

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALARIN VE ALGILANAN EBEVEYNLİK
TUTUMLARININ BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Merve BİLGİLİ

Yüksek Lisans Tezi

İSTANBUL
Şubat 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALARIN VE ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARININ
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Merve BİLGİLİ

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0008-3314-9836

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

İstanbul
Şubat 2024

KABUL VE ONAY

Merve BİLGİLİ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışma, 22 Şubat 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Prof. Dr. Devran TAN** _____
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Emel Aner AKTAN** _____
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ** _____
İstanbul Okan Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

22 Şubat 2024

Merve BİLGİLİ

SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi	
Savunma Tarihi	22.02.2024	
Sayfa Sayısı	105	
Benzerlik Yüzdesi (%)	14	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	14	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci Merve BİLGİLİ	Danışman Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	14.02.2023	
Etik Kurul Karar No	2023/8	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Bilgili, M. ve Bahayi, K. (2024) Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemaların ve algılanan ebeveynlik tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi. 7.Uluslararası Ayasofya Multidisipliner Bilimsel Araştırmalar Kongresi	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca beni akademik ve mesleki açıdan geliştiren, bu uzun ve zorlu yolda bana ışık tutan, her zaman ilgisini hissettiren, endişelendiğim durumlarda desteği ile beni rahatlatan ve birlikte çalışmaktan büyük gurur duyduğum değerli hocam, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ' ye teşekkürlerimi sunarım. Hayatın her alanında desteklerini hissettiğim, bu günlere ulaşmam için büyük emek veren, fedakârlık yapan, bana her zaman güvenen ve inanan canım anneme ve babama sonsuz teşekkür ve şükranlarımı sunarım. İyi ki varsınız...

Merve BİLGİLİ

Şubat, 2024



ÖZET

Merve BİLGİLİ

Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemalarının ve algılanan ebeveynlik tutumlarının, bilişsel duygu düzenleme becerilerini ne ölçüde etkilediğini incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemalara ve algılanan ebeveynlik tutumlarına bağlı olarak öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme yaparken hangi bilişsel duygu düzenleme becerilerine başvurduğu incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen İstanbul Nişantaşı Üniversitesi'nde öğrenimlerini sürdürmekte olan 300 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler araştırmaya online olarak Google Forms anket yöntemi üzerinden katılım sağlamaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Young Ebeveynlik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumu bozucu şemaları ile algıladıkları ebeveynlik tutumlarının, bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönem uyumu bozucu şemalar ile algıladıkları ebeveyn tutumları arasında anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik tutumları, bilişsel duygu düzenleme becerileri, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Merve BİLGİLİ

The Impact of Early Maladaptive Schemas and Perceived Parenting Attitudes on Cognitive
Emotion Regulation Skills in University Students

Master's Thesis

İstanbul, 2024

In this research, it was intended to examine the extent to which early maladaptive schemas and perceived parenting attitudes of university students affect their cognitive emotion regulation abilities. Also, it was also examined which cognitive emotion regulation skills students resort to while cognitive emotion regulation according to early maladaptive schemas and perceived parenting attitudes. The sample of the research consist of 300 university students who are continuing their education at İstanbul Nişantaşı University selected by convenience sampling method. Students participated in the study online via Google Forms survey method. Personal Information Form, Young Schema Questionnaire-Short Form 3, Young Parenting Inventory and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire were used in the data collection process.

In the wake of the research, a significant and positive correlation was found among university students' early maladaptive schemas and perceived parenting attitudes on their cognitive emotion regulation skills. There was a significant and positive correlation among university students' early maladaptive schemas and their cognitive emotion regulation skills. There was a significant and positive correlation among university students' perceived parenting attitudes and their cognitive emotion regulation skills. There was a significant and positive correlation among early maladaptive schemas and perceived parenting attitudes of university students.

Keywords

Early maladaptive schemas, perceived parenting attitudes, cognitive emotion regulation skills, university students

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
SİMGELER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL BİLGİLER.....	8
1.1. Şema Terapi Modeli	8
1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	9
1.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması.....	10
1.3. Şema Modeli Çerçevesinde Algılanan Ebeveynlik Tutumları	19
1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme	26
1.4.1. Duygu Tanımı.....	26
1.4.2. Duygu Düzenleme	27
1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri	29
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	33
2.1. Araştırma Modeli	33
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	33
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
2.3.2. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	34
2.3.3. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)	34
2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	35
2.4. Veri Toplama İşlemi.....	35
2.5. Verilerin Analizi.....	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	37
3.1. Betimleyici İstatistikler	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA.....	65
4.1. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	65
4.2. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemalar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	66
4.3. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Tutumları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	70
4.4. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Algılanan Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	76
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ.....	84
5.1. Öneriler.....	85
KAYNAKLAR.....	86
EKLER.....	95
Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu.....	95
Ek-2: Kişisel Bilgi Formu	96
Ek-3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3	97
Ek-4: Young Ebeveynlik Ölçeği	101
Ek-5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	104
ETİK KURUL KOMİSYON İZNİ.....	105

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ebeveynlik tutumları ve erken dönem uyumsuz şemalar	25
Tablo 2. Duygu düzenleme süreç modeli	28
Tablo 3. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel başa çıkma becerileri	32
Tablo 4. Sosyodemografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri	37
Tablo 5. Erken dönem uyum bozucu şema boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri	39
Tablo 6. Anne ebeveynlik tutumları boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri	40
Tablo 7. Baba ebeveynlik tutumları boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri	41
Tablo 8. Bilişsel duygu düzenleme boyutlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri	42
Tablo 9. Erken dönem uyumu bozucu şemalar ve bilişsel duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan pearson korelasyonu bulguları.....	43
Tablo 10. Anne ebeveynlik tutumları ve bilişsel duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan pearson korelasyonu bulguları	47
Tablo 11. Baba ebeveynlik tutumları ve bilişsel duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan pearson korelasyonu bulguları	51
Tablo 12. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve anne ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan pearson korelasyonu bulguları	55
Tablo 13. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve baba ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan pearson korelasyonu bulguları	60

SİMGELER DİZİNİ

Simge	Açıklama
f	Frekans
N	Veri sayısı
$\bar{x}$	Aritmetik ortalama
ss	Standart sapma
r	Korelasyon katsayısı
p	Anlamlılık düzeyi
%	Yüzde

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
KBF	Kişisel Bilgi Formu
YEBÖ	Young Ebeveynlik Ölçeği
YEBÖ-A	Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu
YEBÖ-B	Young Ebeveynlik Ölçeği-Baba Formu
YŞÖ-KF3	Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

GİRİŞ

İnsan, yaşadığı süre boyunca hayatında yaşadığı olaylar neticesinde çok fazla duyguyu tecrübe etmektedir. Duygular, insanın gerek kendisi ile kurduğu ilişkide gerekse diğer insanlar ile kurduğu ilişkilerde majör bir etkiye sahip olmaktadır. Genel perspektiften bakıldığında, duyguların karar vermede, bir durum karşısında verilen olumlu ve olumsuz tepkilerde öncülük ettiği görülmektedir (Altan, 2020). Duygular hakkında geliştirilen teoriler, yapılan araştırmalar ve çalışmalar duygu düzenleme kavramının tetikleyicileri olarak açıklanmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramı, kişinin hangi duyguları hissedeceğinin, hangi zaman diliminde hangi yaşantıları sonucunda duyguları ne şekilde tecrübe edeceğinin ve duygularını nasıl anlatacağının üzerinde durmaktadır (Gross, 1998). Gelişim psikologlarının, erken çocukluk döneminde duygulara ve duygu düzenleme aşamalarına dikkatlerini verdiği görülmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerilerinin kazanımında kişinin hem çocukluk ve ergenlik yıllarının hem de okul yıllarının üzerinde durulması savunulmaktadır (Calkins, 2010). Literatüre bakıldığında duygu düzenlemenin temellerinin erken çocukluk döneminde atıldığı görülmektedir. Duygu düzenlemenin bir parçası olan bilişsel duygu düzenlemede de duyguları kontrol edebilmeyi, yeniden değerlendirmeye almayı, kişide rahatsızlık ve sıkıntı hissi uyandıran sorunların ve duyguların bilişsel süreçlerin yardımı ile çözülebilmesi amaçlanmaktadır (Onat, Çelik ve Dündar, 2017). Bir yetişkinin gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlaması o yetişkinin erken çocukluk dönemindeki tüm gereksinimlerinin tam anlamıyla karşılanmış olması anlamına gelmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken çocukluk yaşantısında meydana gelen diğer bir konu ise şemaların oluşumudur. Young ve arkadaşlarına göre (2003) zamanında karşılanmayan gereksinimlerin sonucu olarak bireyde erken dönemde oluşan uyum bozucu şemalar gözlemlenmektedir (Young ve ark., 2013). Erken dönemdeki uyumu bozucu şemaların gelişmesi çocukluk ve ergenlik dönemi süresince olmaktadır ancak bu şemalar gelecek yıllarda daha karmaşık ve işlevsiz bir hal alabilmektedir (Young, 1999). Kişinin sahip olduğu uyum bozucu şemaların duygu düzenleme becerilerini de etki altına aldığı açıklanmaktadır (Tunçel, 2019). Young'ın önemli olduğunu düşündüğü ve üzerinde detaylıca durduğu bir diğer konu da ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşim aşamasıdır (Young, 1999). Bu konu ile ilgili yürütülen çalışmalarda da ebeveyn ve çocuğun

iletişiminin, çocuğun gelecekteki yaşantısında ruhsal ve sinirsel açıdan sağlıklı olma durumunu da etkilemiş olduğu kanıtlanmaktadır (Özcan ve Çelik, 2018). Kişinin yetiştiği aile ortamı, ebeveynlerin çocuğa karşı tutumları, düşünceleri, duyguları, davranışları ve vermiş olduğu tepkiler ile çocuğun ebeveynlerinin tutumlarını algılama şeklinin oluşumu başlamış olmaktadır. Bu erken dönemde algılanan ebeveynlik tutumları aracılığı ile kişinin ileriki dönemlerdeki iş, arkadaşlık, okul ve aşk alanlarında insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler de etkilenmektedir (Özcan ve Çelik, 2018). Ebeveynlerin olumsuz tutumlarının, çocuklardaki duygu düzenleme becerilerinin sağlıklı bir biçimde gelişmesini engelleyen bir etken olduğu da savunulmaktadır (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Ebeveynlerin çocuk ile kurduğu etkileşimden yalnızca etkilenen dönemin erken çocukluk olmadığı aynı zamanda ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin de etkilendiği belirtilmekte ve bu etkinin duygu düzenleme sürecini de etkilediği ifade edilmektedir (Bell ve Calkins, 2000). Ebeveynlerde hangi şemalar var ise o şemalar, çocuk ile kurduğu iletişim ve etkileşim sonucunda meydana çıkmaktadır (Taştan, 2021). Ebeveynin çocuğa göstermiş olduğu tutumlar, ebeveynin sahip olduğu şemaları ile ilgili olmaktadır ve ebeveynin çocukluğunda kendi ebeveynlerini nasıl algıladığı ve onların ebeveyninde hangi şemaları oluşturduğu ile de ilişki gösterebilmektedir (Loose, Graaf ve Zarbock, 2018).

İnsanların bilişsel duygu düzenleme becerilerinde başvurduğu becerilere bakıldığında kişisel farklılıkların olduğu gözlemlenmektedir (Garnefski vd., 2002). Bu kişisel farklılıklar dışında kişinin sahip olduğu şemaların ve algıladığı ebeveynlik tutumlarının da bilişsel duygu düzenleme sürecinde başvurduğu becerileri etkileyebileceği düşünülmektedir. İlgili alanyazına bakıldığında, erken dönemdeki uyumu bozucu şemaların, algılanan ebeveynlik tutumlarının, duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme sürecini anlamada erken çocukluk döneminin ve ergenlik döneminin önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir.

Önceki çalışmalarda erken dönem uyum bozucu şemaların, algılanan ebeveynlik tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin ayrı ayrı ele alındığı bilinmektedir. Literatürde erken dönem uyumu bozucu şemalar ve algılanan ebeveynlik tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini birlikte inceleyen bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bütün bu sebepler ile tasarlanan bu çalışmada (Şema Terapi'nin

öncüsü Young tarafından açıklanan) erken dönem uyum bozucu şemaların ve (Young'ın önerdiği biçimle) algılanan ebeveynlik tutumlarının (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven öncülüğünde belirtilen) bilişsel duyguları düzenleme becerileri üzerindeki etkisi incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu tezin temel amacı; üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyum bozucu şemaların ve algılanan ebeveynlik tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini ne ölçüde etkilediğini araştırmak ve incelemektir. Ayrıca araştırma sonucunda ulaşılan erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalara ve algılanılan ebeveyn tutumlarına göre öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme yaparken hangi bilişsel duygu düzenleme becerilerine başvurduğunu öğrenmek hedeflenmektedir. Elde edilen bulguların farklı bakış açıları geliştirerek alanyazınına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın örneklemini oluşturan İstanbul Nişantaşı Üniversitesi öğrencilerine online olarak kişisel bilgi formları verilmiş, öğrencilerin erken dönemde oluşan uyum bozucu şemaları ve algıladıkları ebeveynlik tutumları hakkında bilgi edinilmiş ve son olarak da bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçülmüştür. Bununla birlikte erken dönemdeki uyumu bozucu şemaların, algılanılan ebeveyn tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, kişisel bilgi formunda yer alan katılımcıların çeşitli bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın Gerekçesi

Erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ve algılanan ebeveyn tutumları kavramları farklı araştırmalara konu olmaktadır. Ek olarak daha önce erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algılanan ebeveyn tutumlarının, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisinin beraber incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Bu nedenle araştırma, erken dönemdeki uyumu bozucu şemaları ve algılanan ebeveynlik tutumlarını çok boyutlu şekilde ele alıp üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisiyle bağdaştırılması açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ile algılanan ebeveyn tutumları ile ilişkili çalışmalar farklı araştırmalara konu olmuştur. Erken dönemdeki uyumu bozucu şemalara ve algılanan ebeveyn tutumları hakkındaki araştırmalara ulaşılabilmektedir. Ayrıca daha önce erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algılanan ebeveyn tutumlarının, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisinin beraber incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırma, erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaları ve algılanan ebeveynlik tutumlarını çok boyutlu halde ele alıp üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi ile bağdaştırılması açısından önem taşımaktadır. Örneklemin de üniversite öğrencilerinden oluşması bu araştırmayı diğerlerinden ayıran bir diğer özelliktir. Böylelikle elde edilen bulgular ile yapılacak olan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve bilimsel çalışmalara önemli ölçüde ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmaktadır:

- H1: Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- H2: Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik tutumları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- H3: Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın sayıtları aşağıda verilmektedir:

- Araştırmaya online olarak katılan tüm üniversite öğrencilerinin; araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) ve Bilişel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)'nin içinde bulunan tüm

sorulara gerçek durumları yansıtacak biçimde, kendi düşünceleri ile objektif ve içten yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçtüğü, geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
- Araştırma örnekleminin, araştırma evrenini uygun şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılım gösteren öğrencilere verilen Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, Young Ebeveynlik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne öğrencilerin gerçekçi fakat ölçeklerde bulunan soru sayısının fazla olmasından kaynaklı biraz zorlanarak yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
- Ayrıca, araştırmaya dâhil edilmeyen başka karıştırıcı değişkenlerin olmadığı varsayılmaktadır.
- Araştırma için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nun da doğru bilgiler ile güvenilir şekilde katılımcılar tarafından cevaplandığı varsayımlar arasında bulunmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmektedir:

- Araştırmada incelenen erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar, Young Şema Ölçeği (YŞÖ)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen algılanan ebeveynlik tutumları, Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)'nin değerlendirdiği niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen bilişsel duyguları düzenleme becerileri, Bilişel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)'nin değerlendirdiği özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada ulaşılan sonuçlar, İstanbul Nişantası Üniversitesi'nde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenimleri sürmekte olan 300 öğrencinin oluşturduğu örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma sonucunda elde edilmiş bulgular öğrenimine devam eden öğrencilerden online olarak toplanan verilerle sınırlıdır.

- Araştırmaya gönüllü olarak katılan 300 öğrenci örnekleminin %75,7'si kadın katılımcılar; %24,3'ü erkek katılımcılar ile sınırlıdır.
- Araştırma sonucunda elde edilen kişisel bilgiler, araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu aracılığı ile ulaşılan bulgular ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramların tanımlarına aşağıda yer verilmektedir.

Erken Dönem Uyumu Bozucu Şema: Çocukluk ve ergenlik yılları boyunca gelişim gösteren duygular, düşünceler ve hatıralardan oluşmuş bireyin kendilik algısına ve ortamı ile kurduğu iletişime ve ilişkiye etki etmekte olan hayat boyu bireyle devam eden yinelemeli kalıp ve inançlardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Erken dönemde oluşan uyumu bozucu şema boyutları 18 başlık altında açıklanmaktadır: Terk Edilme/İstikrarsız, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Kusurluluk/Utanç, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalık ve Zarara Karşı Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim ve Kontrol, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Aramak, Karamsarlık/Kötümserlik, Duyguları Bastırma/Ketleme, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Algılanan Ebeveynlik Tutumları: Anne ve babanın, çocuk yetiştirme sürecinde çocuğa nasıl davrandığını, hangi tutumlarla yaklaştığını ve ne çeşit yöntemler kullanarak çocuğu yetiştirdiğini öğrenmeyi hedef alan bireyin algılamış olduğu ebeveynlerine dair duygu, düşünce ve davranışların bütünüdür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Algılanan ebeveynlik tutumları 10 başlık altında toplanmaktadır: Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik, Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik, Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik, Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik, Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik, Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik, Kötümser/Endişeli Ebeveynlik, Cezalandırıcı Ebeveynlik ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008).

Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri: Bireyin yaşamında ona sıkıntı veren problemlerin ve duyguların bilişsel süreçler (ruhsal metodlar) vasıtası ile sonuca ulaştırılmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bir diğer kavram da başa çıkma stratejileri kavramı kullanılabilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme becerileri 9 başlık altında incelenmektedir: Kendini Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Yıkım ve Diğerlerini Suçlama (Onat ve Otrar, 2010).



BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL BİLGİLER

1.1. Şema Terapi Modeli

Şema terapinin geliştiricisi olan Young ve arkadaşları Klosko ve Weishaar (2013) açısından şema terapi, bireyin erken zamanda karşılanmamış tüm ihtiyaçlarının nasıl üstesinden geleceğine ve ne gibi yollara başvuracağına dair rehberlik görevi üstlenmektedir (Sarıkış, 2020). Young (2003), şemaları bireyin hayatında ne yaşıyor ise o yaşadığı olayları ifade ederken, algılarken, yorumlarken ve olaylara karşılık tepkiler gösterirken kullanmakta olduğu bir dizi zihinsel kalıplar olarak tanımlamaktadır (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Şema terapi, kişinin çocukluğuna ve ergenliğine kadar uzanarak o süreçte bir şemanın nasıl oluşum gösterdiğini, ne zaman ve nerede ortaya çıktığını, o şemanın gelişiminde kimler tarafından ne gibi temeller atıldığını ve kişinin sahip olduğu şema sonucunda iş, aşk, arkadaşlık ve aile alanlarında nasıl ilişkiler kurduğunu göstermek adına insana önemli bir yol çizmektedir (Güler ve Tuncay, 2021). Bu terapi modelindeki temel amaç, kişinin yaşadığı sıkıntı ve problemlerin altında yatan şemaların neler olduğunu ortaya çıkararak şemaları bir değişime uğratmak ve kişinin sevgi, hareket serbestliği, bağlılık, eğlenme, kendi kendini ifade etme ve gerçek olan sınırlar koyma gibi esas ihtiyaçlarına ulaşmaktaki süreçte kişiye yardımcı olmaktır (Young vd., 2003). Şema terapi prosesi iki evreden oluşmaktadır: değerlendirme-eğitim evresi ve değişim evresi (Ertürk ve Kaynar, 2017). Değerlendirme ve eğitim evresinde, kişinin hangi şemalara sahip olduğu tespit edilir, şemaların yaşamını ne ölçüde etkilediği açığa çıkarılır, bu şemaların ortaya çıkmasına sebep olan yaşam öyküsü üzerinde durulur ve şema uyumlu duygu ve davranışlar saptanır (Kaya, 2010). Değişim evresinde ise; bilişsel alan, yaşantısal alan, terapi ilişkisi alanı ve davranış kalıpları alanı olarak dört farklı alan bulunur ve her alana özel tekniklerle kişiye şemaları hakkında farkındalık kazandırılarak şemaların geçerliliğinin sorgulaması yapılır (Karaca ve Gürsoy, 2019).

