleksitimi arasında görülen pozitif ve anlamlı ilişki literatürde daha önce yapılan araştırmalarla benzerlik gösteren bir sonuç olmuştur (Abadi ve ark., 2015; Ameri ve ark., 2014; Saariaho ve ark., 2015).

Bulgular Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanında bulunan bütün şemaların (bağımlılık, dayanıksızlık ve başarısızlık) aleksitimi ile orta derecede anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Benzer bulgu Abadi ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında da bulunmuştur. Bu şema alanında bulunan bireyler aşırı koruyucu ya da ihmal eden ebeveynlerle büyüyen bireylerdir. Bunun sonucunda geliştirdikleri şemalar nedeniyle gelişmemiş bir benliğe sahip olur, bağımsız olarak hayatlarını sürdürmede güçlük yaşar, tek başına herhangi bir şeyi yapmada yetersiz ve başarısız olacakları duygusuna sahip olurlar (Young ve ark., 2003). Kişinin gelişmemiş bir benliğe sahip olması ve hayatındaki her adım için yanında bir ötekine ihtiyaç duyması, benliğine ve kendi duygu dünyasına yeteri kadar odaklanamamasına neden olabilecek bir durumdur. Bu durum aleksitimik belirtilere zemin hazırlar niteliktedir.

Bir diğer önemli korelasyon Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şema alanında bulunan karamsarlık ve duyguları bastırma şemaları ile aleksitimi arasında bulunmuştur. Saariaho ve arkadaşlarının (2015) kronik ağrılı hastalarda erken dönem uyumsuz şemaları ve aleksitimiyi inceledikleri çalışmada da bu şema alanında dikkat çekici korelasyonlar gözlenmiştir. Young'a göre (2003) duyguları bastırma şeması olan kişiler, yüzeysel ikili ilişkilere sahiptir ve diğerlerine karşı soğuk ve mesafelidirler. Duyguları bastırma şemasının temeline baktığımızda bireylerin çocukluk döneminde spontan olarak kendilerini ifade ettikleri bir dönemde, ifade edilen duygular ve davranışlar nedeniyle utandırılmış olmaları ve duyguların ifade edilmesinin ya da yansıtılmasının utandırıcı kötü davranış olarak algılanmasının yattığını görebiliriz. Aleksitimik bireyler ise yoğun öfke ya da acı gibi duyguları ifade etmekte yaşadıkları zorluk nedeniyle kontrollerini sağlayamayıp duygusal patlamalar yaşayabilir ve duyguları bastırma şeması olan bireylere benzer şekilde bu davranışlarından dolayı utanç duyabilirler. Bu durumda utanç getirecek davranışlardan kaçınmak için her duyguyu ifade etmekte aşırı kontrolcü olabilirler (Bagby ve Taylor, 1997). Aleksitimi ve duyguları bastırma şemasının bu yönleri birlikte ele alındığında, bu ikili arasında pozitif yönde orta derece bir korelasyonun varlığı beklentilerimizdestekler bir sonuç vermiştir. Benzer şekilde karamsarlık şeması da bireyin hayatı tek yönlü algılamasına ve var olan duygu

dünyasında sadece negatif duygulanımların bulunmasına neden olan bir şemadır (Abadi ve ark., 2015). Kişinin duygulanımındaki kısıtlılık aleksitimik belirtilerin görülmesine neden olabilir.

Bir diğer önemli nokta ise Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şemalarının ikili ilişkilere verdiği zararın bir benzerinin aleksitimide de görülüyor olmasıdır. Aleksitimik bireyler sadece kendi duygularını anlayıp ifade etmekte değil, diğerlerinin yüz ifadelerini okumakta da zorluk yaşarlar (Suslow ve Junghanns, 2002; Parker ve ark., 1993). Empati kurmak aleksitimikler için oldukça güçtür (Guttman ve Laporte, 2002). Aleksitimiklerin kendilerini ifade etmeleri konusunda ya da karşısındaki kişiyi anlamada yaşadığı zorluklar, onların sosyal ortamlarda ve kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşamasına neden olan bir durumdur. Aşırı Tetikte Olma – Baskılama şema alanıyla arasında bulunan bu ortak benzerlik ve korelasyon, daha önce Weinrby ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmanın sonucunu destekler bir bulgu olmuştur (Weinrby ve ark., 1996).

Ayrılma-Reddedilme şema alanı, korelasyon analizinde ön plana çıkan bir diğer şema alanı olmuştur. Bu alanda bulunan terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarının özellikleri ele alındığında bu korelasyonun anlamlı bir sonuç ifade ettiği görülebilir. Ayrılma-reddedilme şema alanı kişinin erken dönem ilişkilerinde ve bulunduğu sosyal çevrede istismar edildiği, terk edildiği, empatiden yoksun bırakıldığı, ihmal edildiği, güvensiz ve istikrarsız hissettiği bir alanı temsil eder. Bütün bunların varlığı bireyin kurduğu yakın ilişkilerde sorun yaşamasına neden olur (Young ve ark., 2003)

Duygusal yoksunluk şemasının doğası ve aleksitiminin özelliklerine bakıldığında, bu ikili arasında kuvvetli bir korelasyon olmasının beklenen bir sonuç olduğu görülebilir. Duygusal yoksunluk şeması en yaygın şemalardan biri olmasına rağmen en zor fark edilen şemalardan biridir. Yeteri kadar duygusal iletişim kurulmayan çocuklar bütün fiziksel ihtiyaçları karşılanırsa bile duygusal yoksunluk şemasını geliştirmeye mahkûm olur ve bunu yetişkinlik döneminde bir boşluk hissi olarak tanımlar. Duygusal dünyalarında bir boşluk olarak büyümeleri, yetişkinlikte farklı davranış ve pekiştirme davranışlarına yol açabilir. Örneğin sevgi ya da rahatlık gibi arzularını ifade edememe, temelde hissettiğinden daha güçlü hareket etme ve duygusal ihtiyaçları yokmuşçasına hareket ederek yoksunluğun farklı şekillerde pekiştirilmesi gibi (Young ve Klosko,

2011). Bütün bu özellikler ve aleksitimi birlikte ele alındığında, aleksitimide görülen duyguları tanıma ve ifade etmede yaşanan güçlüğü, kişinin duygusal yoksunluk şeması nedeniyle yaşadığı boşluk hissi, duyguları yokmuşçasına sergilediği telafi davranışlarıyla anlamlı bir bağ oluşturmaktadır.

