

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI
İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK /İNCİNEBİLİRLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülay ARSLAN

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi AYLİN SÖZER ÇAPAN

Şubat,2019



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI
İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK /İNCİNEBİLİRLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Gülay ARSLAN
(Y1612.272010)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi AYLİN SÖZER ÇAPAN

Şubat,2019



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1612.272010 numaralı öğrencisi **Gülşay ARSLAN**'ın "**PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK/İNCİNEBİLİRLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 09.01.2019 tarih ve 2019/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 08.02.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Aylin Sözen ÇAPAN	Istanbul Aydın Üniversitesi
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	Istanbul Aydın Üniversitesi
Asıl Üye	Prof. Dr.	Ahmet ŞİRİN	Marmara Üniversitesi
Yedek Üye	Doç. Dr.	Bayram BAŞ	Yıldız Teknik Üniversitesi
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Mine AKKAYNAK	Istanbul Aydın Üniversitesi

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü



YEMİN METNİ

Yüksek lisans eğitimimin tez çalışması olarak sunmuş olduğum “Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Bölümü Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Kırılganlık/İncinebilirlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmamı, bilimsel ahlak ve gelenekler çerçevesinde tarafımdan yazıldığını, yararlanmış olduğum ve metin içinde atıfta da bulunduğum tüm eserleri çalışmanın kaynak kısmında gösterdiğimi belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Gülay ARSLAN



ÖNSÖZ

Bu çalışma, psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tez yazım sürecinde, öncelikle, hem ilgili ve detekleyici yaklaşımlarıyla güvende hissettiren, olumlu teşvik ve eleştirileriyle tüm sürecin özenli bir şekilde ilerlemesine vesile olan, hem de insani motivasyonunu ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Aylin SÖZER ÇAPAN'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tüm yüksek lisans öğrenim ve tez sürecimde her konuda bana destek olan, benimle birlikte heyecanlanıp, meraklanan ve mutlu olan, bana, hayallerime, sınırlarıma saygı duyan ve destekleyen, varlıklarını her an hissettiren ailemin her bir ferdine, başta annem Sezer ALPAR GÖZERİ'ye, abilerim Kubilay ve Eray ARSLAN'a, babam Ahmet ARSLAN'a, eşim İlker TOKER'e ve manevi desteklerini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Mesleki ve akademik anlamda ne zaman ihtiyaç duysam değerli fikirleriyle ve yönlendirmeleriyle her an yanımda olan Uzm.Psk./Öğretim Üyesi Büşra BİRTANE'ye, Klinik Psk. Burcu YILDIRIM'a, Uzm. Psk. Volkan DEMİR'e, Uzm. Dr. Mihriban KELEŞ'e, Psk. Begüm ARSLAN'a ve Yelda ŞİŞMAN'a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Subat, 2019

Gülray ARSLAN



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
ÖZET.....	xvii
ABSTRACT	xix
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Cümlesi	4
1.2 Amaç ve Alt Problemler.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Sınırlılıklar	7
1.5 Sayıtlılar	7
1.6 Tanımlar	8
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	9
2.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema Kavramı (Eduş).....	9
2.1.1 Erken dönem yaşantılarına odaklanan ebeveyn-çocuk yaklaşımları	10
2.1.2 Çocukluk çağı temel duygusal ihtiyaçları, ihmal ve istismar	19
2.1.3 EDUŞ'ların oluşumu, şema alanları ve ilişkili temel ihtiyaçlar.....	24
2.1.3.1 Şema alanı i - kopukluk ve reddedilme	29
2.1.3.2 Şema alanı ii - zedelenmiş özerklik ve başarısızlık	32
2.1.3.3 Şema alanı iii - zedelenmiş sınırlar	33
2.1.3.4 Şema alanı iv - başkaları yönelimlilik.....	34
2.1.3.5 Şema alanı v - aşırı uyarılma ve ketlenme	36
2.1.4 EDUŞ'lar ve başa çıkma tutumları	38
2.1.5 EDUŞ'ların yetişkinlik yansımaları ve psikopatoloji	44
2.2 Psikolojik Kırılganlık/İncinebilirlik	46
2.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Psikolojik Kırılganlık/ İncinebilirlik Düzeyi Arasındaki İlişki.....	50
3. YÖNTEM.....	53
3.1 Araştırmanın Modeli	53
3.2 Evren ve Örneklem.....	53
3.3 Verilerin Toplanması.....	58
3.4 Veri Toplama Araçları	58
3.4.1 Kişisel bilgi formu (KBF)	58
3.4.2 Psikolojik kırılganlık ölçeği (PKÖ)	59
3.4.3 Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF-3).....	59
3.5 Verilerin İstatistiksel Analizi	61
4. BULGULAR	63
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	85

5.1 Sonuç ve Tartışma	85
5.2 Öneriler.....	91
KAYNAKLAR.....	93
EKLER.....	101
ÖZGEÇMİŞ.....	111



KISALTMALAR

EDUŞ	: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
PK	: Psikolojik Kırılabilirlik
RPD	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
PKÖ	: Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form3
KBF	: Kişisel Bilgi Formu





ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1 : Koşullu ve Koşulsuz Şemalar.....	26
Çizelge 2.2 : Şema Alanları ve Temel Gereksinimler	27
Çizelge 2.3 : Şema Alanları ve İlişkili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	29
Çizelge 2.4 : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri	41
Çizelge 3.1 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.2 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.3 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Düzey Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.4 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	55
Çizelge 3.5 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Çocukken Ailelerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .	55
Çizelge 3.6 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Anne- Babalarının Birlikte Olma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Çizelge 3.7 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Başka İnsanların Teklif, İstek ya da Yönlendirmelerine Hayır Diyebilme Derecelerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Çizelge 3.8 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Geçirdikleri Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Çizelge 3.9 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Ailelerinde Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Çizelge 3.10 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Ailelerinde Herhangi Bir Tıbbi (Fiziksel) Hastalık Olma Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Çizelge 4.1 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	63
Çizelge 4.2 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	64
Çizelge 4.3 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	64
Çizelge 4.4 : Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Eğitim Gördükleri Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	65

Çizelge 4.5 :	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	66
Çizelge 4.6 :	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Öğrencinin Çocukken Ailesinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	67
Çizelge 4.7 :	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Anne Babanın Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	68
Çizelge 4.8 :	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Başka İnsanların Teklif, İstek ya da Yönlendirmelerine Hayır Diyebilme Derecesine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	69
Çizelge 4.9 :	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Geçirdikleri Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	70
Çizelge 4.10:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ailede Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	71
Çizelge 4.11:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ailede Fiziksel Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	72
Çizelge 4.12:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Betimsel İstatistikler	73
Çizelge 4.13:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	74
Çizelge 4.14:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Geçirdikleri Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	76
Çizelge 4.15:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Ailede Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	78
Çizelge 4.16:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Ailede Fiziksel Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	80
Çizelge 4.17:	Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanları İle Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları	82

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.5: Kırılğanlığın Boyutları 47





PSİKOLOJİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK/İNCİNEBİLİRLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma; psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılabilirlik/incebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini 2018 yılında İstanbul ilinde yer alan özel bir üniversitenin Psikoloji ve RPD bölümlerinin lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören, 49'unun (%19,0) erkek, 209'unun (%81,0) kadın olduğu toplam 258 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin 140'ını (%54,3) psikoloji, 118'ini (%45,7) RPD (Rehberlik ve psikolojik danışmanlık) öğrencileri oluşturmaktadır. Ayrıca her iki bölüm için de sınıfsal kişi sayısı olarak eşitlik sağlanmasına özen gösterilmiştir. Araştırmada verileri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği” ve “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” kullanılmıştır. Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılabilirlik düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi adına nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak desenlenmiştir.

Verilerin analizi için öncelikle katılımcıların demografik özelliklerinin betimleyici istatistikleri verilmiştir. Verilerinin normal bir dağılım gösterdiği belirlendikten sonra psikolojik kırılabilirlik ve erken dönem uyumsuz şemalar ile demografik özellikler arasında ortaya çıkan farklılaşmayı belirlemek için t-testi ve ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. ANOVA testinde ortalamalar arası ilişkinin anlamlı bulunduğu durumlarda Post hoc analizlerden Scheffe testi gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırma testlerinde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Psikolojik kırılabilirlik ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Yapılan araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılabilirlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Özellikle “sosyal izolasyon/güvensizlik”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “terk edilme”, “başarısızlık”, “karamsarlık”, “tehditler karşısında dayanıksızlık” ve “onay arayıcılık” erken dönem şemaları yüksek olanların psikolojik kırılabilirlik puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Psikolojik Kırılabilirlik, İncinebilirlik, Onay Arayıcılık, Psikoloji ve RPD Öğrencileri*



**THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY
MALADAPTIVE SCHEMAS AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY
LEVELS WHO ARE THE STUDENTS IN THE PSYCHOLOGY AND
PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE DEPARTMENTS**

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the relationship between early maladaptive schemas and psychological vulnerability levels who are the students in psychology and psychological counseling and guidance (PCG) departments.

The universe of the study is consisted of 49 students (19.0%) of whom were male and 209 students (81.0%) were female in totally 258 students who are post graduated and graduated students in a private university's the psychology and PCG departments in Istanbul. In this study, 140 students (54.3%) whom in Psychology and 118 students (45.7%) whom in PCG departments. In addition, it was trying to provide almost equality in the number of students for each section. In order to collect data, It was used some forms to collect data in the research such as "Personal Information Form", "Psychological Vulnerability Scale" and "Young Schema Scale-Short Form-3". This research was designed by using the relational model of quantitative research method to evaluate the relationship between early maladaptive schemas and psychological vulnerability levels.

For the analysis of the data, descriptive statistics of the demographic characteristics of the participants were given. After determining the normal distribution of the data, t-test and ANOVA test were performed to determine the differences between early maladaptive schemas and psychological vulnerability levels and demographic characteristics. In the ANOVA test, Scheffe test was used for post-doch analysis when the averages were found to be significant. The significance level was considered .05 in comparison tests. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between early maladaptive schemas and psychological vulnerability levels.

The findings of the study showed that there is a significant relationship between early maladaptive schemas and psychological vulnerability levels. In particular, it has been determined that if there is an increase in the psychological vulnerability scores, at the same time, there has founded an increase in some early maladaptive schemas such as "Social Isolation/Mistrust", "Enmeshment/ Dependence", "Abandonment", "Failure", "Negativity/Pessimism", "Vulnerability to Harm or Illness", and "Approval-Seeking".

Keywords: *Early Maladaptive Schemas, Psychological Vulnerability, Vulnerability, Approval-Seeking*



1. GİRİŞ

Yaşam boyu gelişimin en kritik dönemini kapsayan çocukluk, örselenmiş yaşantılarından kaynaklı olarak birçok açıdan yetişkinlik dönemi zorlantılarını ve hatta psikolojik bozuklukların öncüsü haline gelebilmektedir. Çoğu araştırmacının ve bilim insanlarının odağında olan bu dönem hem önemli psikoterapistler hem yaklaşımlar hem de tedavi yöntemleri olarak psikoloji biliminin önemli bir basamağını oluşturmaktadır. Özellikle çocuk ve ebeveyn ilişkilerine odaklanan tüm yaklaşımlarda temel nokta çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasına dayanmaktadır. Bunlardan birkaç örnekle;

Melani Klein'in (2016) nesne ilişkileri kuramında bahsettiği gibi, yaşamın ilk yılları ile ilgili bilgilerden, yetişkinlik döneminin zihinsel sağlığıyla ilgili önermelerin çıkarılabilinmesi; John Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramında anne-çocuk arasındaki güvenli-güvensiz bağlanmanın yetişkinlik dönemi için önemini ortaya koyulması; Freud'un (1938) vurguladığı gibi "biz hastanın unutulmuş yıllarını yansıtan bir resmin peşindeyiz... Çocukluk çağından kalma tepkilerin tekrarlanması ve genel olarak da aktarımın bu tekrarlarla ortaya koyduğu her şey..." (Freud'dan aktaran Klein, 2016, s.20) ifadesi ile çocukluk çağıının önemine işaret etmesinden bahsedebiliriz. Tüm bu yaklaşımlar gibi, ilişkili diğer yaklaşımlar da bebeklik ve çocukluk dönemi yaşam örüntülerinin ve bu evreleri nasıl geçirdiğinin önemi vurgulanmaktadır.

Bu kapsamda bu çalışma özellikle çocukluk dönemi yaşam örüntüleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Young (2003) tarafından çocukların ve dolayısıyla yarının yetişkinlerinin psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde gelişmesi için temel gereksinimlerinin karşılanmasının gerekliliği görüşünün öne çıkmasına bağlı olarak geliştirilen Şema Terapi'nin odağı çocukluk çağı meseleleridir (Young & Klosko, 2017). Erken dönem uyum bozan şemalar ve modlarla çalışılan bu yaklaşımda, yaşantısal teknikleri, bilişsel davranışçı teknikleri, kişilerarası

teknikleri ve bağlanma kuramını içeren farklı yaklaşımlardan türetilmiş tekniklerin, yöntemlerin ve anlayışların en önemli güncel psikolojik yaklaşım olan bilişsel modelle bütünleştirilmesiyle kapsamlı bir model oluşturulmuştur (Arntz & Jacob, 2016).

Çocukluk döneminde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların ve olumsuz yaşantıların sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların olduğu ve bireylerin, yaşamlarını bu olumsuz kodlamalar ışığında şekillendirmekte olduğu öne sürülmektedir (Young & Klosko, 2017). Erken dönem uyumsuz şemaların, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen, anılardan, duyulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, işlevsel olmayan, bireyin kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden kalıp ya da örüntülerin kişilerin kendine ve dış dünyaya karşı geliştirdiği bilişsel kodlamaların ürünü olduğunu öne sürülmektedir (Young ve ark., 2003). Kısaca, erken dönem yaşantıları ile ilgili anıları, duyguları, kendilik ve diğeri hakkındaki algıları ile kişilerarası ilişkilerini, davranışlarını, seçimlerini, duygularını ve düşüncelerini etkileyen ve kendini doğrular nitelikte çalışan yaşam boyu devam eden yaşam örüntüleri olarak ifade edilmektedir.

Bu erken dönem olumsuz yaşam örüntülerinin tetiklenme düzeyini etkileyen diğer faktörler araştırılırken, psikolojik kırılganlığın önemi ve birbiri ile ilişkisi değerlendirilmek istenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda ve farklı baş etme biçimlerinin gelişiminde bir çok faktör etkili olmaktadır. Bu faktörler değerlendirilirken, kişiden kişiye göre değişen psikolojik kırılganlığın yerinin araştırılması, ilişkili şemaları ortaya çıkarmak açısından önemli görülmüştür.

Kırılganlık; psikolojik, sosyal ve/veya fiziksel olarak, temelde -içsel ya da dışsal, ruhsal ya da fiziksel- zarar veren etkilere karşı bireyin hassasiyetinden dolayı açık hedef olmasıdır (Scanlon & Lee, 2007). İncinebilirlik diye de ifade edilen duygusal/psikolojik kırılganlık, psikolojik yönü açısından ele alındığında kaynağı ve düzeyi, temelde bireyin çocukluk çağındaki işlevsel olmayan öğrenmelerine bağlıdır (Ingram & Luxton, 2005). Kısaca bireyin kişiliği ile ilgili olup; çocukluk çağı bilişsel süreçleriyle şekillenmektedir. Psikolojik kırılganlık başarıya ya da dışsal onaya bağımlı olarak benlik değerine yönelik geliştirilen bilişsel inançları ifade etmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bir

başka açıdan değerlendirilen bu kavram, bireyin karar kalıpları ve onun kararları sayesinde tehdidi bertaraf etme kaynakları arasındaki ilişkideki yetersizlik duygusu olduğu belirtilmektedir (Lazarus-Folkman, 1984).

Bir başka araştırmacı olan Brene Brown (2016; 2018), kırılabilirlik/incinebilirlik kavramını değerlendirirken, “incinme korkusu” kavramını da beraberinde getirir. İnsanoğlunun nörolojik olarak birbiri ile ilişki kurmaya programlı olduğundan ve bu ilişki kuramama korkusundan doğan “utanç” kavramından söz eder. “Yeteri kadar ... değilim” gibi cümlelerin zihinde yer ettiğini ve bu utanç duygusunun altında yatan esas kavramın diğerleri tarafından reddedilme, onlarla bağlantı kuramama ve dolayısı ile “incinme korkusu” olduğunu öne sürmektedir. Brown’un araştırma sırasında bazı insanların diğerlerine göre daha fazla ait olma ve sevgi duygusuna sahip oldukları dikkatini çektiği ve bu insanları diğerlerinden ayıran tek şeyin algılarının farklı olması; yani “sevgiye layık olduklarına gönülden inanmaları” olduğunu fark etmiştir. Bu yaklaşım ile şu soru akla gelmektedir; ait olma, onaylanma, güvende hissetme ve sevgiye layık olma inancı gibi kavramlar ne zaman ve nasıl zihne yerleşmektedir? Erken dönem uyumsuz şemaları incelerken tüm bu çocukluk çağı ihtiyaçlarının nasıl karşılandığı ve şemaların nasıl oluştuğu değerlendirilecektir.

Buradan yola çıkarak, psikolojik kırılabilirlik/incinebilirlik kavramının başarı ve onay bağımlılığı, yetersizlik duygusu, değersizlik duygusu, utanç, sosyal izolasyon, kusurluluk, dayanıksızlık, özgüven ve özsaygı, kendilik algısı ve işlevsel olmayan bilişler gibi bir çok alt kavramla ilişkili olabildiği varsayılmıştır ve tüm bu kökenler, literatür araştırmalarıyla ele alınacaktır. Bu alt kavramların ne olduklarını , nasıl oluştukları ve kişilerde yarattığı etkilerini bilmek; aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemaların da oluşturduğu köklerle ve yansımalarıyla nasıl bir ilişkide olduğu ve hangi açılardan kesiştiği konusunda ipucu verebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, çocuklukta anne baba tarafından reddedilme, onlarla niteliksel bağ, bağlantı ve iletişim kuramama, ebeveyn çocuk ve çocukluk çağı çevresel yaşantılarının oluşturduğu şemalar, yetişkinlikte incinebilirlik korkusunu ve beraberinde getirdiği olumsuz duyguları arttırmakta, psikolojik kırılabilirliği yükseltmekte ve çeşitli psikopatolojiler üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu hipotezi tartışılmaktadır. Ayrıca psikolojik kırılabilirlik kavramının sabit

mi değişebilen bir kavram mı olup olmadığı araştırılmakta ve erken dönem uyumsuz şemaların varsa bu değişime nasıl etki ettiği incelenmektedir. Bu çalışmadaki örneklem grubunun seçilmesindeki temel nokta, Miller'ın (2015) da bahsettiği gibi psikoloji alanında çalışmanın ve bu alanı seçmenin nedeni kendi yaralarını iyileştirebilmek ve çocuklukta oluşan “yazęı” diye nitelendirdiği, annesinin kendi yaralarını taşımak zorunda bırakılmış kırılgan çocuğun, çocukluk örüntülerinin bydke başka insanlara yardım etme yollarını seçmesi yargısı ile ilişkilidir.

1.1 Problem Cümlesi

Bu araştırma, temel çocukluk ağı yapı taşlarının nerelerde konumlandığı konusuna, erken dönemde oluşan uyumsuz kodlanmış yaşam örüntüleri ve şemalara, göz ardı edilen ve birçok psikolojik rahatsızlık üzerine önemli ölçüde risk faktörü oluşturan psikolojik kırılganlık üzerindeki yaklaşımlara ve birbirleri üzerindeki ilişki ve etkilerine bir ışık tutmayı amaçlamıştır. Literatürde, ayrı ayrı psikolojik kırılganlık/incinebilirlik ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili çalışmalar olmasına karşın, iki durumun ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Aradaki bağlamsal ilişkinin ve bağımsız değişkenlerin ortaya çıkarılması adına bilime başlangıç olarak bir katkıda bulunulması ve ileriki araştırmalar için yol aması hedeflenmektedir.

Ayrıca psikoloji ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerine örneklem grubu olarak odaklanarak bu çalışmanın uygulanmasının temel sebebi, diğer araştırmacılar gibi Miller (2015)'ın da psikolojik yardıma yönelen kişilerin çocukluk örüntüleriyle ilişkili olarak bu mesleği seçmesine yönelik görüşüdür. Dolayısıyla, özellikle bu alanı seçen öğrenciler üzerinde kırılganlık ve erken dönem uyumsuz şemalar kavramlarının ilişkisi değerlendirilmek istenmiştir.

Yukarıda bahsedilen gerekçelerden yola çıkararak bu araştırmanın problem cümlesi “Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü ğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

1.2 Amaç ve Alt Problemler

Erken dönem uyum bozan şemalarla, psikopatolojik risk faktörü olarak psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyi ile arasındaki ilişki araştırılırken aşağıdaki sorular alt problem soruları olarak araştırılacaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırma süresince aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri nasıldır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları eğitim gördükleri düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları çocukken ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları anne ve babanın birliktelik durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme derecesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları geçirdikleri herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları ailede psikiyatrik hastalık olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları ailede fiziksel hastalık olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları nasıldır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları geçirdikleri herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ailede psikiyatrik hastalık olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ailede fiziksel hastalık olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Erken dönem çocuk-ebeveyn ilişkileri içerisinde, bir insanın çocukluktan gelen temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması sonucunda kişilerin mizaçlarıyla birlikte çeşitli değişkenlere bağlı olarak olumlu ve olumsuz farklı sonuçlar doğurmaktadır. Bu araştırmada incelenecek olan Psikolojik kırılganlık değişkeni, çocuklukta edinilen uyumsuz şemalarla nasıl bir etkileşimde olduğu bu değişkenlerden bir yüzünü aydınlatmayı hedeflemektedir. Kısaca, dönün erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları ile bugünün psikolojik kırılganlık düzeyleri yüksek yetişkinler arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Bunun en temel

önemi: duyguları, duygulanımları ve örüntüleri tanıma, erken dönem müdahaleleri açısından, üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu nedenle, Ebeveyn çocuk etkileşimlerinin ve çocukta yarattığı erken dönem uyumsuz şemalarına yarattığı etkinin önemi araştırılmaktadır. Buna ek olarak, yetişkinlikte nasıl bir yapıya yol açtığı psikolojik kırılganlık kavramı ele alınarak değerlendirilmekte ve bu ilişkide psikolojik kırılganlığın bir etkisinin olup olmadığı incelenmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

- Bu çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde yer alan özel bir üniversitenin Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinin lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 258 öğrenci ile,
- Araştırmanın uygulanması 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz dönemi ile,
- Araştırmaya katılan lisans ve yüksek lisans öğrencilerine uygulanan sosyodemografik özellikler içeren kişisel bilgi formu sorularıyla,
- Araştırmaya katılan bireylerden toplanan veriler; young şema ölçeği kısa-form-3 soruları ile ve psikolojik kırılganlık ölçeğinde yer alan sorularla sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

Araştırmada;

- Örnekleme yer alan, Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde okuyan, lisans ve yüksek lisans toplam 258 öğrencinin evreni temsil ettiği,
- Örnekleme Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin sorulan soruları objektif bir şekilde yanıtladıkları,
- Ölçekleri yanıtlayan Psikoloji ve Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin isteyerek ve gerçeği yansıtan nitelikte cevaplar verdiği,

- Psikolojik kırılganlık/incinebilirliği etkileyen ve ilişkili olan birçok etken olmakla birlikte bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik kırılganlığı etkileyen ve birbirleriyle ilişkisi olan önemli bir etmen olduğu varsayılmıştır.

1.6 Tanımlar

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Çocukluk yıllarında gelişen ve tüm yaşma boyunca köklü bir şekilde varlığını sürdüren, kişinin kendisiyle, dünyayla ve diğer insanlarla ilişkileriyle ilgili olarak anılardan, duygulardan, bilişlerden, bedensel duyumlardan oluşan ve önemli derecede işlevsiz olan yaygın yaşam örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Psikolojik Kırılganlık: Kişinin kendilik değeri algısıyla ilgili, başarıya ya da dışsal kaynağa bağlı onay ihtiyacına olan bağımlılığını yansıtan bilişsel inançların bir örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999).

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Erken Dönem Uyumsuz Şema Kavramı (Eduş)

"Şema" kelimesi Yunanca kökenli olup, "karmaşık uyaran ve deneyimler kümesi içinde bir düzen yaratmaya yardımcı olan kalıp veya düzenleyici çerçeve" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojide her ne kadar ilk olarak bilişsel/gelişimsel çerçeveden bilişsel terapide ortaya çıkmış görünse de, Barlett (1932), yeni bir bilgiyi öğrenme ve anıları geri çağırma işleminde şemaların rolünün altını çizmiş, üzerine çocukların bilişsel süreç ve gelişimlerine odaklanan Piaget (1955), bu bilişsel gelişim evrelerinde şemalardan detaylı bir şekilde bahsetmiştir (akt. Rafaeli ve ark.). Yani şemalar, yeni bir bilgiyi oluşturan önceki ilişkili paçaları birleştirerek ve aralarında bir bağ kurarak ulaşabileceğinden bahsedilir. Böylece yeni deneyimlenen olgu tanımlanır hale gelir. Kısacası şemaları, birbiriyle bağlantılı olarak kaydedilmiş bilgi ve ilişkiler sistemi olarak tanımlanır (McInerney ve McInerney, 2002). Şema kavramını psikoterapinin içinde ilk vurgulayan Beck, bilişsel terapide şemalar için olayları ya da nesneleri yorumlarken bir önyargı oluşturacağından söz eder. Ve sonrasında oluşan hatalı düşüncelerin, bozulmuş tutumların, ulaşılabilir hedeflerin ve inançların içinde kendini gösterir (1976). Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve ortaya konulan şema kavramı, "uyumlu" (olumlu, işlevsel) ya da "uyumsuz" (olumsuz, işlevsel olmayan) olabilmektedir. Ancak Şema Terapide "şema" kavramı özellikle olumsuz ve işlevsel olmayan şemalar için kullanılmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaları incelemek için öncelikle erken dönem yaşantılarını, bağlanma, nesne ilişkileri, ebeveyn tutumları gibi erken dönem ebeveyn-çocuk yaklaşımlarını ve çocukluk çağı temel duygusal ihtiyaçlarını ortaya koymak büyük önem taşır. Safran ve Segal (1990), şemaların oluşumunda, bağlanmanın önemli bir yeri olduğunu ve erken dönem yaşantılarında kişilerin bağlanma nesneleriyle olan ilişkisinin temel olduğunu

vurgular. Aynı zamanda Young, ebeveynlik biçimlerinin bireylerin şemalarını oluşturmada kritik bir rol oynadığını belirterek ebeveynlik biçimlerini değerlendirir.