Bazı zamanlarda kişiler, günlük hayatı zorlaştıracak ve kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyecek olan ama kendini de güvende hissettiren şemalara sahip olmaktadır. Bu şemalar uyum bozucu şema olarak isimlendirilmektedir (Young, Bernstein ve Rafaeli, 2013). Young, erken dönemde meydana gelen zaman içerisinde işlevini yerine getiremez duruma

gelen ve uyum bozucu olan şemaları da erken dönem uyum bozucu şemalar biçiminde betimlemektedir (Yılmazörnek, 2019).

1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema, kişinin çocukluk ve ergenlik yıllarında kök saldığı yıllarca devamlılığını sürdürdüğü geliştikçe kuvvetlendiği ve değişime dirençli hale geldiği ana zihinsel bir kalıptır (Young, 1999). Şemalar duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkilemektedir. Birey nasıl hissededeceğini, düşüneceğini ve davranacağını, olaylara nasıl yaklaşımda bulunup olayları nasıl değerlendireceğini, neye inanıp inanmayacağını, yaşantısındaki insanlar ile ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme şekillerini hayatında kılavuz görevi gören şemaları sayesinde karar verir (Karaosmanoğlu, 2022).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin çocukluk çağında yaşadığı olumsuz ve zarar verici travmatik deneyimlerden kaynaklanmaktadır (Young ve Klosko, 2018). Çocuğun gelişimsel ana gereksinimlerinin karşılanmaması veya olması gerekenden çokça karşılanması ile erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların oluşumu başlamaktadır (Young, 1999). Çocuğun giderilmeyen her temel ihtiyacı şemalarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Young vd., 2009). Çocuk, ebeveyni ile sorun yaşadığında erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumu için temel atılmış olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Ebeveynlerde hangi şemaları var ise o şemalar, çocuğu ile kurduğu olumlu ve olumsuz etkileşim sonucunda ortaya çıkmaktadır (Taştan, 2021). Şemalar, çocuğun davranışlarını oluşturmada büyük bir etkiye sahiptir (Young vd. 2009). Çocuğun nasıl davrandığını belirlemede şemalar aktif rol oynar ancak bu davranışların şemaların birer parçası olduğu söylenmemektedir (Young vd., 2012). Çocuğun her davranışının bir şemadan kaynaklandığının düşünülmemesi gerekmektedir. Çoğu davranışlara bakılarak çocuğun yaşadığı problemler ile nasıl başa çıktığına şahit olunabilir. Davranışların bir ayna görevi gördüğu düşünölebilmektedir.

Şemaların oluşumu için gereken faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler bireyin gelişimi ve yaşamını devam ettirebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bunlar: güvenlik, bakım, kabul görme, rekabet, istikrar, adalet, hareket özgürlüğü, iş yapabilme yetisi, özerklik, sevgi, kimlik algısı, ihtiyaç, duyguları açıkça anlatma özgürlüğü, kendiliğinden olma, oyun ve

bireyin öz denetimini uyandırmak için gerçekçi limitlerin olduğu bir evrende hayatını sürdürme gereksinimleridir (Young vd., 2012). Eğer bireyin bu ihtiyaçları gerçekleşmez ise bireyin gelişimi açısından sıkıntılı bir süreç seyredebilir ve böylece de erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların başlangıcı oluşabilir.

1.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması

Young ve arkadaşları Klosko ve Weishaar (2003) aracılığıyla açıklanan 5 şema alanı ve bu şema alanlarını ölçmeyi sağlayan 18 adet şema boyutu bulunmaktadır.

1.2.1.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı

Sevgi, güvenlik, huzur, korunma ihtiyacı, empati, istikrar, bağ kurma, duygu paylaşımı, kabul görme, saygı duyulma, bakım ihtiyacı karşılanmamış bireyler bu şema alanına aittir. Bu alandaki şemalar ailenin bir arada olmadığı, uzun süre ayrı kaldığı, birden tepki verdiği, katı, dengesiz, tacizkar, mesafeli, kınayıcı, ayrımcı olduğu koşullarda ortaya çıkmaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik alanında 5 boyut vardır.

-Terk edilme/istikrarsızlık: Bireyde, terk edilme şeması var ise sevdiği kişilerin ve yakınlarının bir gün olup da kendisini terk edeceğine inanır. Bu terk edilmenin altında yatan nedenleri kendisinden sıkılma, başka biri ile yakınlaşma ve beklentiyi gerçekleştirilememesi olarak düşünmektedir. Hayatının son anına kadar yalnız yaşayacağını, hiç kimse tarafından sevilip yakın ilişkiler kuramayacağına inanmaktadır. Terk edilme şemasının oluşumu yakın ilişkiler ile başlar (İlericiler, 2015). Ebeveynlerin boşanması, ölmesi, hastalanıp hastanede yatması, farklı bir şehre seyahat etmesi, taşınması, evden tamamen gitmesi, birbiriyle fazla tartışması, tutarsız davranması ve ani öfke krizi geçirme durumları bu şemanın kuvvetlendirici sebepleri olarak görülmektedir (Yılmaz, 2020). Örneğin, sevgilisi ile buluşma saatine trafikten kaynaklı geç kalan erkek, sevgilisinin terk edilme şemasını aktive edebilir.

-Duygusal yoksunluk: Birey, duygusal ihtiyaçlarını hiç kimsenin karşılayamayacağına inanır. Kimsenin kendisine ilgi göstermeyeceğini, empati ile yaklaşmayacağını, değer vermeyeceğini, kendisini korumayacağını, dinlemeyeceğini ve önemsemeyeceğini düşünmektedir (Tutal, 2015). Duygusal yoksunluk şemasının oluşumu aile ortamında

başlar. Ailenin, çocuğa duygularını göstermekten kaçması, hiçbir fiziksel temasta (sarılma, öpme, başını okşama vb.) bulunmaması, ilgi göstermemesi, yeterince vakit ayırmaması, çocukla iletişim kurmaması ve kardeşi ile onu kıyaslayıp aşağılaması durumu bu şemanın altında yatan nedenler olabilmektedir. Duygusal yoksunluğa ait 3 farklı yoksunluk tipi açıklanmıştır: ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu şeklindedir (Karayığit,2018). Örneğin, kadın, işkolik eşinden istediği ilgiyi veya teması görmediği zaman kendisini yalnız ve boşlukta hissedip saatlerce odaya kapatır.

-Sosyal izolasyon/yabancılaşma: Bireyin kendisini hiçbir gruba ait hissedemediği, yaşadığı topluluğun bir üyesi olamadığı, kendisinin hiç kimseye benzemeyip herkesten farklı olduğu düşüncesi sosyal izolasyon şeması ile açıklanmaktadır (Sayal, 2017). Bu şemanın oluşumu çocukluk ve ergenlik dönemindeki sosyal çevre tarafından dışlanma, ayrımcılığa uğrama, kilo ve boydaki farklılıktan kaynaklı dalga geçilme, ebeveynlerin farklı kültür, eğitim ve gelir düzeyine sahip olma, fazla eleştirici olma ve bireyin cinsel yönelim durumları ile güçlenmektedir (Aras, 2022). Örneğin, bir ergen fazla kiloları yüzünden sınıf arkadaşlarının kendisini dışlayacağını ve onunla alay edeceklerini düşünüp beden eğitimi dersine katılım göstermez ve sınıfta tek başına oturur.

-Kusurluluk/utanç: Kusurluluk şemasına sahip kişi sevmeye layık biri olmadığına, hiç kimsenin onu sevmeyeceğine, kendisinin kusurlu, aşağı, istenmeyen, itici, değersiz ve işe yaramaz biri olduğuna inanmaktadır (Boysan, 2012). Bu yüzden de yoğun utanç duygusu hissedebilmektedir. Bu şemanın altında açık ve gizli kusurlar bulunur. Açık kusurlar daha çok fiziksel görünüm (burun eğriliği, göbek büyüklüğü, basen fazlalığı, boy kısalığı), gizli kusurlar daha çok kişisel özellikler (bencillik, gizli cinsel fantezilere sahip olmak, ani öfke patlamaları) ile açıklanabilir (Çakırca, 2020). Kusurluluk şemasının oluşumunun altında ebeveynlerin çocuğa eleştirici, suçlayıcı, kıyaslayıcı, reddedici, aşağılayıcı, soğuk ve değersiz şekilde davranımlar yatmaktadır. Örneğin, bir erkek (geçmişten kendisine tanıdık gelen) kendisini aşağılayan, cezalandıran, kıskanan, diğer erkekler ile sürekli karşılaştırma yapan bir kadını evliliğinde partner olarak seçebilir ve böylece kusurluluk şemasının ilişki hayatına yarattığı olumsuz etki görülmüş olur.

-Güvensizlik/kötüye kullanılma: Güvensizlik şeması olan kişi her zaman başka kişiler tarafından zarar göreceğine, kötüye kullanılacağına, istismara uğrayacağına, aldatılacağına ve küçük düşürüleceğine dair yoğun kuşku duymaktadır (Yanık, 2015). Küçük yaşta yaşanan bir istismar öyküsü, ebeveynlerin şüphe içeren düşünce ve eylemleri, çocuğun ihmal edilmesi, yapmak istemediği şeylerin çocuğa ceza yöntemiyle yaptırılması, çevrenin alay edici şekilde davranması ve lakaplar takılması ile bu şemanın gelişimi başlamış olur. Örneğin, kadının kendisinin zevk almadığı ancak sırf eşi seviyor diye farklı cinsel fanteziler denemesi.

1.2.1.2. Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Alanı

Bu alan bireyin özerklik, kendisini ortaya koyma, ayrılabilme ve tek başına yaşam sürdürebilme, bağımsızlık ve başarı konularını ele almaktadır. Bireyde kendilik kavramı ve kimlik olgusu tam olarak oluşmadığı için birey bir çocuk gibi başkalarına bağımlı ve onlardan ayıramaz hale gelmiştir. Çocuğu aşırı koruyucu davranışlar ile yetiştiren, daima eleştiren, özgüvenini kıran, kendisini değersiz yetersiz hissettiren, desteğini esirgeyen ve anksiyete düzeyleri yüksek ebeveynler bu alanın gelişmesine katkı hazırlamaktadır. Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koymada 4 boyut mevcuttur.

-Bağımlılık/yetersizlik: Birey, diğer insanlardan yardım almaksızın kendi sorumluluklarını gerçekleştiremeyeceğine, onların desteği olmadan günlük ihtiyaçlarını karşılayamayacağına inanmaktadır. Karar verme, öz bakım ile ilgilenme, sorun çözme, verilen görevleri yerine getirme gibi konularda zorlanmalar görülebilir (Makas ve Çelik, 2018). Bağımlılık şemasında yetersizlik ve çaresizlik duyguları aktiftir. Aşırı koruyan ebeveynler bu duyguların oluşumunda aktif rol oynamaktadır. Çocuğu adına karar alan, özgür davranışlar sergilediğinde ona ket koyan, onu küçümseyen, çocuğun yapması gereken görevleri yapan ebeveynler kendilerini çocuğa bağımlı hale getirdikleri için çocuk kendi başına hayatını sürdürmekte sıkıntılar yaşamaktadır (Young ve Klosko, 2011). Örneğin, şehir dışında üniversite okuyan bir genç kız her gün annesini görüntülü arayıp ona kıyafetlerini seçtirir.

-Hastalık ve zarara karşı dayanıksızlık: Hastalık ve zarara karşı dayanıksızlık şemasına sahip kişi herhangi bir anda felaket ile karşılaşacağına dair büyük kaygı ve korku

yaşamaktadır. Gelen felaketi atlatamayacağını, kendisini bundan koruyamayacağını düşünür. Bu felaket üç temaya ayrılmaktadır. Sağlık problemleri, AIDS, felç, kanser vb. *tıbbi felaket*; doğal afetler, salgın, trafik kazası, biri tarafından öldürülmek, terör, *çevresel felaket*; otokontrolünü kaybetmek, çıldırmak, bayılmak, öfke nöbetleri geçirmek *duygusal felaket* olarak açıklanabilir (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şemanın gelişimine ailenin aşırı koruyan, evhamlı, kaygılı, temkinli ve kuşkulu yapısı neden olmaktadır. Aile, çocuğu her an tetikte olmaz isen başına kötü şeyler gelebilir düşüncesi ile yetiştirmiş olabilir (Arntz ve Jacob, 2017). Örneğin, erkek doktor hastaneden çıkıp evine her gittiğinde duş alır çünkü çocukluğunda annesi ona hastaneden geldiğinde duş almaz isen hastalık kapabilirsin mesajını vermiştir.

-İç içe geçme/gelişmemiş benlik: Bireyin aşırı düzeyde duygusal bağıllığının aktive olduğu ve bu yüzden de bir kişi ya da birden fazla kişiyle (ebeveyn/arkadaş/akraba/sevgili) yakınlık kurduğu şema boyutudur. Eğer yakın olduğu kişinin desteğini görmez ve hissetmez ise kendi hayatını idame ettiremeyeceğini düşünmektedir. İç içe geçme şemasına sahip kişilerin benlik saygılarının düşük düzeyde olması sebebi ile bireyleşme sürecinde de başarılı olamadıkları görülmektedir (Callak 2019). Aile, çocuğunu kendilerinden ayrı bir birey olarak yetiştirmede için bu şema gelişmiş olabilir. Genellikle çocuğun kararlarını sormadan ona kendi istediklerini yaptırmış, çocuk duygularından ve düşüncelerinden bahsederken aile bunu önlemeye çalışmış ve çocuğa duygusal açıdan baskı yaparak benlik algısının gelişimini olumsuz olarak etkilemiş olabilirler (Biçer, 2019). Örneğin, kadın eşine haber vermeden kız arkadaşlarıyla ilk kez buluşmaya gider. Eve dönüş yolunda neden eşini arayıp onu da buluşmaya çağırmadığını düşünür. Öfke ve suçluluk hisseder.

-Başarısızlık: Birey başarısız olmakla ve hata yapmakla ilgili sürekli olarak kaygı yaşamaktadır. Kendisini işe yaramaz, kabiliyetsiz, bilgisiz biri olarak görmektedir. Genellikle kendini akranları ile karşılaştırıp iş, spor ve okul gibi başarı alanlarında kendinin beceriksiz ve onlara kıyasla aşağı olduğunu düşünmektedir (Rafaeli ve ark., 2011). Ebeveynlerin eleştirici olması, çocuğa küçümseyici sıfatlar takması, başarı gösterdiği alanlarda ona destek olmayıp onu aşağılayıp görmezden gelmesi ya da başarıya aşırı önem vermesi, diğer çocuklar ile kıyaslaması, cezalandırması bu şemanın oluşumunun

güçlenmesine zemin hazırlamış olabilir (Sağ, 2016). Örneğin, yazılım mühendisi olan biri başarısız olmaktan korktuğu için mesleğini yapmaz ve bir markette kasiyer olarak çalışır.

1.2.1.3. Zedelenmiş Sınırlar

Başkalarına karşı sorumlulukların, kişisel sınırların, uzun süreli hedef yöneliminde eksikliklerin, başkasının haklarına saygı göstermenin işlendiği şema alanıdır. Verilen sözlerin tutulması, diğer insanlarla yapılan iş birlikleri, realist hedeflerin olması bu alan ile ilgilidir. Bu şemalar ailenin ilgilenmediği, fazla özgür bıraktığı, tam bir disiplin eğitiminin verilmediği, sınırların koyulmadığı ve fazla anlayışın gösterildiği durumlarda meydana çıkmaktadır. Zedelenmiş sınırlar alanında 2 şema boyutu bulunmaktadır.

-Haklılık: Haklılık şemasına sahip bir kişi kendini diğer insanlardan farklı, ayrıcalıklı, daha üstün biri olarak görmektedir. Empati yeteneği gelişmediği için kendini her konuda her tartışmada haklı görüp kendisine özel imtiyaz tanınması gerektiğine inanmaktadır (Dikmen, 2022). Çıkarları için her türlü rekabete girmekten geri durmaz kuvvet ve yetkiye gereğinden fazla değer verebilirler. Çocukluk dönemine bakıldığında ebeveynlerin çocuğu olabildiğince şımarttığı, disipline etmediği, ona özel bir çocukmuş gibi davranıp tüm çocuklar için geçerli olan kurallara uymada esneklik gösterdiği ve hayatta sınırlar yokmuş gibi çocuğu yetiştirdiği durumlarda bu şema görülebilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Örneğin, bir yetişkin çalıştığı şirkette kendisinin ayın elemanı seçilmemesine sinirlenip ayın elemanı seçilen kişiye saldırgan davranışlarda bulunmuştur.

-Yetersiz özdenetim ve kontrol: Birey duygu ve dürtülerini denetlemekte, açıkça ifade etmekte sıkıntı yaşamaktadır. Kişisel amaçların hayata geçirilmesi konusunda yeteri kadar özdenetim sağlanamamaktadır. Bu şemaya ait kişiler disiplinden ve sabırdan yoksun oldukları için kendilerine verilen işten sıkıldıkları anda birden o işi yarıda bırakıp vazgeçebilirler (Young ve ark., 2009). Hazları kısa süreli olsa dahi uzun süreli amaçları için o hazlardan feragat etmezler (Karaosmanoğlu, 2019). Kontrolcü ebeveyn davranışları yetersiz özdenetim ve kontrol şemasının oluşumunu desteklemektedir. Eğer ebeveyn çocuğa sınırları hakkında bilgi ve beceri kazandırmadıysa da bu şema ortaya

çıkabilmektedir (Korkmaz, 2020). Örneğin, bir kadın, sevgilisi onunla ayrılık konuşması yapacak diye o buluşmaya bahaneler uydurup gitmez ve erkekle yüzleşmekten kaçır.

1.2.1.4. Diğer Yönelimlilik

Diğeri yönelimlilik şema alanında birey isteyerek kendi fikirlerinden, ihtiyaçlarından, duygularından, isteklerinden, hazlarından uzaklaşıp başkalarının fikirlerine, ihtiyaçlarına, duygularına, isteklerine, hazlarına önem vermektedir. Bu kendinden ödün verme durumunu birey başkaları tarafından sevgi, kabul ve ilgi görmek için aşırı çaba göstererek yapmaktadır. Bu alandaki şemalar ailenin çocuğı koşullu kabullenmesi ve kendi isteklerini çocuğunun isteklerinden öne koyması ile oluşmaktadır. Diğeri yönelimlilik alanında 3 şema boyutu vardır.

-Boyun eğme: Birey, başka bir kişi ile uyum sağlama amacı ile o kişinin yörüngesinin altına girerek kendisine üstünlük sağlamasına müsaade etmektedir. Başka kişilerin kendi adına karar vermesini isteyebilirler (Young ve ark., 2009). Boyun eğme şemasının 2 farklı türü bulunmaktadır. Birinci tür, ihtiyaçların bastırılmasıdır. Kişi kendi isteklerini, kararlarını, arzularını ve seçimlerini bastırmaktadır. İkinci tür, duyguların bastırılmasıdır. Kişi, özel olarak öfke duygusunu bastırmaktadır. Bu şemanın altında aşırı kontrolcü, hükmedici ve cezalandırıcı ebeveynlik stilleri yatmaktadır. Ayrıca çocuğın, bir ebeveynin diğesine boyun eğdiği durumlara ve kötü aile olaylarına tanıklık etmesi ile de bu şema oluşmaktadır (Arntz ve Jacob, 2017). Örneğin, çocukken baba tarafında kontrol edilip baskı görmüş bir kadın yetişkinlikte babası gibi onu hep kontrol eden, otoriter, baskıcı bir erkekle evlenir.