Terk edilme, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemaları kişinin yakın ilişkilerine, sosyal ilişkilerine ve duygusal hayatlarına zarar veren şemalardır. Özellikle sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarının temelinde kişinin kendini yeteri kadar ifade edememe, duygularını yansıtamama, kendini diğerlerinden farklı (bazen onlardan daha aşağıda) algılama durumu söz konusudur. Bütün bunlar kişinin başka insanlardan uzaklaşmasına ve daha içine kapanık bir kişilik yapısına sahip olmasına neden olabilir (Young ve Klosko, 2011). Bu özellikler aleksitimide görülen bireyin ilişkilerinde yaşadığı sorunlarla benzerlik göstermektedir. Aleksitiminin varlığı da bireyin kendisini başkalarından farklı algılamasına, onlara kendini yeteri kadar ifade edememesine bu nedenle daha içine kapanık bir kişiliğe bürünmesine neden olabilmektedir.

Yapılan analizlerde aleksitimi ve ebeveynlik algıları arasındaki korelasyonlara da bakılmıştır. Elde edilen sonuçlarda istismar edici anne ve istismar edici baba ebeveynlik biçimi hariç YEBÖ'nin diğer bütün alt ölçekleri ile aleksitimi arasında anlamlı pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. İstismar edici ebeveynlik biçimi alt ölçeğindeki maddelere bakıldığında burada "beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti", "beni kendi amaçları için kullandı" gibi kişide duygusal bir yük oluşturacak maddeler olduğunu görebiliriz. Bu nedenle katılımcılar bu maddeler üzerinde düşünmeden yüzeysel cevaplar vermiş olabilirler.

Şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılar büyük önem taşır. Özellikle ebeveynler ile olan ilişkilerin kalitesi, bireyin geliştireceği şemalara etki edecek temel unsurlardan biridir. Çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuğun temel duygusal ihtiyaçları ne derece karşıladığı, kişide oluşacak şemalara ve şemaların ne derece uyum bozucu olacağına etki eden bir durumdur (Young ve ark., 2003). Bu nedenle şemalar ve aleksitimi arasında bulunan korelasyonun bir benzerinin algılanan ebeveynlik biçimleri ve aleksitimi arasında olduğunu görmek, anne-baba ölçeğinde sorun işaret eden puanlar arttıkça aleksitimide de artış olacaktır hipotezimizi destekler bir sonuç vermiştir.

Young Ebeveynlik Ölçeği'nde bulunan alt ölçeklere baktığımızda, burada ele alınan ebeveynlik biçimlerinin bireye çocukken kendi duygusal dünyasını tanımasına,

kendisini ifade etmesine ve kendi duygularını anlamasına yardımcı olmasını sağlayacak ebeveyn tutumları olmadığını görebiliriz. Özellikle empatiden yoksun ve duygu alışverişinin sağlıklı şekilde gerçekleştirilemediği çocuklar, paylaştığı duygulardan dolayı utandırılan ve yaptığı şeyin yanlış olduğunu öğrenip tekrarlamamayı öğrenen çocuklar; bir süre sonra kendi duygularına sağır ve yetişkinlikte ne hissettiğini anlatmakta, ifade etmekte zorlanan bireyler olurlar (Young, 2003). Oluşan bu olumsuz özellik aleksitimi özellikleriyle gösterdiği benzerlik nedeniyle dikkat çekicidir.

Algılanan ebeveynlik biçimlerinin bireye etkisi model olarak öğrenme yoluyla da olmaktadır. Yapılan Spearman analizinde en yüksek korelasyonun aleksitimi ile küçümseyici/aşağılayıcı ve duygularını bastıran ebeveynlik alt ölçekleri arasında olduğu bulunmuştur. Duygularını bastıran ebeveynler tarafından yetiştirilen kişi sağlıklı bir duygu alışverişinden yoksun kaldığı gibi, ebeveynlerini model olarak onlar gibi duygularını ifade edemeyen bir birey olabilir. Aynı şekilde paylaştığı duyguları nedeniyle aşağılayan bir tutumla karşılaşan çocuk, duyguların ifade edilmesinin utandırıcı olduğunu öğrenebilir ve bu utancı yaşamamak için duygularını ifade etmek yerine ebeveynlerine benzer şekilde bunu küçümseyen davranışlar sergileyebilir. Bu davranış biçimi zamanla aleksitimide görülen duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğüne ortaya çıkarabilecek bir durum olarak değerlendirilebilir.

5.2.2. Aleksitimi Puanı Düşük ve Yüksek Grupların Şema Ölçekleri Açısından Karşılaştırılmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Aleksitimi puanı yüksek grup ve aleksitimi puanı düşük iki grup arasında yapılan karşılaştırma analizi sonuçları, ondört şema alanında bu iki grup arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizlerinde bulunan sonucun bir benzeri yapılan Mann-Whitney U analizinde de elde edilmiştir. Bu iki analiz sonucu da aleksitimide özellikle belirli şema boyutlarının ya da şema alanlarının öne çıkmadığını; bütün şemaların aleksitimik özellikler ile ilişkisi olabileceğini göstermektedir. Sonuçlar aleksitimi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir nedensellik ilişkisi kurmak için yeterli değildir; fakat şema boyutları puanlarında artış görüldükçe aleksitimi puanlarında da artış olduğu analiz sonuçlarında görülmektedir. Elde edilen bulgular

aleksitimik bireyler ve aleksitimik olmayan farklı grupların karşılaştırıldığı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Abadi ve ark., 2015; Ameri ve ark., 2014; Saariaho ve ark., 2015).