Bu nedenle öncelikle erken dönem ebeveyn- çocuk yaklaşımlarıyla ilgili bir kaç temel kuram ve yaklaşımlardan bahsetmek gerekir. Sonrasında erken dönem uyumsuz şemaların nasıl oluştuğu, hangi ihtiyacın karşılanmamasıyla ilişkili şemalar ve şema alanları oluştuğu detaylandırılacak ve yetişkinlikteki yansımaları psikopatolojik yönleriyle literatür araştırmalarından edinilen bilgilerle incelenecektir.

2.1.1 Erken dönem yaşantılarına odaklanan ebeveyn-çocuk yaklaşımları

Erken dönem şemalarının varlığı ve psikolojik kırılganlık düzeyinin kökeni olan çocukluk çağı yaşantıları, bir çok kuramcının kaynak aldığı kritik bir olgu olmuştur. Bunun asıl nedeni, mizaç, gen, sosyal çevre aktarımı gibi bir çok faktörün yanında temel olarak ilk var olunan, ilişkisel olarak maruz kalınan ve güven duyulan yegane ortamın aile yani ebeveynle olan niteliksel bağ ilişkisi olduğudur. Glading (2006)' in vurguladığı gibi; biyolojik, duygusal, psikolojik, ekonomik ve tarihsel olarak birbirine bağlı olan ve kendilerini tüm bu sarmalın, ailenin kuvvetli bir parçası olarak gören bireyler, olumlu ya da olumsuz, birbirleriyle derinden ilişkisel etkileşim içindedirler. Ebeveynle olan bu niteliksel bağ çocukların doğdukları hatta anne karnından başlayan bir süreçle doğal ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı ile derinden ilişkilidir. Yavuzer de diğer araştırmacılar gibi, ailenin çocuk üzerindeki öneminin altını çizmiş ve bir bireyin kişilik oluşumunda , benlik saygısının kazanımında ve çocuğun ruhsal sağlığında aile sistemini oluşturan ebeveynin yapısına bağlı olarak değiştiğini vurgulamıştır (Yıldız, 2011). Çünkü, özellikle bir çok psikanalistin de vurguladığı; kendiyle ve diğerleriyle olan ilişkilerdeki problemlerin altında yatan erken dönem yaşantılarıdır (Nichols, 2013). Kısaca, çocuğun bilinçli ya da bilinçsiz, bilişsel ve davranışsal süreçlerinin arkasında kilit rol oynarlar.

Bu nedenle, öncelikle, erken dönemde oluşan şemaların ve kırılganlık boyutunun özünü oluşturan ebeveyn - çocuk yaklaşımlardan ve çocukluk çağını temel alan duygusal ihtiyaçlardan bahsedilmek istenmiştir.

- Nesne İlişkileri Kuramı

Bir canlı doğumundan itibaren farklı duyularla ilk olarak çevresini keşfetmeye başlar ve ilk keşif, ilk nesne ve onun temel bakımını veren annesiyle başlar. Çok yönlü gelişim sürecinde bebek kendilikle ve dış dünyayla olan ilişkinin henüz farkında değildir ve zamanla bu ilişkiyi anlamlandırmaya başlar. Nesne İlişkileri Kuramının öne sürdüğü kavram olan “nesne”, bu süreçte ilişkilendirilen ilk temas olarak anne ve anneye olan ilişkinin ifadesi olarak belirtilir (Nichols, 2013). Nesne ilişkilerinin yapı taşlarının ortaya çıkmasını sağlayan en önemli kişilerden olan ve nesne ilişkileri okulunun kurucusu kabul edilen Melanie Klein, psikanalizi çocuklardaki ruhsal bozukluklarda uygulayan ilk analistlerden biridir. Freud'un sağlıklı yetişkinlik sürecine etkisi olduğunu düşündüğü çocukluk yıllarındaki evrelerin (oral, anal, fallik, laten, genital) önemine katılan Klein, "hastanın geçmişini, çocukluğunu ve bilinçdışını araştırmak, onun yetişkin kişiliğini anlamamanın önkoşuludur" diye ifade etmektedir (2016, s.19). Bu nedenle yetişkinliğin karmaşık haritasını anlamamanın en önemli yolunun onun bebekliğindeki zihinsel süreçlerini anlamamanın ve gelişimini izlemenin doğru olacağını vurgular (Klein, 2016).

Bir çocuğun doğumundan itibaren içgüdü tatminine yönelik nesne ve ilişki arayışı ile donatıldığını ve nesne ilişkileri gelişiminin oral dönemde başladığı ifade edilmektedir (Tura, 2016). Burada konu edilen nesne ilk nesne olan anne memesi olarak ifade edilir. Ancak bu ilişki yalnızca onu besleyen ve yaşam kaynağı olan anne memesi değil, Sullivan'ın da dediği gibi anne-çocuk etkileşimi (1953) yani içe atılmış olan annesiyle ilişkisel bağın önemidir de. Klein (2016), "eğer bu içe yansıtılan ilksel nesne ben'de yeterince güvenli bir biçimde kök salabilirse, olumlu bir gelişimin temelleri atılmış olur " (s.20) diyerek erken dönem yaşantılarının önemini vurgulamaktadır.

Başka bir deyişle, Geçtan'ın da belirttiği gibi, nesne ilişkileri kuramında, yaşamın ilk yılına odaklanılmasının asıl nedeninin ruhsal gelişim açısından en önemli dönem olduğu ifade edilir (1997). Çünkü burada kişiler arasındaki ilişkiler, bunların "içselleştirilmiş imgeleri (internalized)" halinde deneyimlenir ve emzirme sürecinde olan bebek kendisini, annesini ve bu döngüdeki sıcak duyguları olumlu bir yaşantı deneyimi olarak algılayarak kodlar. Aksi durumdaki süreci, yani gecikmiş veya engellenmiş emzirme sürecini hem kendini algılayış şekli, hem de zamanında ilgi göstermeyen annesiniyle olan bu

süreci korku ve kızgınlık olarak algılayarak kodlar (Geçtan, 2014). Buradaki içselleştirmede yaşanan üç kısım söz konusudur;

Ben = Kendi İmgesi,

Anne = Objenin İmgesi

Karşıt Yaşantılar = Bu İkisi Arasında Oluşan Duygularının İmgesi

İçselleştirmenin temel nedeni bebeğin henüz benlik sınırlarını fark edememesi ve kendini diğer objelerden ayırtıramamasıdır. Annenin varlığı ve kendine ait olan kalıcı imgeleri on altıncı ayda başlar (Sandler ve Rosenblatt, 1962). Mahler’e göre (1975), bebekler, ilk aylarda tümünden öz severci olan bir süreç içerisindeyler. Bir diğeri olan anne kavramı henüz oluşmadığı için, anne ve kendisinin ayırımına varamaz. “normal otizm” olarak adlandırılan bu dönemde, bebek, dış dünya uyarılarına kayıtsız kalma ya da uyarandan uzaklaşma tutumu sergileyebilir. Anne ile tam anlamda “somatopsişik füzyon” halinde olduğu üçüncü aya geldiğinde, temel ihtiyacının karşılandığının yavaş yavaş farkına varmaya başlar ama anne memesini kendi bütünlüğünün bir parçası zanneder. Sonraki aşamalarda anne ile olan bütünleşik durum algısından çıkarak ayrılma – bireyselleşme süreci oluşmaya başlar. (Mahler ve ark., 1975).

Nesnel olarak ilk aylarda anne ile kurulan olumlu ve olumsuz bağ oluşumu, bebeğin içselleştirilmiş sanrısıyla ilişkilidir. Schafer’ın (1968) bahsettiği gibi olumlu bir bağ ilişkisini kuran obje imgeleri, acıktığı zaman doyum ihtiyacı içinde olan bebeğin annesine olan ihtiyacı olarak eşleşir ve anneyi “sanrısız bir imgesini” yaratmasıyla başlamaktadır. Bu olumlu içselleştirilmiş imgelere dönüştürülmüş obje (anne) ile ilişkisel durum, temelde “anneyi kaybetme korkusuna” dayanmaktadır. Diğer taraftan, Meissner (1981), olumsuz bir objeyle kurulan yoğun bağın, temelinde olumlu bir ilişki kurabilme isteğinin bir parçası olduğundan bahsetmektedir (akt. Geçtan, 2014). Bu durumu yetişkinlik yaşantılarında kendilerini reddeden kişileri seçen ve ilgi duyan bireylerin tutumlarının temeli olarak açıklayan Geçtan, bebeklik sürecinde gerçekleşen bu olumsuz deneyim, kendisine ait kalıcı imgelerin oluşturmaya başladığını dile getirmiştir (1997; 2014).

Erken dönem nesne ilişkilerinde problemler yaşayan kişilerde, yetişkinlikte oluşabilen bazı problemlere rastlanmakta, özellikle samimi temasa ve sıcak

bağlara karşı kayıtsızlık gözlenebilmektedir (Blackman, 2014). Ayrıca, erken dönemde nesne ile ilişkili olumlu ve olumsuz bağlarla oluşan duygusal içselleştirilmelerdeki tutarsızlık, bireyin yetişkinlikteki nesne ilişkilerini ve kişilerarası ilişkilerini ciddi ölçüde tutarsız bir şekilde algılayıp yorumlamasına neden olmaktadır (Ünal, 2008). Sonradan ortaya çıkan suçluluk duygusu ve vicdan kavramı da Klein'ın da öne sürdüğü gibi, cezalandırılma korkusundan değil, esas olarak sevgi nesnesine aynı zamanda çift-değerlilik olarak saldırganlığında karıştığı nesne olarak kendini gösterir (Tura, 2016).

Diğer erken dönem ilişkilerini inceleyen Bowlby'de, Nesne İlişkilerinin önemini vurgulayan Melani Klein gibi Freud'dan ve Psikanalizden etkilenmiş ancak biraz daha farklı yaklaşımla bağlanma kuramını ortaya koymuştur.

- Bağlanma Kuramı

İnsanların en temel ihtiyaçlarından olan bağ kurma deneyimi, hem biyolojik hem de duygusal olarak kendini göstermektedir. İlk zamanlar bağ kurulan anne/bakım veren figürlere yakınlık duyar ve güven ihtiyaçları karşılanır. Bu sayede dünyayı algılama şekli, özellikle tehdit durumu oluştuğunda ya da hissedildiğinde kaygı yerini güvene bırakmaktadır.

Freudyen ekolünden etkilenmesiyle birlikte, John Bowlby (1969) tarafından ortaya çıkarılan ve Mary Ainsworth tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, bir çocuğun annesiyle olan bağına ve ilişki biçimine, bebeklerin verdiği tepkilere karşı annenin gösterdiği hassasiyete, bunun bebek ve anne arasındaki bağ örüntülerine dikkat çekmektedir (Demirdağ, 2017). Ancak buradaki önemli husus, anne ve bebek arasındaki etkileşimdir. Yani bebeğin annesinden aldığı ilgi türünün bağlanma davranışının gelişme biçimini belirlemede büyük bir rol oynamasıyla birlikte bebeğin kendisinin anneye etkileşime girdiği derece ve aldığı etki biçiminin yadsınamayacağını belirten Bowlby, yaşamın ilk yıllarında bebeğin bağlanma davranışı ile ilgili iki kritik noktadan bahseder. Bunlardan ilki anne ayrıldığında ağlama ve izleme, diğeri ise anne dönüp ilgilendiğinde karşılama ve yakınlaşmadır. Ancak bağlanma davranışındaki asıl amaç, evrimsel olarak bebeğin kendini tehlikelere karşı koruması ve buna karşı bir güvenlik arayışı olduğudur. Bunu karşılayacak ilk gözlem annedir (1969, 2013).

Kuramı oluşturan asıl çıkış noktası, anne tarafından bebeğinin istediği zaman dış dünyayı keşfetmesi için olanak sağlayarak, istediği zaman ise dönüp güvende olduğunu hissedebileceği bir ortam oluşturması ve bu duyguyla yetiştirmesidir (Sayar ve Tüzün, 2006). Kısaca anne ile bebek arasındaki gizli bir güven sinyalinin yaratılması ve buna olanak sağlayacak şekilde biçimlendirilmesidir.

Bowlby'e (1969, 1973) göre, bağlanmada etkili olan durumlar; insanları ve hareket halindeki nesneleri izlemeye ve tercih etmeye yönelim, sürekli olarak gördükleri kişileri diğer kişilerden ayırabilmeyi öğrenme, tanıdığı insanlara yaklaşma ve tanımadığı insanlardan uzak durma, verdiği tepki ve sinyaller sonucu elde ettikleri sonuçları sağlayan davranış kalıplarını fark etme ve bunları arttırarak devam ettirme olarak sıralanabilmektedir (akt.Kapçı ve Küçüker, 2006). Bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde bağlanma davranışının gelişimi daha sonraki yıllara nazaran daha belirgin bir şekilde gösterilmektedir. Bowlby, bunun temel kaynağının sonraki yıllarda ortaya çıkan dış dünya keşfi, bebeğin algısal alanda ve dış dünyayı anlama becerisinin artmasından dolayı bağlanma davranışının temel nitelikleri değişmeye başladığı olarak ifade etmektedir (1969, 2013). Ancak belirtmek gerekir ki, yaşamın ilk zamanlarında bebek ile anne/bakım veren arasında oluşan bağlanma ilişkisinin niteliği hayat boyu diğerleriyle kurulan yakın ilişkilere ve kişinin duygusal gelişimine de yansımaktadır (Kırimer ve ark., 2014).

Bowlby'nin araştırmalarına göre (1969, 2013), bağlanma davranışı üç yaş önemli bir geçiş noktasıdır. Örneğin, genellikle iki yıl dokuz aya kadar olan çocuklar, bakım evi ya da bir kreşe verildiklerinde annelerinden ayrılırken genellikle sorun yaşar. Bundan dolayı üzüntü duyan çocuklar, öncelikle ağlama davranışında sonrasında ise sessiz ve pasif davranışlar sergilerler. Üçüncü yaşa girdiklerinde ise gözle görülür bir değişim meydana gelir; bir vakit anneleri yanlarında olmasa bile bunun kaygısı içinde olmak yerine, başka çocuklarla oyun kurmaya başlar ve bununla ilgilenirler. Tüm bu ani değişime rağmen bazı durumların karşılanıyor olması gereklidir. Bunlar; devam eden güvenlik ihtiyaçları, ikincil figüre geçiş süreci (anneleriyle birlikte tanışıyor olmaları), başka duygusal problemlerinin olmaması, tehlikeli bir durum algılamamaları, annelerinin bulunduğu yeri biliyor ve istedikleri an anneleriyle tekrar

görüşebiliyor olabileceklerinden emin olmasıdır. Bu geçiş yaşının güvenli olması çocuk için önemlidir. Aksi durumlarda çocuk "anneci" olarak anneye bağımlı olmaya devam eder ya da farklı davranış problemleri ortaya çıkabilmektedir. Çünkü diğerleriyle olan dış dünya bağına sağlıklı bir şekilde ve güvenli olarak kuramaz hale gelir.

Tüm bu süreç yetişkinliğe de aktarılmaktadır; Bowlby, yetişkinlikte görülen yansımalarının ve diğerleriyle olan bağlanma davranışının, çocuklukta bağlanma stilleriyle yüksek derecede ilişkili olduğu vurgulamaktadır (1969). Bu doğrultuda bağlanma stillerinin altını vurgulayan ve Bowlby'nin kuramını geliştiren Ainsworth, Ganda projesinden (1978) bahseder. Bu projede çocuğun verdiği tepkiler ile annenin hassasiyetini ve aralarındaki bağın kurulması sonucu oluşan tepkileri göz önüne serer (Demirdağ, 2017). Bebek ile anne arasındaki ilişki biçimi, "yabancı ortam" 'da gözlem yöntemi ile değerlendirilir. Anne ile bebek yabancı bir ortamda zaman zaman ayrı kalarak, bebeklerin bu duruma verdiği tepkiler ölçümlenir. Bebeklerin, ayrı kaldıkları süre içerisindeki ve sonrasındaki davranışları değerlendirilir. Bu değerlendirme sonucu bağlanma davranışları ve özellikleri gruplanır (Ainsworth ve ark., 1978). Anneden ayrılma ve ve anneyle buluşma anındaki tepkiler sonucu iki temel bağlanma stili ortaya çıkmıştır: Emniyetli (Güvenli) ve Emniyetsiz (Güvensiz) bağlanma (Sayar ve Tüzün, 2006). Güvensiz bağlanma kendi içinde iki kategoriye ayrılmıştır; Kaygılı ve Kaçınan Bağlanmadır.

Kaygılı bağlanma boyutunda: temelde, aşırı yakın olma arzusu, süregelen bir sosyal temas ve destek ihtiyacı, terk edilmeye karşı korku hali, reddedilmeye karşı hassasiyet gibi durumlar söz konusudur. Buna ilaveten çocuk, sürekli bir husursuzluk hissederek olası durumlara karşı aşırı tetikte olur. Kaçınan (Kaçınmacı) bağlanma boyutunda ise: kendini tamamen yalıtılmış olarak gösteren çocuk, yakınlıktan ve samimiyetten kaçınarak, bu yakınlıktan rahatsızlık duyar. Kendini yüksek güvenli olarak göstererek başka kişilerden yardım ve destek almayı reddeder (Kırimer ve ark., 2014).

Psikopatolojik açıdan değerlendiren Meyer ve Pilkonis, temelde anne (bakım veren) yaklaşımları ile kaygılı bağlanan çocukların, daha sonraki dönemlerde ya da yetişkinlikte, anksiyete ile ilgili problemler yaşama olasılığının; Kaçınan (Kaçınmacı) bağlanan çocukların ise duygularını sınırlı ve bastırılmış şekilde

göstermeleriyle ilişkili olarak ileriki zamanlarda öfke ile ilgili problemler yaşama olasılığının yüksek olduğunun altını çizmektedir (2006).

- Anne-Baba Tutumları

İlk olarak Baumrind (1980) tarafından ortaya atılan ebeveyn stilleri kavramı, ebeveyn tutum ve davranışlarının çocuk ve ergenlerin gelişimindeki etkisini incelemek adına araştırılmıştır. Anne baba tutumlarının sosyalizasyon süreçlerini (Ebeveynlerin kendi değer ve inanç sistemlerini çocuklarına sözlü veya sözsüz olarak anne baba tutum ve davranışlarla, kural, tepki, öğretim gibi çeşitli yollarla aktarma) anlamaya çalışan ve bu yaklaşımı geliştiren Darling ve Steinberg (1993) ebeveynlerin yetiştirme tarzlarının önemini tanımlarken çocukların içinde yaşadığı duygusal iklim olarak ifade etmiştir (Sümer ve ark., 2010). Tüm araştırmacıların anne baba tutumları küçük farklarla değişkenlik gösterse de temelde bazı katagorilere ayrılmıştır. Ancak bundan önce unutulmaması gereken şudur ki; etnik ve kültürel olarak farklılık gösteren anne baba tutum ve davranışlarının etkisi aynı toplumda yaşamış bireylerde bile farklılık gösterebilir. Bunu üç önemli nedene bağlayan Belsky, çocuk yetiştirme stillerinin belirleyicilerini hem ebeveynin hangi tarz yetiştirme tutumunu hem de çocuklar üzerindeki etkileri olarak değerlendirmiştir. Bunlar; anne babaların kendi kişisel özellikleri ve kaynakları, çocukların kişisel özellikleri ve ebeveynin sosyal çevre, üst kuşak aktarımlar, evlilik uyumu, sosyal ilişkileri ve hatta meslek ve eğitim düzeylerine kadar birçok çevresel faktörü içine alan bağlamsal stres ve destek faktörleridir (1984). Her ailenin çocuk yetiştirme konusunda farklı tutum ve yaklaşımları vardır.

Aynı ailede bile yaşayan çocuklara karşı bile ebeveynlerin farklı tutum ve davranışları görülebilmektedir. Bir çok farklı nedene bağlı olarak bilinçsizce de olsa bazı çocuklar daha çok sevilmekte, bazıları daha çok korumaları altına almakta, bazılarına daha soğuk davranılabilmekte, bazılarına daha fazla otoriter ve baskıcı davranılabilmekte, bazılarına karşı daha fazla anlayış gösterilmekte, ya da bazılarına daha ayrıcalık tanınmaktadır (Aktürk, 2015). Ancak genel olarak belli bir tutum ve davranışın ağır bastığı yetiştirme stilleri ve çocuklar üzerindeki etkileri önemli bir araştırmaya kaynak olmuştur. Bunun en önemli sebebi sağlıklı kurulan ilişki ve çocukluk yaşantıları çocukların kişilik oluşumlarına ve sağlıklı bireyler olarak yaşamalarına neden olur. Ancak

çoğu anne babada görülen problem kendi çocukluklarında yaşadıkları aktarımsal yaşantılardır. Kendi çocukluklarında deneyimledikleri olumsuz yaşantıları kendi çocuklarından bilinçli-bilinçsiz olarak çıkarabilmekte ya da kendi ebeveynlerinden öğrendikleri olumsuz tutumları kendi çocuklarında tekrar etmektedirler (Tuzgöl, 1998). Anne babaları tarafından özellikle 16-25 ayda gerçekleşen evrede duyarsızlığa ve ihmale maruz kalmış ve kalmaya devam edilmiş olan bu olumsuz tutum sonucu, bireylerde geri çekilme, hevesiz ve duyarsız yapıda olmaları görülebilmektedir. Kısaca heyecan bozukluğu gibi problemlere yol açmaktadır (Blackman, 2014).

Anne baba tutumları çeşitli araştırmacılar tarafından farklı farklı gruplandırılmıştır. alan çalışmalarda anne-baba tutumları farklı şekillerde ele alınmıştır. Bunlardan bazıları;

- Bakhla, Sinha, Sharan, Binay, Verma ve Chaudhury (2013) - demokratik, otoriter ve izin verici,
- Maccoby ve Martin (1983) - demokratik, otoriter, izin verici, etnik azınlık, ilgisiz ve tutarsız,
- Baumrind, Larzelere ve Owens (2010) - otoriter, yönlendirici, izin verici, demokratik, yeterince iyi, ilgisiz ve güvenilir,
- Hibbard ve Walton (2014) - demokratik, otoriter, izin verici-düşkün ve ihmalkar-reddedici,
- Filiz ve Yaprak (2009) - demokratik, otoriter, koruyucu ve ilgisiz,
- Baumrind (1980; 1991) - demokratik/dengeli, yetkeci (otoriter) ve izin verici

Anne baba tutumları olarak değerlendirmiş ve kategorilendirmiştir.

Ancak genel hatlarıyla dört temel ebeveyn tutumundan söz edebiliriz; demokratik, otoriter, izin verici ve aşırı koruyucu anne-baba tutumları.

- Demokratik Anne-Baba Tutumu: Ebeveynlerin sıcak ve demokratik bir aile ortamı sunduğu, aile içinde sağlıklı bir iletişimin kurulduğu ve çocuklarına karşı gösterilen duygusal destek ile güvenli bir ortam sunulduğu ebeveyn tutumları olarak değerlendirilmektedir. Bu tutumu sergileyen ebeveynler, çocukların özerklik geliştirmesine (Sak ve ark., 2015), benlik kavramının sağlıklı bir şekilde oluşmasına (Kaya, 1997) ve olumlu psikolojik gelişimlerine (Steinberg, 2001) büyük katkı sağlamaktadır. Yapılan

araştırmalara göre demokratik ebeveynlik tutumlarının çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur (Arnott ve Brown, 2013).

- Otoriter Anne-Baba Tutumu: Katı kuralların ve aşırı kontrolün baskın olduğu ebeveyn tutumudur. Çocuğu eğitmede ve disipline etmede ceza önemli bir araç olarak kullanılır. Aşırı ve kontrolsüzce verilen cezalarda sözel ve fiziksel olarak kendini gösterir; vurma, bağırma, aşağılama, korkutma, kınama gibi eylemlerle kendini gösterebilir (Tuncer, 1980). Ailesi tarafından aşırı otoriter ve baskıcı bir tutuma maruz kalmış ve genel olarak bu tutumun hakim olduğu ailelerin çocuklarında özsaygının düşük olduğu, kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve çoğunlukla uyum problemleri yaşadıkları (Hart, Newell, ve Olsen, 2003), öfke ve duygularını bastırma ya da sağlıksız bir şekilde dışavurma gözlenmektedir (Snyder, Stoolmiller, Wilson ve Yamamoto, 2003).
- Aşırı İzin Verici Anne-Baba Tutumu: Ebeveynlerin çocuklarına sıcak ilgi ve kabul gösterdiği ancak sınırların ve denetimin net bir şekilde ortaya konulmadığı bir aile ortamı mevcuttur. Ebeveynler çocuğu kontrol etme konusunda gevşek davranır (Sümer ve ark., 2010). Tutarsızlığın ve gevşek bir disiplin anlayışının hakim olduğu bu tür aile yapısında, çocuğun olumsuz davranışları görmezden gelinir (Robinson, Mandleco, Olsen ve Hart, 1995). İzin verici anne baba tutumları ile yetişen çocuklarda stresle başa çıkma, kendi sorumluluklarını gerçekleştirmede sorunlar, duygularını ve davranışlarını kontrol etmede zorluklar yaşama, sosyal becerilerde uyumsuz ve kontrolsüz davranışlar sergileme gibi problemler tespit edilmiştir (Spera, 2005).

Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu: Ebeveynlerin çocuğa karşı aşırı korumacı yaklaşımda bulunduğu, aşırı düzeyde ilgilendikleri, çocukların yerine çoğu şeyleri kendileri yaptığı, yoğun olarak kontrolcü eylemlerde bulunduğu gözlemlenen aile ortamları olarak kendini gösterir. Sevgi ve denetimci kontrolün birbirine karışmasıyla, algılanan ilgi bağımlı bir yapıya dönüşür (Özgüven, 2010, s.213). Bu tutum ve davranışla birlikte çocuk kendi özerkliğini ortaya koyamaz, dolayısıyla kendi sınırlarını tanıyamayacağı için öz güveni gelişmez, öncelikle ailesine sonraki yaşamında da başkalarına bağımlı hale gelir. Kağıtcıbaşı (1970) 'nın bahsettiği gibi, ebeveyn tutumlarıyla

bağımlılık ve özerklik dengesinin düzeyi kültürlerarası farklılık göstermektedir. Ancak genel olarak bu aşırı korumacı tutumla yetiştirilen çocuklarda duygusal olarak kırılganlık sıklıkla görülür. Yetişkinliğe aktarılan bu döngü, çocuklukta ailesinden gördüğü bu korumacı tavrı, yetişkinlikte eşinden ve yakınlarından bekleyerek devam ettirmek ister (Yavuzer, 2006).

Sonuç olarak, farklı anne-baba tutumlarının çocukların davranışları, sosyal becerileri ve benlik algılarında önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Kırman ve Doğan (2017)'in da meta-sentez'e konu aldığı tüm çalışmalarda ortaya konulan ortak fikrin demokratik anne baba tutumlarının çocukların gelişimlerine ve yaşamlarına tüm bu faktörlerce olumlu olarak etki ettiği, diğer tüm anne-baba tutumlarının olumsuz olarak yansıdığıdır.