-Kendini feda: Bireyde, kendini feda şeması var ise bir kişi öz isteğı doğrultusunda başkalarının gereksinimlerini öncelik haline getirmekte ve bunları karşılamak için de yoğun çaba sarf etmektedir. Bu çabanın altında acıya sebep olabilecek davranışlardan kaçınma, bencilliğın açığa çıkardığı suçluluktan kaçınma ve muhtaç olarak algılanan kişilerle duygusal ilişkilerinin devamına yönelik yoğun duyarlılık hissi yatmaktadır (Demir, 2021). Bu şemanın gelişmesine ebeveynlerin verimli olmaması, güçsüz, zavallı, mutsuz olması, depresif olup çocuğı ilgiden, sevgiden mahrum bırakması, kendi istek ve ihtiyaçlarını çocuğı ilgi ve sevgi göstermek karşılığında koşullu olarak ona yaptırması neden olmaktadır

(Sağ, 2016). Örneğin, aldatılan kadın yıllarını kocasına verdiğini, onun için saçını süpürge ettiğini düşünerek eşine boşanma davası açmakta zorlanabilir.

-Onay arayıcılık: Başkalarının gözünden nasıl görüldüğünü birey fazlaca önemsemektedir. Onların onayını almak, ilgisini görmek, sevgisini ve kabulünü kazanmak için aşırı duyarlı olmaktadır. İçinde bulunduğu ortama ve çevresindeki kişilere göre birey şekillendiği için özgünlüğünü yitirebilmektedir. Ün, başarı, maddiyat, görünüm, statü gibi konular bireyin dikkatini çeken konulardandır (Boysan, 2012). Onay arayıcılık şeması çocuğun fikirlerini, isteklerini söylediğinde ebeveynlerin baskıcı, dışlayıcı ve reddedici tutumlarıyla karşılaşması ile, onay, ilgi, sevgi ve kabulü almanın ancak koşullara dayandığı bir ailede büyütülmesi ile oluşmaktadır (Sağ, 2016). Örneğin, üniversite tercihlerinde eczacılık bölümünü okumak isteyen bir genç, babası kendisi gibi doktor olmasını istediği için ondan gelecek ilgi ve sevgiyi kaybetmemek adına tercihlerine tıp fakültesini yazar.

1.2.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Son alanda kendiliğindenlik ve oyun gereksiniminin mahrum bırakılmasından kaynaklı oluşan şema boyutlarını kapsamaktadır. Birey kendisine baskı uygulayarak duygu ve dürtülerini denetlemektedir. İlişkiler kurmaktan, kendini anlatmaktan, rahat ve mutlu olmaktan ödün verebilir. Bu alandaki şemalar ebeveynin cezalandırıcı, baskıcı, otoriter olması ve katı kurallar sistemi ile çocuğunu büyütmesinden ötürü oluşmaktadır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanında 4 boyut mevcuttur.

-Karamsarlık/kötümserlik: Birey, yaşamın negatif yönlerine (yas, aldatılma, acı, suç, kavga vb.) konsantre olduğu için her an başına kötü bir olay gelecekmiş kaygısı yaşamaktadır. Genelde aile, eğitim, iş, para, arkadaşlık ve aşk alanlarında her zaman kötü şeyler yaşayacağına, iyi şeyler olsa dahi bunların geçici olduğuna eninde sonunda bozulacağına inanmaktadır (Young ve ark., 2003). Bir olayın olumlu yönlerine bakmak yerine olumsuz yönlerine bakan aile ortamları, devamlı karamsar, kaygılı, tedirgin olan, kaderci davranan ve dert edinen ebeveynler karamsarlık şemasının oluşumunu tetiklemektedir (Demir, 2021). Örneğin, bir anne çocuğunun başına her an bir felaket gelmesinden korktuğu için onun dışarı çıkmasına izin vermez.

-Duyguları bastırma/ketleme: Bu şemaya sahip kişiler herkes tarafından sevilme ve kabul görmek istediklerinden birden ortaya çıkabilecek olan duygu ve davranışları ketlemektedirler. Bu şekilde otokontrolün kaybedilmeyeceğini düşünmektedirler. Utanç duymamak, küçük düşürülmemek, eleştirilmemek, reddedilmemek, suçlanmamak amacı ile duygularını ve eylemlerini sınırlamaktadırlar (Young ve ark., 2003). Çoğunlukla sindirilen kısımlar: öfke ve saldırganlığın bastırılması, olumlu uyarı etkisinin (sevinç, mutluluk, cinsel istek vb.) bastırılması, kırılganlığın, duyguların, gereksinimlerin ifade edilmesinde zorlanma ve duyguların görmezden gelinip akılcılığın üstünde durulması olarak ayrılmaktadır (Rafaeli ve ark., 2011). Bu şema çocukluk döneminde ailenin soğuk, kuralcı ve otoriter yapısı sebebi ile duyguların yaşanmaması, ifade edilmemesi gerektiği inancıyla çocuğun büyütülmesi sonucu oluşmaktadır. Çocuk, duygularını ifade ettiği zaman ebeveynlerin onu aşağılaması, utandırması ve onunla dalga geçmesi sonucu çocukta duyguların değersizleşmesi gerektiği düşüncesi oluşmuş olabilir (Çakırca, 2020). Örneğin, duygularını ketlemesi gerektiğini öğrenen bir erkek, akılcı ve mekanik bir bölüm olan inşaat mühendisliğini seçer ve romantik ilişkiler yaşamaktan daima uzak durur.

-Yüksek standartlar: Mükemmelliğin pekiştirildiği, davranışların hedefi olan mükemmel olmaya yönelik ayarlayan kişilerin ait olduğu şema boyutudur. Bu mükemmel olma arzusunun en büyük nedeni eleştirilerden kaçmaktır (Aka, 2021). Mükemmel olmak için kişi kendini çalışmaya adan ve zevklerinden ödün verebilir. Tatile gitmeyi, arkadaşlarıyla buluşmayı, eğlenceli ortamlara girmeyi, sosyalleşmeyi bir zaman kaybı olarak değerlendirir. Yüksek standartlar şöyle tanımlanabilir: mükemmeliyetçilik, ayrıntılara fazlaca dikkat verme, performansı normalden aşağı görme, ahlaki, dinsel, kültürel konularda aşırı katılık, daha iyisini yapmak ve zamanla ilgili kaygı (Demir, 2021). Bu şemanın gelişimi ebeveynlerin talepkar, eleştirel ve baskıcı yapıda olmalarına, başarıya fazla odaklanmalarına, çocuklarını başarılı olmak yükselmek zorundasınız düşüncesi ile yetiştirmelerine dayanmaktadır (Arslan, 2017). Örneğin, kendine üniversite birincisi olma hedefi koyan bir genç bu hedefini gerçekleştiremediği için kendinden utanıp yaz dönemi boyunca evden dışarı adım atmaz.

-Cezalandırıcılık: Cezalandırıcılık şemasına sahip birey hata yaptığı zaman acımasızca cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır. Kendi istekleri başkaları tarafından yapılmadığında, beklentileri karşılanmadığında onlara karşı yoğun öfke, sinir besler ve onları cezalandırır. Hoşgörü ve empatiden yoksun olduğu için birey hataları da affetme konusunda (kendi hatası bile olsa) ciddi bir zorluk yaşamaktadır (Young ve ark., 2003). Ebeveynlerin cezalandırıcı, suçlayıcı, katı, mesafeli, otoriter, acımasız ve eleştirel yapıda olmaları bu şemanın oluşumuna yardımcı olmaktadır (Gülbahçe, 2020). Örneğin, ağabey ve kardeş oyun oynarken kaçan topun peşinden koşan kardeşin düşüp ayağını kırması sonucu ağabey kendisini suçlar ve cezalandırmak için ayağını bilerek kırar.

Ayrıca şemalar koşullu ve koşulsuz olarak iki kategoriye ayrılmaktadır.

Koşullu olan boyutları: Boyun eğme, duyguları bastırmak, onay arama, kendi feda ve yüksek standartlar; Koşulsuz olan boyutları ise: Bağımlılık, başarısızlık, cezalandırıcılık, duygusal yoksunluk, güvensizlik, haklılık, hastalık ve zarara karşı dayanıksızlık, iç içe geçme, karamsarlık, kusurluluk, terk edilme, sosyal izolasyon ve yetersiz özdenetim-kontrol şemaları şeklinde belirtmektedir (Young ve ark., 2003).

Young ve arkadaşları, koşullu şemaları değişime daha elverişli olmasına rağmen uyumsuz olarak kabul etmektedir. Koşulsuz şemalar ise değişime daha direnç gösterir çünkü erken dönemde oluşmaya başlamıştır.

1.3. Şema Modeli Çerçevesinde Algılanan Ebeveynlik Tutumları

Algılanan ebeveynlik tutumları kavramının geliştiricisi Young ve arkadaşlarıdır (2009). Young ve arkadaşlarına göre bir çocuğun yetişkinlik dönemine geldiğinde sağlıklı birey olması ve yaşamını devam ettirebilmesi için bazı evrensel ihtiyaçları mevcuttur: Kimlik algısı, duyguları açıkça ifade edebilme özgürlüğü, güvenli bağlanma, otonomi, içinden geldiği gibi olma ve oyun ihtiyaçlarının çocukluk döneminde bakım veren kişiler tarafından giderilmesi gerekmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bağlanma Kuramı'na göre (1973) bir bebek hayata gözlerini açtığı andan itibaren bir başkasına muhtaç durumda olmasından kaynaklı birincil bakım verenini arama içgüdüsünde olmaktadır. Bu içgüdü ile temel gereksinimi olan güvenli bağlanma arayışına girmekte ve bir diğer esas ihtiyacı olan özerkliğinin de oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Bowlby, 1973). Bu gibi diğer esas ihtiyaçlar da eğer çocukluk döneminde karşılık bulmaz ise kişi kendisini reddedilmiş ve değersiz biri olarak görme eğiliminde olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Çocuğun bakım görmediği veya bakım veren kişilerin olumsuz işlevlerinin olduğu bir çevrede büyütüldüğü durumlarda bireyler duygusal ihtiyaçlarının başkaları tarafından giderilemeyeceği, hissettiği duyguların önemsiz olduğu, hiçbir zaman bir yere ait olamayacağı ve başka kişilerin kendisine zarar vereceği gibi negatif inanışlara sahip olabilmektedir (Kömürcü ve Soygüt, 2017). Bowlby'e göre çocuğa kim bakım veriyor ise onun çocuğa karşı sergilemiş olduğu davranışlar ve çocuk ile arasında yaratmış olduğu bağ sayesinde çocuktaki zihinsel temsillerin oluşumu gerçekleşmiş olur (Bowlby, 1989). Çocuk, bakımverenini gözlemleyerek onun yaklaşımlarını dikkate aldığı için yetişkinlik çağına geldiğinde diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağını zihinsel temsilleri sayesinde öğrenmiş olmaktadır. Bu durum da yetişkinlik hayatındaki ilişkilerini ve yaşama tarzını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Bowlby, 1973).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) çalışmalarında, şemanın oluşumunu tetikleyen en önemli unsurun ebeveyn tutumu olduğunu; çevresel etmenlerin ve yaşlılar ile kurulan iletişimin de şema oluşumuna etki ettiğini ancak ebeveyn tutumları kadar önemli bir etki düzeyine sahip olmadığının sonucuna varmışlardır (Young vd., 2003).

Soygüt ve Çakır (2009) çalışmasında anne ve babaya ait algılanan ebeveyn tutumunu kişilerarası şema ilişkileri açısından değerlendirmişlerdir. YEBÖ-A'ya göre annenin kuralcı, küçümseyici ve kötümser tutumunu algılayan kişiler annelerine karşı genellikle mesafeli, eleştirel ve soğuk yaklaşımda bulundukları için onun da kendisine aynı şekilde davranacağına inanmakta; YEBÖ-B'ye göre ise babanın kuralcı, küçümseyici, duygusal açıdan yoksun bırakan, kötümser, cezalandıran ve değişime kapalı tutumunu algılayan kişiler babalarına karşı da mesafeli, ilgi göstermeyen ve soğuk yaklaşımda bulundukları için ondan da aynı dönüşü alacağına inanmış olduklarından bu kişilerin gelecekte psikolojik açıdan semptom geliştirme ihtimali arasında, kişiler arası ilişkilerinde şemaların bir aracı rol görevi üstlendiği görülmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların temelinin atılmasında öncü olan ebeveynlik tutumlarını ölçmek amacı ile 1994 yılında Young tarafından geliştirilmiş YEBÖ'nün ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerini Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2008) gerçekleştirmiştir. Yapılan analiz neticesinde anne-baba formlarına ait 10 ebeveynlik tutumu bulunmuştur. Algılanan ebeveynlik tutumları sonucunda ortaya çıkan erken dönem uyum bozucu şemaların daha sert ve sağlam olduğu saptanmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Şema modeli çerçevesindeki ebeveynlik tutumları ise şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik
2. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik
3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik
4. Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik
5. Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik
6. Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik
7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik
8. Kötümser/Endişeli Ebeveynlik
9. Cezalandırıcı Ebeveynlik
10. Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik (Soygüt vd., 2008).

Algılanan ebeveynlik tutumlarına ait detaylı açıklamalar aşağıda verilmiştir:

1. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik

Kuralcı ve kalıplayıcı ebeveynlikte ebeveynler çocuğun kendi duygularını, gereksinimlerini karşılamalarına ve bağımsız olmalarına izin vermemektedir. Çocuğun her eyleminin mükemmel olmasını, asla hata yapmamasını isterler ve bağımsızlığına da ket koyarak çocuğun kendiliğindenlik ihtiyacının oluşumunu engellemektedirler (Ayar, 2021). Hata yapmaması için çocuğa gerekirse acımasız ve ceza verici davranışlarda bulunabilirler. Cezalandırıcılık, duygularını bastırma, iç içelik ve yüksek standart boyutları bu tutum ile yakından ilişkilidir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008).

2. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik

Bu ebeveynlik tutumunda çocuğun açıkça kendisini anlatmasına ve düşüncelerini belirtmesine fırsat verilmemektedir. Ebeveynin, çocuğa yönelik onu küçümseyici olduğunu belli eden sözleri ve davranışları bulunmaktadır. Reddeden, aşırı eleştiren, çocukları duygularını ifade ettiğinde cezalandıran ve mükemmeliyetçi ebeveynler küçümseyici ve kusur bulucu ebeveyn tutumuna girmektedir (Young ve Klosko, 2011). Öz güven ve öz değer eksikliği de bu tutumlar sayesinde oluşur. Başarısızlık, boyun eğicilik ve kusursuzluk şemaları ile ilişkisi vardır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008).

3. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik

Çocuğun diğer insanlar ile iletişim kurmasını ve onlar ile bağ geliştirmesini engelleyen ebeveynlik biçimidir. Duygusal açıdan yoksun bırakan tutumda, ebeveyn çocuğundaki duygusal gereksinimleri görmezden gelip onu duygusal açıdan beslemez ve aç bırakır. Çocuğa verilmesi gereken duygusal desteği vermediği için karşılıklılık ilkesini de öğretememiş ve çocuğun sosyal hayatında duygularına karşılık almasında ve onları açıkça ifade etmesinde zorluklar yaşamasına sebep olmuştur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Duygusal yoksunluk, haklılık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve kendini feda boyutları duygusal bakımdan yoksun bırakan ebeveyn biçimi sayesinde oluşmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008).

4. Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik

Çocuğun erken dönem çocukluk yaşantısında ebeveynleri tarafından karşılanması gereken ana gereksinimi güvenlidir. Güvenliğin karşılanmaması güvensizlik/suistimal edilme ve terk edilme şemalarının oluşumuna sebebiyet vermektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Bu ebeveynlik biçiminde ebeveyn duygusal, fiziksel ve cinsel istismar eylemleri gösterebilir ve bu durum da çocuğun güven duygusunu sömürebilir. Sömürücü ve istismar edici ebeveynler tutarsız, kötü, kaba, güvenilmez olabilmekte ve çocukları ile yakın bir iletişim bağı kuramayıp onlara aşağılayıcı ve aldatıcı davranışlar sergilemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

5. Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik

Bu ebeveynlik stilinde ebeveynler tarafından desteklenmeyen çocuğun özerklik ihtiyacı bulunmaktadır. Çocuğu adına karar verip onun kendi kararlarını küçümseyen, her işi yapıp onun kendisinin yapmasına olanak tanımayan, bireysel etkinliklerde olmasını engelleyen, kendilerine bağımlı hale getirmek isteyen, fazla korumacı davranışlarda bulunan, narin ve endişeli davranarak kimlik gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesine neden olan aşırı koruyucu ve evhamlı ebeveynlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bağımlılık/Yetersizlik, hastalık/tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme/gelişmemiş benlik boyutlarının oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008).

6. Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik

Koşullu ve başarı odaklı ebeveynlikte çocuğun bağımsız olmasına izin verilmemesinden kaynaklı onay arayıcılık şemasının aktive olduğu görülmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Ebeveynlerin çocuğa davranışlarında hep bir koşul söz konusudur. Sevgi, saygı, ilgi, iletişim gibi ihtiyaçlar ancak bir koşulun bir başarının sonucu olarak verilmektedir. Çocuk, o istenileni yaptığı sürece yani koşullu kabul ile var olmaktadır. Bu ebeveynlik tutumu çocuğun benliğine baskı yaparak zarar vermekte ve kimliğinin oluşumunu negatif yönde etkilemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

7. Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik

Bu ebeveynlik tutumunda ebeveynler çocuğa hiçbir konuda sınır koymamaktadır. Bu yüzden çocuk sınırlarını bilmemekte ve yönlendirilmeye açık olmamaktadır. Aşırı koruyucu ve evhamlı ebeveyn tutumunun tam tersi bir tutumdur (Soygüt vd., 2008). Yetersiz Özdenetim şemasının aşırı izin verici ve sınırsız ebeveynlik tutumu ile örtüştüğü gözlenmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Çocuk ailede serbest olarak yetiştirildiği için sorumluluk almada onları yerine getirmede ve disiplin almadığı için öz disiplin konularında güçlük çekmektedir. (Ak vd.,2019).

8. Kötümser/Endişeli Ebeveynlik

Ebeveynlerin kaygılı ve kötümser davranışlarının çocuğa aktarıldığı ebeveynlik stilidir. Böylelikle kendileri gibi çocukların da kaygı ve korku düzeyleri yüksek olabilmektedir. Negatif bir bakış açısı ile yetiştirildikleri için çocukta karamsarlık şeması görülmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Genellikle hayatın negatif kısmına konsantre oldukları için iyi ve pozitif kısımları kaçırmakta ya da o kısımları aşağılayıp tamamen görmezden gelmektedirler (Günaydın, 2016). Kuralcı ve kalıplayıcı ebeveynlik tutumunda olduğu gibi kötümser ve endişeli ebeveynlik tutumunda da çocuğun kendiliği engellenmektedir. Çocuk istediği gibi davranamaz çünkü başına her an kötü bir şey gelmesine karşın daima hazır olması gerektiğini öğrenmiştir. Bu yüzden de kendi eylemlerini ve davranışlarını kısıtlamak zorunda kalmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

9. Cezalandırıcı Ebeveynlik

Cezalandırıcılık şemasının gelişiminde bir tetikleyici olarak bilinen (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008) bu ebeveynlik tutumunda çocuk yaptığı her hatada ebeveynleri tarafından cezalandırılmaktadır. Çocuk, ailesinden bu davranışı öğrendiği için yetişkinlik döneminde kendisi ya da bir başkası hata yaptığında mutlaka cezalandırılması gerektiğine inanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Ebeveynlerin çocuğa koyduğu değişmesi zor, katı ve acımasız kuralları vardır. Çocuk ancak bu kurallara uyduğunda sevgi gördüğü için kendi isteği doğrultusunda hareket edememekte ve

eylemlerini sınırlamaktadır. Cezalandırıcı ebeveynler düşük tahammüllü, empati yoksunu, hoşgörüsüz ve öfkeli olabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

10. Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynlik

Değişime kapalı ve duygularını bastıran tutumda kuralcı ve kalıplayıcı ebeveynlik tutumunda ve kötümser ve endişeli ebeveynlik tutumunda görülen kendiliğindenlik ihtiyacının yine engellendiği bir tutumdur. Ebeveynler duyguların paylaşılmasını, konuşulmasını istememekte ve böylece duyguları bastırma şemasının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Her şeyin alıştıkları gibi olağan seyrinde ilerlemesini isteyen bu ebeveynler değişiklikten ve yenilikten hoşlanmamaktadır. Ebeveynleri tarafından duygu ve ihtiyaçların bastırılması gerektiğini öğrenen çocuk gelecekte duygu, düşünce ve davranışlarını birden açıkladığında diğer insanların ona ne tepki göstereceğinden, aşağılanmaktan ve dalga geçilmekten büyük endişe duymaktadır (Günaydın, 2016).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2008) yürüttükleri çalışmanın sonucunda ebeveynlik tutumlarının oluşturduğu davranışların hangi şema boyutlarını ortaya çıkardığını saptamışlardır.