Duygular için söz yokluğu, duygu körlüğü ya da kişinin kendi duygularına sağır olması gibi farklı şekillerde tanımlanan aleksitimi ile bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda oluşan erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bu ilişki önemli bir noktaya vurgu yapmaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi çocuğun ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında giderilmemesi, sonraki yaşantısında duygularını tanımasını ve ifade etmesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların ve aleksitiminin bireyin hayatında sorun yarattığı alanlar açısından da benzerlik gösterdiği durumlar vardır. Bunlardan en önemlisi ikili ilişkiler ya da sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklardır (Zarei ve Besharat, 2010). Örneğin ayrılma-reddedilme ya da aşırı tetikte olma/baskılama şema alanları uyum bozucu etkilerine göre kişinin yakın ilişkilerine, sosyal ilişkilerine ve duygusal hayatına zarar veren şema alanlarıdır. Benzer örüntüyü aleksitimik belirtilerin yüksek olduğu bireylerde de görmek mümkündür. Özellikle duygularını tanıma ve ifade etme alanında sorun yaşayan aleksitimik bireylerin de ilişkileri bu durumdan dolayı zarar görmektedir (Zarei ve Besharat, 2010)

5.2.3. Şema Alanlarının Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırılmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Analizlerden elde edilen bir diğer önemli sonuç ise erken dönem uyumsuz şemalar ve aleksitimi arasında yapılan betimsel analiz sonucunda elde edilmiştir. Betimsel analiz, erken dönem uyumsuz şemaların klinik açıdan ele alınışına göre yapılmıştır. Bireyde klinik açıdan bir şemanın varlığından söz etmek için her bir şema alanından aldığı puanların ortalaması 3 ve üzerinde olmalıdır. Bu bilgiye göre yapılan betimsel analiz sonucunda yüksek aleksitimi puanı alan grupta sosyal izolasyon, yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırılma, kendini feda ve yüksek standartlar şemalarının varlığı görülmektedir. Bu sonuç düşük ve yüksek aleksitimi puanı alan gruplar arasında bütün şema alanları açısından istatistiksel olarak

anlamalı bir fark bulunmasına rağmen; örneklem klinik kesme noktası açısından ele alındığında sadece yüksek aleksitimi puanı alan grupta sosyal izolasyon, yetersiz özenetim, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırılma, kendini feda ve yüksek standartlar şemalarının ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Onay arayıcılık ve kendini feda şemaları diğeri yönelimlilik şema alanı içinde bulunan şemalardır. Bu iki şemanın özelliklerine baktığımızda kişinin kendi ihtiyaçlarını, kendilik algılarını ve isteklerini nasıl yok saydığını ve ikinci plana attığını görebiliriz. Önceliği başkalarına veren ya da onlar tarafından onaylanmak için kendi isteklerini önemsiz gören bir tutum sergilerler (Young ve ark., 2003). Bireyin bu şemalardan yüksek puanlar almış olması, aslında kendi isteklerinden ve ihtiyaçlarından giderek nasıl uzaklaştığını, bir başka deyişle kendi iç dünyasına yabancılaşmaya başladığını gösterir niteliktedir. Bu bağlamda aleksitimide görülen kendi duygu dünyasına yabancılık hali ile anlamalı bir ilişki oluşturduğu düşünülebilir.

Kendini feda şemasında görülen başkalarıyla çatışmaya girmekten kaçınma durumunun bir benzeri aleksitimik bireylerde de görülen bir özelliktir. Zaman zaman ikili ilişkilerinde sorun yaşasalar da, işe vuruk düşünme ya da dış merkezli uyum sağlamaya yönelik düşünce yapılarının ağır bastığı aleksitimik bireyler çevreleriyle çok uyumlu olan bireyler olarak bilinirler (Koçak, 2002). Herhangi bir problemin temelinde yatan duygusal çatışmayı bulmak yerine daha yüzeysel ve dış çevreye uyum sağlayan şekilde düşünüyor olmaları onları, kendini feda şemasında da görülen kendi tercihlerini çevredekilere uyum sağlamaya göre şekillendiren biri olmaya iten bir özellik olarak yorumlanabilir. Bu ortak özellik aleksitimi puanı yüksek olan grupta öne çıkan şemalardan birinin kendini feda şeması olmasını açıklar nitelikte bir benzerliktir.

Elde edilen bulgular aleksitimi puanı yüksek olan grupta aşırı tatikte olma ve baskılama şema alanında bulunan yüksek standartlar, karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırıcılık şemalarının hepsinin de klinik kesim noktasının üstünde olduğunu göstermiştir. Bu şema alanındaki bireyler spontane duygularını ve dürtülerini baskılamayı çocukluk döneminde öğrenir ve yetişkinlikte devam ettirir. Sert, baskı altına alan, kuralcı, çocuğa kendisi gibi olma özgürlüğü tanımayan ebeveynler tarafından yetiştirilirler ve hayata karşı aşırı tetikte olmayı, kendilerini spontane şekilde ifade etmek yerine duygularını bastırmayı öğrenirler (Young ve ark., 2003) Bireyin temeldeki duygularını ve ihtiyaçlarını bastırmasıyla ilişkilendirilen bu şema alanının

yüksek aleksitimi puanı alan grupta belirgin olarak görülmesi, aleksitiminin de özellikleri ele alındığında anlamlı bir ilişki olarak görülmüştür.