2.1.2 Çocukluk çağı temel duygusal ihtiyaçları, ihmal ve istismar

İhtiyaçların ve güdülerin kavramsallaşması çok çeşitli sınıflara ayrılmakla birlikte psikolojide temel alınan iki ana grup vardır; Fizyolojik ihtiyaçlar (birincil, doğuştan gelen) ve Psikolojik ihtiyaçlardır (ikincil, çocukluk yaşantıları ile öğrenilen) (Baymur, 1994). Yaşamın ilk yıllarında her ne kadar fizyolojik ihtiyaçlar daha baskın görünse de beraberinde taşıdığı psikolojik ihtiyaçların da yansımalarını içerir. Erken dönemde bilinçdışı olarak ihtiyaç duyulan psikolojik ihtiyaçlar ileriki yaşlarda daha bilinçli bir ihtiyaç haline gelir. Fizyolojik İhtiyaçlar grubunda yer alanlar daha çok yaşamsal varlığın sürdürülmesi ve korunması içindir. Bunlardan bazıları; beslenme, uyku, cinsellik, hava, dinlenme, sıcaklık, gereksiz maddelerin bedenden atılması, acıdan kaçınma, uyarılma ve etkinlikte bulunma, vb. (Ercoskun ve Nalçacı, 2005). Psikolojik ihtiyaçlar konusunda Köknel, insanın kişiliğinin gelişmesine, toplum içinde varlığını ortaya koymasına, duygusal ve psikolojik açıdan korunmasına, iyileşmesine ve pekişmesine yardımcı olduğunu ifade etmektedir (1982). Psikolojik ihtiyaçlar grubundan bazıları ise; özerklik, duyguları anlama, ilgi görme, başarıma, yakınlık, sebat, başatlık (güç ihtiyacı), ilişki ihtiyacı, vb. olarak ifade edilebilir (Murray, 1938). Ancak ayırmaksızın bu ihtiyaçların karşılanması birey olma sürecinde ve sağlıklı bir yaşamı idame ettirme konusunda büyük önem taşımaktadır.

Bir çok kuramcının ve araştırmacının önem verdiği, karşılanmasıyla ya da karşılanmamasıyla birlikte psikolojik ve duygusal gelişimlerini ciddi bir şekilde etkileyen çocukluk çağı temel ihtiyaçları teorileri, kendi içinde teorisel farklılıklar gösterse de ortak noktalarının bireylerin yaşamları, benlik algıları, kişilik oluşumları, stres ve sorunlarla baş etme yolları, psikopatolojileri açısından büyük rol oynadığıdır. Bu kuramcılardan bazıları; Kontrol/Seçim Kuramı: Glasser,1969; İhtiyaçlar Hiyerarşisi: Maslow, 1943; Ait Olma İhtiyacı: Baumeister ve Leary, 1995; Özerklik Kuramı (Evrensel otonomi, rekabet ve ilişkisellik kavramlarına odaklanan): Deci & Ryan, 2000; Bağlanma Kuramı: Bowlby,1969 olarak örneklenebilir.

İhtiyaçlar üzerine odaklanan gerçeklik kuramının bir parçası olan kontrol ve seçim kuramında, Glasser (2000), beş temel ihtiyaçtan söz etmektedir; hayatta kalma, sevmek ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence. Sevmek ve ait olma ihtiyacının en önemli gereksinim olduğunu bunun temel nedeninin başka insanlara ihtiyaç olduğunu ve ancak sevmek ve ait olma ihtiyacı karşılanırsa diğer dört ihtiyaçta karşılanabileceği diye ifade eder.

Maslow (1943)'a göre ihtiyaçlar temel ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere iki ana aşamada oluşur. ihtiyaçları hayati önem sırasına göre değerlendirerek "ihtiyaçlar hiyerarşisi/piramidi"ni ortaya koymuştur. Bu piramide göre en alt sınıflamadan sırasıyla fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Kişilerin en alt basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçları giderildikten sonra bir üst basamaktaki ihtiyaçların farkındalığı ortaya çıkar (Şimşek ve ark., 2001).Baumeister ve Leary (1995), bireylerin en temelde yatan şeyin, kişilerarası ilişkiler kurarak birşeylere ait olma dürtüsü taşıdığını anlatır. Bu ihtiyacın karşılanması için duygusal ilgi odaklı kişilerarası ilişkiler kurmanın gerekliliğini vurgular. Psikolojik ve fiziksel olarak iyi oluş ve iyi kalış hali için de Hagerty ve Patusky (1995), ait olma duygusu ve bu ihtiyacın karşılanmış hali için çok önemli bir nokta olduğunu ifade etmektedir.

Bu farklı kuramcıların ortaya koyduğu evrensel ihtiyaçların hassasiyeti ve şiddeti kişiden kişiye değişmekte olup, ihtiyaçlar arasındaki faktörler doğuştan gelen bir yoğunlukla başlayıp, ebeveyn çocuk yaklaşımlarına göre şekillenerek farklılık göstermektedir. Örneğin bazı kişilerde özerklik konusunda yüksek

derecede bir ihtiyaç varken, bir başka kişide güvenlik, güvende olma ihtiyaı baskın olabilir. İhtiyaçların derecesi farklılık gösterse de ortak nokta, herkesin bu temel faktörlere ihtiyaı bulunmaktadır ve bunların karşılanması mühimdir (Rafaeli ve ark., 2017)

Aile kavramı ele alındığında, bireyin temel ihtiyaçları üç alanda toplanmaktadır. Beslenme, korunma, barınma, sağlık, eğitim gibi *biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar*; statü edinme, toplumsal kural, değer, adet ve ideallerin yeni kuşaklara aktarılması gibi *sosyal ihtiyaçlar*; sevmeye, sevilme, ait olma, kendini güvende hissetme, kendini gerçekleştirme gibi *psikolojik ihtiyaçlar*dır (zdoğan 1997; zgven, 2001). Tüm bu biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar beraberinde psikolojik ihtiyaçları da taşır. Hepsinin karşılanıp karşılanmaması psikolojik ihtiyaçların karşılanma sonucunu da etkiler. Örneğin, beslenme, korunma ihtiyaı karşılanmamış ocuk, aynı zamanda kendini güvende hissetmeyecek ve ait olma, bağ/bağlılık ihtiyaı da sağlıklı bir şekilde karşılanmamış olacaktır. Grawe (1998) zellikle psikolojik ihtiyaçlar açısından dört ana gereksinim formüle etmiştir. Bunlar kendini güvende hissedebilmek için kurulan "*Bağ/Bağlılık İhtiyacı*" (aynı zamanda "*Sosyalleşme Yönelimi*" olarak da ifade eder), çocuklarda keşfetme davranışıyla birlikte ortaya çıkan ve kendinden emin bir şekilde kendine yol bulabilecek yeterlilik arayışı olan "*Otonomi İhtiyacı*", kendi ve başkasının gözünde saygı duyulan ve hayran olunulan biri olabilmek ve kendini böylece konumlandırabilmesi ile gelen "*Değerlilik/Değerini Yükseltme İhtiyacı*" ve kendini ve isteklerini rahatça ifade edebileceği ve zevk alabileceği "*Arzu İhtiyacı*" dır (akt. Roediger ve ark, 2018).

Bireylerin davranışlarını güdüleyen dört temel gereksinimler ve nasıl karşılanabileceği diğer araştırmacıların da benzer bir şekilde odağı olmuştur. *Ait Olma Gereksinimi*: sevmeye, sevilme, paylaşma, başkaları ile yakınlık kuma ve iş birliği yapma yolu ile karşılanır. *Güç Gereksinimi*: başardıka, bir görevi yerine getirdikçe, kendi ve başkaları tarafından takdir ve saygı gördükçe karşılanır. *zgrlk Gereksinimi*: kendi adına yapabildiği seçimler yoluyla karşılanır. *Eğlenme Gereksinimi*: gülme, eğlenme ve oyun yolu ile karşılanır (Taştan, 2010).

Tüm bu gereksinimlerin karşılanıp karşılanmaması çocuğun tüm yaşamını belirleyen yoksunluklarını, kalıpları, tutum ve davranışları etkiler. Terk edilmiş

çocuk kavramından bahseden Cüceloğlu (1998), dokunulma, güven, düzen, sosyalleşme, uyarılma, kendini değerli görme gibi temel gereksinimler karşılanmazsa çocuğun kendinde bir eksiklik bularak ve kendinden utanç duyarak büyüyeceğini söyler. İşte bu çocuk duygusal olarak terk edilmiş çocuktur. Çünkü terk etmenin altında yatan olgu, "çocuğun bedensel, duygusal ve sosyal gelişimi için gerekli uyarıcıları ve ortamları ona vermeyerek yalnız bırakmak" olarak ifade edilebilir.

Ebeveynlerinin var olduğu ama o ilişkisel bağdan yoksun bırakılan, duygusal olarak terk edilmiş çocuklar gibi, anne/baba varlığından yoksun olan çocuklar da vardır. Özellikle anne yoksunluğunun etkilerini araştıran bir çalışmada, yurtda yaşayan 2 yaş altı çocuklar ile anne yanında büyüyen 2 yaş altı çocukların EEG test sonuçları değerlendirilmiş ve yurtda yaşayanların beyin aktivitesinin daha az olduğu tespit edilmiştir. Sonrasında da yurtda yaşayan çocukların yarısı bakıcı ailelerin yanına yerleştirilmiş ve 8 yaşına geldiklerinde EEG testi tekrarlanmış. Sonuç, bakıcı yanına yerleştirilip bakım veren/anne sevgisi karşılanmış çocukların beyin aktiviteleri ve hacimlerinde artış gözlemlenirken, yurtda kalmaya devam edenlerinki daha az olarak kaydedilmiş (Vanderwert ve ark., 2010). Bu araştırma gösteriyor ki, fiziksel olarak ya da duygusal olarak anneden/bakım verenden ve onun özel olarak ilgi ve sevgisinden yoksun büyüyen çocukların zihin ve kişilik gelişimlerinde olumsuz etkileri görülmektedir.

Bir başka açıdan, çocukluğunda temel duygusal ihtiyaçları karşılanmamış bir annenin de, çocuğunun ihtiyaçlarını berrak bir şekilde karşılaması beklenemez. Çünkü içinde hala o yaralı çocuk ve onun karşılanması gereken ihtiyaçları vardır. Bu noktada tutarsız, uyumsuz ve açgözlü bir şekilde davranılarak, çocuğun özgüven gelişimini olumsuz etkileyecek bir tutum sergilenmiş olunur (Lindenfield, 1997).

Bu ihtiyaçlarının karşılanmayarak ihmal edilen çocukta, Miller'ın (2015) deyimiyle bir "yazgı" gelişir. Bu yazgıda anne babasına muhtaç olan ve hayatta kalması onlara bağlı olan çocuk, varlığını sürdürebilmesi için onların sevgisini elde etmeye çalışır ve bu sevgiyi kaybetmemek adına her şeyi yapar. Buna ilaveten eğer ki zaten karşılanmamış ihtiyaçlarıyla yetişmiş ebeveynse, bu sevgiyi kazanmak için çocuk, sezgisel hatta bilinçsizce, anne babasının

çocuktan bilinçsizce beklediği ihtiyaçlarını karşılama görevini de üstlenerek bu yazgısal yeteneğini geliştirir. Ancak bu yara açıcı gelişen yetenek her ne kadar ebeveynlerinin sevgisini kazanmaya yetse de bunun için kullanıldığını sezer ve gizli şemalar oluşturmaya başlar. Bu yetenek ile çocuklar artık annelerinin teselli edicisi, sırdaşı, desteği olmayı öğrenip sonrasında bunu kardeşlerinin sorumluluğunu ebeveyn gibi taşımaya başlıyor. Ve daha sonra da bu konuda gitgide bilinçsizce kendine yabancı hale gelmeye ancak diğerlerine karşı "özel bir duyular sistemi" oluşturmaya başlar ve yetişkinlikte "rahatsızlıkların kaynağını" oluşturur.

İhmal olarak karşılanmayan ihtiyaçlarla birlikte aynı zamanda dahası istismar olarak da ruhsal/duygusal, fiziksel, cinsel ve sosyal olarak da zararlar görülebilmektedir. Kişiler tüm bu tekrarlayan olumsuz yaşantılar ve anılardan, kalıcı bir yapı oluştururlar. Sonrasında da kendilerini değersiz görmeye ve kendilerinden utanmaya başlarlar. Özbenliğinden utandıkça da git gide kendine yabancılaşan kişilik örüntüleri oluşmaya başlar (Cüceloğlu, 1998). Çocukluk çağındaki olumsuz yaşantıların yetişkinlikte ortaya çıktığı bir çok psikolojik problemler, araştırmacılar tarafından oraya konulmuştur. Bunların bazıları; depresyon, kaygı, intihar düşüncesi, kendine zarar verme, benlik saygısında azalma, öfke tepkileri, uyku ve yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, akademik sorunlar ve kişiler arası zorluklar ortaya çıktığı belirtilmiştir (Crouch ve Milner, 1993; Green, 1993; Hornor, 2010; Kaplan ve ark., 1998; Kendall-Tackett, Williams ve Finkelhor, 1993; Livingston, 1987; Pizarro ve Billick, 1999).

Ancak belirtmek gerekir ki; çocukluk dönemi olumsuz yaşantılar, ihmal ve istismar ve karşılanmayan ihtiyaçlar, psikolojik problemler için başlı başına tek neden ya da etken olmayabilir. Bu risk faktörünü oluşturan bir çok faktör söz konusudur. Mizaç, psikososyal faktörler, genetik etkiler gibi bir çok faktör gözden kaçırılmamalıdır (Loose ve ark., 2018). Bununla beraber, bir başka önemli nokta da; yetişkinlikte oluşabilecek psikolojik rahatsızlığın varlığında ihtiyaçların karşılanması üzerine yoğunlaşmış ve nasıl karşılanıp karşılanmadığını temel almış kuramların bazıları, ihtiyaçların özellikle belli başlılarının karşılanmasını daha elzem olarak ortaya koymuştur (Rafaeli ve ark., 2017). Örneğin, Bowlby'nin bağlanma kuramındaki (1969) güvenli bağlanma

ihtiyacı karşılanmazsa, diğer ihtiyaçların da buna bağlı olarak sekteye uğrayacağı öne sürülür. Ya da Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde (1962) en alt basamak olan temel ihtiyaçlar karşılanmadan ya da bir önceki basamak tamamlanmadan diğer basamakta yer alan ihtiyaçların tam anlamıyla karşılanmasının olanaksız olduğu varsayılır. İhtiyaçların karşılanmamasıyla oluşan erken dönem uyumsuz şemaları temel alan şema terapi (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ise her bir ihtiyacın çok önemli ve gerekli olduğunu ve önem sırasından bağımsız olarak her bir ihtiyacı özel olarak değerlendirmektedir.

2.1.3 EDUŞ'ların oluşumu, şema alanları ve ilişkili temel ihtiyaçlar

İnsanlar doğdukları andan itibaren dünyayı, nesneleri ve kendini anlamlandırma çabası içindedir. Bu anlamlandırma süreci tekrarlayan olay örüntüleriyle keskinleşir. Kendilik algımız ve dünyayı algılamamız bu örüntüler yardımıyla anlamlandırılır. Ancak bu süreç git gide kompleks yapılara dönüşebilmekte ve başta yapılan çarpık algı ile olumsuz yorumlara ve inançlara dönüşebilmektedir. Her bir deneyim ilk bilgiyle hangi diğer bilgilerin birleşeceğiyle ve yordanacağıyla belirlenir (Klein, 2016). Dolayısıyla özellikle erken dönemde yaşanan taze bilgi örüntüleri, sonradan edinilen bilgi ve yaşantı deneyimine kaynaklık eder. Erken dönemde kendimizle, ötekiyle ve dünyayla ilişkili oluşan bütünsel bağın niteliğini özellikle doğuştan ve içgüdüsel olarak karşılanması beklenen ihtiyaçlar kümesi oluşturur (Young ve ark., 2003).

İçgüdüsel olarak gelişen ihtiyaçlara odaklanmak hümanist terapilerin önemli bir konusudur. Bununla beraber neredeyse bütün terapi yaklaşımlarında geçmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalarla çalışan şema terapi yaklaşımında ise bireylerin bu gereksinimlerine çok net bir şekilde işaret eder ve terapi müdahalelerinde bunun üzerine çalışır. Çocukluk çağında ihtiyaç duyulan gereksinimlerin karşılanmamasıyla ortaya çıkan olumsuz şemalar, yaşamın ileriki dönemlerinde kişilerin o an ihtiyaç duyduğu gereksinimleri karşılamada da bir blokaj yaratacağından, o ihtiyacın yoksunluğunu devam ettirmiş olur (Arntz & Jacob, 2016). Erken dönem uyumsuz şemaları ortaya çıkarma ve onarımını sağlamayı hedefleyen Şema Terapi'nin öne sürdüğü bazı evrensel olan duygusal ihtiyaçların varlığıdır ve bunların karşılanması beklenir. Bunlar;

Güvenlik, İstikrar, Bakım, Kabul Edilme, Özerklik, Rekabet, Kimlik Algısı, İhtiyaç ve Duyguları İfade Etme Özgürlüğü, Kendiliğindenlik ve Oyun (Rafaeli ve ark., 2017). Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında kritik rol oynayan ilişkili ihtiyaçları “Şema Alanları” kısmında detaylı olarak incelenecek ve ilişkisel bağlamı gösterilecektir. Ancak bu temel girişin hemen ardından “Şema” kavramının Şema Terapi yaklaşımını ortaya çıkaran ve geliştiren Young ve arkadaşları tarafından ne anlama geldiğini ve nasıl oluştuğunu ifade etmekte fayda vardır.

Young, Klosko ve Weishaar şemaları şu genel başlıklarla tanımlamaktadır;

- "Genel ve yayılımcı içerik veya örüntülerdir.
- Anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşurlar.
- Kişinin kendisini ve ötekilerle olan ilişkisini konu alırlar.
- Çocukluk veya gençlikte ortaya çıkarlar.
- Yaşam boyunca gelişirler.
- Belli bir derecede işlevselliği bozarlar" (2003).

Çocukluk çağı boyunca gelişen erken dönem uyumsuz şemalar, kişilerin yaşam deneyimleriyle ve kişilerarası örüntüleriyle ilişkili olarak tüm yaşam boyunca sıklıkla artarak ya da azalarak tekrar ortaya çıkabilir. Geçmiş yaşam örüntülerinden var olan bir şema, benzer ve ilişkisel olarak ortaya çıkan yeni bir yaşantıyla tekrar aktive olduğunda, ilk duyguları geri çağırarak kaygı, üzüntü ve yalnızlık gibi yoğun olumsuz duyguları yaşatabilir (Arntz & Jacob, 2016). Erken dönem uyumsuz şemaların tanımını "bilişleri, duyguları, anıları, sosyal algıları, etkileşimi ve davranış örüntülerini etkileyen yaygın yaşam örüntüleri" olarak yapan Young (2003), beş temel gereksinim grubuna ilişkin beş şema alanı ve beraberinde oluşan on sekiz şema tanımlamıştır.

Şemalar koşullu ve koşulsuz şemalar olarak iki gruba ayrılmaktadır, hatta birbirini doğurmaktadır. Genel olarak, Koşulsuz olan, en erken ve en kökte gelişen şemalar, kendilik ve diğerleri hakkında koşulsuz inançlardır. Koşullu şemalar ise daha sonraları gelişir. Koşulsuz şemalar, kolay kolay değişmez. Çünkü derinden gelen ilk olumsuz yazılım gibi en köklü inançlardır. Kişi kendinin sevmeye layık olmadığına inanmışsa, başka insanlar ne kadar sevgilerini sunmuş olursa olsun, buna içten bir şekilde bir şekilde inanamazlar.

Bunun tam tersi olarak, koşullu şemalar sonucu değiştirebilir umudu taşır. Yani kişiler, koşulsuz şemalarda tekrarlanan acı verici ve olumsuz duyguları ve algılarını, en azından geçici bir süre bile olsa, duyumsamayabilirler. Kişi, boyun eğebilir, fedakarlık yapabilir, onay isteyebilir, duyguları önleyebilir veya yüksek standartları karşılamaya çalışabilir. Bu nedenle daha çok koşulsuz şemaların telafisi ve başa çıkma fonksiyonu gibi çalışır. Çizelge 2.1’de koşullu ve koşulsuz şemaların neler olduğu yer almaktadır (Loose, 2018; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Çizelge 2.1: Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Koşulsuz Şemalar	Koşullu Şemalar
• Terk Edilme • Kusurluluk • Sosyal izolasyon • Duygusal Yoksunluk • Kuşkuculuk • Bağımlılık • Dayanıksızlık • İç içelik • Başarısızlık • Yetersiz Özdenetim • Karamsarlık • Cezalandırıcılık	• Boyun Eğicilik • Yüksek Standartlar • Fedakarlık • Onay Arayıcılık • Duyguları Bastırma • Haklılık

Koşullu ve koşulsuz şemaların oluşumunun temel kaynağı çocuklukta temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması olarak açıklanmaktaydı.

Bir ihtiyaç meydana geldiğinde, karşılandığında ve giderildiğinde, kişi bir sonraki deneyime geçebilir. İhtiyaç karşılanmadığında ise doyrulmamış olur ve bu sefer ilgi ve enerji bekleyerek, psişik bir yapışkan gibi bırakmayı ve gitmeyi reddeder direnmeye başlar. Zaman zaman, ortaya çıkar ve o ilk zamanda yapışan duygulara, yaşantılara geri döndürür. Bazen o zamanki kadar acı verebilir, hatta açıklanamaz karmaşık duygulara neden olabilir. Stolorow ve Atwood' a göre (1989) “Çocuklar büyümeye devam ederken karşılanmamış

ihtiyaçlarının çaresizliğinden kendilerini kurtarmak için genellikle farkındalığın dışında kalan strateji koleksiyonları geliştirirler. Giderek bu yapay stratejiler, bir alışkanlık, bir yaşam senaryosu, iyi öğrenilmiş iç ve/veya dış davranış şeması haline gelir" (akt. Erskine, Moursund & Trautmann, 2015).

Young ve arkadaşlarının (2003) tanımladığı beş temel duygusal ihtiyaç grubu klinik deneyimlere dayanarak karşılanmamış ihtiyaçlar ile oluşan her bir şema alanıyla ilişkilendirilmiştir. 2.2.deki çizelge bu ilişkinin özetidir.

Çizelge 2.2: Şema Alanları ve Temel Gereksinimler

Şema Alanı	İlişkili Temel Gereksinim
• Kopukluk ve Reddedilme	Güvenli Bağlanma, Kabul, Bakım
• Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	Özerklik, Yeterlik, Kimlik Algısı
• Zedelenmiş Sınırlar	Gerçekçi Sınırlar, Öz Denetim
• Başkaları Yönelimlilik	Gereksinimlerin ve Duyguların Özgürce Dile Getirilmesi
• Aşırı Uyarılma ve Kitleme	Kendiliğindenlik ve Oyun

Kaynak: Young ve ark., 2003; Arntz & Jacob, 2016

- Şemalar ile İlişkili Temel Gereksinimler
- Güvenli Bağlanma İhtiyacı; Güvenlik istikrarlılık, bakım, kabul, aidiyet hissini içermektedir. Daha çok “Sevgi” ve Güven” ile ilişkilidir. Bu bağ, sevgi dolu ilişkiler ve destekleyen ilişkilere ait olma anlamındadır. Hem yakın ilişkiler hem de ait olma ihtiyacını karşılayabileceği sosyal ilişkileri içerir. “Kopukluk ve Reddedilme” alanı, güvenlik, bakım, empati, istikrar, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi temel gereksinimlerin karşılanmaması, bu alanın ve bu alanla ilişkili şemaların geliştirilmesine sebep olur.
- Özerklik İhtiyacı; Bağımsızlık, başarı ve kimlik algısı ile ilgilidir. Yaşına uygun işleri kendi başına yapmasına izin verilmesine ve kendisiyle ilgili doğru bir geri besleme yapılmasına ihtiyaç duyulur. Başkalarına bağımlı

olmadan kendi sınırlarını, potansiyelini görme ihtiyacı duyar. Bir şeyleri başarmak ve kendine yeterli olmak ister. Özerklik ve rekabet gibi ihtiyaçların karşılanmamasıyla oluşan şemaları kapsayan zedelenmiş “Özerklik ve Başarısızlık” şema alanı, genellikle iç içe geçmiş, çocuğun başarıma ve kendine güvenme duygusunu zedeleyen, aşırı korumacı veya aile dışında çocuğun kendini ortaya koymasını sağlayamayan aile ortamlarında görülür. Bu ihtiyacı karşılayan aileler, çocuğun kendine yetme becerisini öğretir ya da buna izin verir, sorumluluk alma, akranlarla etkileşim içinde olma ya da ayrı bir kimlik geliştirmeleri konusunda çocuğunu cesaretlendirirler.

- Gerçekçi Sınırlar ve Öz Denetim İhtiyacı: Çocukların yaşına uygun olarak kendilik kontrollerini öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Young, sınırları, yapıları ve kuralları tanımanın insanın temel ihtiyaçlarından biri olduğunu ifade etmiştir. Çocuklar neyin yapılabildiğini neyin yapılamayacağını bilmeye hakları vardır ve bu onlara yol göstericidir. Kendini kontrol etme öğretilmemiş, aşırı serbest bırakılmış, sınırlar konulmamış, manüple eden davranışlarını ödüllendirilmiş, ötekinin duygularını anlama veya önemseme konusunda teşvik edilmemiş bir ailede yetişmek “Zedelenmiş Sınırlar” alanının ve ilişkili şemaları oluşumunun önemli nedenlerinden biridir.
- Kendini İfade İhtiyacı: Kendi duygu ve ihtiyaçlarını ifade edebilme ihtiyacıdır. Kısaca kişinin kendini ortaya koyabilme özgürlüğüdür. Koşullu sevgi, koşullu saygı ve koşullu kabul atmosferinde büyütülen çocuklarda bu ihtiyaç karşılanmamış olur. Ve çocuk bu sevgiyi, ilgili ve onayı alabilmek için kendi duygularını, ihtiyaçlarını, benliğiyle ilgili önemli kısımları baskılamayı öğrenerek büyür. Önce ailesinin sonra da başkalarının istek, duygu ve tepkilerine odaklanarak, kendi ihtiyaçlarını arka plana atar. Böylece çocuk “Başkaları Yönelimlilik” alanını oluşturan şemaları ortaya çıkarmış olur.
- Kendiliğindenlik ve Oyun İhtiyacı: Yaşamın keyfini çıkararak kendini ifade etme becerisini kazanma ihtiyacıdır. Başta çocuklar olmak üzere insanlar aşırı kısıtlama olmadan içten geldiği gibi davranmaya, kendileriyle bütün olmaya, eğlenmeye, ihtiyaç duyarlar. Ancak, bir çocuk, olumsuz eleştirinin, aşırı kısıtlamanın ve müdahalenin olduğu ve kendini, yapmak istediklerini ifade etme özgürlüğü olmayan bir aile ortamında büyümüşse, kendi duygularını, hayallerini, mutlu olabileceği şeyleri yapma özgürlüğünü kısıtlayan şemalar

oluşmaya başlar. Çünkü uyarılma, cezalandırılma, engellenme, suçlu hissettirilmeyeyle tekrarlayan sonuçlanan erken dönem yaşam örüntüleri bu şemaların ve “Aşırı Uyarılma ve Ketleme” şema alanının oluşmasına sebep olur.

- Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (EDUŞ)

Karşılanmamış duygusal ihtiyaçları temsil eden beş şema alanları ve bu alanlarda ortaya çıkabilecek şemalar ile ilgili genel bir özet Çizelge 2.3.deki gibidir

Çizelge 2.3: Şema Alanları ve İlişkili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Şema Alanları Alt Boyutları
I. Kopukluk ve Reddedilme	1. Terk Edilme ve Tutarsızlık 2. Güvensizlik ve Kötüye Kullanılma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/ Utanç 5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
II. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	6. Bağımlılık/ Yetersizlik 7. Hastalık ve Tehlikelere Karşı Dayanıksızlık 8. İç içe Geçme/ Gelişmemiş Kendilik 9. Başarısızlık
III. Zedelenmiş Sınırlar	10. Haklılık/ Ayrıcalıklılık 11. Yetersiz Özdenetim ve Kontrol
IV. Başkalarına Yönelimlilik	12. Boyun Eğme 13. Kendi Feda Etme 14. Onay Arayıcılık
V. Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	15. Karamsarlık/ Kötümserlik 16. Duyguları Bastırma/ Duygusal Ketlenme 17. Yüksek Standartlar 18. Cezalandırılma

Kaynak: Young ve ark., 2003)

Young’ın tanımladığı karşılanmamış ihtiyaçlardan doğan beş şema alanı ve on sekiz şema ile ilgili detaylar aşağıdaki gibidir;

2.1.3.1 Şema alanı i - kopukluk ve reddedilme

Erken dönemde karşılanmamış güvenlik, güven, istikrar, nezaket, empati, duyguların paylaşılması, kabullenme ve saygı duyulma ihtiyacının öngörülebilir

bir şekilde diğer yaşam deneyimlerinde de karşılanmayacağı beklentisi ile kendini tekrar tekrar gerçekleştirir.

Tipik aile kökü; ilişkisel olarak kopuk, soğuk, reddeden, esirgeyen, bireysel yalnızlığın egemen olduğu, ne yapılacağı ön görülemeyen, tutarsız, ani şiddetli tartışmalar yaşanabilen, aşağılayıcı ya da hakaret içerikli argo kelimeler kullanılabilen bir aile ortamı.

Bu alana ait şemalar;

- **Terk Edilme ve Tutarsızlık:**

Çocukluk yıllarında bu şeması oluşan kişilerin ihtiyaç duydukları destek ve ilişkisel bağ gereksinimlerine karşı güvensizlik ve tutarsızlık algılarıdır. Kişi için önemli olan, yakın olan insanların, duygusal desteğini, iletişimini, gücünü ya da korumasını sağlamaya devam etmeyeceklerine inanırlar. Çünkü onların duygusal olarak dengesiz, kararsız ya da öfke patlamaları gibi öngürülemez davranışlar sergileyebilen yapıda oldukları inancı yerleşmiştir. Tüm bunların yanında birey, yakın olan kişilerin her zaman yanında ve güvende olduğu hissini bir türlü yaşayamaz; ya öleceklerdir ya da başka birini tercih edeceklerdir. Bu şemaya sahip kişiler, güvenilir olmayan kişilerle ilişki kurar ki şemaları her seferinde kendi döngüsünü haklı çıkartsın. Güvenilir ilişkilerde en küçük gecikmelerde bile içlerindeki bu terk edilme kaygısının doğurduğu çok büyük tepkiler gösterirler.

- **Güvensizlik ve Kötüye Kullanılma:**

Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının onları kötüye kullanacaklarını, aşağılanacaklarını, inciteceklerini, yalan söyleyeceklerini, kandıracaklarını, manipüle edeceklerini ya da ondan faydalanacaklarını beklerler. Başkalarının onları kasıtlı olarak zarar vereceklerine inandıkları için sürekli şüphe halindedirler. Bu şema genellikle çocukluk çağında cinsel, fiziksel, duygusal ya da sözlü olarak kötüye kullanılma sonucu oluşmuştur. Bununla beraber akran zorbalığındaki suiistimal ve acımasız davranışlar, utanç ve başarısızlıkla birleşerek de bu şemayı ortaya çıkarabilmektedir.

- **Duygusal Yoksunluk:**

Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının onları sevdiklerini bir türlü algılayamamakta ve kabullenememektedirler. Kişinin normal derecede

duygusal destek isteme beklentisi başkaları tarafından yeterince karşılanmayacaktır. Bu kişiler genellikle çocukluklarından herhangi bir olumsuzluklar söz etmezler, aksine düzgün ve iyi olarak bahsederler. Ancak gerçekte olan sıcaklığın olmadığı bir aile ortamının mevcut olmasıdır. Young, üç temel yoksunluk türünden bahseder;

- Fiziksel ve duygusal bakım ve destek yoksunluğu: Dikkat, sevgi, şefkat, sıcaklık veya arkadaşlık yokluğu.
- Empati yoksunluğu: Anlama, dinleme, kendini açma ya da başkalarıyla karşılıklı olarak duyguları paylaşma yokluğu.
- Korunma yoksunluğu: Güç, yön veya rehberlik yokluğu.

- Kusurluluk/ Utanç:

Kusurluluk şeması olan kişiler, kendilerini kusurlu, kötü, sevilmez, istenmeyen, aşağı ve işe yaramaz oldukları konusunda köklü bir inanç içindedirler. Eleştiriye, reddedilmeye ya da suçlanmaya karşı aşırı hassas olurlar. Başka insanların içinde içsel olarak sürekli kendileriyle meşgul olurlar ve başka insanlar bu kusurları farkedecek olsalar, başkaları tarafından sevilmez olduğu hissini taşırlar ve bundan utanç duyabilirler. Bu şemaya sahip insanlar başka insanların yanında rahat olamazlar çünkü kendilerini utangaç ve güvensiz hissederler. Bu kusurlar görünmeyen bir şekilde de olabilir; örneğin bencillik, kabul edilemez cinsel arzu, öfke dürtüsü gibi; ya da görünür olabilir: örneğin fiziksel görünümünde bir kusur, davranışsal olarak sakarlık gibi durumlar.

- Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma

Herhangi bir gruba, topluluğa ait olmadığını, onların bir parçası olmadığını hissederler. Kendilerini izole ve diğerlerinden farklı olduklarını hissederler. Temelde görünen güvenlik, istikrar ve kabul gibi ihtiyaçların karşılanmaması büyük rol oynar ancak bu ihtiyaçlar aileden çok sosyal dışlanma ile ortaya çıkar. Aileden gelen esas durum, sosyalleşmesi için cesaretlendirilmemiş olabilir ve evi ailesi geçmişi ile ilgili utanç ya da kusurluluk gibi duygular geliştirmiş olabilir. Aynı zamanda sevilmezlik duygusuna sahip olabilmektedir.

2.1.3.2 Şema alanı ii - zedelenmiş özerklik ve başarısızlık

Bu karşılanmamış ihtiyaç alanı, özellikle özerliğini, kendi performansını ve potansiyelini sergileyememe ile ortaya çıkar. Kişinin sağlıklı bir şekilde ayrışması, ebeveyninden ayrı olarak kendini ortaya koyamaması ile yapabileceklerinin yapılamayacak gibi algılanarak hissettirilmesi çocukta bir çatışma yaratır. Aile kökeni genellikle çocuğun kendine olan güvenini zedeleyen ya da oluşmasına olanak sağlamayan, aşırı korumacı, ya da çocuğun aile dışında yetkin bir şekilde performans göstermesi, kendini ortaya koyması için desteklemeyen aile ortamı ve erken dönem yaşantılarıdır.

- Bağımlılık/ Yetersizlik:

Bu şemayı taşıyan kişilerin, gündelik sorumluluk ve işlerini başkalarından yardım almadan kendi başlarına yetkin bir şekilde yerine getiremeyeceklerine olan inançları vardır. Kendi kişisel bakımı, günlük sorunlarını çözme, iyi muhakeme yapabilme, yeni görevlerin üstesinden gelmek, iyi kararlar vermek gibi konularda sık sık kendilerini çaresiz ve yardıma ihtiyaçları varmış gibi kabul edip yansıtırlar. Ya da daha hafif olarak görüntüsü belirli, kendisi için önemli kararlarda (iş veya eş seçimi gibi) tek başına karar verirken kendilerini çok tedirgin hissedebilir ve çekimser kalabilirler.

- Hastalık ve Tehlikelere Karşı Dayanıksızlık:

Tehlikelerin ve felaketlerin her an kapıda olduğunu, her an başlarına kötü bir şey gelebileceğini ve bunu engelleyemeyeceklerine dair abartılı kaygı ve korku yaşayan insanlarda görülen şemadır. Bu korkular üç farklı şekilde görülebilir;

- Tıbbi felaketler (hastalıklara karşı olan hassasiyet, kalp krizi, AIDS gibi hastalıklara kapılmaya karşı abartılı korku)
- Duygusal felaketler (aklını kaybetmeye karşı abartılı korku)
- Çevresel felaketler (uçak kazaları, asansörün düşmesi, cinayete kurban gitmek, deprem gibi dış kaynaklı tehlikelere karşı abartılı korku)

- İç içe Geçme/ Gelişmemiş Kendilik:

Bu şema, tam bireyleşme gösterememe veya sağlıklı bir sosyal gelişim gösterememe pahasına bir ya da daha fazla kişiyle (genellikle ebeveyn) aşırı duygusal ilişki ve yakınlık içinde olma ile açıklanır. Bu etkileşimdeki insanlar

yakınlık içinde olan insanlar en az birinin ötekine desteği olmadan yaşayamayacağı ya da mutlu olamayacağına dair yerleşik bir inanç gelişmiştir. Böylece kişinin bireyleşmesi ve sosyal ilişkilerine yönelmesi güçleşir. Zaman içinde bu durum içinde kendilerini bunalmış ve boğulmuş hissedebilirler. Kendilerini boşlukta, amaçsız ve ne yapacağını bilemez halde hissedebilirler.

- **Başarısızlık:**

Başarısızlık şemasına sahip kişilerin, başarısız olduklarını, kaçınılmaz olarak başarısız olacaklarını ya da kendi akranlarına oranla okul, kariyer, iş, spor gibi alanlarda yetersiz olduklarına yönelik inançları vardır. Bu kişiler kendilerini aptal, beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz, daha az başarılı, daha düşük statüde olarak algırlar.

2.1.3.3 Şema alanı iii - zedelenmiş sınırlar

İçsel sınırların oluşumunda, başkalarına karşı olan sorumluluklarını yerine getirmede ya da uzun vadeli hedeflerini yerine getirmede eksiklikler ve yetersizlikler görülmesi ile açıklanır. Gerçekçi sınırlar ve öz denetim ihtiyacının karşılanmamasıyla oluşan bir şema alanıdır.

Genellikle erken dönem aile yaşantılarında aşırı serbestlik, sınır ve kural koyulmama, yönlendirmenin yol göstermenin olmaması, üstünlük algısını oluşturabilecek tutumlarda bulunma gibi bir yapı vardır. Bu şemaya sahip insanlar, başkalarının haklarına saygı gösterme, onlarla uzlaşma içinde olma, verdiği sözleri tutma, gerçekçi kişisel hedefler belirlemede zorluk yaşarlar.

- **Haklılık/ Ayrıcalıklılık**

Kişinin kendini diğer insanlara göre daha üstün ev ayrıcalıklı olduğu inancını taşır ve hemen hemen her konuda kendilerini haklı bulurlar. Kişi bu şemasını güçlendirmek ve doğrulamak için en başarılı, en zengin, en ünlü kişilerin arasında olarak kendini o zümreye ait hisseder. Bazen de bu güç ve üstünlük gösterisini sunmak için diğer insanlarla rekabet içine girebilir ya da diğerleri üzerinde egemenlik kurmaya çalışırlar. Büyüklenmeci tavır sergileyen bu kişilerin patolojik boyutunda narsisistik örüntüler görülür. Diğer insanların duyguları ve haklarıyla çok fazla ilgilenmezler. Empati duyguları gelişmemiştir. Aile kökeninde, arkadaşlarını yönettiği, söz geçirdiği

konusunda pekiştirilmiş ve her davranışının kabul edilebilir olduğu yönünde cesaretlendirilmiş olabilir. Sınır koymayan bir aile yapısı düşünülebilir.

- **Yetersiz Özdenetim ve Kontrol**

Yetersiz özdenetim ve öz kontrol şemasına sahip bireyler, hedeflerini gerçekleştirmekte zorluk yaşar ve erteleme davranışları gösterirler. Duygu ve dürtülerini dizginlemekte zorluk yaşar ve engelleme konusundaki toleransları düşüktür. Sıkıcı şeyleri yapmaktan hemen vazgeçerler, disiplin ve sabır gerektiren işlerden kaçınırlar. Haklılık şemasında görülen sınır ve kural koymayan benzer aile tutumları olabilir ancak buradaki farklılık bu sınır ve kural koymamanın nedeni çocukları özel ve her şeyi yapabilir haklara sahip olduğu için değil tam tersi ihmal edildiği ya da kötüye kullanıldığı için gerekli öz disiplini öğrenecek yönlendirme olmadığı içindir. Diğer kişiler tarafından tembel, sadece kendi iyiliklerini düşünen, canı istediği gibi davranan ve gerekli sorumlulukları ve kolektif paylaşımlardaki yükümlülükleri yerine getirmeyen biri olarak görürler.

2.1.3.4 Şema alanı iv - başkaları yönelimlilik

Başka insanların isteklerine, duygularına, tepkilerine aşırı odaklanarak, diğerlerinin sevgi ve onayını kazanmak uğruna, kendi ihtiyaçlarını ve benliğini yok saymak ile ilişkilidir. Temel duygusal ihtiyaçlardan biri olan kendi ihtiyaç ve duygularını ifade etme özgürlüğü karşılanmamıştır. Bu şemadaki insanlar kendi duygularını ve ihtiyaçlarını baskılamayı öğrendikleri için kendilerini ifade ile ilgili alanlarda eksiklik yaşarlar. Aile kökenlerinde genellikle koşullu sevgi, koşullu kabul ve koşullu saygı görülür. Çocuğun varlığıyla kabullenilmesi, sevgi, ilgi, onay almak uğruna benliğinin önemli alanlarını, duygularını ve diğer ihtiyaçlarını baskılaması gerekmiştir. Ebeveynlerinin kendi duygusal istek ve ihtiyaçlarına ya da sosyal kabul ve arayışlarına, çocukların ihtiyaç ve duygularından daha fazla önem verilmiştir.

- **Boyun Eğme:**

Bu şemada, kişi karar ve kontrolü kendisi için önemli olan diğer insanlara bırakır. Bunu diğer kişinin tepkisinden, öfkelenmesinden ya da onu terk etmesinden kaçındığı için yapar. Kendi davranışlarını, karşı tarafın açık ya da olası istek ve fikirlerine göre uyarlamaktadır. Kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini

göz ardı edecek kadar çok fazla uyum gösterirler. Kendi gereksinimlerine odaklanmaları çok zor olmaktadır. İki şekilde görülebilir;

- İhtiyaçların bastırılarak boyun eğilmesi: tercihlerinin, kararlarının ve arzularının bastırılması
- Duyguların bastırılarak boyun eğilmesi: duygusal olarak ifade etmesinin, özellikle öfkenin bastırılması. Ancak bir noktadan sonra pasif-agresif tutum sergilenebilir.

Genellikle kişinin kendi arzuları, görüşleri ve hislerinin başkaları için geçerli veya önemli olmadığı algısını içerir. Aşırı derecede uyumluluk gösterdiğini düşündüğünde ise tuzağa düşme hissini yaşar ve genellikle baskılanmış duyguları ve öfkesi işlevsiz/uyumsuz semptomları ile ortaya çıkan (örneğin pasif-agresif davranış, kontrol edilemeyen öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar, sevginin çekilmesi, “harekete geçme”, madde bağımlılığı) bir öfke birikmesine yol açar.

- Kendi Feda Etme:

Bu şemaya sahip kişilerin odaklandığı şey, başka insanların ihtiyaçlarıdır. Diğer insanların ihtiyaç, istek ya da acılarına karşı kendi ihtiyaç ve duygularını yok sayacak derecede aşırı bir duyarlılık vardır. Bunun temel nedenleri; başkalarının acı çekmesini engelleme, bencillik duygusunun yarattığı suçluluktan kaçınma, diğerlerinin içinde ihtiyaçları karşılayan olarak algılanmak olabilmektedir. Boyun eğme şemasından farkı, bunu gönüllüce yapmaları. Hatta kendini feda şeması olan bireyler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıkları zaman kendilerini suçlu hissedebilmektedirler. Ancak zaman zaman kendini tükenmişlik sendromu olarak göstermektedir.

- Onay Arayıcılık:

Bu şema daha çok kendilik algıları ile ilişkilidir. Kişiler kendileriyle ilgili iyi hissetmek, güvenli ve doğru kendilik algıları oluşturabilmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar. Kendilerini kabul ettirmek, hayranlık kazanmak ve ilgilerini kazanmak için aşırı hassastırlar. Bunun için statü, görünüş, başarı, para gibi konular üzerine aşırı vurgu yaparak kendilerini gösterirler. Ancak bunu haklılık (büyüklenmeci) şemasındaki gibi en iyi olmak amaçlı değil, başkalarının onayını ve takdirini kazanmak için yaparlar.

2.1.3.5 Şema alanı v - aşırı uyarılma ve ketlenme

Çocukluk çağı temel duygusal ihtiyaçlarından olan kendiliğindenlik ve oyun gereksiniminin karşılanmaması sonucu oluşan bu şema alanı, ilişkili şemalara sahip kişilerin spontan hislerinin, dürtülerinin ve seçimlerinin aşırı bastırması üzerine aşırı vurgu yapar. Bu şemaların ortaya çıktığı aile ortamlarında keyif, eğlence, gevşeme, oyun gibi olumlu duygular yaratan durumlar bastırılarak yerine sıklıkla yükümlülükler, görevler, ahlaklı davranışlar, katı kurallar ve beklentiler konuşulmakta ve yaşantılanmaktadır. Ebeveynler genellikle acımasız, talepkar, eleştirici ve bazen de cezalandırıcı tutum sergileyebilirler. Çocuklarından genellikle duygularını saklamaları, hata yapmaktan kaçınmaları ve mükemmel olmak için uğraşmaları beklenir ya da bu davranışlar ebeveynlerden modellenir. Genellikle bu endişenin ve karamsarlığın altında yatan düşünce, kişinin her zaman tetikte ve dikkatli olması yönündedir aksi halde herşey dağılabilir.

- Karamsarlık/ Kötümserlik:

Bu şemaya sahip kişiler, yaşamın pozitif yönlerini görmek yerine, bu yönleri minimize ederek ya da yok sayarak, acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma, suçluluk, kızgınlık, çözülmemiş sorunlar, potansiyel hatalar, ihanet gibi yaşamın sürekli olumsuz yönlerine odaklanırlar. Genellikle erken dönemde bu bakış açısındaki ebeveynler ya da önemli figürler model alınmıştır. Sıklıkla birşeylerin kötüye gideceğine dair abartılı bir beklenti yaşarlar. Olası sonuçlar abartıldığından dolayı, bu şemaya sahip kişiler genellikle kronik endişe, yakınma, kararsızlık, tetikte olma gibi durumların içindedirler.

- Duyguları Bastırma/ Duygusal Ketlenme:

Kişilerin başkaları tarafından onaylanmamaktan kaçınmak için, duygularını göstermekten yada utanmaktan kaçınmak için spontan eylem, duygu veya iletişimin aşırı engellenmesi ile ortaya çıkan şemadır. Aile yaşantılarında, çocuğun öfkeli ya da üzgün olduğu zamanda, açığa çıkan duygu ve bu duygunun gösterme biçimleriyle alay etmiş olabilirler. Bu tür yaşantılarda çocuk daha sonra kendi duygularını saçma ve çocukça düşünmeye başlar ve bu yerleşik inançla duyguların tümünü değersizleştirmeyi öğrenir. Bazı aile yaşantılarında ise çatışmanın ve çok yoğun duyguların arasında kalan çocuk,

tüm bu kontrolsüz duygu patlamalarına ve serzenişlere maruz kalmış, duyguların çok zor ve yıkıcı olduğunu algısı yerleşmiş olabilir. En yaygın bastırılan alanlar;

- Öfke ve saldırganlığın engellenmesi
- Pozitif dürtülerin engellenmesi (örn. sevinç, sevgi, cinsel heyecan, oyun)
- Savunmasızlığı ifade etme veya kişinin duyguları, ihtiyaçları ve benzerleri hakkında özgürce iletişim kurma zorluğu
- Duyguları göz ardı ederken rasyonaliteye aşırı vurgu yapmak.
- Yüksek Standartlar

Genellikle kişinin eleştiriden kaçınmak adına çok yüksek standartlara ulaşmak için çaba harcaması gerekliliği ile ilgili inancını içerir. Bu standartlara ulaşmak için kendilerini sürekli baskı altında hissederler. Kendine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel davranırlar. Bu şemaya sahip kişilerin, zevk almada, rahatlamada, sağlıklarında, öz-saygı gelişimlerinde, başarı algılarında ve ilişkilerinde zorluklar ve bozulmalar görülebilir. Bu şema kendini aşağıdaki şekillerde gösterir;

- mükemmeliyetçilik olarak dikkat çeker (ayrıntıya aşırı dikkat eder ve kendi performansının normalden daha iyi olmasını hafife alma, yok sayma)
- yaşamın pek çok alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel kurallar ve “-meli”, “-malı” lı cümleler.
- Hep daha fazla başarmak adına zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma.
- Cezalandırılma

İnsanların (kendi de dahil olmak üzere), yaptığı en küçük hatada bile cezalandırılmaları gerektiğine, bunu hak ettiklerine olan inancı ile ilişkili bir şemadır. Kendilerine ve diğer insanlara karşı genellikle acımasız, hoşgörüsüz ve toleranssızlardır. Eleştiri ve suçlama çok sık görülür. Aile yaşantısında benzer modellerin olduğu görülmektedir. İnsanların kusurluluğunu kabul etmede, anlayış gösterme ve empati yapma konularında isteksizliklerinden

dolayı, yapılan hataları hoş görmekte zorlanmaktadırlar ve kabul edilemez olarak görürler.

Young'ın 18 şemasının kültürel olarak değerlendirmeleri konusunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın erken dönem uyumsuz şemaların Türk kültürüne uyarlama çalışmasında (2009) ortaya çıkan bulgulara göre Young'ın 18 faktörlü şemalarının 14 faktör olarak değerlendirileceğiyle aşağıdaki şemaların altı çizilmiştir. Bunlar; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar'dır. Bu çalışmaya göre; İç içe Geçme ile Bağımlılık; Hak Görme/Büyüklik ile Yetersiz Özdenetim ve Sosyal İzolasyon ile Güvensizlik/Suistimal Edilme şemaları birleşmiştir. Ayrıca, Boyun Eğiciliğe ilişkin maddeler, İç içe Geçme/Bağımlılık ve Terk Edilme boyutlarında birleşmiştir. Bu kapsamda, bu tezdeki veriler, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın çalışması doğrultusunda Türk kültürüne uyumlu olarak değerlendirilmekte olup, 14 şema faktörü olarak "Bulgular" kısmında ele alınmaktadır.

Şemaların hepsi, tüm insanlarda mevcut olabilmekle birlikte, şiddeti ve yoğunluğu değişkenlik göstermektedir ve böylece baskın olan şemalar ortaya çıkmakta ve kendini gerçekleştirmektedir (van Vreeswijk, Broarsen ve Nadort, 2012). Eğer ki bir şema aktive oluyorsa, kişi bu bilindik ancak duygusal ya da davranışsal olarak işlev bozucu örüntüleriyle baş edebilmek için bir takım baş etme yolları bulur.

2.1.4 EDUŞ'lar ve başa çıkma tutumları

Erken dönem uyumsuz şemaları; gelişimin erken evrelerinde başlayıp, hayat boyunca tekrar kendini sıklıkla gösteren öz yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplar olarak tanımlayan Young, bireylerin davranışlarının bir şema değil, tam tersi tetiklenen o şemaya karşı mantıklı bir tepki olarak uyumsuz davranışların ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. o davranışlar esas olarak tetiklenen şema tarafından güdümlenir. Hatta çoğu davranış, kişilerin o şemalarla nasıl başa çıktığını gösteren yansımalarıdır (Rafaeli ve ark., 2017).

Çocukluk çağında ebeveyn ile olan ihtiyaç odaklı ilişki sonucu oluşan şemaların varlığı davranış kalıpları için tek başına yeterli bir olgu değildir. Aynı ailede yaşamış olup, neden farklı yapılarda oldukları ve neden farklı davranış biçimleri olduğu üç farklı yolla açıklanmıştır (Young ve Klosko, 2011);

- Mizaçlarının farklı olması
- Hangi ebeveyni modellemiş olduğu
- Oluşan şemalarla nasıl başa çıktıkları ile farklılık göstermektedir.

Her ne kadar insanların, şemalarını bilinçli ya da bilinçsiz sürdürme eğilimi olsa da, hatta bunun için bilinçdışı olarak o şemayı doğrulayacak ilişkiler ve durumlar seçilse de, bir şema etkinleştğinde acı, korku, öfke, utanç, suçluluk gibi güçlü duyguları da beraberinde getirmiş olur (Rafaeli ve ark., 2017). İnsanlar aynı zamanda tüm bu duygularla baş etmeye çalışır. Bunu tehlike karşısında verilen üç tepkiyle açıklanabilir: Savaş, Kaç, Donakal. Şemalar, karşılanmayan çocukluk ihtiyaçlarının tekrarlanan örüntüleri iken; başa çıkma biçimleri ise, karşılanmamış temel ihtiyaç tetiklendiği zaman o duyguyla baş etmek için Farrell ve arkadaşlarının ifadesiyle “hayatta kalmamıza izin vermek için gelişmiş” baş etme stratejileridir. Bu stratejiler anlık olarak kurtarıcı ve işe yarar olsa da, uzun vadede üstesinden gelebilmek adına işlevsiz ve uyum bozucudurlar (2016).