Tablo 1. Ebeveynlik Tutumları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

EBEVEYNLİK TUTUMLARI	ŞEMALAR
Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveyn	Yüksek Standartlar İç İçe Geçme Duyguları Bastırmak Cezalandırılma
Küçümseyen/Kusur Bulan Ebeveyn	Kusurluluk Başarısızlık Boyun Eğme
Duygusal Açıdan Yoksun Bırakan Ebeveyn	Duygusal Yoksunluk Kendini Feda Etme Haklılık İç İçe Geçme
Sömürücü/İstismar Eden Ebeveyn	Terk Edilme Güvensizlik/Suistimal Edilmek
Aşırı Koruyan/Evhamlı Ebeveyn	Dayanıksızlık Bağımlılık/Yetersiz İç İçe Geçme
Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveyn	Onay Arama
Aşırı İzin Veren/Sınırsız Ebeveyn	Yetersiz Özdenetim
Kötümser/Endişeli Ebeveyn	Karamsarlık
Cezalandıran Ebeveyn	Cezalandırıcılık
Değişime Kapalı/Duygularını Bastırıcı Ebeveyn	Duyguları Bastırma

Kaynak: Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008

1.4. Bilişsel Duygu Düzenleme

1.4.1. Duygu Tanımı

Duygu kelimesine ait birçok farklı tanımlamalar mevcuttur. TDK Türkçe Sözlük'e (2011) göre duygu, insanın duyuları ile sezmiş olduğu his; belli olay, kişi ve nesneler aracılığı ile bireyin kendi iç dünyasında harekete geçirdiği duyumsal bir şey olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011).

Filozof William James “Emosyon Nedir” adlı makalesinde duyguyu biyolojik açıdan şöyle tanımlamaktadır. Duygu, kişinin dış çevreden fiziksel bir tepki ile karşı karşıya kalması durumunda ortaya çıkması ve duyu organları vasıtası ile bilgiyi özgün bir şekilde beyne ulaştırarak kişideki bireysel duyguyu aktive etmesi olarak açıklamaktadır (James, 1884). Ayrıca insanların duygularını yönlendirebileceğine de değinmektedir. James'in makalesine göre duygunun ortaya çıkmasında beyin ve davranış birlikte uyumlu bir etkiye sahiptir.

Goleman'a göre duygu, bir his ve bu hisse ait bazı fikirler, aynı zamanda psikolojinin ve yaşambilimsel durumların da içinde bulunduğu çok çeşitli davranış şekilleri olarak ifade edilmektedir (Goleman, 2005). Duyguların rehber görevi üstlendiğini ve bu sayede etraftaki diğer insanların işaretlerine yanıt vererek onlarla arasındaki iletişimi aktive ettiğini savunmaktadır. Goleman, insan bedeninde değişime yol açan en önemli duyguları şu şekilde açıklamaktadır: üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, iğrenme, utanç, zevk ve sevgi. Goleman (1998), karar verme mekanizmasının çalışması için sadece mantığın yeterli olmadığını mantık ile kişinin önceden edinmiş olduğu tecrübelerinin sonucunda ortaya çıkan duygusal birikimlerin de gerekli olduğunun üzerinde durmaktadır (Goleman, 1998).

Oxford İngilizce Sözlüğü'nde ise duygunun tanımı, belli olmayan bir zihin, duyum, güçlü bir coşku karışıklığı, kuvvetli ya da uyarılmış olan mental bir hal olarak yapılmaktadır (Goleman, 2005).

Duygular, insan hayatında önemli bir yer edinmektedir. Günlük hayatta karşılaşılan sorunlara çözüm bulmakta, seçenekler arasında kalındığı zaman birini seçmekte, bir duruma yönelik verilen fiziksel tepkilerde, geçmişte tecrübe edilen olayları anımsamakta ve kişilerarası kurulan iletişimde duygular büyük bir görev almaktadır (Daşcı, 2015). Bireyin

sosyal iletişim becerileri de duyguları sayesinde gelişim göstermektedir. Birey, duygularını diğer insanlar ile paylaştığı takdirde duygusal rahatlama gerçekleşmiş olur (Rimé, 2009).

1.4.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, kişi hedefine ulaşma doğrultusunda ilerlerken o süreçte kazandığı deneyimleri sonucunda ortaya çıkan yoğun ve geçici duygusal tepkilerin düzenlenmesi, bu duygusal tepkilere karşı verilen davranışların gözlemlenmesi, değiştirilmesi ve farkında olarak bunları değerlendirmeye alması ile oluşan bütün içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994).

Thompson'a göre kişi, çocukluk ve ergenlik yıllarında baş edemediği sorunları karşısında duygu ve davranışlarını yönetemeyip tepkisini dürtüsel olarak gösteriyor ise bunun sonucunda ilerleyen yıllarda kişinin saldırganlık ve dürtüsellik ile ilgili problemleri gün yüzüne çıkabilmektedir (Thompson, 1994). Bireyler, duygu düzenleme durumu sayesinde duygularının şiddetini denetleyebilir ve kendisini zor bir durumda gördüğünde o durumun üstesinden rahatça gelebilir (Leahy vd., 2011). Duygu düzenleme süreci birçok alt düzenleme boyutlarına sahiptir: Bireyin kendi duygularını düzenlemesi, çevresindeki başka kişiler aracılığı ile yaratılan duyguları düzenlemesi, duygunun temelini oluşturan esas nitelikleri düzenlemesi ve duygunun bizzat kendisini düzenlemesi (Thompson ve Calkins, 1996). Bireyin kişilik oluşumuna, çalışma hayatına, diğer insanlarla kurduğu ilişkileri devam ettirebilmesine ve akademik hayatındaki başarısına da duygu düzenleyici süreçler büyük katkı sağlamaktadır (Thompson, 1991).

Gross (1998) ise duygu düzenlemeyi, kişinin hangi duyguyu hissettiğini, hissettiği duygunun kişiyi etkisi altına alıp almadığını, yaşanan olaylara göre kişide hangi duyguların oluşum gösterdiğini, kişinin hissedilen duyguları ne şekilde tecrübe ettiğini ve bu duyguları dile getiriş şeklini içinde bulunduran bir eylem dizisi olarak görmektedir (Gross, 1998). Gross, duyguların oluşumunu ve duygular sonucunda verilen tepkileri çevre ile olan karşılıklı etkiye bağlamaktadır. Duygu düzenleme ile kişi duygularını anlama, düzenleme, istediği duyguyu düşürme, yükseltme ve muhafaza etme gibi yeteneklere sahip olabilmektedir (Gross, 1998). Gross (1998)'un önermiş olduğu Süreç Modeli, bireydeki deneyimi ve duyguları aynı anda hem içsel hem dışsal açıdan belirli stratejiler ile

düzenlemeyi hedef almaktadır (Gross, 1998). Bu modele göre incelenen 5 duygu düzenleme süreci şu şekilde açıklanmaktadır: durum seçme, durum değiştirme, dikkatin yayılması, bilişsel değişim ve tepkiyi düzenleme. Süreç Modeli'nde yer alan durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması ve bilişsel değişim stratejileri ön-süreç odak stratejileri sınıfına; tepkinin düzenlenmesi ise tepki odağı stratejileri sınıfına ait olup duygu düzenleme süreçleri 2 ayrı sınıfta incelenmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Ön-süreç (öncül) odaklı stratejilerde daha duygu açığa çıkmadan yapılacak düzenlemelere odaklanır; Tepki-odaklı stratejilerde ise tepki açığa çıktıktan sonra değiştirilmesi gereken fizyolojik ve davranışsal duygusal tepkilere ve bu tepkilerin yönetilmesi için nelerin yapılması gerektiğine odaklanır (Gross, 2001).

Tablo 2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Ön-Süreç Odaklı Duygu Düzenleme	Tepki Odaklı Duygu Düzenleme
Durum Seçme	Tepkiyi Düzenleme
Durum Değiştirme	
Dikkatin Yayılması	
Bilişsel Değişim	

Kaynak: Gross, 1998

Duygu düzenlemenin ilk basamağı *durum seçme*, kişinin rahatsız hissettiği duyguyu deneyimlememesi için bulunduğu ortamdan ve etrafındaki insanlardan kaçması ya da istediği duyguyu deneyimlemesi adına bulunduğu ortamı ve etrafındaki insanları tercih ederek orada kalması olarak açıklanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, hoşlanmadığı iş arkadaşının da iş yemeğine geleceğini öğrenince kişinin iş yemeğine gitmekten kaçınması. İkinci basamak *durum değiştirmede* kişi arzuladığı gereksinim ve duygularına göre içinde bulunduğu durumu değiştirmektedir (Gross, 2001). Burada dışsal süreçlerde bir değişim var olduğu için kişi yeni bir durum arayışına girerek fiziksel çevreyi değiştirmek istemektedir (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, annesiyle birlikte kuaför salonuna giden kız çocuğunun kuaförün uzun tırnaklarından korktuğu için saçını yapmasını istememesi ve orayı terk ederek başka kuaför salonuna gitmek istemesi. Durum seçme ve durum değiştirme stratejileri kişinin hayatına yön verme ve hayat tarzını biçimlendirme

açısından önemli bir fayda sağlamaktadır (Sarıçamlık, 2020). Üçüncü basamak olan *dikkatin yayılması*, bir duruma ait birden fazla çeşitli yönler bulunmasından kaynaklı kişi o durumun en çok tercih edilebilen yönlere dikkatini vererek duygularını düzenleyebilme amacı ile onların üzerinde durmaktadır (Sheppes ve Gross, 2012). Dikkatin yayılması stratejisi, dikkat dağıtma ve konsantrasyon olarak iki farklı tarzda uygulanmaktadır (Gross, 2006). Bir diğer basamak *bilişsel değişim* ise kişinin içinde olduğu duruma farklı bakış açıları ile bakıp yeniden değerlendirme yapması ile durumun duygusal yönünü ve önemini değiştirmesini ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenlemedeki son basamak *tepkiyi düzenleme*, duygunun belli olup meydana çıkmasından sonra davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik açıdan duygusal tepkilerin değişimini ya da düzenlenmesini ifade etmektedir (Gross, 2001). Bu tepkiyi düzenleme stratejisi, duygusal tepkilerin değişimine ve düzenlenmesine odaklandığı için diğer dört ön-süreç (öncül) odaklı stratejilere göre daha geç zamanda gerçekleştiği görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

1.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bilişsel duygu düzenleme kavramını bireyin yaşamında ona sıkıntı veren problemlerin ve duyguların bilişsel süreçler (ruhsal metodlar) vasıtası ile sonuca ulaştırılması olarak tanımlamaktadır. Bilişsel duygu düzenleme terimine eşdeğer bir terim olarak da bilişsel başa çıkma terimi görünür kılınmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Sıkıntı veren yaşamsal problemlerin ortaya çıkardığı negatif duygusallık hali, bilişsel süreçlerin gücü altında toplanarak denetlenebilmektedir (Garnefski vd. 2001). Bilişsel duygu düzenleme kabiliyeti genel geçer bir durum olmasına rağmen kişinin tecrübe ettiği yaşantılar ve o yaşantılara karşılık olarak verdiği tepkileri sayesinde bilişsel duygu düzenleme süreci öznelliğe doğru evrilerek duyguların düzenleyicisi olan kognisyonların ve kişisel düşüncelerin altında yatan bireysel farklılıkları gün yüzüne çıkarmaktadır (Garnefski & Kraaij, 2006). Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin bir parçası gibi görülmekle birlikte bilinçli ya da bilinçdışı olarak iki şekilde yapılmaktadır fakat duyguların ne olduğu, nasıl düzenlendiği ve nasıl denetlendiği göz önünde bulundurulduğunda bilinçli şekilde yapılmasının bilişsel süreçler açısından daha işlevsel olduğunun sonucuna varılmaktadır (Altunbaş, 2014).

Duyguların, bilişsel yollar ile düzenlenebilmesi için Garnefski ve arkadaşlarının (2001) geliştirmiş olduğu Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe versiyonu, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri Onat ve Otrar (2010) öncülüğünde yapılmıştır. Bu ölçeğe göre bilişsel başa çıkma becerileri kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme uyumlu stratejiler kategorisine; kendini suçlama, düşünceye odaklanma/ruminasyon, yıkım/felaketleştirme ve diğerlerini suçlama uyumsuz stratejiler kategorisine ait olarak iki farklı sınıfa ayrılmaktadır (Onat ve Otrar, 2010).

1. Kendini Suçlama

Birey deneyimlemiş olduğu her yaşantı için kendini sorumlu tutmakta ve kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmaktadır. Yaşanılan negatif durum ve olaylar sonucunda kişi kendini değersiz olarak tanımlar ve kendi kendini suçlar (Janoff-Bulman, 1979).

Örneğin: *“Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.”*

2. Kabul Etme

Bireyin tecrübe ettiği anları kabul edip sona ulaştığında sonunu benimseyip ona razı olması durumudur. Bilişsel duygu düzenleme becerisi olan kabul etme, duygusal yönden iyi bir yaşam devam ettirmenin en önemli gerekliliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ben-Shahar, 2012). Birey tüm yaşadıklarına kendini teslim etmektedir.

Örneğin: *“Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.”*

3. Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon

Bir diğer adı ile ruminasyon, bireyin olumsuz bir olay hakkında kendi duygu ve düşüncelerini esas alarak onları devamlı olarak düşünmesi sorunudur. Bu olay sona erse bile bu tekrarlayıcı düşünceler hala devam etmektedir. Düşünceye odaklanma stratejisinin depresyon ile bağlantılı olduğu saptanmıştır (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994).

Örneğin: *“Yaşadıklarım üzerine ne düşündüğüme ve ne hissettiğıme takılırım.”*

4. Pozitif Tekrar Odaklanma

Pozitif tekrar odaklanma, var olan olaya odaklanması gerekirken bireyin daha hoşnut olup keyif, mutluluk aldığı ve kendini iyi hissettiği noktalara odaklanması durumu olarak açıklanmaktadır. Bu beceri kısa sürede fayda sağlarken uzun bir süre kullanılması durumunda başa çıkmayı kettlediği görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Örneğin: *“Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.”*

5. Plana Tekrar Odaklanma

Birey deneyimlediği her kötü olaydan sonra o olay ile nasıl baş edeceğini, sonrasında hangi önlemleri alması gerektiğini ve atması gereken adımları düşünerek uygulayacağı stratejiye karar vermektedir. Bu bilişsel duygu düzenleme stratejisi, optimizm ve kendine saygı ile olumlu; anksiyete ile olumsuz bir bağlantı içermektedir (Garnefski vd., 2001).

Örneğin: *“Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.”*

6. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme

Birey yaşamış olduğu sıkıntılı olaylarda pozitif taraflar araması ve kişisel gelişimi için onlara konsantre olması durumudur. Bu durumun altında o olayı bir fırsat gibi değerlendirmeden kaynaklı olaydan ders çıkarma isteği ve bireysel ilerleme arzusu yatabilmektedir. Bu olumsuz yaşam deneyimlerinden fayda sağlamak bireyin sağlık sonuçlarını da olumlu şekilde etkilemekte ve bireyi olduğundan daha kuvvetli hale dönüştürmekte olduğu görülmektedir (Garland, Gaylord ve Park, 2009).

Örneğin: *“Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.”*

7. Bakış Açısına Yerleştirme

Birey, o an yaşamış olduğu olayın önem ve değerini hafifletmek adına o olayı başka deneyimleri ile kıyaslayıp değerlendirmeye almaktadır. Olayın değerini azaltma stratejisi uyumlu bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olmasına rağmen depresyon ile arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Schroeffer, Kraaij ve Garnefski, 2007).

Örneğin: *“Son yaşadığım durumun, diğerleri kadar kötü olmadığını düşünürüm.”*

8. Yıkım

Bir diğer adıyla felaketleştirme, tecrübe edilen olayın olumsuz yönleri üzerinde durularak olayı olduğundan daha dehşet verici hale getirerek gittikçe daha da kötüye gideceğini düşünmektir. Bu bilişsel duygu düzenleme becerisinin depresyon, uyumsuzluk ve duygusal sorunlar ile ilişkide olduğu kanıtlanmaktadır (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).

Örneğin: “*Sürekli olarak problemin ne denli kötü olduğunu düşünürüm.*”

9. Diğerlerini Suçlama

Bireyin başına gelen olumsuz olaylardan diğer insanları sorumlu tuttuğu ve onları suçlayarak kendisinin masum olduğuna inanması durumudur (Onat, Otrar, 2010).

Örneğin: “*Sebebin temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.*”

Tablo 3. Uyumlu ve Uyumsuz Bilişsel Başa Çıkma Becerileri

Uyumlu Bilişsel Başa Çıkma Becerileri	Uyumsuz Bilişsel Başa Çıkma Becerileri
Kabul Etme	Kendini Suçlama
Pozitif Tekrar Odaklanma	Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon
Plana Tekrar Odaklanma	Yıkım/Felaketleştirme
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Diğerlerini Suçlama
Bakış Açısına Yerleştirme	

Kaynak: Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinde erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algılanan ebeveyn tutumlarının, bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini ölçebilmek amacı ile ilişkisel tarama modeli üzerine yapılandırılmıştır.

Araştırmanın modeli olan ilişkisel tarama modelinde, genellikle birden fazla değişken arasındaki etkileşimin varlığını ve miktarını belirlemek amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ve algılanan ebeveyn tutumları tarafından nasıl etkilendiğini ölçmek hedeflenmektedir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmada veri toplama işlemi İstanbul Nişantaşı Üniversitesi 14.02.2023 tarihli 2023/8 sayılı etik kurul iznine bağlı olarak başlatılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul Nişantaşı Üniversitesi'nde öğrenimi devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise İstanbul Nişantaşı Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenimi devam eden örnekleme yöntemiyle gönüllülük esasına bağlı olarak seçilmiş 300 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu oluşturulurken erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ve algılanan ebeveyn tutumları birlikte bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olabileceği düşünülen sosyodemografik değişkenlerin neler olduğuna dikkat edilerek literatür taraması yapılmıştır.

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

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin erken dönemdeki uyumu bozucu şemalarını belirleyip değerlendirmeye almak hedefi ile Young ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği orijinal Young Şema Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış hali olan kısa formunun 3.versiyonu kullanılmaktadır. Ölçekte 5 şema alanının (Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılma) altında mevcut olan 18 boyutu içeren 90 madde yer almaktadır. Altılı Likert tipi ve öz bildirime dayalı olan bu ölçekte katılımcılardan kendisini en iyi şekilde tanımlayan yönereyi (1-6 arasında) seçmesi istenmektedir.

Türkiye'de ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri beraberinde Türkçe uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) öncülüğünde gerçekleştirilmiştir. Soygüt ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmaya 1071 üniversite öğrencisi katılım sağlamaktadır. Çalışma sonucundaki temel bileşenler analizine göre ölçeğin Türkçe uyarlamasına ait 14 faktörlü şema boyutu ortaya çıkmakta ve birtakım boyutlar da tek faktörün adında toplanmaktadır. Bu etkenler sonucunda elde edilen analize göre ise alanlar açıklanmaktadır. Mevcut ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının alanlar için .53 ve .81 arası; boyutlar için ise .63 ve .80 arasında değiştiğini raporlamaktadır (Soygüt ve ark., 2009).

2.3.3. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)

Araştırmada, erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların oluşumunda majör etkide olduğu bilinen anne ve baba davranışlarını incelemek amacı ile üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin tutumlarını nasıl algıladıklarını ölçmeye yönelik Young Ebeveynlik Ölçeği kullanılmaktadır. YEBÖ, Young (1994) öncülüğünde geliştirilerek anneye (YEBÖ-A) ve babaya (YEBÖ-B) ait negatif tanımlamalar içeren 72 maddeye sahiptir. Bu maddeler erken dönemde oluşan uyumu bozucu şema boyutları ile ilgili olmaktadır. Katılımcılar, çocukluk dönemindeki anne-babalarının davranışlarını ayrı ayrı düşünerek en uygun derecelendirmeyi (1-6 arasında) yapmaktadır. Ölçek altılı Likert tipi ve öz bildirime dayalıdır. Derecelendirme sonucunda yüksek çıkan maddeler, erken dönem uyum bozucu şema oluşumuna dair negatif ebeveynlik tutumlarını ifade etmektedir (Young, 1994).