Yetersiz özdenetim şeması aleksitimi puanı yüksek olan grupta görülen bir diğer şema olmuştur. Aleksitimik bireyler negatif duyguları regüle etmekte zorlanan bireylerdir. Onlar için günlük hayatlarında stres içeren olayların yarattığı negatif duyguları düzenlemek bile zor olabilir. Bu nedenle stres altında kaldıklarında uzun vadede olayların ne olacağını düşünmeden, o an kontrollerini sağlayamayabilir ve öfke patlaması yaşayabilirler (Lumley, 2000). Bu özellikleri ve yetersiz özdenetim şemasında görülen dürtülerin kontrolünde yaşanan zorluk ile benzerlik göstermektedir.

5.2.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin İstatistiksel Karşılaştırmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Aleksitimi puanı düşük ve yüksek olan iki grup arasındaki bir diğer karşılaştırma algıladıkları ebeveynlik biçimleri üzerinde yapılmıştır. Mann-Whitney U analizi sonuçlarına göre evhamlı/aşırı koruyucu, kuralcı, küçümseyici, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, kötümser, cezalandırıcı, duygularını bastıran anne ile evhamlı/aşırı koruyucu, küçümseyici, aşırı izin verici ve duygularını bastıran baba ebeveynlik biçimi alt ölçekleri için aleksitimi puanı düşük ve yüksek olan iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bulgular literatürde ebeveynlik tutumları ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Abadi ve ark., 2015; Thorberg ve ark., 2011; Torrado ve ark., 2013).

Analizden elde edilen sonuçlarda iki grup arasında algılanan ebeveynlik biçimleri farkı daha çok anneye ait ebeveynlik alt ölçekleri arasında gözlenmiştir. Literatürde yapılan birçok çalışma bebeğin anneye geçirdiği vaktin ve anne bebek arasındaki ilişkide bulunan kalitenin, bireyin yetişkinlik dönemindeki yaşantılarına etki edeceği görüşünü savunur. Örneğin Thorberg (2011) yaptığı çalışmada annenin çocuğa verdiği bakım ve aleksitimi arasında güçlü negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bazı çalışmalar ise aleksitimik anneler ve çocuklarda aleksitimi arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Fukunushi ve Paris, 2001). Bu sonuç çocuğa birincil bakım veren kişinin (genellikle anne) çocuğun dünyayı algılamasında, kendini ifade

etmesinde, insanlarla ilişki ve bağ kurmayı öğrenmesinde büyük role sahip olduğu görüşünü destekler bir sonuç olmuştur.

Düşük aleksitimi ve yüksek aleksitimi puanı alan iki grup arasında evhamlı/aşırı koruyucu anne ve baba alt ölçeklerinde anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu Thorberg ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan meta analiz çalışması sonucunda elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Annenin ve babanın çocukla kurduğu ilişki tarzı çocuğun kendini nasıl ifade ettiğini etkileyen bir unsurdur. Özellikle empati kurma konusunda çok iyi olmadığı halde çocuğa aşırı korumacı-müdahaleci bir tutum sergileyen ebeveynlerin tutumu ‘sevgisiz kontrol’ olarak tanımlanır ve daha patolojik bir ebeveynlik biçimi olarak ele alınır (Thorberg ve ark., 2011). Algılanan bu ebeveynlik biçimi çocuğun duygu dünyasında olumsuz etki eder ve bu nedenle duygularını tanımlama ve tarif etme güçlüğüne neden olabilir.

İki grup arasında duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt ölçeği sadece anne ölçeğinde anlamlı bir fark göstermiştir. İki grup algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveynlik biçimi için anlamlı bir fark göstermemiştir. Bu bulgu Bowlby’nin (1973) bağlanma kuramında vurguladığı anne bebek ilişkisinin önemini destekleyen bir sonuçtur. Bebeğin temel ihtiyaçlarına yanıt veren birincil kişi (genellikle anne) aynı zamanda çocuğun kendini ve dünyayı algılamasını, erken dönem yaşantılarını şekillendirecek olan kişidir. Annenin yeteri kadar iyi bakım vermemesi, çocuğun ihtiyaçlarını yerinde ve zamanında gidermemesi, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı bir tutum içinde olması yetişkinlikte aleksitiminin özellikle duyguları tanımlamada ve tarif etmede güçlük sorununu ortaya çıkarabilecek bir unsur olarak yorumlanabilir.

İki grup arasında bulunan bir diğer önemli fark YEBÖ’de bulunan kuralcı ve cezalandırıcı anne alt ölçeklerinde gözlenmiştir. Aleksitimi puanı yüksek olan grubun annelerini daha kuralcı ve cezalandırıcı olarak algıladıkları sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç literatürde daha önce kısıtlayıcı, kalıplı, kontrolcü ebeveynlik tutumlarıyla ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Panfilis ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan ebeveynlik bağlarında ve kişilik bozukluklarında aleksitiminin aracietkisini inceleyen araştırma aşırı kontrolcü, kısıtlayıcı, kuralcı olarak algılanan anneler ile aleksitimide görülen bireyin kendi duygusal halini tanımlayamama ve başkalarına aktaramama durumu arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer

sonuç bu araştırmada da elde edilmiştir. Annenin kısıtlayıcı ya da cezalandırıcı tutumunun, çocuğun otonomisine ve kendini özgürce ifade etmesine zarar veren bir tutum olduğu; bu bağlamda erken dönemde bu ebeveynlik biçimine maruz kalmış bireylerin, yetişkinlikte duygularını özgürce paylaşmada ve ifade etmede zorluk yaşayarak aleksitimik belirtiler gösterebilecekleri görüşü bu sonuç ile desteklenmiştir.