Young ve arkadaşları (2003) üç farklı uyum bozucu başa çıkma biçiminden bahseder;

- Teslimci (şema teslimi) → Donakal
- Kaçınma (şema kaçınması) → Kaç
- Aşırı Telafi (şema telafisi) → Savaş
- Teslimci Başa Çıkma Biçimi:

İnsanların şemaları aktive olduğunda o şemaların doğruluğuna boyun eğmesi ve o davranış örüntüsüne teslim olmasıdır. Bu başa çıkma biçimini baskın olarak kullanan kişiler, şemaların verdiği acıları ve olumsuz duyguları doğrudan hissederler. Diğer insanların kötü davranışlarını kaldırmaktan başka başka çareleri yokmuş gibi davranırlar (Arntz ve Jacon, 2016). Şemalara karşı kendini o duygulardan korumak yerine edilgen ve çaresizce onları kabullenip, teslimiyetçi bir yapı sergilerler. Pasif, itaatkar, bağımlı roller oynayarak başa

çıkarlar. Bu davranışlarının nedeni olarak her ne kadar güvende hissetmelerini sağlasalarda uzun vadede kendilerini çok daha mutsuz hissedecekleri durumların içinde bulurlar (Rafaeli ve arkadaşları, 2017).

- Kaçınmacı Başa Çıkma Biçimi:

Bir şemanın ve duygusal yansımaların ortaya çıkmasını engellemek için yapılan her türlü şeyi içermektedir. Şemaları ortaya çıkarıcı ortamlardan ya da olası ortamlardan sakınmak, kaçınmaktır. Bunun için madde kullanımı, işe aşırı odaklanmak ve aşırı çalışmak gibi örnekler verilebilir. Kaçınmacı davranışın dezavantajı, her ne kadar şemaların verdiği acıdan kaçınılsa da, yüzleşilmediği için acı veren şeyleri değiştirme şansının kaybedilmesi ve dolayısıyla gerçek anlamda üstesinden gelinebilir. Kaçma ile diğer duygularında derin bir şekilde deneyimlenmesi engellenir. Bağımlılığa doğru giden bir hayat görülmektedir (Young ve Klosko, 2017).

- Aşırı Telafi Başa Çıkma Biçimi:

Şemanın tam tersi gibi davranma şeklidir. Örneğin başarısızlık şeması olan birinin, kendini çok başarılı olarak görüp yansıtmasıdır. Bununla ilgili uç noktada davranır, sürekli başarılarından bahsederek gösteriş yapar. Kişi kurban rolünden, suçlu rolüne geçer. Şemayla savaşır. Aşırı telafi başa çıkma fonksiyonun, tetiklenmiş karşıt duygu yaratan utanç, öfke gibi temel duyguların öz algısını önlemeyi sağlar (Loose ve ark., 2018).

Young ve arkadaşları (2003), tüm şemaları ve onları ortaya çıkaran davranışsal boyutlarını gösteren başa çıkma biçimlerini aşağıdaki Şekil 2.4. de tüm yansımaları ile özetlemiştir.

Çizelge 2.4: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Teslim Olma Başa Çıkma Biçimi	Kaçınmacı Başa Çıkma Biçimi	Aşırı Telafi Başa Çıkma Biçimi
Terk Edilme ve Tutarsızlık	İlişkiyi sürdüremeyecek ilişkiler seçme (evli, expat,...)	Yakın ilişkilerden kaçınma, Yalnızken çok fazla alkol kullanma	İlişkilerinde yapışkan ve bağımlı davranarak, baskı altına alarak uzaklaştırma. Küçük ayrılıklar için bile partnerine şiddetle saldırma
Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma	İstismarcı, kullanıldığı ilişkiler seçme ve istismara müsaade etme	Birine güvenmekten ve kırılmaktan kaçındığı için kimseye güvenmeme ve sır paylaşmama	Başkalarını kullanma ve istismar etme (“onlar seni kullanmadan, önce sen onları kullan”)
Duygusal Yoksunluk	Duygusal olarak yoksun bırakacak soğuk eşler seçme ve ihtiyaçlarını ifade etmeme	Yakın ve samimi ilişkilerden tamamiyle kaçınma	Partnerleri ve yakın arkadaşlarından duygusal olarak sürekli talep etme
Kusurluluk/ Utanç	Eleştirel, dışlayan ve reddedici arkadaşlar seçerek kendini küçük düşürme	Gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınma ve diğerlerinin yaklaşmasından kaçınma	Mükemmeli oynayarak, başkalarını eleştirme ve dışlama
Sosyal İzolasyon	Sosyal toplantılarda benzerlikler yerine özellikle farklılıklara odaklanma	Sosyal ortamlardan ve gruplardan kaçınma	Gruba uyum sağlamak ve girebilmek için “bukelamunlaşma”
Bağımlılık/ Yetersizlik	Kendi kritik ya da finansal kararlarını onun için önemli olan diğer insanlara sormadan yapamama	Yeni zorluklara girmekten kaçınma (Örneğin araba kullanmayı öğrenmek,...)	Hiçbir şey için hiç kimseye birşey sormayan çok fazla kendine güvenen biri gibi davranma Karşıt-Bağımlılık

Çizelge 2.4: (devamı) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Teslim Olma Başa Çıkma Biçimi	Kaçınmacı Başa Çıkma Biçimi	Aşırı Telafi Başa Çıkma Biçimi
Hastalıklara ve Tehlikelere Karşı Dayanıksızlık	Gazetelerdeki felaket haberlerini takıntılı bir şekilde okuma ve bunların günlük yaşamda karşısına çıkacağını bekleme	Tamamen güvenli görünmeyen yerlere gitmekten, birşeyler yapmaktan kaçınma	Tehlikeye aldırış etmeden umarsızca hareket etme (Karşıt-Fobik).
İç içe Geçme/ Gelişmemiş Kendilik	Yetişken halde bile herşeyi anneye anlatma ya da eşine göre yaşama	Yakınlıktan kaçınma, bağımsız olma	Kişi için önemli olan insanların tam tersiymiş gibi davranma (Örneğin, geleneksel bir aileden rock'çı bir çocuk çıkması)
Başarısızlık	Gönülsüzce ya da gelişigüzel bir tavırda işlerini yapma	İşin zorluklarından tamamen kaçınma ve erteleme	Kendini sürekli zorlayarak, bütün işlerinde beklenilenden çok daha başarılı olmaya çalışma
Haklılık/ Ayrıcalıklılık (Büyükleme)	Kendi becerileri hakkında övünme; Başkalarını aşağılama ve ezmeye çalışma, zorbalık etme	Ortalama görüldüğü ya da vasat olduğu durumlardan kaçınma	Başkalarının ihtiyaçlarıyla aşırı ilgilenme
Yetersiz Özdenetim ve Kontrol	Rutin işleri yapmaktan hemen vazgeçme, bırakma	Sorumluluk almaktan ya da görevlendirilmekten kaçınma	Kendini aşırı derecede kontrol etme ve katı bir öz disiplin içinde olma
Boyun Eğme	Başkalarının karar vermesine ve durumları yönlendirmesine izin verme	Başkalarıyla çatışma içinde olabilecek durumlardan kaçınma	Otoriteye karşı isyankar davranışlarda bulunma
Kendini Feda Etme	Başkalarına birçok şey verme ve karşılığında hiçbir şey istememe	Almak ve vermek ile ilgili durumlardan kaçınma	Başkalarına mümkün olduğu en az şekilde birşeyler verme

Çizelge 2.4: (devamı) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Teslim Olma Başa Çıkma Biçimi	Kaçınmacı Başa Çıkma Biçimi	Aşırı Telafi Çıkma Biçimi	Baş
Onay Arayıcılık	Başkalarının onayını ve takdirini almak için onları etkilemeye çalışma	Onay, kabul, takdir sağlamaya hevesli görünen kişilerle etkileşim içinde bulunmaktan kaçınma	Diğer insanlar onay vermeyecek şekilde onları tahrih ederek yolun dışında ya da arka planda kalma	
Karamsarlık/ Kötümserlik	Pozitif şeyleri yok sayarak, negatif durumlara odaklanma. Dolayısıyla sürekli endişeli halde olma	Olumsuz duygulardan ve mutsuluktan uzaklaşmak için dikkat dağıtma, kaçınma	Abartılı iyimserlik, “Pollyannacılık”, hoş olmayan gerçekleri inkar etme	
Duyguları Bastırma / Duygusal Ketlenme	Her durum karşısında sakinliğini sürdüren, duygusal olarak düz, stabil bir tavırda olma	Duygularını ifade edeceği konuşmalardan ve duyguları ortaya çıkaracak olası durumlardan kaçınma	Her ne kadar zorla ya da samimiyeysiz bir şekilde olsa da parti hayatı yaşama çabası	
Yüksek Standartlar	Zamanının gereğinden fazla kısmını mükemmel olmaya çalışmak için harcama	Performansının yargılanacağı durumlardan ya da görevlerden kaçınma ya da erteleme	Standartlarla hiçbir şekilde ilgilenmeme. Aceleci, umursamaz, ilgisizce ve dikkatsiz bir tavırla işlerini yapma	
Cezalandırılma	Kendine ve başkalarına karşı sert ve cezalandırıcı bir tavır içinde olma	Cezalandırılma korkusu yüzünden başka insanlardan kaçınma	Her konuda aşırı affedici şekilde davranma, abartı hoşgörü	

(Young ve ark., 2003)

2.1.5 EDUŞ'ların yetişkinlik yansımaları ve psikopatoloji

Çocukluk yıllarında başlayan erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikte meydana gelen yansımaları ve psikopatolojileri yetişkin şema terapisinin önemli bir konusudur. Bir çocuğun benlik, öteki ve dünya algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakan olumsuz erken dönem yaşantıları, çocukluk dönemini etkilediği kadar yetişkinlik dönemini de etkilemektedir. Kişilerin ruhsal sağlıkları ve işlevsellikleri üzerinde yaşam boyu devam eden birçok olumsuz sonucun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kendall-Tackett, 2002). Olumsuz çocukluk yaşantıları ile yetişkin psikopatolojisi arasındaki ilişkiye üzerinde yapılan çalışmalarda anlamlı bir bağ olduğu ortaya çıkmıştır (Carr ve Francis, 2010).

Şemalar, genellikle bilinçdışı bir şekilde kendini doğrulayacak yollar arar ve etki gücü, bir çok şemanın varlık derecesi ve şiddetine göre kişilerde depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar veya kişilik bozuklukları gibi psikolojik problemlerin ve psikolojik bozuklukların temelini oluştururlar (Hedley ve ark., 2001; Jovev ve Jackson, 2004).

Yalnızca psikopatoloji olarak değil, yaşamsal sorunlarda da kendini göstermektedir. Örneğin, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan kişilerin de kariyer seçimi ve iş stresi ilişkisini baz alarak, erken dönem uyumsuz şemalar ve diğer faktörler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgulara göre erken dönem uyumsuz şemalar ile duygusal tükenmişlik, depersonalizasyon ve düşük kişisel başarı bileşenlerinden oluşan psikolojik yıpranma arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (Bamber ve McMahon, 2008).

Yaşamın içinde bu şemalar kendini baş edilen bir şekilde de göstermektedir. Kişiler yaşamlarına sanki kader ya da başka dışsal faktörlere bağlı olarak yordayarak devam etmektedir. Ancak yaşamsal işlevselliği bozulmaya başladığı zaman, psikolojik problemlerden dolayı yakınmalar işaret edilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve onlarla baş etmenin yolu olarak kullandıkları uyumsuz baş etme biçimleri genellikle anksiyete, duygu durum, madde bağımlılığı, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları gibi eksen I bozukluklarının ve kişilik bozuklukları, paranoid, şizoid, şizotipal, borderline gibi Eksen II'de yer alan bozuklukların kronik semptomların temelinde de yer alabilmektedir (Young, 2003; Güner, 2013).

Şemalar ve ilişkili olduğu psikolojik rahatsızlıklar incelendiğinde;

Depresyonla ilişkili bulunan şemalar arasında; terk edilme, yetersiz özdenetim, kusurluluk/ utanç, başarısızlık, kendini feda, bağımlılık/yetersizlik, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının olduğu bazı çalışmalarca ortaya koyulmuştur (Harris ve Curtin, 2002; Welburn, Corstine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002).

Kaygi ile ilişkili bulunan şemalar arasında; terk edilme, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, duyguların bastırılması, kendini feda, boyun eğme şemalarının olduğu bazı çalışmalarca ilişkilendirilmiştir (Glaser, Campell, Calhoun, Bates ve Petrocelli, 2002; Welburn, Corstine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002).

Bağımlılık/ madde kötüye kullanımı tanısı almış bireylerle ilgili yağılan çalışmalara göre; yetersiz özdenetim ve kontrol, kusurluluk/utanç, başarısızlık, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, terk edilme/tutarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, bağımlılık/yetersizlik, İç İç Geçme şemalarında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (Shorey, Stuart ve Anderson, 2013).

Narsisistik kişilik bozukluğu ile ilişkili erken dönem şemalarına bakıldığında; haklılık/ayrıcalıklılık (büyüklenmecilik), duygusal yoksunluk ve kusurluluk/utanç gibi şemaların yapılan çalışmalarla anlamlı bir ilişki olarak öne sürülmüştür (Young ve Flanagan, 1998; Young ve ark., 2003). Bir çok kuramcı ebeveynleri tarafından kendi egoları yüzünden statüye, başarı ve çekiciliğe yüklenen abartılı anlamın, çocuklarda ve o çocukların yetişkinlik evrelerinde, boşluk, yalnızlık ve aşağılık duygularının “aşırı telafisi” olarak büyüklenmeci bir benlik geliştirdiklerini ifade etmektedirler (Ronningstam, 2009).

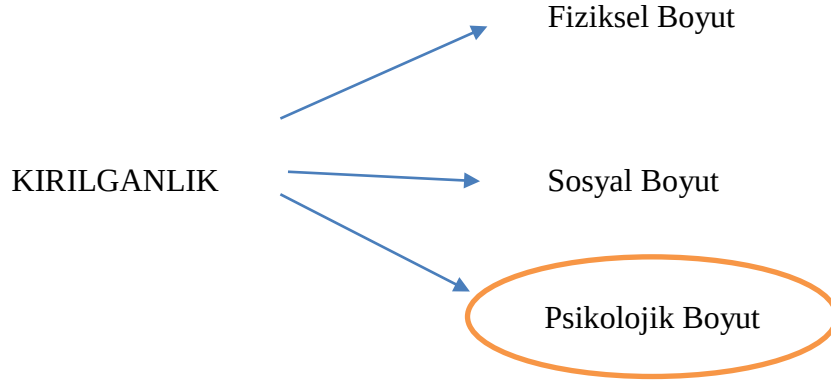
Kişilik bozuklukları olarak özetlersek; haklılık/ayrıcalıklılık (büyüklenmecilik) şeması ile narsisistik kişilik bozukluğu, güvensizlik/kötüye kullanılma şeması ile paranoid, şizotipal ve sınır kişilik bozuklukları, başarısızlık şeması çekingen kişilik bozukluğu, boyun eğme ve bağımlılık/yetersizlik şemaları ile bağımlı kişilik bozukluğu ve yüksek standartlar şeması ile obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu belirtileri için anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Thimm, 2009).

Unutmamak gereken şudur ki, erken dönem olumsuz yaşantıları yetişkinlik döneminde ortaya çıkan psikolojik sorunlar için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmelidir. Ancak, tekrarlayan bu olumsuz yaşantılara maruz kalan tüm insanlar her zaman psikolojik bir bozukluk geliştirmeyebilir. Bu şemalar hafif düzeyde, yaşamsal ve psikolojik olarak işlev bozucu olmayabilir. Ya da aynı yaşantılara maruz kalmış farklı çocuklar, farklı şemalar ve başa çıkma biçimleri ile yaşamlarını sürdürüyor olabilirler. Yetişkinlikte nasıl görüngüler olacağı, gelişim süresince ve yetişkinlikteki yansımaları erken dönemde yerleşen şemalar ile birlikte başka faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Psikolojik kırılganlık boyutu da bu noktada değerlendirilmeye alınması gereken gizli bir risk faktörü (Satıcı, 2013) olarak bu tez çalışmasında incelenmektedir.

2.2 Psikolojik Kırılganlık/İncinebilirlik

- Kırılganlık;

Kırılganlık genel olarak, psikolojik, sosyal ve fiziksel bir niteliğe sahiptir. Temelde bir çok açıdan zarar veren ve tehdit oluşturan etkilere karşı kişinin hedef olarak açık ve duyarlı olması ile ilişkilendirilir (Scanlon ve Lee, 2007). Bu kapsamda birey olumsuz yaşantı deneyimlerine karşı daha hassas ve açık olabilmektedir. Kişisel, bilişsel ve çevresel olarak oluşan faktörler, kişilerin kırılganlık düzeyleri üzerinde önemli derecede etki etmektedir (Gudjonsson, 2010). Genel olarak, tüm bu faktörlerin zarar verici, olumsuz ve tehdit oluşturuıcı taraflarını ele alırsak, kırılganlık düzeylerindeki değişimin kişinin duyarlılıkla ilişkili olduğu, mevcut olan bir resmi, bu travmatik bir yaşantı da olabilir, sıradan bir iletişim de olabilir, Scanlon ve Lee'nin (2007) söz ettiği gibi bu durumlara karşı aşırı duyarlı bir şekilde algılayış biçimi ile açıklanabilmektedir. Özellikle şekil 2.5. deki gibi psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak boyutlandırılan kırılganlığın, psikolojik boyutundan kendilik, diğerleri ve dünya algıları için bu ifadeleri kullanabiliriz.



Şekil 2.5: Kırılганlığın Boyutları

Kaynak: Scanlon ve Lee, 2007

- Psikolojik Kırılганlık/ İncinebilirlik;

Kırılганlığın tüm boyutları birbiri ile özellikle psikolojik boyutu ile ilişkili olmakla beraber, bu çalışma kapsamında özellikle değeriendirilmek istenen psikolojik kırılганlık boyutudur. Psikolojik kırılганlığın kökeni ve oluşumunu; mizaç, kişilik özellikleri (Sarıçam ve İlbay, 2015), erken dönem yaşantıları, işlevsel olmayan öğrenmeleri (Ingram ve Luxton, 2005), baş etme becerileri gibi bir çok düzlemin bütünü olarak düşünülebilir. Bir başka açıdan, psikolojik kırılганlık, bireyin bilişsel ve kişilerarası değışkenleri ile ilgili yakından ilişkili bir tepki şekli olarak da açıklanmaktadır. (Monreo ve Simons, 1991). Temelde mizaçla ilişkili olan kısmını bir kenarda tutarsak, psikolojik kırılганlık boyutunu iki ana başlıkta toparlayabiliriz;

- Bilişsel süreçler (bilişsel inançlar, öğrenilmiş çaresizlik, vb.)
- Çevresel süreçler (kişilerarası ilişkiler, dışsal onay, erken dönem ilişkisel yaşantılar, vb.)

Bu iki süreç de birbirine, psikolojik kırılганlığın oluşumuna ve psikolojik kırılганlığın şiddetinin değışim düzeyine etki etmektedir.

Kişinin kırılганlığıyla ilk yüzleşmesi travmatik bir olay yaşamasıyla, korkularının ortaya çıkmasıyla, çaresizlik, yetersizlik, umutsuzluk içeren yaşantıları deneyimlemesiyle başlayabilmektedir (Stamm, 1995). Tüm bu yaşantısal deneyimler bilişsel ve çevresel süreçlerdeki oluşumlara göre anlam bulur. Eğer ki kişinin erken dönem yaşantılarında, öğrenilmiş çaresizlik durumlarında tekrarlayan ve kemikleşen bir yapıya dönüşmüşse, algılanan stres

faktörleri karşısında bu kırılganlık sürecini tekrar deneyimlemek yüksek olasılıklı olacaktır. Yani stres faktörlerinin insanların üzerindeki etkileri üzerinde yönlendiricidir. Sinclair ve Wallston (1999), “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği”ni geliştirme sürecinde, öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz duygulanım ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu öne sürmüştür. Psikolojik kırılganlığın tanımını oluşturan en önemli iki değişkenden bahseden Sinclair ve Wallston, . bu iki temel olgu olan sosyal onay ve başarı kavramlarının psikolojik kırılganlıkla ilişkili olarak aynı zamanda benlik değerini oluşumu ve korunumunda belirleyici olan bilişsel inançlardan söz eder. Bilişsel inanç kavramı aynı zamanda erken dönem uyumsuz şemaların temelinde de yatar. Özellikle onay arayıcılık şeması ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Dışsal onay odaklı bilişler, dolayısıyla, dışarıdan gelen geri bildirimlere de aşırı odaklanmakta ve aşırı duyarlılık göstermektedir. Dışsal onaya odaklı bireyler kendine yabancılaşmaya başlar ve bu da psikolojik kırılganlıklarının artmasında önemli bir faktördür (Satıcı ve ark., 2013).

Kişilerarası ilişkilerden gelen onaya aşırı bağlı bireylerde kırılganlık ve incinme görülmektedir. Başka insanlar tarafından önemsenmediğine ve değer verilmediğine ilişkin bir inanç kolaylıkla geliştirebilirler. Hatta başkalarının kendisine kötü davrandığını düşünebilirler. Tüm bunlara paralel olarak kendini diğerlerinden daha aşağı görebilir. Başkalarının gözünde böyle görünmemeye ve onaylarını kaybetmemeye çalıştıkları için başka insanların yanındayken özellikle hata yapmamaya fazlasıyla özen gösterebilirler. Ancak bu samimi olmayan ve kendine yabancılaşan durum kişilerarası ilişkilerde bağ kurulamamasına hatta problemlere yaşanmasına neden olabilir (Boyce ve ark., 1991). Çünkü, kişilerarası ilişkilerde aşırı hassasiyet gösteren bireyler, başkalarının göz ardı ettiği, önemli olmayan, sıradan ya da kolaylıkla çözümlenebilir durumları bile büyütebilir, incinebilir ve kırılganlık yaşayabilirler. Bu hassasiyetin kaynağı, diğer insanların her hangi bir düşünce, duygu, tutum, davranışlarını kendi algılarına göre olumsuz olarak değerlendirebilmesidir, bu da ilişkileri zedelemektedir (Boyce ve Mason, 1996). Bu durum aynı zamanda Gilber ve Allan’ın (1994) herkesi istediğini yapmaya ve onları memnun etmeye çalışan, başkalarını kırmamaya ve incitmemeye fazlaca özen gösteren, aşırı verici, hoşlanmadığı durumlarda kendini ifade

etmekte zorlanan ve hayır diyemeyen, öfke gibi duygularını göstermekte zorluk çeken, devamlı onaylanma ihtiyacı duyan, kendi fikirlerini ve haklarını savunamayan kişilerde görülen “boyun eğici davranış” kavramıyla da paralellik göstermektedir.

Kırılğanlığın tetikleyici faktörleri arasında, genetik faktörlerin yanı sıra, bağımlılık, utanç, mükemmeliyetçilik, fonksiyonel olmayan bilişsel taraflı örüntülerden söz edilebilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Fonksiyonel olmayan bilişsel örüntüler de başta depresyon olmak üzere birçok psikolojik bozukluğun tetikleyicisi durumundadırlar (Mongrain ve Blackburn, 2005). Yani, dolaylı olarak kırılğanlık ve kırılğanlığın altında yatan bilişsel ve çevresel faktörler, ruhsal hastalıkların ana nedeni olmamakla birlikte, Gudjonsson’ın dediği gibi (2010), risk oluşturan tetikleyici bir faktörleri olarak ifade edilebilir. Kırılğanlığın altında yatan, ortaya çıkmasında, artmasında ya da azalmasında tetikleyici görevi üstlenen bir diğer unsur da özsaygı ve benlik değeridir. Crocker (2002), özsaygı ve algılanan benlik değerlerindeki artış ya da azalışın, psikolojik kırılğanlık düzeyine etki ettiğini belirtmektedir. Örnek olarak eğer ki bireyin benlik ve değer algıları, öz saygısı yoksa ya da azalmışsa, yaşadığı olumsuz deneyimlere, kayıplara, travmalara karşı daha hassas olabiliyor ve dolayısıyla kendilerine, dünyaya ve insanlara karşı kırılğanlıkları artabiliyor. Tam tersi olarak eğer ki yüksek özgüven ve benlik algılarında iken herhangi bir nedenle olumlu bilişsel değerlendirmeleri bozulur ya da duygulanım seviyeleri kaybedilir ya da azalırsa, kişi kaygı duymaya ve psikolojik kırılğanlıkları artmaya başlayabilmektedir. Böylece bir çok psikolojik rahatsızlıklara karşı daha açık hale gelebiliyorlar.

Psikolojik kırılğanlık ve psikolojik kırılğanlığın olumsuz etkilerini azaltma konusuna değinen araştırmacılardan biri olan Brene Brown, psikolojik kırılğanlık için kusurluluk inancına ve kişilerarası ilişkilerde utanç kavramlarına değinmekte (2016), kırılğanlığın olumsuz etkilerini azaltma konusunda ise kırılğanlıkla yüzleşmek ve kabullenmekten bahsetmektedir. Kırılğanlığa karşı zırhlanmanın kırılğanlığı daha fazla arttırdığını ifade etmektedir. Bununla beraber, kırılğanlığın olumsuz etkilerini yaşıtan durumlarla baş edebilmek için de; insanların ne düşündüğünü bırakmak, mükemmeliyetçiliği bırakmak, hissizleşme ve güçsüzlüğü bırakmak, yetersizlik duygusunu bırakmak, kesinlik

ihtiyacını bırakmak, karşılaştırmayı bırakmak konuları üzerinde durmuştur (2018). Aynı şekilde bir başka araştırmacı olan Brown ve Ryan (2003) ise, psikolojik kırılganlık düzeyini azaltmada, kişilerin anlık deneyimlerde derinleşmesini sağlayacak enerjiyi, olumsuz psikolojik yapılarla baş etmek için kullanabilmesini sağlayan “bilinçli farkındalık” olgusunun kritik bir etkisi olduğundan bahsetmektedir. Bu doğrultuda, özellikle psikolojik kırılganlıkla ilişkilendiren aşırı sosyal (dışsal) onay ihtiyacı, ve zaman zaman beraberinde getirdiği utangaçlık duygusuyla birlikte, kırılganlık döngüsünü oluşturmakta ve onay ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanması bakımından kişinin içinde bulunduğu anda dışsal veriyi yargılamaksızın deneyimlemesini tanımlayan bilinçli farkındalığın faydalı olabildiği düşünülmektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bu aynı zamanda Brown’ın (2016); başarısızlık duygusuna ve onaylanmama korkusuna neden olabilecek olumsuz yaşantı deneyimlerini, korku ve incinme hissi oluşturan etmenleri anlamadan, altındaki karmaşık yolculuğu kabul etmeden kucaklamanın “yiğitliğin altınla kaplamak” ifadesiyle, farkındalık ile ilgili hiç birşey yapmadan kırılganlığa teslim olmanın da “bir tavır eksikliği” yargısıyla benzerlik taşımaktadır. Umutsuzluk, utanç, korku, gibi zor duyguları yaşamadan yardımsever, cömert ve cesur noktasına ulaşmış rolü yapmanın, son derece tehlikeli ve uyumsuz olabileceği gibi aynı zamanda, kırılgan narsizm’in kökenlerini de oluşturabilir.