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2008) yürüttükleri geçerlik güvenirlik çalışmasına farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde eğitimine devam etmekte olan 1035 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışma sonucunda anne (YEBÖ-A) ve babaya (YEBÖ-B) ait ortak 10 faktör içeren orijinal formdaki ile aynı yapıya ulaşılmıştır. İç tutarlılık katsayısı YEBÖ-A'da .53 ve .86, YEBÖ-B'de ise .61 ve .88 arası değişim göstermektedir (Soygüt vd., 2008). Hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık değerlerine göre YEBÖ-A'da alt boyutlar için .33 ve .87, YEBÖ-B'de alt boyutlar için ise .30 ve .92 arasında değişim gösteren değerlere ulaşılmaktadır (Soygüt vd., 2008).

2.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duyguları düzenleme becerilerini anlamak amacı ile 2001 yılında Garnefski ve arkadaşlarının geliştirdiği öz bildirim ölçeği BDDÖ kullanılmaktadır. Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve Türkçe uyarlaması Onat ve Otrar (2010) öncülüğünde Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenimi sürmekte olan 456 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. BDDÖ'ye verilen cevaplar beşli Likert tipi üzerinden yapılmaktadır. Katılımcılardan, olumsuz bir durumla karşı karşıya geldiklerinde neler düşündüklerini öğrenme amacı ile 36 maddeyi 1-5 arasında puanlaması istenmektedir. Ölçekte bulunan her bir alt boyuta dört madde düşmektedir. Kendini Suçlamanın 1.-10.-19.-28. maddelere, Kabul Etmenin 2.-11.-20.-29. maddelere, Düşünceye Odaklanmanın 3.-12.-21.-30. maddelere, Pozitif Tekrar Odaklanmanın 4.-13.-22.-31. maddelere, Plana Tekrar Odaklanmanın 5.-14.-23.- 32. maddelere, Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin 6.-15.-24.-33. maddelere, Bakış Açısına Yerleştirmenin 7.-16.-25.-34. maddeler), Yıkımın 8.-17.-26.-35. maddelere ve Diğerlerini Suçlamanın 9.-18.-27.-36. maddelere karşılık geldiği açıklanmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach alfa içtutarlılık değerinin .78 olduğu hesaplanmıştır (Onat ve Otrar, 2010).

2.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmada verilerin toplanması sürecinde KBF, YŞÖ-KF3, YEBÖ-A/B ve BDDÖ katılımcılara çevrimiçi anket yolu ile uygulanmıştır. Çevrimiçi anket yolu ile ulaşılan katılımcılardan anketin başında yer alan Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu'nun

okunması istenerek araştırmanın amacı, cevapların gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacağı bilgisi, yanıtların katılımcının gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığının yürütülen araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği açısından büyük önem taşıdığı bilgisi yazılı olarak belirtilmiştir. Çevrimiçi anket sonucunda toplam 300 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi IBM SPSS 25 programında yapılmıştır.

Kişisel bilgilerin betimleyici istatistik metotları olan frekans (f) ve yüzde (%) metotlarından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirme aşamasında tanımlayıcı istatistiklere (veri sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) başvurulmuştur. Araştırmadaki erken dönemdeki uyumu bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik tutumları ve bilişsel duyguları düzenleme becerileri değişkenlerinin birbirleriyle arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Korelasyonu uygulanmıştır.

Analizlerdeki anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Örneklem ve araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo

4- Tablo 8’de verilmiştir:

Tablo 4. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	73	24.3
	Kadın	227	75.7
Kiminle yaşıyor	Aile ile	187	62.3
	Arkadaş(lar) ile	31	10.3
	Eş ya da partner ile	38	12.7
	Yalnız yaşıyorum	44	14.7
Kardeş sayısı	1	100	33.3
	2	83	27.7
	3	45	15.0
	4 ve üzeri	37	12.3
	Kardeşim yok	35	11.7
Kendini daha yakın hissettiği ebeveyn	Anne	245	81.7
	Baba	55	18.3
Tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık	Evet	27	9.0
	Hayır	273	91.0
Ebeveynde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık	Evet	34	11.3
	Hayır	265	88.3
Kendine zarar verme davranışı	Evet	59	19.7
	Hayır	241	80.3
	Toplam	300	100.0

Tablo 4'te örnekleme ilişkin betimleyici istatistikler verilmiştir. Bulgulara göre, 300 katılımcının %24.3'ünü erkekler ve %75.7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %62.3'ü ailesiyle, %10.3'ü arkadaşları ile, %12.7'si eşi ya da partneriyle ve %14.7'si yalnız yaşamaktadır. Bir kardeşe sahip olanlar %33.3, iki kardeşe sahip olanlar %27.7, üç kardeşe sahip olanlar %15.9 ve dört ve fazlası kardeşe sahip olanlar %12.3 oranındadır. Katılımcıların %81.7'si annesine daha yakın hissederken, %18.3'ü babasına daha yakın hissetmektedir. Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olan katılımcıların oranı %9.0'dur. Ebeveyninde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcıların oranı %11.3'tür. Kendine zarar verme davranışı olduğunu belirten katılımcıların oranı %19.7'dir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Duygusal Yoksunluk Şeması	300	11.17	5.863	.895	-.005
Başarısızlık Şeması	300	13.62	6.640	1.024	.534
Karamsarlık Şeması	300	13.64	6.254	.600	-.523
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması	300	19.72	7.815	.390	-.577
Duyguları Bastırma Şeması	300	12.64	5.470	.649	-.014
Onay Arayıcılık Şeması	300	21.52	6.530	-.110	-.317
İç İçe Geçme/Bağımlılık Şeması	300	19.46	8.997	1.104	1.124
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim Şeması	300	24.05	6.860	-.051	-.155
Kendini Feda Şeması	300	15.33	5.285	.154	-.370
Terk Edilmek Şeması	300	10.66	5.212	1.126	1.133
Cezalandırılma Şeması	300	20.60	6.116	-.114	-.169
Kusurluluk Şeması	300	11.69	5.843	1.320	1.603
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması	300	13.04	5.698	.588	-.263
Yüksek Standartlar Şeması	300	9.38	3.771	.090	-.624

Tablo 5'te katılımcıların erken dönem uyum bozucu şema boyutlarının betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Normalliğin sınanması için ortalama değerlerin incelenmiş ve değer aralıklarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Erken dönem uyum bozucu şemalar alt boyutlarının Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen ve normallik için uygun kabul edilen değer aralıklarında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 6. Anne Ebeveynlik Tutumları Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

<i>Anne Ebeveynlik Tutumları</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne	300	32.58	13.945	.598	-.285
Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne	300	17.64	10.037	1.385	1.500
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne	300	21.57	9.646	.602	-.361
Sömürücü/İstismar Edici Anne	300	9.95	5.670	2.479	6.366
Aşırı Koruyucu / Evhamlı Anne	300	19.68	7.107	.408	-.253
Koşullu/Başarı Odaklı Anne	300	22.24	8.089	.369	-.462
Aşırı İzin Verici Anne	300	11.33	5.921	1.514	2.194
Kötümser / Endişeli Anne	300	8.29	4.211	.585	-.549
Cezalandırıcı Anne	300	9.47	4.154	.713	-.353
Değişime Kapalı Anne	300	8.33	3.474	.463	-.063

Tablo 6’da katılımcıların anne ebeveynlik tutumları alt boyutlarının betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Normalliğin sınanması için ortalama değerlerin incelenmiş ve değer aralıklarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Anne ebeveynlik tutumları alt boyutlarının sömürücü ve istismar edici boyut ile aşırı izin verici boyut dışında Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen ve normallik için uygun kabul edilen değer aralıklarında yer aldığı görülmektedir. Belirtilen değerlerin üzerinde olan basıklık değerlerine ilişkin normal dağılımın kabul edilmesine dair Kline (2011) tarafından belirtilen ve ± 10 basıklık değeri uygunluğu esas alınmıştır.

Tablo 7. Baba Ebeveynlik Tutumları Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

<i>Baba Ebeveynlik Tutumları</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba	300	33.81	15.203	.547	-.559
Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba	300	16.51	9.698	1.373	1.411
Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba	300	25.50	10.867	.265	-.898
Sömürücü/İstismar Edici Baba	300	10.85	6.572	2.202	4.749
Aşırı Koruyucu / Evhamlı Baba	300	15.68	6.012	.411	-.240
Koşullu/Başarı Odaklı Baba	300	19.68	7.107	.408	-.253
Aşırı İzin Verici Baba	300	15.45	6.268	.381	-.532
Kötümser / Endişeli Baba	300	8.00	4.086	.720	-.185
Cezalandırıcı Baba	300	9.55	4.396	.750	-.269
Değişime Kapalı Baba	300	9.69	4.031	.263	-.584

Tablo 7’de katılımcıların baba ebeveynlik tutumları alt boyutlarının betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Normalliğin sınanması için ortalama değerlerin incelenmiş ve değer aralıklarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Baba ebeveynlik tutumları alt boyutlarının sömürücü ve istismar edici boyut dışında Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen ve normallik için uygun kabul edilen değer aralıklarında yer aldığı görülmektedir. Belirtilen değerlerin üzerinde olan basıklık değerlerine ilişkin normal dağılımın kabul edilmesine dair Kline (2011) tarafından belirtilen ve ± 10 basıklık değeri uygunluğu esas alınmıştır.

Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

<i>BDDÖ Boyutları</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kendini Suçlama	300	11.51	3.281	.173	-.087
Kabul Etme	300	13.09	3.162	-.454	.136
Düşünceye Odaklanma	300	14.14	3.488	-.503	.116
Pozitif Tekrar Odaklanma	300	11.98	2.930	.153	-.145
Plana Tekrar Odaklanma	300	14.81	3.068	-.651	.579
Pozitif Tekrar Gözden Geçirmek	300	14.19	3.394	-.490	.249
Bakış Açısına Yerleştirmek	300	12.61	3.028	-.039	.155
Yıkım	300	10.03	3.439	.406	-.133
Diğerlerini Suçlama	300	10.65	3.177	.232	.400

Tablo 8’de katılımcıların bilişsel duygu düzenleme boyutlarının betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Normalliğin sınanması için ortalama değerlerin incelenmiş ve değer aralıklarının -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen ve normallik için uygun kabul edilen değer aralıklarında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyonu Bulguları

		BDDÖ Kendini Suçlama	BDDÖ Kabul Etme	BDDÖ Düşünceye Odaklanma BDDÖ Pozitif Tekrar	Odaklanma BDDÖ Plana Tekrar	Odaklanma BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ Yıkım	BDDÖ Diğerlerini Suçlama	
Duygusal Yoksunluk Şeması	r	.328**	.322**	.152**	-.144*	-.169**	-.196**	.038	.370**	.232**
	p	.000	.000	.008	.013	.003	.001	.510	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Başarısızlık Şeması	r	.484**	.301**	.168**	-.161**	-.352**	-.364**	-.029	.402**	.187**
	p	.000	.000	.004	.005	.000	.000	.617	.000	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Karamsarlık Şeması	r	.454**	.331**	.332**	-.102	-.097	-.173**	.186**	.488**	.264**
	p	.000	.000	.000	.079	.094	.003	.001	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sosyal izolasyon-Güvensizlik Şeması	r	.407**	.378**	.250**	-.121*	-.097	-.147*	.117*	.474**	.295**
	p	.000	.000	.000	.036	.093	.011	.043	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Duyguları Bastırma Şeması	r	.287**	.280**	.069	-.099	-.130*	-.189**	.036	.311**	.118*
	p	.000	.000	.233	.087	.024	.001	.533	.000	.040
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Onay Arayıcılık Şeması	r	.364**	.338**	.393**	-.033	.037	-.083	.158**	.366**	.271**
	p	.000	.000	.000	.568	.519	.153	.006	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
İç İçe Geçme-Bağımlılık Şeması	r	.473**	.282**	.164**	-.152**	-.335**	-.339**	.034	.423**	.228**
	p	.000	.000	.004	.009	.000	.000	.553	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Ayrıcalıklılık Şeması	r	.129*	.100	.181**	.051	.060	.015	.118*	.197**	.186**
	p	.026	.084	.002	.378	.296	.794	.040	.001	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kendini Feda Şeması	r	.385**	.335**	.334**	-.079	.000	-.082	.098	.310**	.156**
	p	.000	.000	.000	.174	.994	.158	.090	.000	.007
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Terk Edilme Şeması	r	.460**	.314**	.203**	-.156**	-.241**	-.274**	.029	.357**	.203**
	p	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.616	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Cezalandırılma Şeması	r	.419**	.412**	.410**	-.060	.121*	.015	.228**	.370**	.274**
	p	.000	.000	.000	.300	.036	.801	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kusurluluk Şeması	r	.470**	.274**	.125*	-.115*	-.339**	-.299**	-.042	.398**	.161**
	p	.000	.000	.030	.046	.000	.000	.466	.000	.005
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması	r	.476**	.391**	.310**	-.048	-.069	-.129*	.186**	.468**	.345**
	p	.000	.000	.000	.403	.232	.026	.001	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Yüksek Standartlar Şeması	r	.136*	.086	.145*	-.055	.055	-.028	.099	.278**	.200**
	p	.019	.135	.012	.347	.344	.631	.086	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme boyutları ile erken dönem uyum bozucu şema boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, BDDÖ kendini suçlama alt boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.33$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.48$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.45$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.41$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.29$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.36$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.47$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.13$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.38$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.46$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.42$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.47$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.48$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.14$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

BDDÖ kabul etme boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.32$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.30$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.33$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.38$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.28$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.34$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık

($r=.28$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.38$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.31$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.41$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.27$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.39$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar cezalandırılma, sosyal izolasyon-güvensizlik, kendini feda ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

BDDÖ düşünceye odaklanma boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.15$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.16$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.33$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.25$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.39$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.16$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.18$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.33$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.20$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.41$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.12$; $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.14$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon değerine sahip şemalar cezalandırılma, onay arayıcılık ve kendini feda şemaları olarak bulunmuştur.

BDDÖ pozitif tekrar odaklanma ile duygusal yoksunluk ($r=-.14$; $p<0.05$), başarısızlık ($r=-.16$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=-.12$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=-.15$; $p<0.01$), terk edilme ($r=-.16$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=-.11$; $p<0.05$) şemaları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve terk edilme şemalarında saptanmıştır.

BDDÖ plana tekrar odaklanma boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=-.17$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=-.35$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=-.13$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=-.33$; $p<0.01$), terk edilme ($r=-.24$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=-.34$; $p<0.01$) şemaları negatif yönlü; cezalandırılma ($r=.12$; $p<0.05$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve kusurluluk şemalarında saptanmıştır.

BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=-.20$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=-.36$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=-.17$; $p<0.05$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=-.15$; $p<0.05$), duyguları bastırma ($r=-.19$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=-.34$; $p<0.01$), terk edilme ($r=-.27$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=-.30$; $p<0.01$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=-.13$; $p<0.05$), şemaları negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. En

yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve iç içe geçme-bağımlılık şemalarında saptanmıştır.

BDDÖ bakış açısına yerleştirmek boyutu ile karamsarlık ($r=.19$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.12$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.16$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.12$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.23$; $p<0.01$) ve tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.19$; $p<0.01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar karamsarlık ve dayanıksızlık şemaları olarak saptanmıştır.

BDDÖ yıkım boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.37$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.40$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.49$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.47$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.31$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.36$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.42$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.20$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.31$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.36$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.37$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.40$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.47$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.28$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

BDDÖ diğerlerini suçlama boyutu ile duygusal yoksunluk ($r=.23$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.19$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.26$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.29$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.12$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.27$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.23$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.19$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.16$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.20$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.27$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.16$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.34$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.20$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar sosyal izolasyon-güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

**Tablo 10. Anne Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri
Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyonu Bulguları**

		BDDÖ Kendini Suçlama	BDDÖ Kabul Etme	BDDÖ Düşünceye Odaklanma	BDDÖ Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ Yıkım	BDDÖ Diğerlerini Suçlama
Kuralcı/Kahplayıcı Anne	r	.336**	.289**	.263**	-.029	-.021	-.080	.144*	.232**	.208**
	p	.000	.000	.000	.622	.722	.167	.013	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne	r	.271**	.233**	.125*	-.152**	-.164**	-.171**	-.005	.253**	.236**
	p	.000	.000	.030	.008	.004	.003	.933	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Duygusal Açından Yoksun Bırakan Anne	r	.176**	.149**	-.037	-.247**	-.216**	-.280**	-.164**	.145*	.118*
	p	.002	.010	.522	.000	.000	.000	.004	.012	.042
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sömüren/İstismar Eden Anne	r	.094	.132*	-.031	-.068	-.103	-.015	.027	.181**	.241**
	p	.103	.022	.587	.237	.076	.791	.644	.002	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Aşırı Koruyan / Evhamlı Anne	r	.304**	.205**	.255**	-.051	-.033	-.090	.149*	.178*	.140*
	p	.000	.000	.000	.380	.565	.121	.010	.002	.015
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Koşullu/Başarı Odaklı Anne	r	.219**	.261**	.205**	.005	.017	-.019	.139*	.221**	.111
	p	.000	.000	.000	.929	.773	.742	.016	.000	.055
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Aşırı İzin Veren /Sınırsız Anne	r	.208**	.178**	.096	-.080	-.099	-.107	.022	.240**	.186**
	p	.000	.002	.098	.169	.088	.064	.709	.000	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kötümser / Endişeli Anne	r	.338**	.312**	.268**	-.002	-.074	-.049	.070	.294**	.167**
	p	.000	.000	.000	.979	.204	.393	.227	.000	.004
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Cezalandıran Anne	r	.300**	.263**	.124*	-.057	-.086	-.113	.092	.277**	.196**
	p	.000	.000	.032	.325	.138	.051	.110	.000	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	r	.189**	.206**	.207**	-.072	-.069	-.076	.026	.152**	.123*
	p	.001	.000	.000	.213	.231	.190	.656	.008	.033
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme boyutları ile anne ebeveynlik tutumları boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, BDDÖ kendini suçlama alt boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.34$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.27$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.18$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.30$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.22$; $p<0.01$), aşırı izin verici ($r=.21$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.34$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.30$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.19$; $p<0.01$) ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumları kuralcı-kalıplayıcı ve kötümser-endişeli anne ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ kabul etme boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.29$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.23$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.15$; $p<0.05$), sömürücü-istismar edici ($r=.13$; $p<0.05$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.20$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.26$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.18$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.31$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.26$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.21$; $p<0.01$) ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumları kuralcı-kalıplayıcı ve kötümser-endişeli anne ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ düşünceye odaklanma boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.26$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.12$; $p<0.05$), koşullu-başarı odaklı ($r=.20$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.25$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.27$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.12$; $p<0.05$) ve değişime kapalı- duygularını bastıran ($r=.21$; $p<0.01$) anne ebeveynlik tutumları pozitif

yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumları kuralcı-kalıplayıcı ve kötümser-endişeli anne ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ pozitif tekrar odaklanma boyutu ile küçümseyici-kusur bulucu ($r=-.15$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=-.25$; $p<0.01$) anne ebeveynlik tutumları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumu duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveynlik tutumu olarak bulunmuştur.

BDDÖ plana tekrar odaklanma boyutu ile küçümseyici-kusur bulucu ($r=-.16$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=-.22$; $p<0.01$) ebeveyn tutumları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumu duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveynlik tutumu olarak bulunmuştur.

BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme boyutu ile küçümseyici-kusur bulucu ($r=-.17$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=-.28$; $p<0.01$) anne ebeveynlik tutumları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumu duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveynlik tutumu olarak bulunmuştur.