YEBÖ'nin küçümseyici-aşağılayıcı alt ölçeğinde hem anne hem de baba için iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. İki grup arasındaki anlamlı farkın hem küçümseyici anne alt ölçeğinde hem de küçümseyici baba alt ölçeğinde görülüyor olması, bu ebeveynlik biçiminin kişinin kendisini ifade etmesinde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu gösterir nitelikte bir sonuçtur. Elde edilen bulgu erken dönem yaşantılarında paylaştığı duygularından dolayı küçümsenen ve utandırılan çocuğun, bu ebeveynlik biçimine maruz kaldığı oranda kendini ifade etmekten ve duygularını paylaşmaktan kaçınan bir birey olabileceği görüşünü destekler bir bulgudur.

Duygularını bastırma alt ölçeği analizlerde öne çıkan bir diğer ölçek olmuştur. Bu alt ölçek de hem anne hem de baba alt ölçeklerinde iki grup arasında anlamlı bir fark göstermiştir. Ölçeğin maddelerine bakıldığında bu maddelerin duygularını ifade etmeyen, dışa vurmayan ebeveynleri temsil eden maddeler oldukları görülebilir. Bu durumda aleksitimi puanı yüksek grubun algılanan ebeveynlik biçimlerinde duygularını bastıran anne ve baba alt ölçeklerine yüksek puanlar vermesi anlamlı bir sonuçtur. Çocuk model alma yoluyla birçok şeyi öğrendiği gibi duygularını nasıl ifade edeceğini de ebeveynlerinden öğrenir. Duygularını ifade etmek yerine bastıran ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuk, onları model alarak kendi duygularını bastırmayı öğrenebilir. Bu nedenle yetişkinlik döneminde aleksitimik belirtilerden biri olan duyguları tanımlama ve diğerlerine aktarmada güçlük yaşama sorunuyla karşılaşabilir.

5.2.5. Algılanan Ebeveynlik Biçimlerinin Klinik Kesim Noktasına Göre Karşılaştırılmalarından Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi

Algılanan ebeveynlik biçimlerinin klinik kesim noktasına göre yapılan betimsel analiz sonuçları, istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlardan daha farklı veriler sağlamıştır. İstatistiksel analizler iki grup arasında algılanan ebeveynlik biçimleri

açısından en çok farkın anne formuna ait alt ölçeklerde olduğunu göstermiştir. Bu sonuç literatürün daha önceki birçok araştırmada önemini vurguladığı anne çocuk ilişkisinin önemini bir kez daha göstermesi nedeniyle önemli bulunmuştur.

Yapılan betimsel analizler ise yüksek aleksitimi puanı alan grupta her iki ebeveyine de ait kuralcı, başarı odaklı, kötümser ve duygularını bastıran alt ölçeklerin klinik kesim noktasını geçtiğini göstermiştir. Evhamlı anne ebeveynlik biçimi ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveynlik biçimi de yüksek aleksitimi puanı alan grupta klinik kesim noktasını geçen diğer ebeveynlik biçimleri olmuştur. Özetle burada görülmektedir ki aleksitimik belirtilerin oluşmasında anne çocuk ilişkisi kadar baba çocuk ilişkisi de önemli rol oynamaktadır.

5.3.ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI VE SINIRLILIKLARI

Yapılan literatür taramasında aleksitimi kavramını erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimlerine göre ele alan sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bu araştırma alandaki sınırlı çalışmayı bazı yönlerden destekleyen ve literatüre yeni bulgular kazandıran bir çalışma olmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcılara ulaştırılmasında kullanılan yöntem nedeniyle yaş ve eğitim durumu açısından çeşitliliğin olduğu bir örneklem oluşturulamamıştır. Araştırmaya katılanların büyük bir bölümü üniversite öğrencileri ve mezunlarıdır. İlköğretim ve lise düzeyindeki katılımcı sayısı azdır. Bu nedenle değişkenleri eğitim durumlarına göre karşılaştırmak mümkün olmamıştır. Eğitim düzeyi için eşit grupların oluşturulması halinde eğitim değişkeninin etkisi hakkında daha ayrıntılı ve güvenilir bulguları elde etmek mümkün olabilir.

Araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri örnekleme oluşturan katılımcıların cinsiyet açısından eşit bir dağılım göstermemesidir. Katılımcıların büyük bir bölümünün kadınlardan oluşması, araştırmanın incelenen kavramların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin açıklamasında yetersiz kalmasına neden olmuştur.

Çalışmanın kısıtlılıklarından biri de yalnızca kendini bildirim (self-report) türü ölçeklerin uygulanmış olmasıdır. YŞÖ ve YEBÖ kişinin kendinin değerlendirmesi gereken ve bu nedenle savunucu yaklaşımlara açık olan ölçeklerdir. Bu özellikleri

nesnel bir ölçüm yapmayı zorlaştırmaktadır. Benzer durum aleksitimi ölçeği için de geçerlidir. Aleksitiminin özellikleri (duyguları tanıma güçlüğü, kendini yansıtmada zorluk vb.) verilerin güvenilirliğini azaltan niteliktedir. Bu nedenle ölçümleri farklı tekniklerle destekleyen çalışmaların yapılması halinde daha güvenilir sonuçların elde edileceği söylenebilir.

Aleksitimi, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri kavramlarının normal popülasyonda da ele alınabilen kavramlar olması araştırma bulgularının desteklenmesi için klinik bir örnekleme duyulan ihtiyacı ortadan kaldırmıştır ve bu çalışmada sadece normal popülasyon ile çalışılmıştır. Fakat bu durum herhangi bir psikiyatrik tanı almış katılımcılardan ölçüm alınamamış olması nedeniyle araştırmanın kısıtlılığı olarak görülebilir. Tanı almış ve normal bireylerin oluşturduğu bir örneklem ile yapılan karşılaştırmalı analizler erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkiler hakkında daha çeşitli bilgiler sağlayabilir.

Araştırmada ele alınan şema kavramı erken dönem yaşantılar nedeniyle oluşmuş fakat bireyin bugününü etkileyen bir kavramdır. Algılanan ebeveynlik biçimleri ise katılımcıların çocukluk dönemlerini düşünerek ebeveynlerini değerlendirdikleri bir kavram olması nedeniyle geçmiş yaşantılarına yönelik ipuçları vermektedir. Bu nedenle araştırmanın bireyin hem geçmişine hem de şu an yaşadığı döneme ait bilgiler verir nitelikte bir araştırma olması nedeniyle aleksitimik özelliklerin geçmişte oluşması ve bu güne nasıl yansıdığını gösterebilmesi açısından önemli bilgiler verdiği düşünülmektedir.

5.4. KLİNİK ÇIKARIMLAR VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgular kişinin duygularını tanımasında ve ifade etmesinde erken dönem yaşantıların ve bu yaşantıların şekillenmesinde ebeveynlerin büyük öneme sahip olduğu görüşünü bir kez daha desteklemiştir. Bulguların öncelikle erken dönem yaşantıların daha olumlu şekillenebilmesi için çocuk gelişimi ve psikoterapilerine katkıda bulunacak veriler olduğu düşünülmektedir. Çocuk alanında çalışan uzmanların ebeveynlerle yaptıkları çalışmalarda hangi tarz ebeveynlik biçimlerinin çocuğa zarar verdiği ve kendi duygu dünyasında uzaklaşmasına neden olduğu bilgisini kullanmaları açısından elde edilen bulgular önem taşımaktadır. Bebeğe birincil bakım veren kişinin (genellikle anne), bireyin aleksitimik belirtiler göstermesinde daha etkili bir role sahip olduğu

bulgusu analizler sonucu elde edilmiştir. Bu bulgu da ebeveynlerle yapılan çalışmalarda anne figürünü daha ön planda ele alan ve anne bebek ilişkisi üzerine yoğunlaşan çalışmaların, bebeğin yetişkinlikte aleksitimik özellikler geliştirmesinin önüne geçilmesi konusunda önemli bir adım olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada aleksitimipuanı yüksek ve düşük olan iki grup ele alınmıştır. Aleksitimi puanı yüksek grubun algıladıkları ebeveynlik biçimlerine bakıldığında bu bireylerin aleksitimi puanı düşük gruba göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu aleksitimi de ebeveynlerin önemini göstermesi nedeniyle dikkat çekicidir. Buradan yola çıkılacak olursa ebeveynlerle yapılan farklı çalışmalarda annenin ve babanın ne kadar aleksitimik belirtiler gösterdiğini inceleyen çalışmaların verimli bilgiler sunacağı düşünülmektedir. Aleksitimik ebeveynler tarafından yetiştirilmiş bireylerle yapılan çalışmalardan elde edilecek veriler alan için daha çeşitli bilgiler sağlayabilir.

Bulguların bir diğer önemli katkısının uygulama alanına olacağı düşünülmektedir. Günümüzde şema terapi kullanımı giderek yaygın hale gelmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların bu alana da önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şema terapide ele alınan şemalarbireyin duygu dünyası ve erken dönemde ihtiyaçlarının nasıl ebeveyn tutumuyla karşılandığı ile yakından ilişkilidir. Aleksitimik belirtilerin daha çok hangi şemalar ve ebeveynlik biçimleri ile ilişki içinde olduğunun bilinmesi, uygulamada uzmanlara yardımcı olacak bilgilerdir.

Uygulama alanında önem taşıyacağı düşünülen bir diğer önemli bilgi ise betimsel analizler sonucunda elde edilmiştir. Bu analizler sonucunda aleksitimi puanı yüksek grupta yetersiz özdenetim, cezalandırılma, kendini feda, onay arayıcılık, yüksek standartlar, duygularını bastırma, sosyal izolasyon ve karamsarlık şemalarının varlığı gözlenmiştir. Bu bilginin de uygulamada uzmanların kullanabileceği ve bireyde görülen duygu körlüğüne farklı bir açıyla bakmalarına yardımcı olacak bir bilgi olduğu düşünülmektedir. Danışan-terapist ilişkisinin önemini vurgulayan şema terapi için bu bilgiler terapistte kazandırdığı bakış açısı sayesinde terapide terapistin etkililiğini arttıracaktır.

Bulguların şema terapinin çalışma alanında bulunan mod çalışması için de önem taşıdığı düşünülmektedir. Mod çalışmasında danışanın duygularını ortaya çıkarmaya çalışan terapistin, danışanın gösterdiği aleksitimik özellikler hakkında bilgi sahibi

olduğu oranda terapide etkililiği artacaktır. Örneğin danışanda görülen duyguları ifade edememe durumunun duyguları bastırma şemasından mı, yoksa şemayla birlikte aleksitimik belirtilerin de görülmesinden mi kaynaklandığı bilgisi terapistte doğru hipotez kurması konusunda yardımcı olacak bilgilerdir.



KAYNAKLAR

- Aksu, G., & Hocaoglu, Ç. (2004). Mastalji yakınmasıyla radyolojik incelemeye alınan bir grup hastada aleksitimi, anksiyete, kaygı ve depresyon düzeylerinin araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 95-102.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215.
- Bankier, B., Aigner, M., & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, 42(3), 235-240.
- Batıgün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy. Basics and Beyond*, New York: The Guilford Press.
- Bekendam, C. (2001). Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy. *Dissertation Abstract International*, 58(4 B), 09-21.
- Berthoz, S., Perdereau, F., Godart, N., Corcos, M. & Haviland, M. (2007). Observer and self-related alexithymia in eating disorder patients: Levels and correspondance among three measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 341-347.
- Burgess, C., & Simpson, G. B. (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in theretrieval of ambiguous word meanings. *Brain and language*, 33(1), 86-103.

- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Çelikel, F. Ç., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon bozukluğunda aleksitiminin depresyon ve anksiyeteye etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 229-234.
- Coolidge, F. L., Estey, A. J. & Segal, D. L., (2013). Are alexithymia and schizoid personality disorder synonymous diagnoses? *Comprehensive Psychiatry*, 54, 141-148.
- Coriale, G., Bilotta, E., Leone, L., Cosimi, F., Porrari, R., De Rosa, F. et al. (2012). Avoidance coping strategies, alexithymia and alcohol abuse: A mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 37, 1224-1229.
- Cuzzocrea, F., Barberis, N., Costa, S., & Larcana, R. (2015). Relationship between alexithymia, parenting style, and parental control. *Psychological reports*, 117(2), 580-596.
- De Gucht, V., & Heiser, W. (2003). Alexithymia and somatisation: a quantitative review of the literature. *Journal of psychosomatic research*, 54(5), 425-434.
- De Tychey, C., Garnier, S., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., & Rebourg-Roesler, C. (2010). An accumulation of negative life events and the construction of alexithymia: a longitudinal and clinical approach. *Journal of personality assessment*, 92(3), 189-206.
- Declercq, F., Vanheule, S. & Deheegber, J. (2010). Alexithymia and posttraumatic stress: Subscales and symptom clusters. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 1076-1089.
- Dereboy, İ. F., (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 157-165.

- Deveci, A., Demet, M. M., Özmen, B., Kafesçiler, S. Ö., Özmen, E., Hekimsoy, Z., & Güçlü, F. (2006). Obezitede Tedaviye Yanıt ve Aleksitimi. *Klinik Psikiyatri* 2006; 9: 170, 176.
- Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and Parenting Styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Edwards, D. J. A. & Arntz, A. (2012). *Schema therapy in historical perspective*. In M. Van Vrieswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *TheWiley/Black well handbook of schema therapy: Theory, research and practice* (3-26). Chichester: Wiley.
- Evren, E. C., Can, S., Evren, B., & Çakmak, D. (2002). The relationship between alexithymia and depression, anxiety and erectile dysfunction in a sample of male alcoholic inpatients: A controlled study. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 12(4), 165-173.
- Gençtan, E., (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Grabe, H. J., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G. H., Barnow, S., Freyberger, H. J. & Spitzer, C. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(3), 189-194.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Gürkan, S. B. (1996). "Aleksitimi". *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14): 99-103.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. & Viinamaki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 99-104.
- Hubbs-Tait, L., Kennedy, T. S., Page, M. C., Topham, G. L., & Harrist, A. W. (2008). Parental feeding practices predict authoritative, authoritarian, and

- permissive parenting styles. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(7), 1154-1161.
- Kağıtcıbaşı, C. (1990). *İnsan-aile-kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Koçak, R., (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35 (2), 184-202.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E., & Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Biological psychiatry*, 42(9), 834-844.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American psychologist*, 37(9), 1019.
- Le Grange, D., Lock, J., Loeb, K., & Nicholls, D. (2010). Academy for eating disorders position paper: The role of the family in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43(1), 1-5.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Lumley, M. A., Stettner, L., & Wehmer, F. (1996). How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. *Journal of psychosomatic research*, 41(6), 505-518.
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain": Recent Developments Bearing on the Papez Theory of Emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11(6), 338-353.
- Magai, C., Distel, N., Liker, R. (1995). Emotion socialization, attachment and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9(5), 461-481.
- Mannarini, S., & Boffo, M. (2014). The relevance of security: A latent domain of attachment relationships. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(1), 53-59.

- Martin, J. B., & Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and psychosomatics*, 45(2), 66-77.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy and psychosomatics*, 38(1-4), 81-90.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499-507.
- Montgomery, C., Fisk, J. E. & Craig, L.,. (2008). The effects of perceived parenting style on the propensity for illicit drug use: the importance of parental warmth and control. *Drug and Alcohol Review*, 27(6), 640-649.
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., ... & Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Neuroimage*, 32(3), 1472-1482.
- Motan, I., & Gençöz, T. (2007). The Relationship Between the Dimensions of Alexithymia and the Intensity of Depression and Anxiety. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-11.
- Mueller, J., & Buehner, M. (2006). Two facets of non-expression of emotions: Relationship between dimensions of alexithymia and the repressive coping style. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1337-1347.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 405-413.
- Parker, J. D., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: distinct or overlapping constructs?. *Comprehensive Psychiatry*, 32(5), 387-394.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. E. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Roque, L., Veríssimo, M., Fernandes, M., & Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant Behavior and Development*, 36(3), 298-306.

- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi Kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Schmidt, U., Jiwany, A., & Treasure, J. (1993). A controlled study of alexithymia in eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(1), 54-58.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., & Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: Preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.
- Simpson, J. A., Collins, A., Tran, Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotion in romantic relationships: A development perspective. *Journal of Personal and Social Relationship*, 99(2), 355-367.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M. & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 235-241.
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 17-30.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: parts I and II. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karsılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*.
- Taylor, G. J. (1997). Somatoform disorders. In: Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. A. (Eds.), *Disorders of affect regulation. Alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp. 114-137). Cambridge: Cambridge University Press.

- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561-568.
- Taymur, İ., Erberk-Özen, N., Boratav, C., & Güliter, S. (2007). İritabl Barsak Sendromlu Hastaların Aleksitimi, Mizaç, Karakter Özellikleri ve Psikiyatrik Tanı Açısından Değerlendirilmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 17(4).
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K., & Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: an 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry*, 52(5), 536-541.
- Tüzün, O. (2008). *Kendine Zarar Verme Davranışı Olan Ergenlerin Aleksitimi, Mizaç ve Karakter Özellikleri ve Çocukluk Dönemi İhmal ve İstismarı Yönünden Değerlendirilmesi* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Waters, E., Petters, D., & Facompre, C. (2013). Epilogue: reflections on a Special Issue of Attachment & Human Development in Mary Ainsworth's 100th year. *Attachment & Human Development*, 15(5-6), 673-681.
- Yemez, B. (1991). Psikoanalitik, Somatoform ve Diğer Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma. Uzmanlık Tezi. İzmir Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Zech, E., Luminet, O., Rimé, B., & Wagner, H. (1999). Alexithymia and its measurement: confirmatory factor analyses of the 20-item Toronto Alexithymia Scale and the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. *European Journal of Personality*, 13(6), 511-532.

EKLER

EK A: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu Yüksek Lisans Tezi çalışması, Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nevcihan Sağlam tarafından, Dr. Belma Bekçi danışmanlığında yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı kişilerin şemaları, duygularını tanımları ve ifade edebilmeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. En fazla yarım saat sürecektir olan bu çalışmada sizden anketlerdeki soruları dürüst ve içten bir şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sizden herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacaktır. Bütün cevaplar araştırma amacıyla toplu olarak değerlendirilecek ve araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Çalışmanın herhangi bir aşamasında katılım onayınızdan vazgeçebilirsiniz. Anket bitince, bu çalışma ile ilgili sorularınız için veya çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmayı yapan Nevcihan Sağlam ile (e-posta: nevcihansglm@hotmail.com) iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Şartları okuyup kabul ediyorsanız lütfen yandaki kutucuğu işaretleyiniz. []

EK B: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki bilgileri doldurunuz.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Eğitim Durumunuz: Okur yazar Üniversite

İlkokul Yüksek Lisans

Ortaokul Doktora ve üstü

Lise

Mezun olduğunuz üniversite/bölüm:

Hala öğrenciyseniz okuduğunuz üniversite/bölüm/sınıf:

EK C: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Derecelendirme:

1: Hiçbir zaman	2: Nadiren	3: Bazen	4: Sık sık	5: Her zaman
-----------------	------------	----------	------------	--------------

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

EK D: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 (YŞÖ-KF3)

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

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

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

Derecelendirme:

1 = Benim için tamamıyla yanlış	4 = Benim için orta derecede doğru
2 = Benim için büyük ölçüde yanlış	5 = Benim için çoğunlukla doğru
3 = Benim için biraz doğru tanımlıyor	6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum..
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi

hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.

52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum - Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda

onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

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

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

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

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

75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

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

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

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

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

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

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

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

84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

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

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

hissediyorum.

87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.

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

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

90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.



EK E: YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (YEBÖ)

Yönerge: Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

Derecelendirme:

1- Tamamıyla yanlış	4- Orta derecede doğru
2- Çoğunlukla yanlış	5- Çoğunlukla doğru
3- Uyan tarafı daha fazla	6- Ona tamamıyla uyuyor

Anne Baba

1. ____ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ____ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ____ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ____ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ____ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ____ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ____ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ____ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ____ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ____ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ____ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. ____ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ____ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ____ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.

15. ____ ____ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ____ ____ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ____ ____ Beni aşırı korurdu.
18. ____ ____ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu.
19. ____ ____ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ____ ____ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ____ ____ Beni çok eleştirirdi.
22. ____ ____ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ____ ____ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ____ ____ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ____ ____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ____ ____ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ____ ____ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ____ ____ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ____ ____ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ____ ____ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ____ ____ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ____ ____ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ____ ____ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ____ ____ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ____ ____ Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ____ ____ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ____ ____ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.

38. ____ ____ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ____ ____ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ____ ____ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ____ ____ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ____ ____ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ____ ____ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ____ ____ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörölü davrandı.
45. ____ ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ ____ Çok talepkârdı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ____ ____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ____ ____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ____ ____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ____ ____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ____ ____ Disiplinsiz bir insandı.
52. ____ ____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ____ ____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ____ ____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ____ ____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. ____ ____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ____ ____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ____ ____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.

59. ____ ____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ____ ____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ____ ____ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ____ ____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ____ ____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. ____ ____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ____ ____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ____ ____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ____ ____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ____ ____ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ____ ____ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ____ ____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ____ ____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Nevcihan Sağlam
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara, 09/08/1988
Adres :Bulgurlu Caddesi, Üsküdar/İSTANBUL
Telefon : 554-231-26-25
E – posta :nevcihansglm@gmail.com

EĞİTİM

2013-2016: Okan Üniversitesi

Yetişkin Odaklı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Süpervizyon: Yrd. Doç. Dr. Ahmet Tosun

10 Ekim–13 Aralık :ISST Onaylı Şema Terapi Eğitimi

2007-2012 : Atılım Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,

Psikoloji Bölümü

2003-2006 : Etlik Lisesi

MESLEKİ DENEYİM

2014 – Pinna Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Klinik Psikolog/Psikoterapist

Ofis ve İşletim Sorumlusu

2014 – 2014 Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi- Toplum Ruh Sağlığı

Merkezi, ‘‘Elimi Tutar Mısın?’’ (Şizofreni Hastalarının Maruz Kaldığı

Damgalanma ve Ayrımcılığı Gidermek için Aile ve Toplumun
Eğitilmesi) Projesi – *Koterapist*
2012 – 2013 Rehber Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi – *Psikolog*

STAJ BİLGİLERİ

2012 – 2013 Atılım Üniversitesi, Deneysel Psikoloji, Reversed Disparity Çalışma
Grubu – *Asistan (Gönüllü staj)*
2012 – 2012 Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri
Servisi - Psikoloji Ünitesi- *Stajyer Psikolog*

YABANCI DİL, BİLGİSAYAR, HOBİLER

Yabancı Dil : İngilizce (ileri)
Bilgisayar : MS Office (Word, Excel, PowerPoint) ileri düzey kullanımı
SPSS Programı ileri düzey kullanımı
Sosyal medya kaynaklarının ileri düzey kullanımı
Hobiler : Tiyatro
- *Atılım Üniversitesi Tiyatro Kulübü, Işık – Ses – Sahne – Kostüm
Tasarımı (09-12)*
- *Bisiklet, yüzme*