2.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Psikolojik Kırılganlık/ İncinebilirlik Düzeyi Arasındaki İlişki

Zihin her zaman tanıdık ve bildik yolları tercih eder. Bunun temel nedeni bildik olanın daha güvenilir farz edilmesidir. Kişi bilinmeyenden korkar ve çekinir. Oysa bilindik olan her ne kadar acı tecrübeler yaşatsa da, her ne kadar o problemi çözmede yetersiz kalsa da, her ne kadar üstünü kapatıp bastırarak o incinmişlikten kaçınmaya çalışılsa da, benzer yaşantılara karşı daha önceden edinilmiş algı, yorum, inançlar, tanımlar ve baş etme yolları deneyimlenmiştir. Bunun en kuvvetli ve tekrarlayan bir şekilde olduğu yer ise bir çok kuramcının bahsettiği gibi erken dönem çocukluk yaşantılarıdır (Arntz ve Jacob,2016). Çünkü henüz muhakeme becerisi gelişmeyen çocuk, duygularıyla anlar,

anlamlandırır ve yaşamı boyunca kendisini doğrulamak için bu bilinçdışı örüntüleri tekrar eder (Yavuzer, 2006; Young ve ark., 2003). Çok basit temel duygusal ihtiyaçları karşısında, çok karışık yoğun duygularla karşı karşıya gelmektedir. Ebeveynler ve sonrasında akran ve çevresel faktörlerle göz ardı edilen, suistimal edilen ya da ölçüsüz ve tutarsızca verilen bu temel ihtiyaçlar; çocuğun yani bireyin tüm yaşamı boyunca yaşayacağı tetiklenen duygularını, duygulanımlarını, seçimlerini, ilişkisel örüntülerini, psikolojik rahatsızlıkları ve bozukluklarını belirler (Roediger ve ark.,2018) . Çocuğun uygun bir şekilde karşılanmayan ihtiyaçları, mizacı, aktarımları ve çocuğun modellediği ebeveyn davranışları, onun geliştirebileceği şemaları belirler. Şemaların oluşumunun kaynağını dört temel başlıkta toplayan Rafaeli, Bernstein ve Young, bu yaşam deneyimlerinin şema oluşumunu tetiklediğini belirtir (2017). Bunlar;

- Çocukluk çağı ihtiyaçlarının karşılanmasının zedeleyici olarak engellenmesi (temel ihtiyaçlardan yoksunluk, özellikle istikrar, anlayış, sevgi ihtiyaçlarının giderilmemesiyle çocuğun yaşam örüntülerinde kalıcı bir varlık haline gelir)
- Travma öyküleri (çocğun duygusal, fiziksel ya da cinsel olarak istismar edilmesi ya da korunamaması. En temel ihtiyaçlardan güvenlik ihtiyacı karşılanmamış olup çocukta güvensizlik, kaygı, umutsuzlukla bazı şemaların oluşumuna neden olur)
- “İyi olandan fazla alma” algısında olup, ölçüsüzce gösterilen tutum (sınır konulmamış, aşırı ilgili, aşırı korumacı, aşırı izin verici şekilde yaklaşan ebeveyn, esas olarak özerklik ve gerçekçi limitler gibi temel ihtiyaçların karşılamamış olmaları)
- Seçici içselleştirme ve özdeşim (Temelde model almadır. Ancak model alınan yetişkin örneğin zaten kaygılı, aşırı temkinli ise çocuğun ileriki yaşlarında kendi bizzat deneyimlemesinde dünyanın tehlikeli bir yer olduğuyla ilgili öğrenilmiş bir inanç oluşur).

Çocukluk döneminde başta ebeveynlerden ve diğer ilişkilerden edinilen deneyimler, ileriki zamanlarda duygu dünyası üzerinde önemli derecede etki etmektedir. Örnek olarak erken dönem yaşantılarında reddedilme ve utancı deneyimlemiş bir çocuk, bu duyguyla baş edemediyse ve bir de üzerine sıkça tekrar edilip daha derin bir şekilde incinmişse, çocuğun yaşamı boyunca benzer durumlarda o zamanki duygu tekrar tetiklenecek ve kendisini yine reddedilmiş

ve utanmış hissedecektir (Jacob ve ark., 2017). Psikolojik kırılganlığın temelinde yatan duygu da benzer şekilde bu dışsal onay bağımlılığına neden olan bu reddedilmişlik ve utanç duygularıyla ilişkilidir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Tekrarlayan bu duygu örüntülerinden dolayı sosyal anlamda kendisini toplumda yetersiz ve değersiz olarak algılayan bireyde, psikolojik kırılganlığı, diğer faktörlerde göz önünde tutularak artacak ve beraberinde ilişkilerinde yargılanma ve olumsuz geri bildirim alma endişesiyle geri çekilmeler ve işlevsiz yapılar görülecektir (Henderson ve Zimbardo, 2001).

Erken dönemde oluşan bu yaşam deneyimlerinin getirdiği uyumsuz şemalar ile kişi kendini bastırılmış ve aşırı derecede kırılgan hissedebilmektedir. Ancak sağlıklı şekilde karşılanmamış ihtiyaçlar ve bastırılmış bu duygular derinlerde kalır ve fiziksel ağrı, moral bozukluğu kendine yabancılaşma, boşluk hissi, takıntılı davranışlar duygusal ve ilişkisel problemlere yol açabilmektedir (Capacchione,2017). Kısaca bireyleri bilişsel, davranışsal hatta psikopatolojik olarak derinden etkilemektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve elde edilen verilerin analiz sürecine yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki değişimin olma durumu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan çalışmalarda kullanılmaktadır (Karasar, 2014). Araştırmanın amacı doğrultusunda, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin algıladıkları psikolojik kırılganlık ve erken dönem uyumsuz şemalar ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel karşılaştırma yapılacaktır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yer alan özel bir üniversitenin Psikoloji ve RPD bölümlerinin lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 258 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, eğitim gördükleri düzey, sınıf düzeyi, çocukken ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyi, anne-babanın birliktelik durumu, başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme derecesi, geçirdikleri herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumu, ailede psikiyatrik hastalık olma durumu ve ailede fiziksel hastalık olma durumunun yer aldığı demografik özelliklere ilişkin betimleyici frekans ve yüzde dağılımları aşağıda yer alan tablolarda yer almaktadır.

Örneklemenin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Çizelge 3.1: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Erkek	49	19,0	19,0	19,0
Kadın	209	81,0	81,0	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.1’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin 49’unun (%19,0) erkek, 209’unun (%81,0) kadın olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.2: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Psikoloji	140	54,3	54,3	54,3
Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	118	45,7	45,7	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.2’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin 140’ının (%54,3) psikoloji, 118’inin (%45,7) RPD (Rehberlik ve psikolojik danışmanlık) eğitimi aldıkları ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.3: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Düzey Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Lisans	217	84,1	84,1	84,1
Lisansüstü	41	15,9	15,9	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.3’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin 217’sinin (%84,1) lisans, 41’inin (%15,9) lisansüstü eğitim düzeyinde yer aldıkları belirlenmiştir.

Çizelge 3.4: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Birinci sınıf	68	26,4	26,4	26,4
İkinci sınıf	45	17,4	17,4	43,8
Üçüncü sınıf	84	32,6	32,6	76,4
Dördüncü sınıf	61	23,6	23,6	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.4’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin eğitim gördükleri sınıflara ilişkin 68’i (%26,4) birinci sınıfta, 45’i (%17,4) ikinci sınıfta, 84’ü (%32,6) üçüncü sınıfta ve 61’i (%23,6) dördüncü sınıfta eğitim gördükleri belirlenmiştir.

Çizelge 3 5: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Çocukken Ailelerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Düşük	21	8,1	8,1	8,1
Orta	185	71,7	71,7	79,8
Yüksek	52	20,2	20,2	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.5’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin çocukken ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin 21’sinin (%8,1) düşük, 185’inin (%71,7) orta ve 52’sinin (%20,2) yüksek düzeyde oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 3.6: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Anne- Babalarının Birlikte Olma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Birlikte	214	82,9	82,9	82,9
Boşanmış	24	9,3	9,3	92,2
Vefat etmiş	20	7,8	7,8	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.6’da görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin anne- babalarının birlikte olma durumlarına ilişkin 214’ünün (%82,9) anne-babalarının birlikte olduğu, 24’ünün (%9,3) anne-babalarının boşanmış olduğu ve 20’sinin (%7,8) anne-babalarından birinin ya da ikisinin vefat etmiş oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 3.7: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Başka İnsanların Teklif, İstek ya da Yönlendirmelerine Hayır Diyebilme Derecelerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1 düzeyi	9	3,5	3,5	3,5
2 düzeyi	38	14,7	14,7	18,2
3 düzeyi	106	41,1	41,1	59,3
4 düzeyi	65	25,2	25,2	84,5
5 düzeyi	40	15,5	15,5	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.7’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme derecelerine ilişkin 9’unun (%3,5) 1 düzeyinde, 38’inin (%14,7) 2 düzeyinde, 106’sının (%41,1) 3 düzeyinde, 65’inin (%25,2) 4 düzeyinde ve 40’inin (%15,5) 5 düzeyinde hayır diyebildikleri ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.8: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Geçirdikleri Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Geçirdim	34	13,2	13,2	13,2
Geçirmedi	224	86,8	86,8	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.8’de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin geçirdikleri psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna ilişkin 34’ü (%13,2) geçirdiğini, 224’ü (%86,8) geçirmediğini belirtmişlerdir.

Çizelge 3.9: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Ailelerinde Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Psikiyatrik hastalık var	51	19,8	19,8	19,8
Psikiyatrik hastalık yok	207	80,2	80,2	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.9’da görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin ailelerinde herhangi bir psikiyatrik hastalık olma durumuna ilişkin 51’i (%19,8) hastalığın olduğunu, 207’si (%80,2) hastalığın olmadığını belirtmişlerdir.

Çizelge 3.10: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Ailelerinde Herhangi Bir Tıbbi (Fiziksel) Hastalık Olma Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Fiziksel hastalık var	45	17,4	17,4	17,4
Fiziksel hastalık yok	213	82,6	82,6	100,0
Toplam	258	100,0	100,0	

Çizelge 3.10’da görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin ailelerinde herhangi bir fiziksel hastalık olma durumuna ilişkin 45’i (%17,4) hastalığın olduğunu, 213’ü (%82,6) hastalığın olmadığını belirtmişlerdir.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun olan veri toplama araçlarını belirlemek için literatürde yer alan veri toplama araçları incelenmiş olup ölçme aracına danışman ile karar verilmiştir. Araştırmanın amacına hizmet eden gerekli veri toplama araçları için izinler alınmış, kişisel bilgiler formu oluşturulmuştur. Çalışma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinden veri toplamak amacıyla, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz dönemi Eylül-Ekim ayları içerisinde İstanbul’da yer alan özel bir üniversitede gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra özel üniversitenin Psikoloji ve RPD bölümlerine devam eden öğrencilerden ulaşılabilen ve gönüllü olanlarına hazırlanan veri toplama aracı araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama aracının uygulanma süreci 15-20 dakika arasında sürmüştür. Veriler toplanırken uygulanan bölümler ve sınıflardan öğrenci sayılarının yakın olmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen veri toplama araçları toplanarak bir sonraki aşama olan analiz sürecine geçilmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada Psikoloji ve RPD öğrencilerinden “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” ve “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” kullanılarak veriler toplanmıştır.

3.4.1 Kişisel bilgi formu (KBF)

Araştırmaya katılan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin demografik bilgilerinin belirlenmesi için öğrenciler tarafından doldurulan formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda Psikoloji ve RPD öğrencilerinin cinsiyetini, bölümünü, eğitim durumunu, sınıfını, çocukken ailenin sahip olduğu sosyo-ekonomik düzeyi, anne baba birlikteliğini, anne ve babaya duygusal yakınlığı belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca hazırlanan kişisel bilgi formunda Psikoloji ve RPD öğrencilerinin başka insanların teklif, istek ya da

yönlendirmelerine hayır diyebilme derecesini, geçirdiği psikiyatrik hastalık bulunma durumunu, ailede herhangi bir psikiyatrik ve fiziksel hastalık bulunma durumunu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Kişisel bilgi formu hazırlanırken literatürdeki bilgiler göz önüne alınarak bağımlı değişken olan erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik kırılganlık düzeylerini etkileyebilecek nitelikteki bağımsız değişkenler incelenmiştir. Aynı zamanda daha önce yapılmış araştırmalarda kullanılan bağımsız değişkenler de dikkate alınmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında katılımcıların kişisel bilgilerini içeren form oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu Ek 1’de sunulmuştur.

3.4.2 Psikolojik kırılganlık ölçeği (PKÖ)

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe’ye uyarlaması Akın ve Eker (2011) tarafından yapılmıştır. Hazırlanan bu ölçek yetişkin kişilerin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemeye yöneliktir. Ölçekte 5’li likert tipinde (1- Bana hiç uygun değil, 2-3-4- 5- Bana tamamen uygun) 6 soru yer almaktadır. Psikolojik kırılganlık ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması aşamasında hesaplanmış olan iç tutarlılık katsayısı .75, araştırmamızda ise .72 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 5’dir. Alınan puan arttıkça yetişkin bireylerin psikolojik kırılganlıklarının arttığı, puan azaldıkça psikolojik kırılganlığın azaldığı ifade edilmektedir.

3.4.3 Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF-3)

Yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemek amacıyla Young (1991), Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin ilk formu 5 temel şema ve 18 alt boyuttan oluşmaktadır. Young şema ölçeğinin ilk formu 300 maddeden oluşmakta olup bu maddelerin revizesi Young ve diğerleri (2003) tarafından yapılmış olup 90 maddelik form elde edilmiştir. Türkçe’ye uyarlanması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmış olup literatüre Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3 (YŞÖ-KF-3) olarak aktarılmıştır.

Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği- Kısa Formunda, 5 temel şema alanı (Kopuklu ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte olma ve Bastırılmışlık) ve bu şema alanlarının içerisinde yer alan

18 boyuttan oluşmaktadır. 18 boyutu kapsayan 90 ifade yer almaktadır. Ölçeğin raporlanmasında kişinin kendini değerlendirmesi esas alınmış olup her bir maddeyi 6'lı likert (1= Benim için tamamen yanlış, 2= Benim için büyük ölçüde yanlış, 3= Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4= Benim için orta derecede doğru, 5= Benim için çoğunlukla doğru, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) ile derecelendirmektedir. Ölçekte her alt boyut 5 maddeden oluşmakta olup, alt boyutlardan alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir.

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan YŞÖ-KF-3, 5 şema alanı üzerinden 14 uyumsuz şema alt boyutundan oluşmaktadır. Birinci şema alanı olan kopukluk; *duygusal yoksunluk*, *duyguları bastırma*, *sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk* uyumsuz şemalarından oluşmaktadır. İkinci şema alanı olan zedelenmiş otonomi; *iç içi geçme/bağımlılık*, *terk edilme*, *başarısızlık*, *karamsarlık* ve *tehditler karşısında dayanıksızlık* uyumsuz şemalarını içermektedir. Üçüncü şema alanı olan zedelenmiş sınırlar, *ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim*, dördüncü şema alanı olan yüksek standartlar ve bastırılmışlık, *yüksek standartlar* ve *onay arayıcılık* uyumsuz şema alanlarından oluşmaktadır. Beşinci şema alanı olan diğerleri yönelimlilik şema alanında *kendini feda* ve *cezalandırıcılık* uyumsuz şemaları bulunmaktadır. YŞÖ-KF-3 için uyumsuz şemalarda yer alan maddelerin dağılımları, Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), İç İçe Geçme/ Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), Ayrıcalıklılık/ Yetersiz özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Yüksek Standartlar (13, 14, 31), Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83) ve Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72, 89) boyutlarında yer almaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış formunda yapılan iç tutarlılık katsayısı, şema boyutları için .63 ile .80 arasında, şema alanları için ise .53 ile .81 arasında bulunmuştur. Araştırmamızda ise iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha, şema boyutları için .64 ile .83 arasında, şema alanları için ise .54 ile .82 arasında yer almaktadır.

3.5 Verilerin İstatistiksel Analizi

Analiz sürecine başlamadan önce Psikoloji ve RPD öğrencilerinden elde edilen verilerin IBM SPSS 21 istatistik programına girişı yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılacak olan istatistiksel analizler belirlenmeden önce veriler denetlenmiş ve gerekli olan analizlere ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Verilerin denetlenmesi aşamasında, veri dosyası incelenmiş, temel betimsel istatistikler gözden geçirilmiş ve verilerin programa doğru olarak girilme durumu kontrol edilmiştir. Yanlış kodlanan veriler düzeltilerek, uç veriler veri setinden kaldırılmıştır. Veri girişinde ortaya çıkan hatalardan kaynaklı kayıp değerlere gerçek değerler aktarılmıştır.

Elde edilmiş olan verinin yapısal özelliklerini ortaya koymak amacıyla betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizler gerçekleştirilirken dağılımın normal olduğunu denetlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup elde edilen değerlerin normal bir dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Verilerinin normal bir dağılım gösterdiği belirlendikten sonra psikolojik kırılganlık ve erken dönem uyumsuz şemalar ile demografik özellikler arasında ortaya çıkan farklılaşmayı belirlemek için t-testi ve ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. ANOVA testinde ortalamalar arası ilişkinin anlamlı bulunduğu durumlarda Post doch analizlerden Scheffe testi gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırma testlerinde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Psikolojik kırılganlık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin ve etkinin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılacaktır. Korelasyon analizinde korelasyon katsayısı; 0.20 altında ise “düşük”, 0.20-0.39 “zayıf”, 0.40-0.59 “orta”, 0.60-0.79 “yüksek” ve 0.80-1.00 “çok yüksek” düzeyde ilişkiyi göstermektedir. Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının ortalaması, 1-2,33 “düşük”, 2,34-3,67 “orta” ve 3,68-5,00 “yüksek” düzeyi belirtmektedir.



4. BULGULAR

Bu bölümde çalışma grubunu oluşturan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'den aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar verilmiştir. Bunun yanında Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'den aldıkları puan ortalamalarının bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığına ilişkin bulgular sunulmuştur. Ayrıca Psikoloji ve RPD öğrencilerinin Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'den aldıkları puanların psikolojik kırılganlık puanları arasındaki ilişkiye ilişkin elde edilen bulgular bu bölümde yer almaktadır.

Araştırmanın birinci alt problemi olan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular Çizelge 4.1'de yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Psikolojik kırılganlık	258	2,864	,794	1,00	4,83	Orta

Çizelge 4.1'de görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x}$) 2,864, standart sapmasının (Ss)=,794 olduğu ortaya çıkmıştır. Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları incelendiğinde en düşük ortalama puanın 1,00; en yüksek ortalama puanın 4,83 olduğu bulunmuştur. Ayrıca Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri incelendiğinde “Orta” düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp

farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.2’de yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Erkek	49	2,751	,800	,114	-	256	,271
	Kadın	209	2,890	,793	,054	1,102		

Çizelge 4.2’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t = -1,102$; $p > .05$). Cinsiyetlere göre psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “kadın” Psikoloji ve RPD öğrencilerinin puanlarının ortalamaları ($\bar{x} = 2,890$), “erkek” öğrencilerin puanlarına ($\bar{x} = 2,751$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadın Psikoloji ve RPD öğrencilerinin daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarının göstergesidir.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrenim gördükleri bölüme göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Tablo 13’de yer almaktadır.

Çizelge 4.3: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Psikoloji	140	2,845	,840	,071	-,420	256	,675
	RPD	118	2,887	,739	,068			

Çizelge 4.3’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -.420$; $p > .05$). Öğrenim görülen bölüme göre psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “RPD” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının ortalamaları ($\bar{x} = 2,887$), “psikoloji” bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{x} = 2,845$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu RPD öğrencilerinin psikoloji bölümü öğrencilerine göre daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarının göstergesidir.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının eğitim gördükleri düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.4’de yer almaktadır.

Çizelge 4.4: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Eğitim Gördükleri Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh _{$\bar{x}$}	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Lisans	217	2,891	,821	,055	1,274	256	,204
	Lisansüstü	41	2,719	,622	,097			

Çizelge 4.4’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının eğitim gördükleri düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 1,274$; $p > .05$). Öğretim görülen düzeye göre Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “lisans” düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının ortalamaları ($\bar{x} = 2,891$), “lisansüstü” düzeyde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{x} = 2,719$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu lisans öğrencilerinin lisansüstü öğrencilerine göre daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.5’de yer almaktadır.

Çizelge 4.5: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikoloji kırılganlık	Birinci sınıf	68	2,693	,799	G.Araştırması	4,278	3	1,426	2,290	,079
	İkinci sınıf	45	2,770	,798	G.İçerik	158,140	25	,623		
	Üçüncü sınıf	84	2,944	,753	Toplam	162,419	25	7		
	Dördüncü sınıf	61	3,013	,816						

Çizelge 4.5’de görüldüğü üzere Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F= 2,290$; $p>.05$). Öğrenim görülen sınıflarda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}=2,693$), ikinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}=2,770$), üçüncü sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}=2,944$) ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}=3,013$) olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu Psikoloji ve RPD öğrencilerinin sınıf düzeyi yükseldikçe daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrencinin çocukken ailesinin sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla

yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Tablo 16’da yer almaktadır.

Çizelge 4.6: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Öğrencinin Çocukken Ailesinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik kırılganlık	Düşük	21	3,063	,845	G.Arası	1,158	2	,579	,916	,402
	Orta	185	2,864	,759	G.İçi	161,260	255	,632		
	Yüksek	52	2,785	,893	Toplam	162,419	257			

Çizelge 4.6’da görüldüğü üzere Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrencinin çocukken ailesinin sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F = ,916$; $p > .05$). Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları incelendiğinde çocukken ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri düşük olanların puan ortalaması ($\bar{x}$) 3,063, orta olanların puan ortalaması ($\bar{x}$) 2,864 ve yüksek olanların puan ortalaması ($\bar{x}$) 2,785 olduğu görülmüştür. Bu bulgu Psikoloji ve RPD öğrencilerinin çocukken ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek olanlarının psikolojik kırılganlık durumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının anne babanın birliktelik durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.7’de yer almaktadır.

Çizelge 4.7: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Anne Babanın Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
Psikolojik kırılganlık	Birlikte	21	2,85	,78	G.Arası	6,790	2	3,395	5,562	,004	2>1, 2>3
	Boşanmış	24	3,277	,821							
	Vefat etmiş	20	2,500	,662	Toplam	162,419	257				

1: Birlikte, 2: Boşanmış, 3: Vefat etmiş

Çizelge 4.7’de görüldüğü üzere Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının öğrencinin anne babasının birlikte olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık bulunmuştur ($F= 5,562$; $p<.05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Tamamlayıcı analizlerden hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için post-hoc analizlerine geçilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen post-hoc analizlerinden Scheffe çoklu karşılaştırma analizine göre ortaya çıkan farklılığın, anne babası boşanmış olanlar ile anne babası evli olanlar arasında boşanmış anne babası olanlar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,425$; $p=.042$; $p<.05$); anne babası boşanmış olanlar ile anne babası vefat edenler arasında anne babası boşanmış olanlar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,777$; $p=.005$; $p<.05$) gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne babalarının birlikte olma durumlarına ilişkin diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkan bir başka sonuçtur ($p>.05$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda Psikoloji ve RPD öğrencilerinin anne babaları boşanmış olanların psikolojik kırılganlıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.8’de yer almaktadır.

Çizelge 4.8: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Başka İnsanların Teklif, İstek ya da Yönlendirmelerine Hayır Diyebilme Derecesine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve ss Değerleri						ANOVA Sonuçları					
Puan	Gru p	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P	Far k
Psikoloji kırılganlı k	1	9	2,85	,88	G.Aras	15,199	4	3,80	6,53	,00	2>4,
			1	3	ı			0	0	0	2>5
	2	38	3,28	,95	G.İçi	147,21	253	,582			
			5	8		9					
	3	10	2,97	,71	Topla	162,41	257				
		6	3	2	m	9					
	4	65	2,62	,70							
			0	1							
	5	40	2,57	,75							
			5	3							

Çizelge 4.8’de görüldüğü üzere Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık bulunmuştur ($F= 6,530$; $p<.05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Tamamlayıcı analizlerden hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için post-hoc analizlerine geçilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen post-hoc analizlerinden Scheffe çoklu karşılaştırma analizine göre ortaya çıkan farklılığın, hayır deme derecesi 2 olanlar ile 4 olanlar arasında 2 olanlar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,664$; $p=.001$; $p<.05$); hayır deme derecesi 2 olanlar ile 5 olanlar arasında 2 olanlar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,710$; $p=.003$; $p<.05$) gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin hayır diyebilme dereceleri arasında anlamlı bir

farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkan bir başka sonuçtur ($p>.05$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda Psikoloji ve RPD öğrencilerinden hayır diyemeyen öğrencilerin hayır diyebilen öğrencilere göre psikolojik kırılganlıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının geçirdiği herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.9’da yer almaktadır.

Çizelge 4.9: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Geçirdikleri Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Geçirdim	34	3,372	,818	,140	4,123	256	,000
	Geçirmedim	224	2,787	,764	,051			

Çizelge 4.9’da görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının geçirdikleri herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= 4,123$; $p<.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirmiş olan Psikoloji ve RPD öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Hastalık geçiren Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçiren” öğrencilerin puanlarının ortalamaları ($\bar{x}=3,372$), “herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirmeyen” öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{x}=2,787$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçiren öğrencilerinin daha yüksek bir psikolojik kırılganlık yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının ailede psikiyatrik hastalık olma durumuna

göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.10'de yer almaktadır.

Çizelge 4.10: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ailede Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Var	51	2,993	,684	,095	1,297	256	,196
	Yok	207	2,832	,818	,056			

Çizelge 4.10'de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının ailede psikiyatrik hastalık olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1,297$; $p>.05$). Ailede psikiyatrik hasta olma durumuna göre Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “ailede psikiyatrik hasta bulunan” öğrencilerin puanlarının ortalamaları ($\bar{x}$) 2,993, “ailede psikiyatrik hasta bulunmayan” öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{x}$) 2,832 göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu ailede psikiyatrik hasta bulunan öğrencilerinin bulunmayanlara göre daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın on birinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının ailede fiziksel hastalık olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.11'de yer almaktadır.

Çizelge 4.11: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanlarının Ailede Fiziksel Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik kırılganlık	Var	45	3,018	,808	,120	1,435	256	,153
	Yok	213	2,831	,790	,054			

Çizelge 4.11’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanlarının ailede fiziksel hastalık olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda grupların aritmetik ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1,435$; $p>.05$). Ailede fiziksel hasta olma durumuna göre Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları karşılaştırıldığında “ailede fiziksel hasta bulunan” öğrencilerin puanlarının ortalamaları ($\bar{x}$) 3,018, “ailede fiziksel hasta bulunmayan” öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{x}$) 2,831 göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu ailede fiziksel hasta bulunan öğrencilerin bulunmayan öğrencilere göre daha fazla psikolojik kırılganlık yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın on ikinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının nasıl olduğunu belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgular Çizelge 4.12’de yer almaktadır.

Çizelge 4.12: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Şema alanı	N	$\bar{x}$	Ss	Şema boyutları	N	$\bar{x}$	Ss
Kopukluk	258	2,146	,776	Duygusal yoksunluk	258	1,929	1,001
				Duyguları bastırma	258	2,415	,991
				Sosyal izolasyon/güvensizlik	258	2,531	1,033
				Kusurluluk	258	1,709	,808
Zedelenmiş otonomi	258	2,135	,764	İç içe geçme/bağımlılık	258	1,843	,783
				Terk edilme	258	1,967	,942
				Başarısızlık	258	2,088	,905
				Karamsarlık	258	2,455	1,151
				Tehditler karşısında dayanıksızlık	258	2,324	,999
Zedelenmiş sınırlar	258	3,550	,972	Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	258	3,550	,972
Yüksek standartlar ve bastırılmışlık	258	3,099	,888	Yüksek standartlar	258	2,870	1,142
Diğerleri	258	3,162	,837	Onay aracılık	258	3,328	,995
yönelimlilik				Kendini feda	258	3,058	1,045
				Cezalandırıcılık	258	3,267	,926

Çizelge 4.12’de görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemaları incelendiğinde ortalaması yüksekte düşüğe doğru “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\bar{x} = 3,550$)”, “onay aracılık ($\bar{x} = 3,328$)”, “cezalandırıcılık ($\bar{x} = 3,267$)”, “kendini feda ($\bar{x} = 3,058$)”, “yüksek standartlar ($\bar{x} = 2,870$)”, “sosyal izolasyon/güvensizlik ($\bar{x} = 2,531$)”, “karamsarlık ($\bar{x} = 2,455$)”, “duyguları bastırma ($\bar{x} = 2,415$)”, “tehditler karşısında dayanıksızlık ($\bar{x} = 2,324$)”, “başarısızlık ($\bar{x} = 2,088$)”, “terk edilme ($\bar{x} = 1,967$)”, “duygusal yoksunluk ($\bar{x} = 1,929$)”, “iç içe geçme/bağımlılık ($\bar{x} = 1,843$)” ve “kusurluluk ($\bar{x} = 1,709$)” şeklinde yer almaktadır. Psikoloji ve RPD öğrencilerinde en yüksek oranda ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay aracılık ve cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları, en düşük oranda duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık ve kusurluluk erken dönem şemaları yer almaktadır. Psikoloji ve RPD öğrencilerinin şema alanları incelendiğinde en yüksek puandan düşüğe doğru “zedelenmiş sınırlar ($\bar{x} = 3,550$)”, “diğerleri yönelimlilik ($\bar{x} = 3,162$)”, “yüksek standartlar ve bastırılmışlık ($\bar{x} = 3,099$)”, “kopukluk ($\bar{x} = 2,146$)” ve “zedelenmiş otonomi ($\bar{x} = 2,135$)” şeklinde yer almaktadır. Şema alanlarına

dikkat edildiğinde Psikoloji ve RPD öğrencilerinin zedelenmiş sınırlarının yüksek, zedelenmiş otonominin düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on üçüncü alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.13’de yer almaktadır.

Çizelge 4.13: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Duygusal yoksunluk	Erkek	49	2,040	1,042	,148	,864	256	,388
	Kadın	209	1,903	,992	,068			
Duyguları bastırma	Erkek	49	2,681	,982	,140	2,102	256	,037
	Kadın	209	2,353	,985	,068			
Sosyal izolasyon/güvensizlik	Erkek	49	2,702	1,058	,151	1,294	256	,197
	Kadın	209	2,490	1,025	,070			
Kusurluluk	Erkek	49	1,911	,970	,138	1,955	256	,052
	Kadın	209	1,661	,761	,052			
İç içe geçme/bağımlılık	Erkek	49	1,947	,759	,108	1,034	256	,302
	Kadın	209	1,819	,788	,054			
Terk edilme	Erkek	49	1,983	,878	,125	,134	256	,894
	Kadın	209	1,963	,958	,066			
Başarısızlık	Erkek	49	2,139	1,044	,149	,437	256	,663
	Kadın	209	2,076	,872	,060			
Karamsarlık	Erkek	49	2,371	1,139	,162	-,569	256	,570
	Kadın	209	2,475	1,156	,079			
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Erkek	49	2,302	1,014	,114	-,171	256	,865
	Kadın	209	2,329	,998	,069			
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	Erkek	49	3,793	1,031	,147	1,951	256	,052
	Kadın	209	3,493	,951	,065			
Yüksek standartlar	Erkek	49	3,381	1,256	,179	3,552	256	,000
	Kadın	209	2,751	1,082	,074			
Onay aracılık	Erkek	49	3,421	,866	,123	,725	256	,469
	Kadın	209	3,307	1,024	,070			
Kendini feda	Erkek	49	3,077	,990	,141	,144	256	,886
	Kadın	209	3,053	1,060	,073			
Cezalandırıcılık	Erkek	49	3,632	,986	,140	3,118	256	,002
	Kadın	209	3,181	,892	,061			

Çizelge 4.13’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda duygusal yoksunluk ($t = ,864$; $p > .05$), duyguları bastırma ($t = 2,102$;

$p > .05$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($t = 1,294$; $p > .05$), kusurluluk ($t = 1,955$; $p > .05$), iç içe geçme/bağımlılık ($t = 1,034$; $p > .05$), terk edilme ($t = ,134$; $p > .05$), başarısızlık ($t = ,437$; $p > .05$), karamsarlık ($t = -,569$; $p > .05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($t = -,171$; $p > .05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($t = 1,951$; $p > .05$), onay aracılık ($t = ,725$; $p > .05$) ve kendini feda ($t = ,144$; $p > .05$) şemalarında aritmetik ortalamalar arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin yüksek standartlar ($t = 3,552$; $p < .05$) ve cezalandırıcılık ($t = 3,118$; $p < .05$) erken dönem uyumsuz şema puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şema alanlarında ortaya çıkan bu farklılaşmanın erkek Psikoloji ve RPD öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Erkek Psikoloji ve RPD öğrencilerinin yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şema alanlarının daha baskın olduğu söylenebilir.

Araştırmanın on dördüncü alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının geçirdikleri herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.14’de yer almaktadır.

Çizelge 4.14: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Geçirdikleri Herhangi Bir Psikiyatrik Hastalık ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	p
Duygusal yoksunluk	Geçirdim	34	2,541	1,301	,223	3,927	256	,000
	Geçirmedim	224	1,836	,916	,061			
Duyguları bastırma	Geçirdim	34	2,552	1,131	,194	,867	256	,387
	Geçirmedim	224	2,394	,969	,064			
Sosyal izolasyon/güvensizlik	Geçirdim	34	3,138	1,227	,210	3,774	256	,000
	Geçirmedim	224	2,438	,970	,064			
Kusurluluk	Geçirdim	34	2,235	1,192	,204	4,199	256	,000
	Geçirmedim	224	1,629	,703	,047			
İç içe geçme/bağımlılık	Geçirdim	34	2,179	,950	,163	2,718	256	,007
	Geçirmedim	224	1,792	,744	,049			
Terk edilme	Geçirdim	34	2,623	1,170	,200	4,518	256	,000
	Geçirmedim	224	1,867	,863	,057			
Başarısızlık	Geçirdim	34	2,769	1,201	,206	4,912	256	,000
	Geçirmedim	224	1,985	,806	,053			
Karamsarlık	Geçirdim	34	3,135	1,374	,235	3,787	256	,000
	Geçirmedim	224	2,352	1,080	,072			
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Geçirdim	34	3,082	1,186	,203	4,959	256	,000
	Geçirmedim	224	2,208	,917	,061			
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	Geçirdim	34	3,907	1,081	,185	2,319	256	,021
	Geçirmedim	224	3,496	,945	,063			
Yüksek standartlar	Geçirdim	34	3,225	1,103	,189	1,954	256	,052
	Geçirmedim	224	2,817	1,140	,076			
Onay aracılık	Geçirdim	34	3,622	1,128	,193	1,855	256	,065
	Geçirmedim	224	3,284	,969	,064			
Kendini feda	Geçirdim	34	3,141	,912	,156	,496	256	,620
	Geçirmedim	224	3,045	1,065	,071			
Cezalandırıcılık	Geçirdim	34	3,578	,890	,152	2,115	256	,035
	Geçirmedim	224	3,220	,924	,061			

Çizelge 4.14’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda duyguları bastırma ($t = ,867$; $p > .05$), yüksek standartlar ($t = 1,954$; $p > .05$), onay aracılık ($t = 1,855$; $p > .05$) ve kendini feda ($t = ,496$; $p > .05$) şemalarında aritmetik ortalamalar arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin duygusal yoksunluk ($t = 3,927$; $p < .05$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($t = 3,774$; $p < .05$), kusurluluk ($t = 4,199$; $p < .05$), iç içe geçme/bağımlılık ($t = 2,718$; $p < .05$), terk edilme ($t = 4,518$; $p < .05$), başarısızlık

($t= 4,912$; $p<.05$), karamsarlık ($t= 3,787$; $p<.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($t= 4,959$; $p<.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($t= 2,319$; $p<.05$) ve cezalandırıcılık ($t= 2,115$; $p<.05$) erken dönem uyumsuz şema puanlarının psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçirme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve cezalandırıcılık şema alanlarında ortaya çıkan bu farklılaşmanın herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçiren Psikoloji ve RPD öğrencileri lehine olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on beşinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının ailede psikiyatrik hastalık olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.15’de yer almaktadır.

Çizelge 4.15: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Ailede Psikiyatrik Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh _{$\bar{x}$}	t Testi		
						t	Sd	p
Duygusal yoksunluk	Var	51	2,094	1,115	,156	1,312	256	,191
	Yok	207	1,888	,970	,067			
Duyguları bastırma	Var	51	2,231	,907	,127	-	256	,139
	Yok	207	2,460	1,007	,070	1,485		
Sosyal izolasyon/güvensizlik	Var	51	2,691	1,207	,169	1,243	256	,215
	Yok	207	2,491	,984	,068			
Kusurluluk	Var	51	1,839	,981	,137	1,289	256	,199
	Yok	207	1,677	,759	,052			
İç içe geçme/bağımlılık	Var	51	1,825	,843	,118	-,182	256	,855
	Yok	207	1,848	,769	,053			
Terk edilme	Var	51	2,031	1,068	,149	,540	256	,590
	Yok	207	1,951	,910	,063			
Başarısızlık	Var	51	2,225	,956	,133	1,207	256	,229
	Yok	207	2,054	,892	,062			
Karamsarlık	Var	51	2,462	1,392	,195	,048	256	,962
	Yok	207	2,454	1,088	,075			
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Var	51	2,382	1,138	,159	,511	256	,610
	Yok	207	2,308	,965	,067			
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	Var	51	3,563	1,074	,150	,103	256	,918
	Yok	207	3,547	,948	,065			
Yüksek standartlar	Var	51	3,078	1,201	,168	1,453	256	,148
	Yok	207	2,819	1,124	,078			
Onay aracılık	Var	51	3,245	,906	,127	-,670	256	,504
	Yok	207	3,349	1,017	,070			
Kendini feda	Var	51	3,023	1,177	,164	-,263	256	,792
	Yok	207	3,066	1,013	,070			
Cezalandırıcılık	Var	51	3,326	,867	,121	,510	256	,610
	Yok	207	3,252	,941	,065			

Çizelge 4.15’de görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının ailede psikiyatrik hastalık olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda duygusal yoksunluk ($t= 1,312$; $p>.05$), duyguları bastırma ($t= -1,485$; $p>.05$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($t= 1,243$; $p>.05$), kusurluluk ($t= 1,289$; $p>.05$), iç içe geçme/bağımlılık ($t= -,182$; $p>.05$), terk edilme ($t= ,540$; $p>.05$), başarısızlık ($t= 1,207$; $p>.05$), karamsarlık ($t= ,048$; $p>.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($t= ,511$; $p>.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($t= ,103$; $p>.05$), yüksek standartlar ($t= 1,453$; $p>.05$), onay aracılık ($t= -,670$; $p>.05$), kendini feda ($t= -,263$; $p>.05$) ve cezalandırıcılık ($t= ,510$; $p>.05$) şemalarında aritmetik ortalamalar arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, onay aracılık ve kendini feda şemaları hariç diğer şemalarda ailede psikiyatrik hastalık olan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın on altıncı alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının ailede fiziksel hastalık olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.16’da yer almaktadır.

Çizelge 4.16: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Ailede Fiziksel Hastalık Olma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Duygusal yoksunluk	Var	45	2,062	,987	,147	,978	256	,329
	Yok	213	1,901	1,004	,068			
Duyguları bastırma	Var	45	2,493	,904	,134	,579	256	,563
	Yok	213	2,399	1,009	,069			
Sosyal izolasyon/güvensizlik	Var	45	2,727	,995	,148	1,403	256	,162
	Yok	213	2,489	1,038	,071			
Kusurluluk	Var	45	2,007	,864	,128	2,756	256	,006
	Yok	213	1,646	,784	,053			
İç içe geçme/bağımlılık	Var	45	1,916	,776	,115	,681	256	,496
	Yok	213	1,828	,785	,053			
Terk edilme	Var	45	2,097	,896	,133	1,021	256	,308
	Yok	213	1,939	,951	,065			
Başarısızlık	Var	45	2,288	1,057	,157	1,638	256	,103
	Yok	213	2,046	,867	,059			
Karamsarlık	Var	45	2,466	1,003	,149	,069	256	,945
	Yok	213	2,453	1,182	,081			
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Var	45	2,435	,882	,131	,823	256	,411
	Yok	213	2,300	1,023	,070			
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	Var	45	3,301	,911	,135	-	256	,059
	Yok	213	3,603	,978	,067	1,899		
Yüksek standartlar	Var	45	2,800	,935	,139	-,457	256	,648
	Yok	213	2,885	1,182	,081			
Onay aracılık	Var	45	3,148	1,029	,153	-	256	,181
	Yok	213	3,367	,986	,067	1,341		
Kendini feda	Var	45	3,031	,912	,136	-,191	256	,849
	Yok	213	3,063	1,073	,073			
Cezalandırıcılık	Var	45	3,103	,898	,133	-	256	,192
	Yok	213	3,302	,930	,063	1,307		

Çizelge 4.16’da görüldüğü üzere, Psikoloji ve RPD öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şema puanlarının ailede fiziksel hastalık olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda duygusal yoksunluk ($t = ,978$; $p > .05$), duyguları bastırma ($t = ,579$; $p > .05$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($t = 1,403$; $p > .05$), iç içe geçme/bağımlılık ($t = ,681$; $p > .05$), terk edilme ($t = 1,021$; $p > .05$), başarısızlık ($t = 1,638$; $p > .05$), karamsarlık ($t = ,069$; $p > .05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($t = ,823$; $p > .05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($t = -1,899$; $p > .05$), yüksek standartlar ($t = -,457$; $p > .05$), onay aracılık ($t = -1,341$; $p > .05$), kendini feda ($t = -,191$; $p > .05$) ve cezalandırıcılık ($t = -1,307$; $p > .05$) şemalarında aritmetik ortalamalar arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Ancak psikolojik ve RPD öğrencilerinin kusurluluk ($t = 2,756$; $p < .05$) şeması ile ailede fiziksel hastalık olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bu farklılaşmanın da ailede fiziksel rahatsızlığı olan öğrenciler lehine olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın on yedinci alt problemine ilişkin olarak Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 4.17’de yer almaktadır.

Çizelge 4.17: Psikoloji ve RPD Öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Puanları İle Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

		Psik. Kır.	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
Psik. Kır.		1,00														
Kusurluluk	S1	,33**	1,00													
	S2	,23**	,40**	1,00												
	S3	,44**	,62**	,49**	1,00											
	S4	,38**	,58**	,47**	,67**	1,00										
Zedelenmiş Otonomi	S5	,40**	,56**	,40**	,48**	,58**	1,00									
	S6	,53**	,54**	,36**	,54**	,60**	,60**	1,00								
	S7	,46**	,50**	,37**	,53**	,59**	,54**	,50**	1,00							
	S8	,43**	,45**	,36**	,50**	,45**	,44**	,49**	,55**	1,00						
	S9	,49**	,49**	,38**	,59**	,58**	,56**	,59**	,55**	,60**	1,00					
Zedelenmiş Sınırlar	S10	,14*	,23**	,32**	,36**	,17**	,12*	,18**	,21**	,30**	,24**	1,00				
Yüksek Standartlar	S11	,23**	,22**	,25**	,30**	,24**	,20**	,26**	,11	,22**	,32**	,41**	1,00			
	S12	,57**	,27**	,27**	,36**	,35**	,39**	,51**	,43**	,40**	,53**	,34**	,37**	1,00		
Diğeri Yönelimlilik	S13	,26**	,41**	,40**	,39**	,29**	,42**	,41**	,35**	,32**	,42**	,31**	,28**	,38**	1,00	
	S14	,18**	,31**	,34**	,42**	,37**	,34**	,38**	,32**	,28**	,43**	,35**	,39**	,40**	,44**	1,00

**<0,01; *<0,05

S1: Duygusal yoksunluk

S2: Duyguları bastırma

S3: Sosyal izolasyon/güvensizlik

S4: Kusurluluk

S5: İç içe geçme/bağımlılık

S6: Terk edilme

S7: Başarısızlık

S8: Karamsarlık

S9: Tehditler karşısında dayanıksızlık

S10: Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim

S11: Yüksek standartlar

S12: Onay arıcılık

S13: Kendini feda

S14: Cezalandırıcılık

Psik. Kır.: Psikolojik kırılganlık

Çizelge 4.17 incelendiğinde Psikoloji ve RPD öğrencilerinin psikolojik kırılganlık puanları ile erken dönem şema puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda psikolojik kırılganlık ile “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ($r = ,14$; $p < .05$) ve “cezalandırıcılık” ($r = ,18$; $p < .01$) “düşük” düzeyde; “duygusal yoksunluk” ($r = ,33$; $p < .01$), “duyguları bastırma” ($r = ,23$; $p < .01$), “kusurluluk” ($r = ,38$; $p < .01$), “yüksek standartlar” ($r = ,23$; $p < .01$) ve “kendini feda” ($r = ,26$; $p < .01$) “zayıf” düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik kırılganlık ile “sosyal izolasyon/güvensizlik” ($r = ,44$; $p < .01$), “iç içe geçme/bağımlılık” ($r = ,40$; $p < .01$), “terk edilme” ($r = ,53$; $p < .01$), “başarısızlık” ($r = ,46$; $p < .01$), “karamsarlık” ($r = ,43$; $p < .01$), “tehditler karşısında dayanıksızlık” ($r = ,49$; $p < .01$) ve “onay aracılık” ($r = ,57$; $p < .01$) arasında “orta” düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları yüksek olanların psikolojik kırılganlık puanlarının da arttığını göstermektedir.



5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma kapsamına, çocukluk çağı yapı taşlarının nerelerde konumlandığı, var olan erken dönem yaşam örüntüleri ile meydana gelen uyumsuz şemaların nasıl ve neye göre oluştuğu, hangi ihtiyaçların karşılanmamasıyla ilişkili olduğu, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik kavramıyla hangi noktada ve hangi alt duygularla kesiştiği soruları konu edilmiştir.

Özellikle Psikoloji ve RPD bölümü öğrencilerinin örneklem olarak seçilmesinin temel nedeni diğer araştırmacılar gibi Miller'ın da bahsettiği gibi çocukluğunda doyurulmayan ihtiyaçların, ikame kişilerde (yardım için başvuranlar, hastalar, danışanlar) yeniden doyumak istemesi ile ilgili yargısını dikkate alarak değerlendirilmiştir.

Bu noktadan hareketle, bu araştırmadaki temel amaç Psikoloji ve RPD bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının sınanmasıdır. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmektedir.

Araştırma kapsamındaki alt problemlerde yer alan Psikoloji ve RPD öğrencilerine yönelik demografik bilgilerin bazıları iki olguyla beraber, yani erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik kırılganlık düzeyleri ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Esas değerlendirilmek istenen konu olan erken dönem uyumsuz şemaların hangilerinin psikolojik kırılganlık ile anlamlı ilişkisinin olup olmadığı konusundan uzaklaşmamak ve dağıtmamak için diğer bağımsız değişkenler yalnızca Psikoloji ve RPD öğrencilerinin sosyodemografik bilgileri, psikolojik kırılganlık boyutunda değerlendirilmiştir. Öncelikle iki olguyu da birlikte değerlendirebileceğimiz cinsiyet, psikolojik bir hastalığın varlığı, aile öyküsünde psikolojik bir hastalığın varlığı ve yine ailede belirgin

bir fiziksel rahatsızlık geçirme öyküsü bağımsız değişkenleri ile değerlendirilecek, sonrasında ise erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki ortaya konularak tartışılacaktır.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizin sonucuna bakıldığında, araştırmaya dahil olan kadınların ya da erkeklerin psikolojik kırılganlığa ilişkin değerlendirmesinde birbirlerine kıyasla anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen, kadınların erkeklere nazaran biraz daha fazla kırılganlık yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet farkı olmaksızın genel olarak psikoloji ve RPD ğrencilerinin kırılganlık düzeylerinin orta derecede olduğu söylenilebilir. Bununla beraber erken dönem uyumsuz şemalar yönünden değerlendirecek olursa; Psikoloji ve RPD ğrencilerinin yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şema puanlarının erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar, erkeklerin duygu kontrolü, iş önceliği, kadınlar üzerinde hakimiyeti ve satat arayışı özelliklerine vurgu yapmaktadır (Mahalik ve ark., 2005). Miller ise kadınların düşündüğünü açıkça söylemenin zaman zaman bir utanç tetikleyicisi ve dolayısıyla reddedilme, incinme korkusunu daha yoğun yaşıyabildiklerinden bahsetmektedir (2018). Diğer araştırmacılar kapsamına paralel olarak ve kültürel olarak düşünüldüğünde, kadınların psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha yüksek, erkeklerin ise yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemaları konusunda baskın olmalarının nedeni erkek ve kız çocuklarında yetiştirilirken yüklenilen misyonlar, tutum ve davranış farklılıkları, beklentiler gibi bir çok faktörle ilişkili olduğundan söz edilebilir.

Psikoloji ve RPD bölümünde okuyan ğrenci grubu örnekleminin, psikolojik bir hastalık geçirme öyküsüne göre değerlendirildiğinde, herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçiren kişilerin psikolojik kırılganlık düzeyleri de yüksek olmaktadır. Bu orantılı ilişkiden yola çıkarak literatürde de ifade edilen psikolojik kırılganlığın temel olarak altında yatan duygu ve algıların psikopatoloji için önemli bir risk faktörü yönünde olmasıdır. Wurmser'ın (1974) literatürdeki çalışmalarında, psikolojik rahatsızlıklardan biri olan bağımlılığın narsisistik hassasiyet ve psikolojik kırılganlığın kök duygularından biri olan yetersizlik duygularıyla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bu yetersizlik duygusuyla birlikte gelen stres, disfori, öfke, utanç, yalnızlık gibi duygulardan

kurtulabilmek için alkol ve madde kullanımına yönelinmekte ve tekrar bu döngünün içinde dönüp durulduğu ifade edilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olarak analiz edildiğinde ise bir çok şemanın yüksek değerde görüldüğü bu çalışmadan çıkan bulgularda ortaya çıkmıştır. Herhangi bir psikiyatrik hastalık ya da psikolojik rahatsızlık geçiren Psikoloji ve RPD öğrencilerinin “duygusal yoksunluk”, “sosyal izolasyon/güvensizlik”, “kusurluluk”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “terk edilme”, “başarısızlık”, “karamsarlık”, “tehditler karşısında dayanıksızlık”, “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ve “cezalandırıcılık” şemalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Young şema ölçeğine göre pek çok şema için yüksek puan almış kişilerde bir psikolojik sorundan (ki bu şiddetine, sıklığına, şemaların birleşerek kompleks bir yapı oluşturmasına göre psikopatolojik bozukluklar, kişilik bozuklukları halinde de görülebilir) bahsedilebilir (Arntz ve Jacob, 2016). Literatürdeki diğer araştırmalarda bu sonucu destekler niteliktedir. Bu çalışmalardan bazılarını göstermek gerekirse; Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikosomatik bozukluklar (Young ve ark., 2003) gibi farklı psikiyatrik hastalıklarla ilişkili olarak ortaya konan çalışmalar da tezde ortaya çıkan bulguları destekler niteliktedir.

Genetik olarak aktarılan ya da modelleme yoluyla özdeşleştirilen psikolojik rahatsızlıklar göz önüne alınınca, ailede psikolojik hastalık öyküsü değişkeni de özellikle erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisi açısından değerlendirilmek istenmiştir. Araştırmadan çıkan bulgulara göre psikolojik kırılganlık boyutunda, ailede psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olarak özellikle; “Duyguları Bastırma”, “İç içelik/Bağımlılık”, “Onay Arayıcılık” ve “Kendini Feda” şemalarıyla pozitif yönde anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle, kendini feda şemasında görülen gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanması, aileden birinin psikolojik rahatsızlık geçirmesi ve çocuğun uzun süre bu durumla başa çıkma çabasıyla ilişkili olduğu bulgular doğrultusunda ortaya çıkmıştır. Bu durum Rafaeli ve arkadaşlarının (2017) çalışmalarında da ifade edilmektedir; özellikle ailede psikiyatrik bir öyküsü olan kişilerde de görülebilen “Kendini Feda” şeması, kişinin kendi ihtiyaçlarının karşılanıp

karşılanmamasını yok sayarak başkasının acısına karşı şiddetli bir duyarlılık göstermesi olarak da nitelendirilmektedir. Bu noktada, en temel ilişki içinde olduğu ailesinde bir hastalık var ise, kişinin başkası yönelimlilik şema alanının ortaya çıkması ve o kişiyi özellikle yardıma muhtaç olarak algılayarak hassasiyet geliştirmesi olanaklıdır.

Araştırmanın temelinde yatan nokta, erken dönem yaşantılarına ilişkin uyumsuz şemalarla psikolojik kırılganlığın arasında örtüşen noktaların olup olmadığıdır. Bu kapsamda ve bu çalışmadaki bulgular ışığında erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasında yapılan korelasyon analizine göre iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Örneklem grubunu oluşturan Psikoloji ve RPD öğrencilerinin;

“Onay arayıcılık”, “Dayanıksızlık”, “Karamsarlık”, “Başarısızlık”, “Terk Edilme”, “İç içelik/ Bağımlılık”, “Sosyal İzolasyon/Güvensizlik” şemaları ile Psikolojik Kırılganlık düzeyleri arasında doğru orantılı olarak pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Sinclair ve Wallston’ın (1999) psikolojik kırılganlık araştırmasında yer alan başarı ve onay bağımlılığına ilişkin kendilik değeri ile ilgili işlevsiz bilişsel süreçleri özellikle erken dönemdeki onay arayıcılık şemasıyla örtüşmektedir. Young ve arkadaşlarının (2003) araştırmalarında onay arayıcılık ile ilgili vurgusu da bu durumu destekler niteliktedir. Özellikle onay arayıcılık ve kırılganlık ile ilgili ilişkide incinebilirlik, aşırı duyarlılık, kişilerarası ilişkilerdeki bağımlılık, sosyal kaygı, onaylanma, sevilme, kabul edilme, takdir edilme ile ilişkili kavramların onay arayıcılık şemasıyla hatta bağımlılığıyla ilişkilili olabileceğinden bahsedilmektedir. İncinebilirlik kavramının altını çizen Brene Brown, Başarısızlık kavramıyla ilgili yaptığı araştırma sonucunda üzüntü, korku, aptal durumuna düşmek, umutsuzluk, panik, utanç ve kalp kırıklığı, yetersizlik duygusu ifadelerinin ilişkili olduğunu ifade etmektedir (2016). Bu durum erken dönem uyumsuz şemalardan olan Başarısızlık şemasıyla örtüşmektedir. Rafaeli ve arkadaşlarının öne sürdüğü gibi kişilerin genelde aptal, beceriksiz, yeteneksiz, daha aşağı statüde ve daha az başarılı olduğu inancını taşımakta ve temelde yetersiz olduğuna yönelik inancını desteklemektedir (2017). Karaosmanoğlu araştırmalarında, Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kuşkuculuk ve Terk edilme şemalarının beraber bulunma olasılığının yüksek olduğunu ve ortak noktalarının kötü şeylerin olmasına karşı

bir duyarlılık ve hassasiyet olduğunu ifade etmiştir (2017). Psikolojik kırılganlıkta ise kişi diğerlerinin kendisi ya da yaptıklarının olumsuzluk olarak değerlendirecekleri kaygısını taşırlar ve bu karamsar, kuşkucu yaklaşım ilişkileri zedeleyerek ya da ilişkilerde geri çekilmeye neden olarak sosyal izolasyon şemasının da tetiklenmesine neden olabilmektedir. Rafaeli, Bernstein ve Young'ın da araştırmaları sonucunda bu durumun kaynağı ailede oluşan bazı gereksinimlerin işlevsel bir şekilde karşılanmamasıdır. Çocuğun diğer ilişkilerinde sosyalleşmesi için ve aynı zamanda kendisi, evi/ailesi ya da geçmişi ile ilgili duyduğu yoğun utanç, kusurluluk ve sevilmezlik duygusunun üstesinden gelmesi için sosyalleşmesine yönelik cesaretlendirme eksikliği olarak kaynaklandırılır (2017). Psikolojik kırılganlığın kökeninde yer alan yetersizlik duygusu, kusurluluk, sevilmezlik, utanç gibi duygular içi içe geçmiş gelişmemiş benlik/ bağımlılık şemasında da olduğu gibi kendilerine inanabilecekleri, potansiyellerini görebilecekleri, bir şeyin üstesinden gelebilmek için yeterli olduklarına dair inançlarının oluşmasına ve özerklik geliştirmelerine, erken dönemde ve ergenlikte olanak tanınmamış olmasından kaynaklanmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Tüm bunlara ilaveten, psikolojik kırılganlık/incinebilirlik kavramının temel ögesi olan dışsal onaya olan bağımlılık, bu araştırma bulgularında en yüksek puanı alan onay arayıcılık şeması ile paralellik göstermektedir. Çünkü onay arayıcılık şemasında da Young ve arkadaşlarının araştırmalarındaki gibi (2003), dışsal onay odaklanması ve kendi değerini buna göre belirleme eğilimi vardır. Çocuklukta ki koşullu sevgi ve onay içerir. Reddedilmeye aşırı duyarlılık, diğer insanlardan onay, tanınma, dikkat çekme veya güvenli ve gerçek bir benlik duygusu geliştirme pahasına uyum sağlama konusundaki aşırı duyarlılık vardır. Bu durumda kişinin öz-saygı duygusu, esasen kişinin kendi doğal eğilimlerine değil, başkalarının tepkilerine bağlıdır. Kişiler bu durumda statü, görünüm, sosyal kabul, para, onay, takdir veya dikkat kazanma araçlarına kendi asıl gereksinimlerinden daha fazla önem verir ama bu öncelik güç, başarı, kontrol için değil, onay ve kabul içindir. Brown'ın (2016; 2018) kırılganlık, incinebilirlik, sosyal kabul, ait olma, bağ kurma ihtiyacı, utanç konularındaki araştırmaları da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Brown bu araştırmalarıyla insanların nörolojik olarak en temel ihtiyacı olan ilişki, bağ kurma ihtiyacı sağlıklı bir şekilde karşılanmamışsa sonucunda ilişki kuramama olasılığından ya da bu ilişkiyi ve bu ilişkideki

değerini kaybetmekten duyulan korku, “yeteri kadar... değilim” algısına neden oluyor ve kişiyi utanç duygusuna götürüyor. Bu utanç duygusunun altında yatan neden diğerleri tarafından reddedilme, onlarla bağlantı kuramaması dolayısıyla incinme korkusu olarak tanımlanıyor. Bu araştırmadaki psikolojik kırılganlık ve onay arayıcılık şemasının vurgusuna benzer bir şekilde, yukarıda bahsedildiği gibi literatürdeki araştırmalarda da ortak olarak ifade edilen; insanların kendi değerlilik algısını ve ait olma ihtiyacını başkaları tarafından kabul edilmeye çalışarak, onlar tarafından onaylanarak, diğer insanları memnun ederek ve kendini onlara layık olarak ispatlayarak sağlamaya çalıştığı ortaya çıkıyor.

Araştırma bulguları ışığında da literatürdeki araştırmacıların bulgularını destekler nitelikte, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik arasında da ilişkinin var olduğu düşünülebilmektedir.

Özetle, araştırmanın sonuçları göz önüne alındığında, öncelikle Psikoloji ve RPD bölümünde okuyan öğrencilerin psikolojik kırılganlıklarının orta düzeyde olarak bulunmuştur. Buna ilaveten, bu örneklem grubunun baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları “Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”, “Onay Arayıcılık”, “Cezalandırıcılık”, “Kendini Feda” ve “Yüksek Standartlar” olarak görülmüştür. Araştırmadaki asıl problem sorusunun cevabı niteliğinde olan erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık birbirini çift yönlü olarak etkilediği ortaya çıkmaktadır. Bulgular, “sosyal izolasyon/güvensizlik”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “terk edilme”, “başarısızlık”, “karamsarlık”, “tehditler karşısında dayanıksızlık” ve “onay arayıcılık” erken dönem uyumsuz şemaları yüksek olanların Psikolojik Kırılganlık puanlarının da arttığını göstermektedir ve aynı şekilde kişi psikolojik kırılganlığın yıkıcı etkilerine ne kadar sahipse belirtilen şemalarda da o denli bir artış görülmektedir.

Bu ikili ilişki durumuna ek olarak belli başlı bağımsız değişkenler de bulunmaktadır ve bu değişkenler her iki olgu için benzerlik göstermektedir. Aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmayan bağımsız değişkenler; cinsiyet, okuduğu bölüm, eğitim düzeyi, sınıfı, gelir düzeyi, ailede psikolojik hastalık öyküsü, ailede fiziksel hastalık öyküsü faktörleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiler olarak sıralanabilir. Aralarında pozitif yönde anlamlı bulunan bağımsız değişkenler ise; anne-baba birlikteliği ile psikolojik kırılganlık düzeyleri; geçirdiği psikolojik hastalıklar ile psikolojik

kırılganlık düzeyleri; “Yüksek Standartlar” ve “Cezalandırıcılık” şemaları ile cinsiyet faktörü; “Duygusal Yoksunluk”, “Sosyal İzolasyon”, “Kusurluluk”, “Bağımlılık”, “Terk Edilme”, “Başarısızlık”, “Karamsarlık”, “Dayanıksızlık”, “Ayrıcalıklılık” ve “Cezalandırıcılık” şemaları ile psikolojik hastalık geçirme ilişkisi; “Duygusal Bastırma”, “İç İçelik”, “Onay Arayıcılık”, “Kendini Feda” şemaları ile ailede psikolojik bir hastalık geçirilmesi ilişkisi; “Kusurluluk” şeması ile ailede fiziksel bir hastalık geçirilmiş olması ilişkisi olarak bu araştırma kapsamında tanımlanabilmektedir.

5.2 Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak bazı öneriler sunulabilir;

- Bu araştırma kapsamında psikolojik kırılganlık düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler farklı derecelerde pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Buradan yola çıkarak her bir şema ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişki örneklem grubunu değiştirerek bir araştırma yapılabilir.
- Elde edilen bulgular doğrultusunda ailede fiziksel hastalıklar öyküsü ile “Kusurluluk” şeması ilişkili olarak bulunmasına karşın Young ve Klosko’nun (2017) bahsettiği erken çocukluk yıllarında aileden birilerinin çok sık ya da önemli hastalıklar geçirmesi ile “Hastalıklara ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık” şeması pozitif yönlü bir ilişki durumu araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir ya da daha az baskın rol oynamaktadır. Bu konu farklı değişkenlerle tekrar araştırılabilir.
- Sınıf değişkeni sorusunda, özellikle bilinçlilik, farkındalık düzeyleri arttıkça baş etme becerilerinin artması, dolayısıyla psikolojik kırılganlık düzeylerinin azalması varsayılmıştır. Ancak elde edilen bulgulara her ne kadar sınıf düzeyi arttıkça, psikolojik kırılganlık düzeylerinde ufak azalmalar görülse de, yine de bu yönde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu noktayı dikkate alarak farklı çalışmalar içerisinde yer verilmesi faydalı olacaktır.
- Araştırma verileri nicel yöntem ışığında toplanmış ve değerlendirilmiştir. Ancak daha niteliksel veriler elde edebilmek adına nicel ve nitel yöntemin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemi kullanılabilir. Böylece verilerin

doğruluğu ve geçerliliği konusunda daha sağlam bir zemine oturtulmuş olunur.

- İleriki süreçte, üzerinde tekrarlanması durumunda çalışılmış olan konunun genellenebilirliğini arttırmak adına örneklem sayısının arttırılması ve farklı gruplardaki katılımcılarla da araştırılma yapılması gerektiği düşünülmektedir.
- Psikolojik kırılganlık ile ilişkili olabileceği düşünülen Kusurluluk (Diğer adıyla Utanç olan bu şema, kendi hakkında başkaları tarafından sevilmez olarak nitelendirmesi, eleştiriye, reddedilmeye, suçlamaya karşı aşırı duyarlılığa sahip olmasıyla, ve kişinin algılanan hatalarına karşı utanç duygusunu içinde barındırması olarak nitelendirilir (Rafaeli ve ark., 2017)) ve Duyguları Bastırma (Duyguları bastırmada yer alan öfke ve agresyonun bastırılması, olumlu dürtülerin bastırılması, kişinin kırılganlığını, duygularını, ihtiyaçlarını ifade etmede yaşadığı güçlük olarak nitelendirilmektedir (Rafaeli ve ark., 2017)) şemaları konusunda tekrar bir araştırılma yapılabilir.
- Son olarak psikolojik kırılganlık boyutu ve erken dönem uyumsuz şemalara eş olarak şema modları ve şema baş etme biçimleri de katılarak bütünsel bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S.** (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akın, A., & Eker, H.** (2011). Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society'da sunulmuştur, 18-20 Temmuz, Münster, Almanya.
- Aktürk, F. M.** (2015). Çocukları okul öncesi eğitime devam eden (5 yaş grubu) ebeveynlerin ana-baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arnott, B., & Brown, A.** (2013). An exploration of parenting behaviours and attitudes during early infancy: Association with maternal and infant characteristics. *Infant and Child Development*, 22, 349–361.
- Arntz, A. & Jacob, G.** (2016). Uygulamada şema terapi: şema mod yaklaşımına giriş rehberi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S.** (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal*, 22 (2), 131-137.
- Bamber, M. ve McMahon, R.** (2008). Danger-early maladaptive schemas at work!: The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 96–112.
- Barlett, F.C.** (1932). Remembering: An experimental social study. New York: Cambridge University Press.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R.** (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumrind, D.** (1980). New directions in socialization research. *American Psychologist*, 35 (7), 639- 652.
- Baumrind, D.** (1991). Parenting styles and adolescent development. In: J. Brooks, R. Lerner & A. C. Petersen, (Ed.), *The Encyclopedia on Adolescence* (pp. 758-772). New York: Garland.
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B.** (2010). Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parenting: Science and Practice*, 10, 156-201.
- Baymur, F.** (1994). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Beck, A. T.** (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International University Press.
- Belsky, J.** (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96

- Blackman, J. S.** (2014). Zihnin Kendini Koruma Yolları - 101 Savunma (2. b.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby J** (1969) Attachment and Loss: Vol.1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby J** (1973) Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (2013). Bağlanma (2. b.). (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boyce, P. & Mason, C.** (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 30, 90-103.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. & Smith, F.** (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. British Journal of Psychiatry, 159, 106-114.
- Brown, B.** (2016). Kuvvetle ayağa kalkmak. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Brown, B.** (2018). Mükemmel olmamanın hediyeleri. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.** (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- Capacchione, L.** (2017). Sanat terapisiyle iyileşmek. İstanbul: kaknüs Yayınları.
- Carr, S. N. ve Francis, A. J. P.** (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. A preliminary investigation in a non-clinical sample. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83, 333-349.
- Crocker J.** (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. Self and Identity, 1, 143-149.
- Cüceloğlu, D.** (1998). İçimizdeki çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Darling, N. ve Steinberg, L.** (1993). Parenting style as context: An integrative model. Psychological Bulletin, 113(3), 487-496.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M.** (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Demirdağ, M. F.** (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(2), 76-90.
- Ercoşkun, M. H., & Nalçacı, A.** (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0(11), 353-370.
- Erskine, R.G., Moursund, J.P. & Trautmann, R.I.** (2015). Empatinin ötesi: İlişki içinde bir temas terapisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Farrell, J. M., Reiss, N. & Shaw, I. A.** (2016). Şema terapisi: Klinisyenin rehberi. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Filiz, Z., ve Yaprak, B.** (2009). A study on classifying parenting styles through discriminant analysis. Journal of Theory and Practice in Education, 5 (2), 195-209.
- Geçtan, E.** (1997). Normaldışı Davranışlar (13 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E.** (2014). Psikanaliz ve Sonrası (16 b.). İstanbul: Metis Yayınları
- Gilbert, P. ve Allan, S.** (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. British Journal of Clinical Psychology, 33, 295-306.
- Gladding, S.T.** (2006). Family therapy history, theory and practise (4th. Ed.) Ohio: Pearson.

- Glaser, B. A., Campell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. F. Ve Petrocelli, J. V.** (2002). The early maladaptive schema questionnaire - short form: A construct validity. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35, 2-13.
- Glasser, W.** (1969). *Realizing therapy*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W.** (2000). *Counselling with choice theory: The new reality therapy*. New York: Harper Collins.
- Gudjonsson, G. H.** (2010). Psychological vulnerabilities during police interviews. Why are they important? *Legal and Criminological Psychology*, 15, 161-175.
- Güner, O.** (2013). 10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz ölçekler takımı (ÇEŞÖT)'nin geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Hagerty, B., & Patusky, K.** (1995). Developing A Measure Of Sense Of Belonging. *Nursing Research*, (44), 9-13.
- Harris, A. E. ve Curtin, L.** (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405-416.
- Hart, C. H., Newell, L. D., & Olsen, S.** (2003). Parenting skills and social-communicative competence in childhood. In: J. O. Greene ve B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 753-797). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hedley, L., Hoffart, A., & Sexton, H.** (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 15: 131-42.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. G.** (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford model. In L. E. Iden, & W. R. Cozier (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (ss. 431-447). New York: Wiley.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E.** (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality*, 42 (2), 269-278.
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D.** (2005). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability stress perspective* (pp. 32-46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Jacob, G., van Genderen, H. & Seebauer, L.** (2017). *Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Jovev M., Jackson H. J.** (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *J Pers Disord*, 18: 467-478.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1970). Social norms and authoritarianism: A Turkish-American comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 444-451
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S.** (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karaosmanoğlu, A.** (2017). *Eyvah kötü bir şey olacak - endişe kıskacı: evham ve vicdan*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Karasar, N.** (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kaya, M.** (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204
- Kendall-Tackett, K.** (2002). The health effects of childhood abuse: Four pathways by which abuse can influence health. *Child Abuse and Neglect*, 6(7), 715-730.
- Kırımer, F., Akça, E., & Sümer, N.** (2014). Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45.
- Kırman, A., & Doğan, Ö.** (2017). Anne-Baba Çocuk İlişkileri: Bir meta-sentez çalışması. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 28-49.
- Klein, M.** (2016). Haset ve Şükran (4 b.). (S. M. Tura, Dü., O. Koçak, & Y. Erten, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Köknel, Ö.** (1982). Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Lazarus, R. S. & Folkman, Susan,** (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lindenfield, G.** (1997). Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme (Çev. G. Tümer.). İstanbul: Hyb Yayıncılık.
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G.** (2018). Çocuk ve ergenler için şema terapi. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Mahalik, J. R., Talmadge, W. T., Locke, B. D., & Scott, R. P.** (2005). Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to work with men in a clinical setting. *Journal of Clinical psychology*, 61(6), 661-674.
- Mahler M, Pine F, Bergman A.** (1975) The psychological birth of the human infant. New York: Basic Books.
- Maslow, A.** (1962). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.
- Maslow. A.** (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McCoby, E. E.** (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of child psychology*, 4, 1-101.
- McInerney, D. M. & McInerney, V.** (2002). Educational psychology: Constructing learning. Australia Frenchs Forest, N.S.W: Pearson Education.
- Meissner, W. W.,** (1981). Internalization in Psychoanalysis. New York: International University Press.
- Meyer, B., Pilkonis P.A.** (2006). Developing Treatments That Bridge Personality and Psychopathology. *Personality and Psychopathology içinde* 262-291. New York: The Guilford Pres.
- Miller, A.** (2015). Beden asla yalan söylemez. İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Miller, A.** (2015). Yetenekli çocuğun dramı. İstanbul: Profil Yayıncılık.
- Mongrain, M., & Blackburn, S.** (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 747-768.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D.** (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406-425.
- Murray, H. A.** (1938). Explorations in Personality. New York: Oxford University.
- Nichols, M. P.** (2013). Aile Terapisi - Kavramlar ve yöntemler. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özdoğan, B.** (1997). Çocuk ve oyun (2.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Özgüven, İ.E.** (2001). Ailede iletişim ve yaşam. Ankara: RPDEM Yayınları.
- Piaget, J.** (1955). The child's construction of reality. Londra: Routledge and Kegan Paul.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J.** (2017). Şema terapi-ayırıcı özellikler. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Robinson, C. C, Mandleco, B., Olsen, S. F., & Hart, C. H.** (1995). Authoritative, authoritarian and permissive parenting practices: Development of a new measure. *Psychological Reports*, 77, 819–830
- Roediger, E, Behary, W.T., & Zarbock, G.** (2018). Demek ki oluyormuş: Şema terapi ile eşler arası anlaşmazlıkları anlamak ve çözmek. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ronningstam, E.** (2009). Narcissistic personality disorder. In P.H. Blaney & T. Millon (Eds.), *Oxford textbook of psychopathology*, second edition (pp. 752-771). New York: Oxford University Press.
- Safran, J. D. ve Segal, Z. V.** (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.
- Sağlam, N.** (2016). Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sak, R., Şahin Sak, İ., Ath, S., & Şahin, B.** (2015). Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3)
- Sandler, J., Rosenblatt, B.,** (1962). The Concept of the Representational World. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 17.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A.** (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sarıçam, H., & İlbay, A. B.** (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal*, 4(4), 61-74.
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., & Akın, A.** (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.
- Scanlon, A., & Lee, G.** (2007). The use of the term vulnerability in acute care: why does it differ and what does it mean? *Austrian Journal of Advance Nursing*, 24(3) 54-59.
- Schafer, R.** (1968). *Aspects of Internalization*. New York: International Press.
- Shorey, R.C., Stuart, G.L. Ve Anderson, S.** (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44 (5), 522-507.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A.** (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Snyder, J., Stoolmiller, M., Wilson, M., & Yamamoto, M.** (2003). Child anger regulation, parental responses to children's anger displays, and early child antisocial behavior. *Social Development*, 12, 335–360.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z.** (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75-84.

- Spera, C.** (2005). A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review*, 17, 125-146.
- Stamm, B. H.** (1995). Introduction to the first edition. In B. Hudnall Stamm (Ed.), *The secondary traumatic stress self-care issues for clinicians, researchers, educators*. Brooklandville: Sidran Press.
- Steinberg, L.** (2001). We know some things: Adolescent-parent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1-20.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G.** (1989). The unconscious and unconscious fantasy: An intersubjective developmental perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 9, 364-374.
- Sullivan, H.S.** (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E.** (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (25), 42-59.
- Şimşek, M.Ş., Akgemici, T., ve Çelik, A.** (2001). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Taştan, N.** (2010). *Çatışma çözme eğitimi ve akran arabuluculuğu*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Thimm, J.C.** (2009). Mediation of early maladaptive schemas between perception of parental rearing style and personality disorders symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41: 52-59.
- Tuncer, O.** (1980). *Çocuk Aile ve Çevresi. Çocuk ve Eğitim*. Ankara: TED Yayınları
- Tura, S.M.** (2016). Editörün önsözü. In: Haset ve Şükran, M Klein, Metis Yayınları İstanbul.
- Tuzgöl, M.** (1998). *Ana-Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tüzün, O., Sayar, K.** (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ünal, S.** (2008). Nesne ilişkileri Kuramı. E. Işık, E. Taner, & U. Işık içinde, *Güncel Klinik Psikiyatri* (s. 19-22). İstanbul: Organon Yayınevi.
- van Vreeswijk, M., Broersen, J., ve Nadort, M. (Eds.).** (2012). *The wiley-blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. UK: A John Wiley & Sons.
- Vanderwert, R. E., Marshall, P. J., Nelson III, C. A., Zeanah, C. H., & Fox, N. A.** (2010). Timing of intervention affects brain electrical activity in children exposed to severe psychosocial neglect. *PLoS One*, 5(7), e11415.
- Welburn, K., Corstine, M., Dagg, P., Ponterfract, A. ve Jordan, S.** (2002). The schema questionnaire -short form: Factor Analysis and relationships between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (4), 519-530.
- Yavuzer, H.** (2006). *Çocuk Psikolojisi* (29. b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, A.** (2011). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu* (s. 211-230). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yiğit, İ., & Erden, G.** (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.

- Young, J. E. & Klosko, J. S.** (2017). Hayatı yeniden keşfedin. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. ve Flanagan, C.** (1998). Schema-focused therapy for narcissistic patients. E.F. Ronningstam (Ed.), Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications içinde (s. 239-262). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M.** (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Publications.





EKLER

EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)

EK 3: Young Şema Ölçeği/ Kısa Form (YSÖ)

EK 4: Etik Kurul Raporu



KİŞİSEL/DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1- Cinsiyetiniz: Yaşınız:
2- Üniversite Adı: Bölümünüz:
3- Eğitim Durumunuz: Lisans Yüksek Lisans Kaçıncı Sınıf:
4- Bu bölümü okumak asıl tercihiniz miydi?: Evet Hayır Emin
Değilim
5- Bu alanı seçme nedeniniz (birkaç kelimeyle):
6- Şu anda bir işte çalışıyor musunuz? Varsa Mesleğiniz?:
7- Sosyo-ekonomik düzeyiniz (Siz çocukken): Düşük Orta
Yüksek
8- Sosyo-ekonomik düzeyiniz (Son yıllarda): Düşük Orta
Yüksek
9- Aile içi aylık toplam geliriniz (yaklaşık) (Siz Çocukken):
10-Aile içi aylık toplam geliriniz (yaklaşık) (Son yıllarda):
11-Evde sizin dışınızda kaç kişi yaşıyordu (Siz Çocukken): Kimler?:
12-Evde sizin dışınızda kaç kişi yaşıyor (Son yıllarda): Kimler?:
13-Kaç kardeşiniz var (Kendinizi saymayın): Erkek Kız Siz
Kaçıncı Çocuksunuz?:
14-Anne baba birlikteliği: Birlikte Boşanmış
Vefat
15- ANNE:
Eğitim Durumu:
Mesleği:
Geçirdiği önemli hastalıklar var mıydı?:
Duygusal Yakınlığınız (5 en yüksek 1 en düşük olarak değerlendirin):
(5)...(4)...(3)...(2)...(1)
16- BABA:
Eğitim Durumu:
Mesleği:
Geçirdiği önemli hastalıklar var mıydı?:
Duygusal Yakınlığınız (5 en yüksek 1 en düşük olarak değerlendirin):
(5)...(4)...(3)...(2)...(1)
17- Kendinizi çok kötü hissettiğinizde en yoğun hissettiğiniz his/duygu?(Çaresizlik, korku, kendine acıma, kendine öfke, başkalarına öfke, yalnızlık, utanç, vb ...):
18- Kendinizi çok iyi hissettiğinizde en yoğun hissettiğiniz his/duygu?: (keyif, güç, enerji, huzur, yoğun mutluluk, coşku, aidiyet, korku, vb ...):
19- Başka insanların teklif, istek ya da yönlendirmelerine hayır diyebilme dereceniz?:
(5)...(4)...(3)...(2)...(1)

20- Geçirdiğiniz herhangi bir psikiyatrik hastalığınız ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Yok

Var

(Belirtiniz.....)

21- Geçirdiğiniz herhangi bir tıbbi (fiziksel) hastalığınız var mı?

Yok

Var

(Belirtiniz.....)

22- Ailenizde herhangi bir psikiyatrik hastalığı olan var mı?

Yok

Var

(Belirtiniz.....)

23- Ailenizde herhangi bir tıbbi (fiziksel) hastalığı olan var mı?

Yok

Var

(Belirtiniz.....)



EK 2: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	
1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
2. İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
3. Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun
6. Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissedirim.	1 2 3 4 5 Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun

EK 3: Young Şema Ölçeği/ Kısa Form (YSÖ)

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

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, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” 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 hiss ediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; 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. ____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek 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 sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca 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: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 07/01/2019-142



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Gülay ARSLAN Etik Onay Hk.

Sayın Gülay ARSLAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketleriniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 12.10.2018 tarihli ve 2018/18 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Müdür

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEKVJZ0A>

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Unvanı: Enstitü Sekreteri



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı:

Doğum Yeri ve Tarihi:

E- mail:

Eğitim Bilgileri