BDDÖ bakış açısına yerleştirmek boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=-.14$; $p<0.05$) ve aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.15$; $p<0.01$) ve koşullu-başarı ($r=.14$; $p<0.05$) odaklı anne ebeveynlik tutumları pozitif yönlü; duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=-.16$; $p<0.01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

BDDÖ yıkım boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.23$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.25$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.14$; $p<0.05$), sömürücü-istismar edici ($r=.18$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.18$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.22$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.24$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.29$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.27$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.15$; $p<0.01$) anne ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon

katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumları cezalandırıcı ve kötümser-endişeli anne ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ diğerlerini suçlama boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.21$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.24$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.12$; $p<0.05$), sömürücü-istismar edici ($r=.24$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.19$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.19$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.17$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.20$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.12$; $p<0.05$) anne ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip anne ebeveynlik tutumları küçümseyici-kusur bulucu ve sömürücü-istismar edici anne ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

**Tablo 11. Baba Ebeveynlik Tutumları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri
Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyonu Bulguları**

		BDDÖ Kendini Suçlama	BDDÖ Kabul Etme	BDDÖ Düşünceye	BDDÖ Pozitif Tekrar	BDDÖ Plana Tekrar	BDDÖ Pozitif Yeniden Gözden	BDDÖ Bakış Açısına	BDDÖ Yıkım	BDDÖ Diğerlerini
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba	r	.334**	.317**	.290**	-.002	.055	-.031	.134*	.225**	.246**
	p	.000	.000	.000	.969	.340	.597	.020	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba	r	.324**	.326**	.220**	-.053	-.022	-.058	.087	.316**	.271**
	p	.000	.000	.000	.361	.707	.319	.131	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Duygusal Açıdan Yoksun Bırakan Baba	r	.226**	.215**	.094	-.110	-.102	.151**	-.047	.204**	.127*
	p	.000	.000	.105	.056	.079	.009	.421	.000	.028
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sömürücü/İstismar Eden Baba	r	.106	.183**	.053	-.043	-.035	-.016	.065	.234**	.281**
	p	.066	.001	.359	.454	.548	.789	.263	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Aşırı Koruyan / Evhamlı Baba	r	.188**	.132*	.171**	-.033	-.058	-.064	.124*	.160**	.163**
	p	.001	.022	.003	.567	.313	.272	.032	.006	.005
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Koşullu/Başarı Odaklı Baba	r	.255**	.240**	.230**	.057	.057	.016	.149**	.221**	.215**
	p	.000	.000	.000	.329	.323	.782	.010	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Aşırı İzin Veren/ Sınırsız Baba	r	.269**	.260**	.250**	.032	-.025	.001	.079	.217**	.181**
	p	.000	.000	.000	.586	.666	.987	.175	.000	.002
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Kötümser / Endişeli Baba	r	.318**	.272**	.204**	.001	.017	-.031	.141*	.311**	.230**
	P	.000	.000	.000	.983	.768	.595	.014	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Cezalandıran Baba	r	.279**	.279**	.304**	-.036	.013	-.029	.075	.184**	.174**
	p	.000	.000	.000	.533	.826	.620	.198	.001	.002
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Değişime Kapalı/Duygularını Bastırıcı Baba	r	.334**	.317**	.290**	-.002	.055	-.031	.134*	.225**	.246**
	p	.000	.000	.000	.969	.340	.597	.020	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Katılımcıların bilişsel duygu düzenleme boyutları ile baba ebeveynlik tutumları boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, BDDÖ kendini suçlama alt boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.33$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.32$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.23$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.19$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.25$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.27$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.32$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.28$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.33$; $p<0.01$) baba ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip baba ebeveynlik tutumları kuralcı-kalıplayıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran baba ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ kabul etme boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.32$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.33$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.22$; $p<0.05$), sömürücü-istismar edici ($r=.18$; $p<0.05$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.13$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.24$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.26$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.27$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.28$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.32$; $p<0.01$) baba ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip baba ebeveynlik tutumları kuralcı-kalıplayıcı ve küçümseyici-kusur bulucu baba ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ düşünceye odaklanma boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.29$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.22$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.17$; $p<0.05$), koşullu-başarı odaklı ($r=.23$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.25$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.20$; $p<0.01$) cezalandırıcı ($r=.30$; $p<0.01$), değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.30$; $p<0.01$) baba ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip baba ebeveynlik tutumları cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran baba ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ pozitif tekrar odaklanma boyutu ile baba ebeveynlik tutumları anlamlı ilişkili saptanmamıştır ($p>0.05$).

BDDÖ plana tekrar odaklanma boyutu ile baba ebeveynlik tutumları anlamlı ilişkili saptanmamıştır ($p>0.05$).

BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme boyutu ile duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=-.15$; $p<0.01$), baba ebeveynlik tutumları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

BDDÖ bakış açısına yerleştirmek boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.13$; $p<0.05$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.12$; $p<0.05$), koşullu-başarı odaklı ($r=.15$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.14$; $p<0.05$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran baba ($r=.13$; $p<0.05$), ebeveynlik tutumları negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon aşırı izin verici-sınırsız baba ebeveynlik tutumu boyutunda saptanmıştır.

BDDÖ yıkım boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.32$; $p<0.05$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.32$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.20$; $p<0.05$), sömürücü-istismar edici ($r=.23$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.16$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.22$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.22$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.31$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.18$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.22$; $p<0.01$) baba ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip baba ebeveynlik tutumları cezalandırıcı ve kuralcı-kalıplayıcı baba ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.

BDDÖ diğerlerini suçlama boyutu ile kuralcı-kalıplayıcı ($r=.25$; $p<0.01$), küçümseyici-kusur bulucu ($r=.27$; $p<0.01$), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.13$; $p<0.05$),

sömürücü-istismar edici ($r=.28$; $p<0.01$), aşırı koruyucu-evhamlı ($r=.16$; $p<0.01$), koşullu-başarı odaklı ($r=.21$; $p<0.01$), aşırı izin verici-sınırsız ($r=.18$; $p<0.01$), kötümser-endişeli ($r=.23$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.17$; $p<0.01$) ve değişime kapalı-duygularını bastıran ($r=.25$; $p<0.05$) baba ebeveynlik tutumları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip baba ebeveynlik tutumları küçümseyici-kusur bulucu ve sömürücü-istismar edici baba ebeveynlik tutumları olarak bulunmuştur.



Tablo 12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Anne Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyonu Bulguları

		Kuralcı/ Kalıplı Anne	Küçümseyici/ Kusur Bulucu Anne	Duygusal Bakımdan Yoksun	Sömürücü/İstis mar Edici Anne	Aşırı Koruyucu/ Eyhamlı Anne	Koşullu/Başarı Odaklı Anne	Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne	Kötümser / Endişeli Anne	Cezalandırıcı Anne	Değişime Kapalı/Duygu larım Bastıran
Duygusal Yoksunluk Şeması	r	.335**	.526**	.515**	.286**	.113	.259**	.429**	.290**	.384**	.254**
	p	.000	.000	.000	.000	.051	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Başarısızlık Şeması	r	.317**	.384**	.321**	.150**	.228**	.310**	.347**	.302**	.338**	.219**
	p	.000	.000	.000	.009	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Karamsarlık Şeması	r	.286**	.264**	.186**	.125*	.276**	.210**	.310**	.247**	.282**	.185**
	p	.000	.000	.001	.030	.000	.000	.000	.000	.000	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sosyal izolasyon- Güvensizlik Şeması	r	.337**	.391**	.345**	.214**	.217**	.290**	.445**	.280**	.367**	.217**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Duyguları Bastırma Şeması	r	.271**	.325**	.363**	.190**	.169**	.268**	.380**	.264**	.254**	.233**
	p	.000	.000	.000	.001	.003	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Onay Arayıcılık Şeması	r	.314**	.216**	.137*	.034	.302**	.324**	.242**	.232**	.241**	.186**
	p	.000	.000	.017	.563	.000	.000	.000	.000	.000	.001
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
İç İçe Geçme- Bağımlılık Şeması	r	.388**	.451**	.337**	.243**	.321**	.305**	.434**	.355**	.404**	.248**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Ayrıcalıklılık Şeması	r	.175**	.120*	.098	-.033	.126*	.137*	.288**	.067	.104	.134*
	p	.002	.037	.090	.564	.030	.017	.000	.245	.073	.020
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kendini Feda Şeması	r	.324**	.295**	.218**	.104	.147*	.236**	.236**	.276**	.286**	.239**
	p	.000	.000	.000	.072	.011	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Terk Edilme Şeması	r	.392**	.477**	.378**	.287**	.231**	.338**	.358**	.308**	.426**	.250**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Cezalandırılma Şeması	r	.348**	.286**	.229**	.106	.220**	.248**	.233**	.301**	.331**	.301**
	p	.000	.000	.000	.067	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kusurluluk Şeması	r	.287**	.421**	.365**	.234**	.159*	.287**	.394**	.244**	.337**	.178**
	p	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.002
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması	r	.396**	.364**	.213**	.208**	.229**	.317**	.362**	.306**	.362**	.232**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Yüksek Standartlar Şeması	r	.077	.042	.079	.015	.113	.120*	.108	.068	.077	.065
	p	.183	.466	.172	.801	.051	.037	.062	.242	.182	.261
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

** $p<0.01$

* $p<0.05$

Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ile anne ebeveynlik tutumları boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre kuralcı-kalıpılayıcı anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.33$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.32$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.29$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.34$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.27$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.31$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.39$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.17$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.32$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.39$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.35$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.29$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.40$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili

bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar iç içe geçme, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

Küçümseyici-kusur bulucu anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.53$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.38$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.26$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.39$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.32$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.22$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.45$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.12$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.29$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.48$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.29$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.42$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.36$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve iç içe geçme bağımlılık şemaları olarak bulunmuştur.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.51$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.32$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.19$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.34$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.36$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.14$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.34$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.22$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.38$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.23$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.36$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.21$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk şemaları olarak bulunmuştur.

Sömürücü-istismar edici anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.29$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.15$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.12$; $p<0.05$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.21$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.19$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.24$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.29$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.23$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.21$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve iç içe geçme bağımlılık şemaları olarak bulunmuştur.

Aşırı koruyucu-evhamlı anne ebeveynlik tutumu ile başarısızlık ($r=.23$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.28$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.22$; $p<0.01$), duyguları

bastırma ($r=.27$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.30$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.32$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.13$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.15$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.23$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.22$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.16$; $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.23$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon değerine sahip olan şemalar onay arayıcılık ve iç içe geçme bağımlılık şemaları olarak bulunmuştur.

Koşullu-başarı odaklı anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.26$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.31$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.21$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.29$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.27$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.32$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.30$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.13$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.24$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.34$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.25$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.29$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.32$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.12$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar onay arayıcılık, terk edilme ve başarısızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Aşırı izin verici-sınırsız anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.43$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.35$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.31$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.44$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.38$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.24$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.43$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.29$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.24$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.36$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.23$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.39$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.36$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemaları olarak bulunmuştur.

Kötümser-endişeli anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.29$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.30$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.25$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.28$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.26$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.23$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.35$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.28$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.31$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.30$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.24$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En

yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar iç içe geçme-bağımlılık ve terk edilme şemaları olarak bulunmuştur.

Cezalandırıcı anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.38$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.34$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.28$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.37$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.25$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.24$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.40$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.29$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.43$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.33$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.44$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.36$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar iç içe geçme-bağımlılık, kusurluluk ve terk edilme şemaları olarak bulunmuştur.

Değişime kapalı-duygularını bastıran anne ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.25$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.22$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.18$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.22$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.23$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.19$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.25$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.13$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.24$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.25$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.30$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.18$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.23$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar cezalandırılma, terk edilme ve bağımlılık şemaları olarak bulunmuştur.

Tablo 13. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Baba Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyonu Bulguları

		Kuralcı/ Kalplayan Baba	Küçümseyen/Kusur Bulan Baba	Duygusal Açından Yoksun Bırakan Baba	Sömüren/İstismar Eden Baba	Aşırı Koruyan / Evhamlı Baba	Koşullu/Başarı Odaklı Baba	Aşırı İzin Veren / Sınırsız Baba	Kötümser / Endişeli Baba	Cezalandıran Baba	Değişime Kapalı / Duygularını Bastırıcı Baba
Duygusal Yoksunluk Şeması	r	.316**	.484**	.456**	.352**	.410**	.088	.224**	.213**	.362**	.211**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.129	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Başarısızlık Şeması	r	.241**	.313**	.304**	.174**	.328**	.146*	.205**	.216**	.235**	.236**
	p	.000	.000	.000	.002	.000	.012	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Karamsarlık Şeması	r	.257**	.308**	.264**	.231**	.287**	.162**	.216**	.216**	.298**	.260**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sosyal izolasyon-Güvensizlik Şeması	r	.345**	.417**	.398**	.288**	.394**	.159**	.264**	.214**	.346**	.310**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Duyguları Bastırma Şeması	r	.216**	.269**	.303**	.184**	.336**	.101	.163**	.197**	.187**	.225**
	p	.000	.000	.000	.001	.000	.080	.005	.001	.001	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Onay Arayıcılık Şeması	r	.301**	.275**	.224**	.108	.223**	.196**	.276**	.261**	.238**	.326**
	p	.000	.000	.000	.063	.000	.001	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
İç İçe Geçme-Bağımlılık Şeması	r	.310**	.403**	.311**	.263**	.407**	.284**	.223**	.275**	.322**	.233**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Ayrıcalıklılık Şeması	r	.178**	.162**	.153**	.083	.294**	.054	.158**	.107	.097	.148*
	p	.002	.005	.008	.151	.000	.352	.006	.064	.093	.010
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Kendini Feda Şeması	r	.235**	.261**	.195**	.187**	.232**	.107	.229**	.235**	.235**	.213**
	p	.000	.000	.001	.001	.000	.063	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Terk Edilme Şeması	r	.340**	.446**	.357**	.328**	.351**	.179**	.259**	.235**	.348**	.281**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Cezalandırılma Şeması	r	.349**	.329**	.236**	.223**	.233**	.172**	.291**	.272**	.312**	.265**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Kusurluluk Şeması	r	.224**	.343**	.296**	.225**	.335**	.115*	.191**	.144*	.280**	.180**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.047	.001	.013	.000	.002
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması	r	.361**	.407**	.309**	.308**	.358**	.227**	.260**	.264**	.314**	.308**
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Yüksek Standartlar Şeması	r	.105	.110	.096	.059	.410**	.062	.129*	.102	.115*	.090
	p	.070	.058	.097	.310	.000	.286	.025	.079	.046	.120
	N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ile baba ebeveynlik tutumları boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre kuralcılık-kalıpılayıcı baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.32$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.24$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.26$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.34$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.22$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.30$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.31$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.18$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.23$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.34$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.35$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.22$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.35$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar cezalandırılma terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olarak bulunmuştur.

Küçümseyici-kusur bulucu baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.48$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.31$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.26$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.42$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.27$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.27$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.40$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.16$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.26$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.45$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.33$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.34$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.41$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve dayanıksızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.46$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.30$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.26$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.40$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.30$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.22$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.31$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.15$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.19$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.36$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.24$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.30$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve terk edilme şemaları olarak bulunmuştur.

Sömürücü-istismar edici baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.35$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.17$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.23$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.29$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.18$; $p<0.05$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.26$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.19$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.33$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.22$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.22$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, terk edilme ve dayanıksızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Aşırı koruyucu-evhamlı baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.41$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.33$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.29$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.39$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.34$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.22$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.41$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.29$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.23$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.33$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.23$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.33$;

$p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.36$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.41$; $p<0.01$), şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon değerine sahip olan şemalar yüksek standartlar, duygusal yoksunluk ve iç içe geçme bağımlılık şemaları olarak bulunmuştur.

Koşullu-başarı odaklı baba ebeveynlik tutumu ile başarısızlık ($r=.15$; $p<0.05$), karamsarlık ($r=.16$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.16$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.20$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.28$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.18$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.17$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.11$; $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.23$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.12$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar onay arayıcılık ve dayanıksızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Aşırı izin verici-sınırsız baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.22$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.20$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.22$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.26$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.16$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.28$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.22$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.16$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.23$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.26$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.29$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.19$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.26$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.12$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar güvensizlik ve dayanıksızlık şemaları olarak bulunmuştur.

Kötümser-endişeli baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.21$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.22$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.22$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.21$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.20$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.26$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.27$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.23$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.23$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.27$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.14$; $p<0.0$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.26$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar iç içe geçme-bağımlılık ve cezalandırılma şemaları olarak bulunmuştur.

Cezalandırıcı baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.36$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.23$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.30$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.35$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.19$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.24$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.32$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.23$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.35$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.31$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.28$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar ($r=.11$; $p<0.05$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar duygusal yoksunluk, güvensizlik ve terk edilme şemaları olarak bulunmuştur.

Değişime kapalı-duygularını bastıran baba ebeveynlik tutumu ile duygusal yoksunluk ($r=.21$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.24$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.25$; $p<0.01$), sosyal izolasyon-güvensizlik ($r=.31$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.22$; $p<0.05$), onay arayıcılık ($r=.33$; $p<0.01$), iç içe geçme-bağımlılık ($r=.25$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık ($r=.15$; $p<0.05$), kendini feda ($r=.21$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.28$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.26$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.18$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.31$; $p<0.01$) şemaları pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. En yüksek korelasyon katsayısına sahip şemalar güvensizlik ve dayanıksızlık şemaları olarak bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algıladıkları ebeveynlik tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini ne ölçüde etkilediğini incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırma sonucunda ulaşılan erken dönem uyumsuz şemalara ve ebeveynlik tutumlarına göre öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme yaparken hangi bilişsel duygu düzenleme becerilerine başvurup başvurmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulguların sonuçlarına ve literatüre dayanarak araştırma hipotezleri yorumlanmış ve sonuçlar belirtilerek önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaları ile algıladıkları ebeveynlik tutumlarının, bilişsel duyguları düzenleme becerileri üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmaya katılan 300 üniversite öğrencisinin %75,7'si kadın, %24,3'ü erkektir. Katılımcıların %62,3'ü ailesi ile yaşarken, %14,7'si yalnız yaşamaktadır. Katılımcılardan bir kardeşe sahip olanlar %33,3, iki kardeşe sahip olanlar ise %27,7'dir. Katılımcıların %81,7'si kendini annesine daha yakın hissederken, diğer %18,3'ü kendisini babasına daha yakın hissetmektedir. Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olan katılımcılar sadece %9 oranını oluşturmaktadır. Ebeveyninde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık olan katılımcıların oranı %11,3'tür. Katılımcılardan yaşamı boyunca kendine zarar verici davranışlarda bulunduğunu belirten katılımcıların oranı ise %19,7'dir.

YŞÖ-KF3'ün sonucuna göre, katılımcıların sahip olduğu erken dönem uyum bozucu şemaların sahip olunma ortalamaları incelendiğinde sırasıyla: ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, cezalandırılma, güvensizlik, bağımlılık, kendini fedacılık, karamsarlık, başarısızlık, dayanıksızlık, duygularını bastırmak, kusurluluk, duygusal yoksunluk, terk edilmek ve yüksek standartlar olduğu bulunmuştur.

YEBÖ-A'nın sonucuna göre, katılımcılar tarafından algılanan anne ebeveynlik tutumlarının algılanma ortalamalarına bakıldığında sırasıyla: kuralcı/kalıplayıcı, koşullu/başarı odaklı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, küçümseyici/kusur bulucu, aşırı izin verici/sınırsız, sömürücü/istismar edici, cezalandırıcı, değişime kapalı/duygularını bastıran ve kötümser/endişeli anne ebeveynlik tutumları olduğu belirtilmiştir.

YEBÖ-B'nin sonucuna göre, katılımcılar tarafından algılanan baba ebeveynlik tutumlarının algılanma ortalamalarına bakıldığında sırasıyla: kuralcı/kalıplayıcı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, koşullu/başarı odaklı, küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu/evhamlı, aşırı izin verici/sınırsız, sömürücü/istismar edici, değişime kapalı/duygularını bastıran, cezalandırıcı ve kötümser/endişeli baba-ebeveynlik tutumları olduğu belirtilmiştir.

BDDÖ'nün sonucuna göre, katılımcıların olumsuz durumlar ile karşılaşmaları sonucu bilişsel duygu düzenleme becerilerine başvurma ortalamaları incelendiğinde sırasıyla: plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, kabul etme, bakış açısına yerleştirme, pozitif tekrar odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım olduğu görülmüştür.

Erken dönem uyumu bozucu şemalar değişkeninin, algılanan ebeveyn tutumları değişkeninin ve bilişsel duygu düzenleme becerileri değişkeninin birlikte ele alınıp aralarındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen herhangi bir çalışmaya alanyazında şimdiye dek rastlanmamıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemalar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemdeki uyumu bozucu şemalar ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında bulunan ilişkiyi değerlendirebilmek adına Pearson Korelasyonu analizleri yapılmıştır. Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon saptanmıştır.

Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme-bağımlılık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile kendini suçlama arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması kendini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Farahi, Naziry, Davodi ve Fath (2023) çalışmasında uyumu bozucu şemalar ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Bilişsel duyguları düzenleme becerilerinin, erken dönem uyumu bozucu şemalar ile somatik semptomlar arasında aracı bir rol oynadığı sonucu bu çalışma ile bulunmaktadır. Mevcut çalışma, Farahi ve arkadaşlarının (2023) çalışmasını desteklemiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme-bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık ile kabul etme arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması kabul etme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıcalıklılık ve yüksek standartlar ile kabul etme arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırılma, sosyal izolasyon, kendini feda etme ve dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir.

Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme-bağımlılık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile düşünceye odaklanma arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması düşünceye odaklanma becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Duyguları bastırma ile düşünceye odaklanma arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırılma, onay arayıcılık ve kendini feda şemalarında tespit edilmiştir.

Yuvauç (2022), bilişsel duygu düzenleme becerilerinin yetişkin bireylerin anksiyete düzeyine olan etkisinde erken dönem uyumsuz şemaların aracı görev üstlendiğini ancak

YŞÖ-KF3 puanlamasında mevcut olan tüm boyutların tamamının şiddetli ve anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bildirmiştir. Mevcut çalışmada ise şema boyutları ile bilişsel duyguları düzenleme beceri boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Mevcut çalışma, Yuvauç'un (2022) çalışması ile örtüşmemiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme-bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık ile pozitif yeniden gözden geçirme arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması pozitif yeniden gözden geçirme becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer boyutlar ile pozitif yeniden gözden geçirme becerisinde anlamlı fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve iç içe geçme şemalarında tespit edilmiştir.

Çalışkan (2017), şemaların alanları ile duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Zedelenmiş otonomi alanının duyguları düzenleme becerilerini pozitif; kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve diğer yönelimlilik alanlarının duyguları düzenleme becerilerini negatif yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer yandan bu çalışmada duygu düzenleme becerileri ile cinsiyet değişkenine bakılmış ve anlamlı bir fark saptanmamıştır. Mevcut çalışmada ise kadın-erkek oranının sınırlılığından kaynaklı cinsiyet değişkenine bakılamamıştır. Mevcut çalışma, Çalışkan'ın (2017) yaptığı çalışmayı desteklememiştir.

Arı (2020) yaptığı çalışmasında, obez ergenlerin uyum bozucu şemaları ile duyguları düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye baktığında, kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğer yönelimlilik alanları ile duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Sadece zedelenmiş sınırlar alanı ile duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Yakin, Gencoz, Steenbergen ve Arntz (2019) çalışmasında, ise tüm şema alanları içinde özellikle kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şema boyutları ile duyguları düzenleme arasında güçlü bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu çalışma ile duyguları düzenleme becerilerinin, erken dönemde gelişen uyumu bozucu şemaların neden olduğu duygusal sıkıntı ile başa çıkmada otomatik olarak kullanıldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, iç içe geçme-bağımlılık, terk edilme

ve kusurluluk alt boyutları ile pozitif tekrar odaklanma arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması pozitif tekrar odaklanma becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer boyutlar ile pozitif tekrar odaklanma alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve terk edilme şemalarında tespit edilmiştir.

Usluca (2021) çalışması sonucunda, şemalar ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında negatif korelasyon olduğuna ulaşmıştır. Bizim araştırmamızda yer alan aynı şema boyutları ve aynı bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında bu çalışmada da pozitif bir ilişkinin bulunması bizim araştırmamız ile bir ortaklık olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmanın hipotezini etkilememiş olsa da Usluca'nın (2021) çalışmasında yer alan aynı şema boyutları ve aynı bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında da negatif bir ilişkinin bulunmuş olması mevcut çalışma ile diğer bir ortak özelliği belirtmektedir. Mevcut çalışma, Usluca'nın (2021) çalışması ile örtüşmemiştir. Cezalandırılma ile plana tekrar odaklanma arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre cezalandırılma şemasına sahip olmak plana tekrar odaklanma becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırmak, iç içe geçme, terk edilmek ve kusurluluk ile plana tekrar odaklanma arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması plana tekrar odaklanma becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer alt boyutlar ile plana tekrar odaklanma alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve kusurluluk şemalarında tespit edilmiştir.

Karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arama, ayrıcalıklılık, cezalandırılma ve dayanıksızlık alt boyutları ile bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması bakış açısına yerleştirme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Geriye kalan diğer alt boyutlar ile bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme-bağımlılık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme,

cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile yıkım arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması yıkım becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Abadi, Motlagh ve Jajarmi (2023) yürüttükleri çalışma ile erken dönemde gelişen şemaların, bilişsel duyguları düzenleme becerileri üzerinde olumlu ve önemli bir etkisinin olduğunu bildirmektedir. Bu çalışma sonucunda bilişsel duyguları düzenleme becerilerinin, uyumu bozucu şemalar ile psikolojik rahatsızlık arasındaki yapısal bağlantıya aracılık ettiği saptanmaktadır. Mevut çalışma, Abadi ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmayı desteklemiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme-bağımlılık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile diğerlerini suçlama arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki mevcuttur. Buna göre bu şemalara sahip olunması diğerlerini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı sosyal izolasyon-güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Nicol, Kavanagh, Murray ve Mak (2022) çalışmasında erken dönemdeki uyumu bozucu şemalar, duyguları düzenleme ve kendine zarar verme arasındaki ilişkiye baktığında terk edilme ve kusurluluk şemaları ile duyguları düzenleme arasında pozitif ilişki ve anlamlı dolaylı bir etki bulmuştur.

4.3. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Tutumları ile Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin algıladığı ebeveynlik tutumları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek adına Pearson Korelasyonu analizleri yapılmıştır. Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon saptanmıştır.

Kendini suçlama ile kuralcı-kalıplayıcı, küçümseyici-kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin verici-sınırsız,

kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması kendini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Sömüren-istismar eden anne ile kendini suçlama becerisi arası anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı kuralcı-kalıplayıcı ve kötümser-endişeli anne tutumlarında tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, Peker (2023) mevcut çalışmadan farklı olarak, algılanan ebeveynlik tutumlarını ölçmeye yönelik çalışmada farklı bir ölçek kullanmıştır. Bu ölçek ile mevcut çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ortak tek tutum alt boyutu bulunmakta ve karşılaştırma o alt boyut üzerinden yapılmaktadır. Mevcut çalışmaya benzer şekilde Peker (2023) yetişkinlerin ebeveynlerini aşırı koruyucu algılaması ile kendini suçlama becerisi arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Kabul etme ile küçümseyici-kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü-istismar edici, aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin verici-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması kabul etme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Kuralcı-kalıplayıcı anne ebeveynlik tutumu ile kabul etme becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı kuralcı-kalıplayıcı ve kötümser-endişeli anne tutumlarında tespit edilmiştir. Peker (2023) bizim çalışmamızdan farklı olarak aşırı koruyucu tutum ile kabul etme becerisi arasında negatif korelasyon saptamıştır. Baş (2021) geç ergenler ile yaptığı çalışma sonucunda, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile algılanan ebeveynlik tutumları arası bir ilişki olduğuna ulaşmıştır. Bizim araştırmamızda yer alan algılanan aynı anne-baba tutumları ve aynı bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında bu çalışmada da pozitif bir ilişkinin bulunması bizim araştırmamız ile bir benzerlik olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma, Baş'ın (2021) çalışması ile örtüşmüştür. Düşünceye odaklanma ile kuralcı-kalıplayıcı, küçümseyici-kusur bulucu, aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması

düşünceye odaklanma becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Geriye kalan diğer anne tutumları ile düşünceye odaklanma becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı kuralcı-kalıplı ve kötümser-endişeli anne tutumlarında tespit edilmiştir.

Yıkım ile kuralcı-kalıplı, küçümseyen-kusur bulan, duygusal açıdan yoksun bırakan, sömüren-istismar eden aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin veren-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastırıcı anne tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması yıkım becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırıcı ve kötümser-endişeli anne tutumlarında tespit edilmiştir. Diğerlerini suçlama ile kuralcı-kalıplı, küçümseyici-kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü-istismar edici, aşırı koruyucu-evhamlı, aşırı izin verici-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması diğerlerini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır.

Koşullu-başarı odaklı anne tutumu ile diğerlerini suçlama becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı küçümseyen-kusur bulan ve sömüren-istismar eden tutumlarında tespit edilmiştir. Tekmil (2019) bizim çalışmamızdan farklı olarak, çalışmada algılanan ebeveynlik tutumlarını ölçmeye yönelik farklı bir ölçek kullanmıştır. Bu ölçek ile mevcut çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ortak tek tutum alt boyutu bulunmakta ve karşılaştırma o alt boyut üzerinden yapılmaktadır. Bizim çalışmamızla benzer şekilde Tekmil (2019) çalışması sonucunda 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinin annelerini aşırı koruyucu tutumda algılaması ile düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama becerileri arası pozitif korelasyon saptamıştır. Peker (2023) de çalışmada bizim çalışmamızdaki gibi yetişkinlerin ebeveynlerini algıladığı aşırı koruyucu tutum ile düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama becerileri arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Huisstede (2013) yürüttüğü çalışmada bilişsel duyguları düzenleme becerileri ile algılanan ebeveynlik tutumu ve depresyon arasında bir ilişki saptamıştır. Algılanan ebeveynlik tutumlarını

değerlendirmek için kullanılan ölçeğin mevcut çalışmadaki ölçekten farklı olduğu bilinmektedir. Otoriter tutum ile düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Demokratik tutum ile pozitif yeniden gözden geçirme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İzin verici tutum ile yıkım becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma becerisinin, küçümseyici-kusur bulucu ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumlarını anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması pozitif tekrar odaklanma becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer anne tutumları ile pozitif tekrar odaklanma becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumunda tespit edilmiştir. Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyucu tutum ile bu beceri arasında negatif korelasyon saptarken bizim çalışmamızda iki boyut arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Plana tekrar odaklanma becerisinin, küçümseyici-kusur bulucu ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumlarını anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması plana tekrar odaklanma becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer anne tutumları ile plana tekrar odaklanma becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumunda tespit edilmiştir. Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyucu tutum ile bu beceri arasında negatif korelasyon saptarken bizim çalışmamızda iki boyut arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pozitif yeniden gözden geçirme becerisinin, küçümseyici-kusur bulucu ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumlarını anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bu anne tutumlarının algılanması pozitif yeniden gözden geçirme becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer anne tutumları ile pozitif tekrardan gözden geçirme becerisi arası anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumunda tespit edilmiştir. Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyucu tutum ile bu beceri arasında negatif korelasyon saptarken bizim çalışmamızda iki boyut arası anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bakış açısına yerleştirme ile, aşırı koruyucu-evhamlı, kuralcı-kalıplayıcı ve koşullu-başarı odaklı anne tutumları arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bu anne tutumlarının

algılanması bakış açısına yerleştirme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Bu becerinin, duygusal bakımdan yoksun bırakan anne tutumunu anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre duygusal bakımdan yoksun bırakan anne tutumunun algılanması bakış açısına yerleştirme becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer anne tutumları ile bakış açısına yerleştirme becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Peker (2023) bizim çalışmamızdan farklı olarak, aşırı koruyucu tutum ile bakış açısına yerleştirme becerisi arasında negatif korelasyon saptamıştır.

Kendini suçlama ile kuralcı-kalıplayıcı, küçümseyici-kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin verici-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran baba tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması kendini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Sömürücü-istismar edici baba ile kendini suçlama becerisi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı kuralcı-kalıplayıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran tutumlarda tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, bizim çalışmamızla benzer şekilde Tekmil (2019) çalışmasında babaların aşırı koruyucu tutumda algılanması ile kendini suçlama becerisi arası pozitif korelasyon saptamıştır. Peker (2023) de çalışmasında bizim çalışmamızdaki gibi aşırı koruyucu tutum ile kendini suçlama becerisi arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Kabul etme ile kuralcı-kalıplayıcı, küçümseyen-kusur bulan, duygusal açıdan yoksun bırakan, sömüren-istismar eden, aşırı koruyan-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin veren-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandıran ve değişime kapalı-duygularını bastırıcı baba tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması kabul etme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı kuralcı-kalıplayıcı ve küçümseyici-kusur bulucu baba tutumlarında tespit edilmiştir. Peker (2023) bizim çalışmamızdan farklı olarak aşırı koruyucu tutum ile kabul etme becerisi arasında negatif korelasyon saptamıştır. Düşünceye odaklanma ile kuralcı-kalıplayıcı, küçümseyici-kusur bulucu, aşırı koruyucu-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin verici-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran baba tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki

vardır. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması kabul etme becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Duygusal açıdan yoksun bırakan ve sömüren-istismar eden baba tutumu ile düşünceye odaklanma becerisi arası anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırıcı ve değişime kapalı-duygularını bastıran tutumlarda tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyan tutum ile düşünceye odaklanma becerisi arasında pozitif korelasyon bildirmiştir. Yıkım ile kuralcı-kalıplayan, küçümseyen-kusur bulan, duygusal açıdan yoksun bırakan, sömüren-istismar eden, aşırı koruyan-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin veren-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandıran ve değişime kapalı-duyguları bastırıcı baba tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması yıkım becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırıcı ve kuralcı-kalıplayıcı baba tutumlarında tespit edilmiştir. Diğerlerini suçlama ile kuralcı-kalıplayan, küçümseyen-kusur bulan, duygusal açıdan yoksun bırakan, sömüren-istismar eden, aşırı koruyan-evhamlı, koşullu-başarı odaklı, aşırı izin veren-sınırsız, kötümser-endişeli, cezalandıran ve değişime kapalı-duyguları bastırıcı baba tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması diğerlerini suçlama becerisinin kullanımının artmasına sebep olmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı küçümseyen-kusur bulan ve sömüren-istismar eden tutumlarda tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde Tekmil (2019) çalışmasında babalarını aşırı koruyucu tutumda algılaması yıkım ve diğerlerini suçlama becerileri arası pozitif korelasyon saptamıştır. Mevcut çalışmaya benzer şekilde Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyucu tutum ile yıkım ve diğerlerini suçlama becerileri arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Bizim çalışmamızda pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma becerileri ile baba tutumları arasında anlamlı ilişki bulunamazken Peker'in (2023) çalışmasında bu beceriler ile aşırı koruyan tutum arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Karim, Sharafat ve Mahmud (2014) çocuklar ile yaptığı çalışmada bilişsel duyguları düzenleme becerileri ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında yüksek tutarlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Algılanan ebeveynlik tutumlarını değerlendirmek için kullanılan ölçeğin mevcut çalışmadaki ölçekten farklı olduğu saptanmaktadır. Otoriter tutum ile pozitif tekrar

odaklanma, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkım becerileri arası pozitif korelasyon bildirmiştir. Demokratik tutum ile pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme becerileri arası pozitif korelasyon bildirmiştir. İzin verici tutum ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Pozitif yeniden gözden geçirme becerisinin, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumunu anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bu baba tutumunun algılanması pozitif yeniden gözden geçirme becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Peker (2023) çalışmasında aşırı koruyucu tutum ile bu beceri arasında negatif korelasyon saptarken bizim çalışmamızda iki boyut arası anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bakış açısına yerleştirme becerisinin, kuralcı-kalıplayan, aşırı koruyan, koşullu başarılı, kötümser ve duyguları bastırıcı baba tutumlarını anlamlı ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre bu baba tutumlarının algılanması bakış açısına yerleştirme becerisinin kullanımını azaltmaktadır. Geriye kalan diğer baba tutumları ile bakış açısına yerleştirme becerisi arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı aşırı izin verici-sınırsız baba tutumunda tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde Peker (2023) de aşırı koruyucu tutum ile bu becerisi arasında negatif korelasyon saptamıştır.

Fletcher, Parker, Bayes, Paterson ve McClure (2014) yaptığı çalışmada Bipolar II bozukluk ve Borderline kişilik bozukluğunda, duygu düzenleme becerilerindeki farklılıklar ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Çalışmada algılanan disfonksiyonel ebeveynlik tutumlarını incelendiği için mevcut çalışma ile ölçek farklılığı görülmektedir. Klinik tanı almış katılımcıların duygu düzenleme becerilerindeki ve ebeveyn tutumlarındaki farklılıklar sayesinde bu iki bozukluğun ayırt edilmesi geçerli kılınmıştır. Borderline kişilik bozukluğu hastalarının Bipolar II bozukluğu hastalarına kıyasla kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım gibi uyumsuz becerileri daha fazla; plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme gibi uyumlu becerileri daha az kullandığı saptanmıştır.

4.4. Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Algılanan Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ile algıladığı ebeveynlik tutumları arasında olan ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Korelasyonu analizleri yapılmıştır. Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ile algıladıkları ebeveyn tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon saptanmıştır.

Kuralcı-kalıplayıcı anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması kuralcı-kalıplayıcı anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı iç içelik, terk edilmek ve dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Küçümseyici-kusur bulucu anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması küçümseyici-kusur bulucu anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, terk edilme ve iç içe geçme-bağımlılık şemalarında tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, Karahan (2019) şemalar ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Bizim çalışmamızdaki gibi aynı şemalar ile aynı tutumlar arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada aralarında ilişki bulunmayan boyutların, mevcut çalışmada da o boyutlar arasında bir ilişkinin saptanmamış olması ile bu iki çalışma arasındaki benzerlik ortaya çıkmaktadır. Mevcut çalışma, Karahan'ın (2019) çalışması ile örtüşmüştür. Aşırı koruyucu-evhamlı anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması aşırı koruyucu-evhamlı anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı onay arayıcılık ve iç içe geçme şemalarında tespit edilmiştir.

MCGinn, Cukor ve Sanderson (2005) araştırması sonucunda şemaların ve algılanan ebeveynlik tutumlarının yetişkin depresyonuna aracılık ettiğini bulmuştur. Annelerini aşırı koruyucu-evhamlı tutumda algılayan kişilerde aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanındaki şemaların gelişim gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Bizim çalışmamızda da benzer

şekilde annelerini (babalarını da) bu tutumda algılayan üniversite öğrencilerinin yüksek standartlar şeması hariç diğer şemalara sahip oldukları görülmüştür. Sömüren-istismar eden anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması sömürücü-istismar edici anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece onay arama, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, terk edilme ve iç içe geçme şemalarında tespit edilmiştir. MCGinn ve arkadaşlarının (2005) çalışması sonucunda ebeveynlerini sömürücü-istismar edici tutumda algılayan kişilerde kopukluk-reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi şema alanlarındaki şemaların gelişim gösterdiği ifade edilmektedir. Bizim çalışmamızda da benzer şekilde bu tutumda algılayan kişilerin bu alanlardaki tüm şemalara sahip olduğu bulunmuştur. Duygusal açıdan yoksun bırakan anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması duygusal bakımdan yoksun bırakıcı anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, terk edilmek ve kusurluluk şemalarında tespit edilmiştir. MCGinn ve arkadaşları (2005) ebeveynlerini duygusal açıdan yoksun bırakan tutumda algılayan kişilerde kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki şemaların gelişim gösterdiğini belirtmiştir. Bizim çalışmamızda da bu alandaki tüm şemalara sahip olunduğu belirtilerek bu araştırma ile mevcut çalışmanın bulguları arasında benzerlik olduğu sonucuna varılmaktadır. Mevcut çalışma, MCGinn ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmayı desteklemiştir. Koşullu-başarı odaklı anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması koşullu-başarı odaklı anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı onay arayıcılık, terk edilme ve başarısızlık şemalarında tespit edilmiştir. Aşırı izin verici-sınırsız anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması aşırı izin verici-sınırsız anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek

korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon-güvensizlik ve kusurluluk şemalarında tespit edilmiştir.

Köse (2017) sosyal fobi tanılı kişilerde uyumu bozucu şemalar ile algılanan ebeveyn tutumları arasında bir ilişki bulmuştur. Aynı tutum ve şema boyutlarının birbirleri ile ilişkide olduğu saptanarak mevcut çalışma ile kısmi benzerlik bulunmuştur. Kendini feda ve onay arama boyutları ile anne ebeveyn tutumu arasında bir ilişki bulunamazken mevcut çalışmada bu boyutlar ile sömüren anne tutumu dışında diğer anne tutumları ile pozitif ilişkiye rastlanılmaktadır. Kötümser-endişeli anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması kötümser-endişeli anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı iç içe geçme-bağımlılık ve terk edilme şemalarında tespit edilmiştir.

Çakır (2007) çalışmasında erken dönemde gelişen uyum bozucu şemalar ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında bir ilişki bulmuştur. Bizim çalışmamızdaki gibi şemaların oluşumunun altında hangi ebeveynlik tutumlarının yattığına bakmıştır. Sonuçlara bakıldığında aynı şemalar ve aynı ebeveyn tutumları arasında bir ilişki saptanması bu çalışma ve mevcut çalışma arasında bir ortaklık olduğunu bildirmektedir. Mevcut çalışma, Çakır'ın (2007) çalışması ile örtüşmüştür. Cezalandırıcı anne tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması cezalandırıcı anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı iç içe geçme, kusurluluk ve terk edilme şemalarında tespit edilmiştir. Değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumu tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması değişime kapalı-duygularını bastıran anne tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırılma, terk edilme ve iç içe geçme-bağımlılık şemalarında tespit edilmiştir.

Salari, Shaygan ve Setoodeh (2022) ergenlerde algılanan ebeveyn tutumları ve kronik ağrı arasındaki ilişkide uyumu bozucu şemaların anlamlı bir aracı rolü olduğunu bildirmektedir. Algılanan ebeveynlik tutumlarını değerlendirmek için kullanılan ölçeğin mevcut çalışmadaki ölçekten farklı olduğu görülmektedir. Demokratik tutum ile kopukluk ve zedelenmiş otonomi alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Otoriter tutum ile kopukluk ve aşırı tetikte olma alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. İzin verici tutum ile kopukluk ve zedelenmiş sınırlar alanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

Bach, Lockwood ve Young (2018) ise şema alanları ile algılanan ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kopukluk alanı ile duygusal açıdan yoksun bırakan, küçümseyen tutum; zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar alanı ile aşırı koruyan tutum arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bizim çalışmamızda şema alanlarına ayrıca bakılmamış olsa da o alanlara ait aynı alt boyutlar ile aynı ebeveyn tutumları arası pozitif ilişki saptanmıştır. Mevcut çalışma, Bach ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmayı desteklemiştir.

Kuralcı-kalıplayıcı baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması kuralcı-kalıplayıcı baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı cezalandırılma, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Küçümseyici-kusur bulucu baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması küçümseyici-kusur bulucu baba ebeveynlik tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, terk edilmek ve dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, Tökel (2019) tarafından ikiz kardeşler ile yapılan çalışmada şemalar ve algılanılan ebeveyn tutumları arası anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal açıdan yoksun bırakan baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması duygusal bakımdan yoksun

bırakıcı baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, güvensizlik ve terk edilmek şemalarında tespit edilmiştir.

MCGinn ve arkadaşları (2005) duygusal açıdan yoksun bırakan tutum ile kopukluk alanı arası bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bizim çalışmamızda da benzer şekilde bu tutumu algılayan kişiler ile kopukluk alanındaki boyutlar arasında bir ilişki bulunmuştur. Sömüren-istismar eden baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması sömürücü-istismar edici baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece onay arama, ayrıcalıklılık ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, terk edilmek ve dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. MCGinn ve arkadaşları (2005) ebeveynlerini sömürücü tutumda algılayan kişilerin kopukluk ve zedelenmiş otonomi alanlarındaki boyutlara sahip olduğunu saptamıştır. Bizim çalışmamızda da benzer şekilde bu tutum ile bu alanlardaki şemalar arası ilişki olduğu bulunmuştur. Çolakoğlu (2012) çalışması sonucunda genç yetişkinlerin uyumu bozucu şemaları ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde aynı şema boyutları ile aynı ebeveyn tutumları arası pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Mevcut çalışma, Çolakoğlu'nun (2012) yaptığı çalışmayı desteklemiştir. Aşırı koruyucu-evhamlı baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olmak aşırı koruyucu-evhamlı baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı yüksek standartlar, duygusal yoksunluk ve iç içe geçme şemalarında tespit edilmiştir.

Jones, Leung ve Harris (2019) araştırmasında erken dönem uyumu bozucu şemaların ve baba ebeveyn tutumlarının yeme bozukluğu üzerinde anlamlı bir aracı olduğunu bulmuştur. Bizim çalışmamızdan farklı olarak, baba ebeveyn tutumlarını ölçmeye yönelik farklı bir ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek ile mevcut çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ortak tek tutum alt boyutu bulunmakta ve karşılaştırma o alt boyut üzerinden yapılmaktadır. Babalarını aşırı koruyucu tutumda algılayan kız çocuklarında terk edilme, kusurluluk ve tehlikelere karşı dayanıksızlık şemaları gelişim göstermiştir. Mevcut

çalışmada da benzer şekilde bu baba tutumu ile bu şemalar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Koşullu-başarı odak baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması koşullu-başarı odaklı baba ebeveynlik tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece duygusal yoksunluk, ayrıcalıklılık, kendini feda ve duyguları bastırma boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı onay arayıcılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Aşırı izin verici-sınırsız baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması aşırı izin verici-sınırsız baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı sosyal izolasyon-güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir.

Kooraneh ve Amirsardari (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarının şemaların yordayıcısı olup olmadığını incelemiş ve anlamlı ilişkilere ulaşmıştır. Algılanan ebeveynlik tutumlarını ölçmek için kullanılan ölçeğin mevcut çalışmadaki ölçekten farklı olduğu bilinmektedir. Demokratik tutum ile kopukluk ve diğeri yönelimlilik alanları arasında negatif korelasyon bulmuştur. Otoriter tutum ile diğeri yönelimlilik ve kopukluk alanları arasında pozitif korelasyon bulmuştur. İzin verici tutum ile şema alanları arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Kötümser-endişeli baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması kötümser-endişeli baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı iç içe geçme-bağımlılık ve cezalandırılma şemalarında tespit edilmiştir. Cezalandırıcı baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması cezalandırıcı baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim boyutunda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve terk edilmek şemalarında tespit edilmiştir. Sarıkaş (2020) şemalar ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Hangi ebeveynlik tutumlarının hangi uyumsuz şemaları yordadığını

incelediğinde ortaya çıkan tutumlar ve şemaların mevcut çalışma ile benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışma, Sarıkaş'ın (2020) çalışması ile örtüşmüştür. Değişime kapalı-duygularını bastırıcı baba tutumu ile tüm şemaların anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Buna göre bu şemalara sahip olunması değişime kapalı-duygularını bastıran baba tutumunun algılanmasını artırmaktadır. Sadece yüksek standartlar boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca en yüksek korelasyon katsayısı sosyal izolasyon-güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında tespit edilmiştir. Haugh, Miceli ve DeLorme (2017) yaptıkları araştırma ile aşırı koruyan-evhamlı ebeveyn tutumunu zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma alanı ile ilişkilendirmektedir. Bizim çalışmamızda algılanan bu tutum ile bu alandaki iç içe geçme-bağımlılık, tehditlere karşı dayanıksızlık ve başarısızlık şemalarının bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumu ise kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile ilişkili bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda da algılanan bu tutum ile bu şema alanında bulunan terk edilme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon-güvensizlik ve kusurluluk şemaları bağlantılı bulunmuştur. Mevcut çalışma, Haugh ve arkadaşlarının (2017) çalışmasıyla örtüşmüştür. Son olarak bu çalışmaya göre, Young ve ark., (2003) bireylerin kopukluk ve reddedilmişlik alanındaki boyutlara sahip olmasını istismarcı, soğuk, eleştirel, reddedici ve uzak yapıda ebeveynler tarafından büyütülmesi ile ilişkilendirirken; zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma alanındaki boyutlara sahip olmasını da çocukları için her şeyi yapan, feda eden, diğer kişilere ve aktivitelere karşı aşırı düzeyde koruma davranışında bulunan kaygılı ebeveynler tarafından büyütülmesi ile ilişkilendirmektedir (Haugh vd., 2017).

BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ

Bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır.
(“H1: Üniversite öğrencilerinde erken dönemdeki uyumu bozucu şemalar ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır)
- Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır.
(“H2: Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik tutumları ile bilişsel duyguları düzenleme becerileri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır)
- Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ile algıladıkları ebeveynlik tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır.
(“H3: Üniversite öğrencilerinde erken dönemdeki uyumu bozucu şemaları ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır)

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin sahip olduğu erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algıladıkları ebeveynlik tutumlarının bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu araştırma erken dönemde oluşan uyum bozucu şemaların devamlılığının yıllarca sürmesinin ve anne-babaya ilişkin algılanan ebeveynlik tutumlarının bireylerin olumsuz durumlar ile karşılaştıklarında başvurdukları bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerine etki edebileceği düşünüldüğü için yapılmıştır. Ayrıca şimdiye kadar bu değişkenlerin (erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik tutumları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri) birlikte konu alındığı ve aralarında oluşan ilişkiyi incelemeye yönelik araştırmanın literatürde olmaması açısından önem taşımaktadır.

5.1. Öneriler

Çalışmanın sonucuna göre başvuru alan bilişsel duygu düzenleme becerilerinde, sahip olunan erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemaların ve algılanan ebeveynlik tutumlarının önemli olduğu saptanmıştır.

Erken dönemde oluşan uyumu bozucu şemalar ve bilişsel duyguları düzenleme becerileri, algılanan ebeveynlik tutumları ve bilişsel duyguları düzenleme becerileri değişkenleri ile ilgili çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Şemaların katı hali ve anne-babaya ilişkin algılanan tutum göz önünde bulundurulduğunda bu iki değişken ile çalışmanın önemi fark edilmektedir. Bu sebep ile gelecekte bu değişkenleri içeren daha fazla çalışma yapılarak alanyazına katkıda bulunulması gerektiği düşünülmektedir. Bu iki kavramdan da anlaşıldığı üzere bireyin yetiştiği aile ortamının, bireyin gelişiminde majör bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ailelere çocuk yetiştirme sürecinde, şemaların erken dönemde bakım veren tarafından oluştuğu ve anne-babaya ilişkin algılanan ebeveynlik tutumları konularında farkındalık oluşturma adına seminerler verilebilir. Ebeveynlere kendi sahip oldukları şemaların ve kendi ebeveynlerini algılama tutumlarının farkında olmaları için onlara da ölçekler uygulanabilir. Ölçek sonucuna göre de sağlıklı çocuk yetiştirebilmeleri amacı ile ailelere psikoterapi desteği sağlanabilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği bakımından katılımcı örneklem sayısının daha fazla olması, cinsiyetin eşit şekilde dağılması, demografik soru sayılarının artırılması ve çalışmanın yüz yüze yapılarak tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abadi, R. G. H., Motlagh, M. G., & Jajarmi, M. (2023). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between early maladaptive schemas with psychological distress. *Social Determinants of Health*, 9, 1-11.
- Ak, M., Kesici, Ş., Yalçın, S. B., & Kavaklı, M. (2019). *Çocuğum bağımlı olmasın*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altan, S. (2020). Karar alma sürecinde duyguların rolü ve etkileri. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 52-65.
- Altınoğlu Karahan, N. E. (2019). *Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arı, S. İ. (2020). *Obez ergenlerin erken dönem bilişsel şemalarının ve duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arıcı Özcan, N., & Çelik, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar ve duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak algılanan ebeveynlik tarzları. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 21-49.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayar, N. (2021). *Algılanan anne tutumları, duygu düzenleme stratejileri ve erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu üzerindeki yordayıcı rolü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(4), 328-349.
- Baş, B. (2021). *Geç ergenlerde ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme tarzları ve ilişki doyumlari arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160–163.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: Mutluluğun önündeki duvar* (çev. B. Akat). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi.
- Biçer, F. (2019). *Genç yetişkinlerde psikosomatik belirtilerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Volume II: Separation anxiety and anger*. Londra: The Tavistock Institute of Human Relations.
- Bowlby, J. (1989). *The making and breaking of affectional bonds (Cilt 130)*. New York: Routledge.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). *A client's guide to schema therapy*. Erişim adresi: <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Callak, Y. (2019). *Psikolojik belirtiler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakırca, F. (2020). *Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çalışkan, B. (2017). *Relationship between early maladaptive schemas, perceived maternal parenting style, emotion regulation difficulties and psychological well-being*. Master's thesis, Doğuş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daşçı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Demir, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dikmen, Z. (2022). *Fibromiyalji hastalarında erken dönem uyumsuz şemaların ve ebeveynlik stillerinin ağrı inançları ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Esmali Kooraneh, A., & Amirsardari, L. (2015). Predicting early maladaptive schemas using baumrind's parenting styles. *Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences*, 9(2), e952.
- Farahi, S., Naziry, G., Davodi, A., & Fath, N. (2023). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between early maladaptive schemas, alexithymia, and emotional intelligence with somatic symptoms in people with somatic symptoms disorder. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 11(3), 187-200.
- Fletcher, K., Parker, G., Bayes, A., Paterson, A., & McClure, G. (2014). Emotion regulation strategies in bipolar II disorder and borderline personality disorder: Differences and relationships with perceived parental style. *Journal of Affective Disorders*, 157, 52–59.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore (New York, N.Y.)*, 5(1), 37–44.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, DATEC. Leiden University: The Netherlands.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality And Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal Of Personality*, 16(5), 403–420.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zekâ neden ıq'dan daha önemlidir?* Editör: O Deniztekin Çev: B S Yüksel, 30. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than iq*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal Of Family Psychology*, 10(3), 243–268.
- Gross, J. (2006). *Handbook of emotional regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271–29.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gülbahçe, F. (2020). *Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, K., & Tuncay, M. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1385-1405.
- Günaydın, H. D. (2016). *Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haugh, J. A., Miceli, M., & DeLorme, J. (2017). Maladaptive parenting, temperament, early maladaptive schemas, and depression: A moderated mediation analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 103-116.

- İlericiler, N.K. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- James, W. (1884). "What is an emotion?" *Mind*, 9. cilt, no: 34, ss. 188-205.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological and behavioral self blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- Jones, C. J., Leung, N., & Harris, G. (2006). Father-daughter relationship and eating psychopathology: The mediating role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 319-330.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karaosmanoğlu, A. (2019). *Hepsini istiyorum hemen istiyorum*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Karaosmanoğlu, A. (2022). *Şema ne demektir?* Erişim adresi: https://www.psykonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html
- Karayığit, S., (2018). *Çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karim, A. R., Sharafat, T., & Mahmud, A. Y. (2014). Cognitive emotion regulation in children is attributable to parenting style, not to family type and child's gender. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 7(2), 498-505.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk döneminde yaşanan istismarın kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkileri: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Korkmaz, İ. (2020). *Annelerin erken dönem uyumsuzluk şemalarının çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kömürcü, B. ve Soygüt, G. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 20, 6-18.
- Köse Karaca, B., & Gürsoy, M. (2019). Mükemmeliyetçiliği şema terapiyle ele almak: Bir vaka üzerinden anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 312-333.
- Köse, E. (2017). *Sosyal kaygı bozukluğunun erken dönem uyum bozucu şemalar ve ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. USA, New York: The Guilford Press.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 218, (1–2), 87-92.
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi*. (N. Azizlerli, Y. Yürüker, İ. G. Şan, Ö. Koç ve Z. Karabuda Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Makas, S., & Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style? *Cognitive Therapy and Research*, 29, 219-242.
- Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., & Kavanagh, P. S. (2022). The relationship between early maladaptive schemas and the functions of self-injurious behaviour in youth. *Clinical Psychologist*, 26(3), 296–308.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H., & Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79-92.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Peker, M. (2023). *Yetişkinlerde kişilik bozukluklarına yatkınlık: algılanan ebeveyn tutumları ve bilişsel duygu düzenleme açısından bir değerlendirme*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler* (1. Basım). (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 2011).
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Schema therapy: CBT distinctive features*. Routledge.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85.

- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salari, S., Shaygan, M., & Setoodeh, G. (2022). The mediating role of maladaptive cognitive schemas regarding the relationship between parenting styles and chronic pain in adolescents: A structural equation modelling approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 60.
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkaş, Ö. (2020). *Ergenlerde obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin üstbilişler, erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlik biçimleri çerçevesinde incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sayal, B. (2017). *Anne babaların erken dönem uyumsuz şemalarının çocuk davranış sorunları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation effectiveness: What works when. In I. B. Weiner, H. A. Tennen, & J. M. Suls (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and Social Psychology*, Vol. 5, 2nd ed. (pp. 391-405). John Wiley & Sons, Inc..
- Soygüt G., ve Çakır Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme [Assessment of parenting styles: A psychometric study of the Turkish young parenting inventory]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 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.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532.
- Şenkal Ertürk, İ., & Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 97-114.

- Tekmil, G. (2019). *Ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete duyarlılığı ve anksiyete duyarlılığında nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182.
- Tökel, Nur M. (2019). *İkizlerde algılanan ebeveynlik biçimlerinin erken dönem uyumsuz şema yapılanmasında ve felaketleştiren bilişler üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tunçel, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Total, N. (2015). *Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2011), *Türkçe sözlük*, 11. Baskı. Ankara: TDK Yayınları.
- Türkköylü Taştan, B. (2021). Ebeveynlerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 13-26.
- Usluca, M. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- van Huisstede, L. (2013). *Perceived parenting, emotion regulation, and adult depression*. Arizona State University.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1098–1113.
- Yanık, D. (2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve mizah arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1990). *Ana- baba okulu* (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yılmaz, İ. K. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmazörnek, Z. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zekâ, duygusal farkındalık ve empati düzeyine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Young, J. E. (1994). *Young ebeveynlik ölçeği*. Basılmamış Rapor.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach* (3rd Ed.). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange
- Young, J. E. ve Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. Ve Klosko, J. S. (2018). *Hayatı yeniden keşfedin* (16. Baskı). (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Bernstein, D. P. ve Rafaeli, E. (2013). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2013). *Schema therapy: A practitioner's guide* (Trans. T. V. Soylu). Litera.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J.E. ve Klosko, J.S. (2013) *Hayatı yeniden keşfedin*. Çeviri Editörleri: H. Alp Karaosmanoğlu, Esra Tuncer, 3.Basım. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yuvauç, B. (2017). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu

Bu araştırma Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında, “Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi”ni incelemek amacıyla Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ danışmanlığında Psikolog Merve Bilgili tarafından yapılmaktadır. Araştırma, erken dönem uyum bozucu şemaların ve algılanan ebeveynlik tutumlarının, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerini nasıl etkilediğini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır.

Çalışmaya kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin katılması beklenmektedir.

Kişisel verilerinize dair bilgiler (ad, soyad, telefon, e-posta vb.) istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Yanıtlarınızın, gerçek duygu ile düşüncelerinizi yansıtmaması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma açısından büyük önem taşımaktadır.

Çalışma yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmektedir. Katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık duyarsanız cevaplamayı yarıda bırakabilir, çalışmadan ayrılabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

Kim ile yaşıyorsunuz?

- ☐ Eş ya da partner ile
- ☐ Aile ile
- ☐ Arkadaşlar ile
- ☐ Yalnız

Kaç kardeşiniz var?

- ☐ Kardeşim yok
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 ve üzeri

Hangi ebeveyninize kendinizi daha yakın hissediyorsunuz?

- ☐ Anne
- ☐ Baba

Ebeveynlerinizde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ek-3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını 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 özürü 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 hissedirim.
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 sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

Ek-4: Young Ebeveynlik Ölçeği

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 - Tamamı ile yanlış
- 2 - Çoğunlukla yanlış
- 3 - Uyan tarafı daha fazla

- 4 - Orta derecede doğru
- 5 - Çoğunlukla doğru
- 6 - Ona tamamı ile 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 kararlarım 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.

Anne Baba

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 hoşgörülü davrandı.
45. ____ ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ ____ Çok talepkardı; 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. ____ ____ İkimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
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.



Ek-5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolayısı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KOMİSYON İZİNİ

NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 14.02.2023
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayı : 2023/8
Toplantı Saati : 14:00

Gündem:

Gündem1. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi Merve Bilgili'nin yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi'nin bulunduğu "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Kararlar:

Karar1. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi Merve Bilgili'nin yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi'nin bulunduğu "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Algılanan Ebeveynlik Tutumlarının Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan