

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ÜZERİNDEKİ YORDAYICI
ETKİSİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Asiye DURMUŞ

İstanbul
Eylül-2020

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN PSİKOLOJİK
BELİRTİLER ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN
CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Asiye DURMUŞ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İstanbul
Eylül-2020

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



İmza

Asiye Durmuş

ÖZET

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN PSİKOLOJİK
BELİRTİLER ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN
CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ**

Asiye DURMUŞ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Eylül-2020, 99+ XV Sayfa

Bu araştırmada psikolojik belirtilerin erken dönem uyumsuz şemalarla olan ilişkilerinin cinsiyet faktörüne göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yaş aralığı 18-59, yaş ortalaması 34,23 (ss=10,44) olan, 198'i kadın (%49,7), 200'ü erkek (%50,3) toplam 398 katılımcının oluşturduğu toplum örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik olarak Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şema ortalama puanları ile psikolojik belirti ortalama puanları arasındaki ilişkilerin tespiti için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şema ortalama puanlarının, psikolojik belirti ortalama puanlarını yordama gücünü cinsiyet değişkenine göre değerlendirebilmek amacıyla toplum, kadın ve erkek grupları için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Uygulanan analiz sonucunda toplum örnekleminde psikolojik belirtilerin ve erken dönem uyumsuz şemaların tamamı arasında pozitif yönde ve anlamlı derecede korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılarda ise cinsiyete göre belirli şemalarla psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken diğer şemalar ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarında, aynı psikolojik belirtilerin toplum, kadın ve erkek örneklem gruplarında farklı erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordandığı görülmüştür. Ayrıca farklı şema kombinasyonlarının, cinsiyet grubuna göre yordama gücünü ve yordama yönünü değiştirdiği tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde cinsiyet değişkeninin, şemaların hem yordayıcı gücünü hem de yordama yönünü etkilediği görülmüştür. Elde edilen

sonuçlarla aynı psikolojik belirtilerin cinsiyet grubuna göre farklı erken dönem uyumsuz Şemalar tarafından yordanması, mevcut psikoterapilerde danışanın cinsiyetine göre terapi odağının Őekillenebileceđi anlamına gelmektedir. Ayrıca erken dönem uyumsuz Şemalar ile psikolojik belirtilerin yordanması, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi alandaki birçok yeni çalışmaya öncülük edecektir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Psikolojik Belirtiler, Cinsiyet.



ABSTRACT
EXAMINATION OF THE PREDICTIVE EFFECT OF EARLY
MALADAPTIVE SCHEMAS ON PSYCHOLOGICAL
SYMPTOMS BY GENDER VARIABLE

Asiye DURMUŞ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Yusuf BİLGE

Eylül-2020, 99+ XV Sayfa

In this dissertation, it's aimed to analyze the relation of psychological symptoms with early maladaptive schemas according to gender factor. The research was conducted in a population sample of 398 participants of which 198 (%49,7) were female and 200 (%50,3) were male with an age range of 18-59 and an average age of 34,23 (ss=10,44). For the purpose of the research, Demographic Information Form, Shoer Symptom Envantory and Young Schema Scale Short Form-3 were used. Pearson moments multiplication correlation coefficient analysis was carried out to determine the relationships between early maladaptive schema average scores and psychological symptoms average scores. In order to evaluate the power of predicting maladaptive schema average scores according to the gender variable, multiple linear regression analysis was performed for the population, female and male groups. As a result of the analysis applied, positively and significantly correlation coefficients were obtained between all psychological symptoms and early maladaptive shemas in the population sample. In female and male participants, there was no significant relationship between gender and psychological symptoms, but it was obtained a significant and positive relationship between other schemas and psychological symptoms. As a result of the regression analysis it was observed that the same psychological symptoms were predicted by different early maladaptive shemas in the population, female and male sample groups. In addition, it has been determined that different combinations of schemas change the predictive power and the predictive direction according to the gender group. When the findings were evaluated, it was seen that the gender variable affects both the predictive power and predictive direction of the schemas. With the results obtained the same psychological symptoms are predicted by different early maladaptive shemas according to the gender group means that the focus of therapy can

be shaped in the current psychotherapies according to the sex of the client. In addition, predicting psychological symptoms with early maladaptive schemas and different by gender variable will lead many new studies in the field.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Psychological Symptoms, Sexuality.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem	3
1.2. Amaç	4
1.3.Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER... 7	
2.1. Şema Kavramının Tarihi	7
2.2. Şema Terapisi.....	8
2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları.....	10
2.3.1. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar	17
2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri ve Özellikleri	18
2.4.1. Şema İşlemleri	20
2.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri	21
2.6. Psikolojik Belirtiler	23
2.6.1. Somatizasyon	24

2.6.2. Obsesif Kompulsif Belirtiler.....	24
2.6.3. Kişilerarası Duyarlılık.....	25
2.6.4. Depresyon	25
2.6.5. Anksiyete ve Fobik Anksiyete	26
2.6.6. Öfke-Düşmanlık.....	26
2.6.7. Paranoid Düşünceler	27
2.6.8. Psicotizm	27
2.7. İlgili Çalışmalar	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Örneklem	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	31
3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	31
3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu (YŞÖ).....	32
3.4. İşlem	33
3.5. Veri Analizi	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	34
4.1. Sosyodemografik Bulgular	34
4.2. Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeği Kısa Form Bulguları.....	35
4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular... 36	
4.4. Psikolojik Belirtilerin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular.....	37
4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	37
4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Belirtileri Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	44

4.6.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	44
4.6.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	46
4.6.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	47
4.6.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyon Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	49
4.6.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	52
4.6.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	55
4.6.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	57
4.6.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Paranoid düşünceler Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	58
4.6.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psicotizm Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	62

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	66
5.1. Tartışma ve Sonuç	66
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma.....	66
5.1.2. Korelasyon Analizlerine İlişkin Tartışma.....	70
5.1.3. Regresyon Analizlerine İlişkin Tartışma	72
KAYNAKÇA	81
EKLER.....	91

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	12
Tablo 2.2: Şema Alanlarının Tipik Aile Özellikleri.....	14
Tablo 2.3: Koşullu ve Koşulsuz Şemalar.....	18
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	34
Tablo 4.2: KSE ve YŞÖ Alt Ölçeklerinin Araştırmadaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları	35
Tablo 4.3: Örneklemin YŞÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 4.4: Örneklemin KSE Psikolojik Belirtiler Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	37
Tablo 4.5: Toplum Örnekleminde Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları	39
Tablo 4.6: Kadın Örnekleminde Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 4.7: Erkek Örnekleminde Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları	43
Tablo 4.8: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.9: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.10: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.11: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları..	46
Tablo 4.12: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları..	47
Tablo 4.13: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları..	47

Tablo 4.14: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.15: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.16: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4.17: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.18: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 4.19: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 4.20: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.21: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 4.22: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Anksiyete Üzerindeki Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.23: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 4.24: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örneklemde Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.25: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.26: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 4.27: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örneklemde Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.28: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	58

Tablo 4.29: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.30: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örneklemde Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 4.31: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 4.32: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 4.33: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örneklemde Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 4.34: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemde Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 4.35: Toplum, Kadın ve Erkek Örneklemde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları ..	65

KISALTMALAR LİSTESİ

YŞÖ	: Young Şema Ölçeği
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
vd	: ve diğerleri
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencas) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Şema terimi, psikoloji alanında geniş çapta kullanılan bir sözcüktür. Kaynağını bilişsel psikolojiden alır. Bilişsel psikoloji dünyasında şema, dışarıdan gelen uyaranları yorumlamak ve sorunlar karşısında çözüm oluştururken başvurduğumuz rotalar olarak düşünülebilir. Bilişsel terapide ise şema kavramı Beck tarafından erken dönem yazılarında sıkça kullanılmıştır. Kişinin yaşam döngüsü içinde deneyimlerini anlamlandırmak için kullandığı prensiplerdir. Şemalar, yaşamın erken dönemlerinde oluşur ve yetişkinlikte ayrıntılanır. Zaman geçtikçe işlevselliğini yitirse bile şemalar, sonraki yaşam olaylarını etkiler. Şemalar olumlu ve olumsuz olabileceği gibi uyumlu veya uyumsuz da olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 26-27). Çalışmanın odak noktası bilhassa erken dönem uyumsuz şemalar üzerine olduğundan, olumlu ve geç dönem şemalara yer verilmeyecektir. Bu noktadan sonra şema ve erken dönem uyumsuz şema terimlerini birbiri yerine geçecek şekilde kullanacağız.

Bir şema, çocuklukta oluşan ve kişiye zarar veren örüntüler içerir. Nasıl bir insan olduğumuza ve nasıl bir dünyada yaşadığımızı dair inançlarımızın temelini oluşturur. Kişinin tüm hayatı boyunca kullandığı bu kalıplaşmış düşünce örüntüleri, değişime dirençli olmaları nedeniyle ilerleyen süre içerisinde uyum bozucu olabilmektedir. Yetişkinlikte de kendimize olan bakış açımızı, çevremizle ilişkimizi, çalışma hayatımızı ve ruh durumumuzu her yönüyle etkileyen bu örüntüleri kullanmaya devam ederiz. Ailemiz veya akranlarımız tarafından bize yönelik olumsuz tutumlar sonucu oluşan bu şemalar, hayatımızın bir parçası haline gelirler (Young ve Klosko, 2011: 22-27).

Şema terapi de bilişsel terapinin bir uzantısıdır. Young, bilişsel ve davranışçı tekniklerin, kişinin tüm hayatı boyunca sürdürdüğü tabloyu değiştirmede yetersiz kaldığını görerek bilişsel ve davranışçı tekniklere ek olarak psikanalitik ve yaşantısal teknikler ekleyerek şema terapiyi geliştirmiştir (Young ve ark., 2009: 47). Bunun sonucunda Young (1990;1999) özellikle çocukluk döneminde yaşanan zararlı deneyimler sonucu gelişen şemalara “erken dönem uyumsuz şemalar” adını vermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, diğer insanlarla iletişime geçtiğimizde aktif

haldedirler, düşünce ve duygularımıza yön verirler. Bu durum şemaların özyıkıcı yapıda olmalarından dolayı, bizim ilişkilerimizin, huzurumuzun ve işlevselliğimizin bozulmasına neden olur. Erken dönem uyumsuz şemalar ne kadar acıya sebep olsa da tanıdık olduklarından değişime direnç gösterirler. Çocukken geliştirdiğimiz bu özyıkıcı örüntüler, geçmiş zamanda ne kadar uyum sağlamaya yönelik de olsa artık bir yarar sağlamamaktadır. Sorun genellikle bu işlevsiz uyum bozucu şemaların şu anki yaşantımızda da devam etmesidir (Young ve Klosko, 2011: 48).

Young (1990) hipotezinde şemaların, kişilik bozuklukları ve nispeten hafif karakter problemleri ile anksiyete, duygu durum, uyku ve yeme bozuklukları, madde bağımlılığı gibi Eksen I bozukluklarının temelini oluşturduğunu belirtmiştir. Kişi bu şemalar tetiklendiğinde utanç, endişe, kızgınlık gibi olumsuz duyguları deneyimlemek durumunda kalır (Young ve ark., 2009: 29). Çeşitli duygusal problemler ve ruhsal bozukluklar, mantıkdışı düşüncelerden beslenerek gelişmektedirler. İnsanların sosyal çevreleriyle yaşadıkları uyum sorunlarının bir kaynağı da akılcı olmayan inançlar ve çarpıttıkları düşüncelerdir (Karahan ve Sardoğan, 2016:302-303). Bu bağlamda psikolojik belirtilerin erken dönem uyumsuz şemalardan etkilendiğini varsaymak mantıklı bir söylem olacaktır. Erken dönem uyumsuz şemaların hangi psikolojik belirtileri tetiklediği, cinsiyete göre farklılaşma yaşanıp yaşanmaması ve çeşitli şema kombinasyonlarının psikolojik semptomları yordama gücünün gözlemlenmesi hem bireyin psikopatolojisini daha iyi anlamaya yardım edecek hem de terapistler için danışanın psikolojik belirtilerine göre üzerinde çalışılacak şemalar hakkında bilgi sahibi olmayı sağlayacaktır.

Aktarılanlardan hareketle yapılan araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik belirtiler ve cinsiyet değişkeni üzerinde durulmuştur. Bu bölümde çalışmanın ele aldığı problem, çalışmanın amacı, önemi, varsayımları ve son olarak sınırlılıkları açıklanmıştır. 2. bölümde kuramsal çerçeve tanıtılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi ve özellikleri, kısa semptom ölçeğinin ölçtüğü psikolojik belirtiler hakkında literatür çalışması yapılmıştır. Bu bölümde araştırma konularıyla alakalı yapılan diğer çalışmalara da kısaca yer verilmiştir. 3. bölümde çalışmanın nasıl bir yöntemle ele alındığı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz süreçleri bu bölümde sunulmuştur. Araştırmanın 4. bölümünü bulgular oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE)'nden alınan

verilerle yapılan karşılaştırma ve yordamaya dayalı analizlerin sonuçları yer almaktadır. Tezin son kısmı ise sonuç ve tartışma kısmıdır. Bu bölümde elde edilen tespitler ve sonuçları yorumlanmıştır. Gözlemlenen verilerin, yapılan diğer çalışmalarla benzerlikleri ve farklılıkları ele alınmıştır. Son olarak çalışmanın alana katkısından ve önerilerden bahsedilmiştir.

1.1.Problem

Kişinin hayatı boyunca yaşadığı deneyimlerle detaylanan ve gittikçe işlevsiz hale gelen şemaların, Eksen I bozuklukları ve bu bozuklukların altında yatan karakterolojik problemlerin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Şemalar kişiyi depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı, psikomatik bozukluklar gibi çeşitli ruhsal sorunlara yatkın hale getirmektedir (Ball ve Cecero, 2001; Cecero, Nelson ve Gillie, 2004; Hartt ve Waller, 2001; Jovev ve Jackson, 2004; Petrocelli, vd., 2001; Waller, Kennerly ve Ohanian, 2007; Young ve ark., 2003; Young, 1990). Şema terapi de yaşanan psikolojik rahatsızlıkların nasıl geliştiğini göz önünde bulundurarak erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde durmaktadır (Güner, 2013:17). Erken dönem uyumsuz şemaların, bakım veren ile geçirilen hayatın ilk yılları sonrasında geliştiği varsayılmaktadır. Güçlü ve zararlı erken dönem uyumsuz şemalara sahip hastaların genellikle geçmişinde terk edilme, istismara uğrama, ihmal edilme veya reddedilme hikayesi bulunur. Yıllar sonra yetişkinlikte de yaşadıkları bu travmatik deneyimlere benzer yaşam olayları karşısında şemaları tetiklenmeye devam eder (Young ve ark., 2009: 28-29).

Bu bilgiler ışığında psikolojik belirtiler ile şemalar arasındaki ilişki yadsınmamaktadır. Nitekim erken dönem uyumsuz şemaların çeşitli belirti ve rahatsızlıklarla ilişkisi çalışılsa da araştırma verileri toplum örneklemini üzerinden yorumlanmaktadır. Yukarıda aktarılanlardan hareketle söz konusu şemaların oluştuğu ve geliştiği çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, cinsiyet rollerinden bağımsız olarak şemaların şekillenmesinin tamamlanması mümkün görünmemektedir. Buna rağmen literatürde çok kısıtlı sayıda cinsiyet ve şemalar arasındaki farka değinen çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda tezin içeriğini, cinsiyetlere göre farklı şema kombinasyonlarının benzer psikolojik belirtilere yol açıp açamayacağı fikri oluşturmuştur.

1.2. Amaç

Ülkemizde yapılan erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, katılımcıların cinsiyet faktörünü göz ardı ederek yapılan çalışmalardır. Bu sebeple çalışmanın amacı, psikolojik belirtiler erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanırken, kadın veya erkek olma değişkenine göre şema alanlarının farklılaşıp farklılaşmayacağını tespit etmektir. Ayrıca kadın ve erkek örneklem grubundan elde edilen verilerin, toplum örnekleminde elde edilen sonuçlarla ne düzeyde paralellik göstereceği incelenmek istenmiştir. Şemaların, kadın ve erkek örneklem gruplarında farklı kombinasyonlarla değişen yordama gücüne sahip olacağı öngörülmüştür. Bu nedenle araştırmanın hipotezleri doğrulandığında şemaların bireye göre uyarlanmasıyla ilgili yapılacak diğer çalışmaları kolaylaştırmak bir diğer amaçtır.

Tezin içeriği ve amaçları göz önüne alındığında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Hangi erken dönem uyumsuz şemalar, hangi psikolojik belirtileri ne düzeyde yordamaktadır?
 - a. Kadın örnekleminde aynı psikolojik belirtiler, farklı erken dönem uyumsuz şema örüntüleri tarafından mı yordanmaktadır?
 - b. Erkek örnekleminde aynı psikolojik belirtiler, farklı erken dönem uyumsuz şema örüntüleri tarafından mı yordanmaktadır?
 - c. Toplum örnekleminde aynı psikolojik belirtiler, farklı erken dönem uyumsuz şema örüntüleri tarafından mı yordanmaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yetişkinlikle birlikte kişi bireyselleşerek, topluma sosyal ve ekonomik anlamda katılır. Sorumluluk alarak kendisi ve etrafındakiler için üretken hale gelir. Bu dönemin başlamasıyla kişi kendine odaklanarak kim olduğuyla ilgili arayışlara girer. Yetişkinlik problemlerinin üzerine kişinin psikolojik rahatsızlıkları da eklenince, bireyin çevresiyle uyumunu korumak için başvurduğu yollar anlaşılmaya çalışılır

(Doğan ve Cebioğlu, 2011: 12). Young (2009: 28) ise kişinin, uyumsuz davranışlarını bir şemaya karşı tepki olarak geliştirdiğini söyler. Bireyin davranışlarını şemanın bir parçası değildir, şemalar tarafından bu davranışlar sadece güdülenir. Bu şemaların çoğunun kişilik bozukluklarının ve diğer pek çok psikolojik rahatsızlığın temelinde yer aldığı hipotezi göz önüne alınırsa, kişilerin yaşadığı psikolojik belirtilerin öncüllerini erken tespit etmek oldukça önemli görünmektedir.

Çalışma, şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelerken, cinsiyetin etkisini vurgulamak üzerine odaklanmıştır. İlgili çalışmalardan elde edilen sonuçlar, kadın ve erkek örneklemelerini ayırmadan, katılımcıların geneliyle yapılmış çalışmalardan elde edilmiş olup; şemaların ve/veya şema alanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp sonucu değiştirebileceği hipotezi çalışmanın en önemli özgün noktasıdır. Kadın ve erkek bireylerde psikolojik belirti ve şema ilişkisinin ayrışması halinde ortaya bireysel bir psikolojik tablo çıkacak ve böylece erken müdahalede bulunulabilecektir. Aynı psikolojik belirtilerin kadın ve erkek olma durumuna göre farklı erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordanması, mevcut psikoterapilerde danışanın cinsiyetine göre terapi odağının şekillenebileceği anlamına gelmektedir.

Literatür incelendiğinde, şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye değinen birçok çalışma mevcuttur. Çalışmalarda psikolojik belirtiler ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki farklı bağlamalarda incelenmiş ve sonuçlarda anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Akhun, 2012; Kömürcü, 2016; Makas ve elik, 2018; Yaka, 2011; Yıldız, 2017). şemalar ile psikolojik belirtiler arasında yordama gücü yüksek ilişkiler çıksa da bu sonuçlara farklı bir boyut kazandırmak bu çalışmayı önceki araştırmalardan ayırmaktadır. Cinsiyet değişkeni ele alınarak psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir çalışmaya daha önce rastlanılmadığından, araştırmanın bu etkinin sınanmadığı birçok bağlamalarla birlikte yeni çalışma konularına yol göstereceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Katılımcı grubunun evreni temsil ettiği ve sorulara doğru cevap verdiği,
2. Kullanılan lme ve değerlendirme yöntemlerinin amaca uygunluğu ve geçerliliği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen sosyal demografik formu, Kısa Semptom Envanteri ve Young şema Ölçeği KF-3'ten elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
2. Örneklemi 18-59 yaş arasındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma belirli yaş grubuyla sınırlıdır. Çocuklar ve yaşlılar araştırmaya dahil edilmemiştir.

1.6. Tanımlar

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Şema Terapi modelinde merkezi çekirdek olarak bulunan psikolojik temalardır. Bu çekirdek temalar yani erken dönem uyumsuz şemalar, çocuklukta ve/veya daha sonraki hayat evrelerinde biçimlenebilir. Geçmiş deneyimlerden, duygular ve düşüncelerden oluşur. Hayat boyu devam eden bu yıkıcı örüntüler, kişinin işlevselliğine zarar verir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 28).

Psikolojik Belirtiler: Normal işleyişle uyumsuz, ruhsal bir rahatsızlığı açıklamak için kullanılan durumlardır. Ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve psikolojik rahatsızlıkları teşhis ederken kullanılan belirtilerdir (Kılıç, 1987).

İKİNCİ BÖLÜM

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Bu bölümde şema terapi çerçevesinde erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler incelenmiştir. Şema kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için şemaların tarihçesine ve şema terapinin gelişimine, ardından Young'ın tanımladığı erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri, şema alanları, uyum bozucu başa çıkma biçimlerine yer verilmiştir. İkinci kısımda Kısa Semptom Envanteri'nin ölçtüğü psikolojik belirtiler anlatılmıştır. Son kısımda ise erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Şema Kavramının Tarihi

Şema sözcüğü, birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu'nun Genel Türkçe Sözlüğünde “bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim” olarak; Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde ise “kavramlar ya da değişkenler arasındaki önemli ve temel ilişkileri belirten biçimsel bir örnek” şeklinde tanımlaması yapılmıştır. Şema kavramı, psikoloji alanı içerisinde de geniş çapta kullanılmıştır. İlk kullanım Piaget ile ilişkilendirilmiştir. Bilişsel psikoloji kapsamında çocuk gelişim evrelerini açıklarken sonradan edinilen ve yaşanan deneyimlerin tekrarlanmasıyla oluşan kişiye özgü şemalar olarak ele alınmıştır (Piaget, 1964: 176-186). Bilişsel terapistlerle beraber şema kavramı şekillenmeye başlamıştır. Edinilen eski bilgilerin, yeni bilgiler üzerindeki etkisi ortaya çıkarılarak semantik ve epizodik bellek arasındaki farka odaklanan çalışmalar incelenmiştir. Yaşam deneyimlerini öğrenirken veya hatırlarken semantik bellek yapısına dahil olduğu düşünülen şemalar tarafından yorumlandığı ve bilgi işleme sürecinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Derry, 1996: 171). Bu nedenle uzun süren psikopatolojik rahatsızlıklar için, bilişsel ekole sahip terapistler, şemaların sürdürücü bir faktör olduğunu düşünmüşlerdir (Padesky, 1994: 267).

Bilişsel psikoterapinin en önemli isimlerinden Beck ise yazılarında şemalardan bahsederken onları kodlama, değerlendirme ve yorumlama süreçlerinin bilişsel yapı taşları olarak aktarmıştır. Kişi hayat deneyimlerini, sahip olduğu şemalara göre

algılayıp, istiflemektedir. Böylece yaşam döngüsünde benzer bir durumla karşılaştığında kişi düşünmesi ve eyleme geçmesi için bir referans noktasına sahip olur. Beck araştırmalarını sürdürdüğünde şemaların kendini tekrarlayan, zemine kazınan yapılar olduğunu keşfederek, daha derin bir inanç sistemi olduğunu bildirmiştir (Clark ve Beck, 2010: 418-424).

Young, Beck'in yaptığı şema tanımını temel alıp detaylar ekleyerek şemaların bir alt kümesi olan erken dönem uyumsuz şemaları tanımlamıştır. Bu tanıma göre erken dönem uyumsuz şemalar özellikle çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerle şekillenen ve bu dönemden itibaren ergenliğe kadar gelişen, kişinin yetişkinliğinde de kendisi ve çevresiyle olan ilişkisinde sürekli kendini tekrarlayarak iyice detaylı ve kalıcı hale gelen çoğu zaman işlev bozucu olan stabil bir bakıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 28).

Şema teriminin geçmişine bakıldığında, bilişsel gelişim alanında kişilerin yaşam deneyimlerini anlamlandırabilmeleri ve bir sonraki olayda nasıl tepki vereceğine aracılık eden örüntüler olarak kullanılmıştır. Bilişsel psikolojide bellek yapılarında kodlama ile ilgili rolü tartışılmıştır. Sorunlar karşısında rehberlik ederek daha önceki yaşantılardan elde edilen verileri yorumlayıp kaydeden bir soyut çözümleyici olarak düşünülmüştür. Bilişsel terapide ise yaşam olaylarının algılanıp düzenlenmesinde rol alan soyut prensiplerdir. Günümüzde ise şema kavramı tarih boyunca kullanımlarından çok kopmayarak çocuklukta şekillen ve sonraki evrelerde de detaylanan kusurlu ve çarpık örüntülerdir (a.g.e: 26-27).

2.2. Şema Terapi

Şema terapi, 90'lerde bilişsel-davranışçı tekniklerin detaylandırmasıyla Young tarafından geliştirilmiştir. Birçok ekolden alınan kavramlar, terapi modelinin içinde eritilerek zenginleştirilmiş ve böylece tedavisi kolay olmayan uzun süreli rahatsızlıklar üzerinde daha etkili olan bir psikoterapi yöntemi elde edilmiştir. Şema terapinin, danışanın akut şikayetleri hafiflediğinde, özellikle rahatsızlığının tetikleyicisi olan kişilik özelliklerinin tedavisinde kullanıldığı ve olumlu geri dönüşler alındığı bilinmektedir (Güner, 2013: 1; Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 31). Çoğu Eksen II rahatsızlıklarının tedavisi uzun sürmekte ve var olan terapilere hasta uyum sağlayamamaktadır. Örneğin, depresyon tedavisinde %60 oranında iyileşme gösteren hastaların bir yıl sonra rahatsızlıklarının tekrarlama oranı %30 civarında olduğu görülmüştür (Young, Weinberger ve Beck, 2001: 264-308). Bilişsel davranışçı

terapinin etkili bir çözüm olamadığı kişilik bozuklukları gibi bazı kronik vakalar için Young (1990,1999) bilişsel ve davranışçı tekniklerin zeminine inerek şema terapiyi kuramsallaştırmıştır.

Şema terapi, duygusal tekniklere de yer vererek danışanın sorunla karşı karşıya kaldığında işlevsiz müdahalelerini ve sorunu tetikleyen erken dönemdeki zemini ele alır. Bu özelliğiyle psikiyatrik belirtiler ile değil, daha çok bu belirtilere neden olan çekirdek temalara sahip danışanlarla ilgilenir. Tüm semptomlarıyla seyreden majör depresyon veya tekrarlayan panik ataklar yerine anksiyete, yeme bozuklukları, ilişki problemleri veya önleyici müdahalelerde etkili olduğu görülmüştür. Terapist, danışanın çocukluk deneyimleriyle edindiği ve bugününe taşıdığı şemalarını takip ederek bu gibi kronik rahatsızlıkların çözümlenmesine yardım etmektedir. Şema terapide danışanların, işlevsiz şemalarına ve bu şemalara tepki olarak geliştirdikleri davranışlarına dışarıdan bakabilme becerisi kazandırılır. Böylece sorun arz eden örüntüleri değiştirebilmek daha kolay hale gelir. Terapi esnasında danışan, tekrar şemaların tetiklediği bir döngü içerisine girdiğinde empatik bir tutumla yüzleştirme yoluna gidilir. “Sınırlı yeniden ebeveynlik” adı verilen bir rolle terapist, şemalara zemin hazırlayan bakım vereni tarafından giderilemeyen ihtiyaçlarını terapi odasında onarmaya çalışır (Yakın, 2014:5; Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 25-26).

Şema terapinin öncelikli hedefi danışanın içinde bulunduğu psikolojik durumla ilgili farkındalığını sağlamaktır. Terapist, danışanın hayat çizgisinde geriye doğru giderek edindiği şemaları tespit eder. Çocukluk yaşantıları, kurduğu ilişkileri, iş ve aşk hayatındaki tatmin hissi ile ilgili danışanın duygu ve düşünceleri, fiziksel tepkileri konuşulur ve başa çıkma stilleri anlaşılmasına çalışılır. Danışan şemalarını ve buna bağlı tepkilerini ayırt edebildiğinde, kontrol becerisi edinmeye başlayacaktır. Böylece gelen farkındalık ve kontrol becerisiyle danışan şemalarıyla ilgili deneyimlerine ve davranışlarına bilinçli bir müdahalede bulunabilmektedir. Diğer bir önemli amaç da şemaların iyileşmesidir. Şemaları oluşturan travmatik çocukluk anıları veya şemaların etkisiyle çarpık yorumlanan yaşantılar hatırlandığında duyguların gücü ve fiziksel duyuların şiddeti danışanı rahatsız eder. Şemalar iyileştikçe anılar şiddetini azaltmaya başlar ve daha uyumlu düşünce, davranış örüntüleri kurulur (Güner, 2013: 44; Khalily, 2012: 6; Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 58-61).

Şema terapinin genel olarak iki evresi vardır. İlk evre değerlendirme ve eğitim üzerine kuruludur. Seansın başlarında danışanın şemaları ortaya çıkartılır ve şemalarının işleyişini anlamasına yardım edilir. Uyumsuz başa çıkma stilleri anlatılarak kendi hayatında hangi işlevsiz örüntüleri tekrarladığı hakkında danışan fikir sahibi olur. İkinci evre olan değişim evresinde danışan artık hangi düşünce ve eylemlerle şemaların beslendiğini biliyordur. Bu nedenle uyumsuz başa çıkma biçimleri yerine daha işlevsel bilişsel ve davranışsal örüntüler deneyimler. Şema terapi, tedavi prosedüründe şemalar ve şemaya verilen tepkileri ayırt eder. Danışanın duyguları, eski deneyimleri, düşünceleri şemalar içerisinde yer alırken davranışlar bu çemberin içinde yer almaz. Çünkü kişinin eylemleri, şemasıyla başa çıkmak için kullandığı tepkileridir. Bu ayırımın nedeni aynı şemaya sahip birçok danışanın çok geniş bir çeşitlilikte farklı başa çıkma eylemlerinde bulunmasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 63-80).

Şema terapinin diğer terapilerle kıyaslandığında öne çıkan avantajlarından bahsetmek gerekirse, daha bütünleyici ve yenilikçi bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir. Bilişsel, davranışsal ve geştalt modellerinden, nesne ilişkileri ve bağlanma gibi diğer ekollerin önemli varsayımlarından faydalanılarak terapi ilişkisine eklenmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Şema terapi ayrıca derinliğini koruyarak, danışan ve terapistin işini kolaylaştıracak şekilde kolay ve anlaşılabilir bir yol haritası sunar. Danışanı anlama, değerlendirme ve tedavi prosedürleri sistematik şekilde ilerler. Danışanın sahip olduğu şemalar ve buna karşılık baş etme yöntemlerini öğrenmek amacıyla envanterler uygulanır. Bu açıdan, kişilerarası ilişkilerin iyileştirilmesi de kolaylaşır. Partnerler kendi ve diğerinin şemalarını keşfetmek ile ilgili deneyimler yaşarlar. Bu yönüyle şema terapi yönlendiricidir ve aktif şekilde ilerler. Son olarak şema terapi özgünlüğünü koruyarak ayrıntılı bir şekilde şemaları, şema alanlarını ve başa çıkma biçimlerini belirtir. Herkeste var olan şemaların, yardım için gelen danışanlarda sadece daha yerleşmiş ve yıkıcı olduğunu söyleyerek şefkatli bir pencere sunar ve psikolojik rahatsızlıkları normalleştirir. Bu yönüyle insani vurgusu öne çıkar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 11-12).

2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Alanları

Erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın ilk yıllarında oluşan ve yetişkinliğe kadar gelişen, kişinin geliştirdiği örüntüyü de hayat boyu kullandığı katı ve değişmesi zor kalıplardır. Bu kalıpların erken dönem yaşam evresindeki hatıralardan, fiziksel duyumlardan, duygulardan oluştuğu varsayılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar,

2009:28). Şemalar çocukluk döneminde gelişse de hayatın diğer evrelerinde de algılama ve yorumlama için kişinin kendi ve çevresi için sürekli kullandığı kapsamlı bir şablondur. Bir başka şekilde tanımlamak gerekirse, bakım veren tarafından giderilemeyen temel gereksinimler, travmatik erken dönem yaşantıları şemaların oluşumuyla ilişkilendirilmektedir (Khalily, 2012: 3-6). Her ne kadar şemalar zorlayıcı da olsa yaşamın erken dönemlerinden beri kişinin değerlendirme için başvurduğu örüntülerdir. Bu alışkanlık, genellikle şemalarının tetiklediği kişi ve durumlara çekilmeleri ile sonuçlanır (Güner, 2013: 35). Şemaların kökenleri ve özellikleriyle ilgili detaylı bilgiler ilerleyen başlıklarda verilecektir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, toplamda 18 şema boyutu olmak üzere 5 şema alanı içinde gruplanmaktadır. Türkçe forma ait ilgili analizler sonucunda ise özgün içerikle örtüşen yine 5 şema alanı ve 14 şema elde edilmiştir. Duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, başarısızlık, onay arayıcılık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, iç içe geçme/bağımlılık, kusurluluk, yüksek standartlar, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları elde edilmiştir. Orijinal ölçekle kıyaslandığında şemaların büyük oranda benzediği gözlemlenmiştir. Özgün formdan farklı olarak geriye kalan 4 şema, belirtilen şekilde diğer şema boyutları ile birleşmiştir: Bağımlılık, iç içe geçme şeması ile; haklılık/üstünlük, yetersiz özdenetim şeması ile; güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon ile; boyun eğicilik ise hem iç içe geçme hem de terk edilme şemaları ile aynı boyutun altında yorumlanmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009: 82).

Şema alanları, çocuğun hiç doyum yaşayamadığı temel gereksinimleri simgeler. Ayrılma ve reddedilme alanında kişinin, erken dönem yaşantısında güvenli bağlanma ihtiyacı karşılanmamıştır. Zedelenmiş özerklik ve performans alanı, bağımsız benlik geliştirme ve özgüven ihtiyaçlarının karşılanamadığı alandır. Üçüncü alan zedelenmiş sınırlar alanı ise diğerlerine karşı gelişemeyen sorumluluk duygusu ve öz disiplinde eksiklik olarak açıklanabilir. Başkası yönelimlilik şema alanındaki giderilmeyen ihtiyaç ise kişinin gereksinimlerini ve duygularını ifade edememesidir. Son şema alanı aşırı uyarılma ve baskılama alanında, kendi olma ve oyun ihtiyacı karşılanmamıştır (Güner, 2013: 25-30). Tablo 2.1’de her bir şema alanı ve içerdiği şemalar listelenmiştir. Tablo 2.2’de şema alanlarıyla karakterize edilen aile tiplerine yer verilmiştir. Ardından Young’ın açıkladığı şema alanları ve tanımladığı erken dönem uyumsuz şemalara yer verilmiştir.

Tablo 2.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 35-36)

Ayrılma ve Reddedilme	Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Zedelenmiş Sınırlar	Başkası Yönelimlilik	Aşırı Uyarılma ve Baskılama
1.Terk Edilme /İstikrarsızlık	6.Bağımlılık /Yetersizlik	10.Haklılık /Üstünlük	12.Boyun Eğicilik	15.Olumsuzluk /Karamsarlık
2.Güvensizlik /Kötüye Kullanılma	7.Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıklısızlık	11.Yetersiz Özdenetim /Özdisiplin	13.Kendini Feda	16.Duyguları Baskılama
3.Duygusal Yoksunluk	8.İç İçe Geçme /Gelişmemiş Benlik		14.Onay Arayıcılık /Kabul Arayıcılık	17.Yüksek Standartlar /Aşırı Eleştiricilik
4.Kusurluluk /Utanç	9.Başarısızlık			18.Cezalandırıcılık
5.Sosyal İzolasyon /Yabancılaşma				

“Kopukluk ve Reddedilme” şema alanında kişiler, diğer insanlarla tatmin edici bir bağlanma kuramazlar. Kendilerinin güvende olma, aitlik hissetme, bakım, sevgi gereksinimlerinin karşılanmayacağını düşünürler. Öyle ki karşılarındaki insanın, kendi hislerine cevap vermeyeceğine, kendisine saygı duymayacağına dair güçlü beklentileri vardır. Çevrelerinden kabul görmeyeceklerine inanırlar. Çoğunun yıkıcı çocukluk anıları vardır, büyüdüklerinde ise toksik ilişkiler arasında savrulurlar ya da yakınlık gerektirecek her türlü ilişkiden uzak dururlar. Bu alanda yer alan erken dönem uyumsuz şemalara geçecek olursak, “*Terk Edilme/İstikrarsızlık*” şeması, kişinin hayatındaki önemli kişilerle bağ geliştirememesi, yakınlık kurmaktaki istikrarsızlıklarıyla karakterize edilir. Kişinin bağlanabileceği insanları güvenilmez ve dengesiz algılamasına neden olur. Ölüm veya bir başkasını tercih etme gibi nedenlerle

karşısındaki insanların kendilerini terk edeceğini ve bu yüzden destek göremeyeceklerini düşünürler. “*Güvensizlik/Kötüye Kullanılma*” şemasına sahip bireyler diğer insanlardan kendisine yönelik zarar verici davranış beklentisi içine girerler. Örneğin, dikkat etmezse hileyle manipüle edilebileceğini düşünür, izin verildiğinde diğer insanların kendisine yalan söyleyebileceğine, kendisini aldatılabileceğine inanır. Zaaflarını açık ettiğinde diğerleri tarafından kullanılacağından emindir. Kendisinin iyi niyetinin hep suiistimal edileceğini düşünür. “*Duygusal yoksunluk*” şemasına göre birey, standart seviyedeki duygusal destek ihtiyacını diğerlerinin gideremeyeceğine inanır. Bu ihtiyaçlar ilgi, empati ve korunma olmak üzere üç alana ayrılmıştır. Kişi, arkadaşlık kuramayacağını, duygularının karşılıklı olmayacağını veya diğerinin rehberliğinden mahrum kalacağına inanır. “*Kusurluluk/Utanç*” şeması, kişinin kendini diğerleriyle kıyaslayarak istenmeyen, daha eksik, başarısız görmesidir. Kendi düşünce ve davranışlarının diğerlerince kabul görmeyeceğini ve kendisinin sevilmeyeceğini düşünen birey, bu noktada kendini gizleme yolunu tercih edebilir. Kişinin kendinde gördüğü eksiklik, utanç duygusunu ortaya çıkarır. Bu eksiklik, kişisel (aşırı öfke, cinsel dürtüler) olabileceği gibi genel (dış görünüş, beceriksizlik) olabilir. Aynı zamanda eleştirilmeye ve onaylanmamaya karşı çok düşük toleransları vardır. “*Sosyal izolasyon/Yabancılaşma*” şemasına sahip kişiler, aidiyet duygusu olmadan, herhangi bir grubun parçası olmayı reddederler. Diğerlerinden farklı olmayı ve uzak yaşamayı tercih ederler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 40-41).

Tablo 2.2: Şema Alanlarının Tipik Aile Özellikleri*

Ayrılma ve Reddedilme: Soğuk, dengesiz, reddeden, sınırlayan, istismar veya şiddetin olduğu ortam.
Zedelenmiş Özerklik ve Performans: Aşırı koruyucu, iç içe, özgüven gelişiminin desteklenmediği ortam.
Zedelenmiş Sınırlar: Aşırı serbest, çocuğa rehberlik edilmeyen, sorumluluk alınmayan, disiplinsiz ortam.
Başkası Yönelimlilik: Koşullu sevgi vardır. Diğerlerinin arzuları çocuğun ihtiyaçlarından daha önemlidir.
Aşırı Uyarılma ve Baskılama: Otoriter, talepkâr, cezalandırıcı ortam ve her şeyin bozulacağına dair endişe (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 36-40).

* Bu tablo, Young ve arkadaşları (2009) tarafından tanımlanan şema alanları temel alınarak oluşturulmuştur.

“Zedelenmiş Özerklik ve Performans” şema alanında kişi diğer insanlardan farklı olarak ailesinden ayrı kalmaz ve onlardan bağımsız hareket edebilme gücünü kendinde bulamaz (Güner, 2013: 27). Bu alandaki şemaların genel özelliği olarak kişiler, kendileri veya çevreleriyle alakalı, tek başlarına eylemde bulunacak veya bakım verenlerinden ayrışacak becerileri edinmelerini engelleyen beklentilere sahiptir. Bu kişiler, genellikle küçükken onlar adına her şeyin yapılmış olduğu ve dış dünyayla iletişime geçmek için desteklenmeyen ailelere sahiptir. Ebeveynler, ihtiyaçlarının çok ötesinde onları korumuş veya daha az görülse de hiç bakım vermemiş olabilirler. Kişi ailesinden ayrışamadığı için, yeterlilikleriyle ilgili şüpheyne düşer. Böylelikle kimlik gelişimleri baltalanır ve dünyalarını kişiselleştiremezler. Yetişkin olduklarında bile bazı alanlarda kendilerini geliştiremezler ve çocuk olarak kalırlar. “Bağımlılık/Yetersizlik” şemasında kişi, yakın bağıllık kurduğu kimse olmadan hayatını devam ettiremeyeceğine inanır. Örnek olarak bu şemaya sahip biri kendi ayaklarının üzerinde duramayacağını, doğru kararları veremeyeceğini veya basit sorunların üstesinden gelemeyeceğini düşünür. Kişi tek başına atılganlık gösteremez. Bu şema, hayatın tüm alanına yayılmış bir pasiflik ve çaresizlik ile karakterize edilir. “Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanısızlık” şemasında bir felaket beklentisi vardır. Kişi sürekli kötü bir şey olacağını ve bu esnasında çaresiz kalacağını düşünür. Mikrop kapma gibi tıbbi bir korku, delirmek gibi duygusal bir korku veya doğal afet gibi dışsal bir korku ile ilgili olumsuz senaryolar geliştirilebilir. “İç

İçelik/Gelişmemiş Benlik” şeması, kişinin birey olma yolunda kendisi için önem arz eden kişi veya kişilerle (aile gibi) kurduğu yoğun bağlılık ve yakınlık sonucu sosyal gelişimini olumsuz etkilemesi ve kimlik oluşturamaması ile ifade edilir. Bu şemaya sahip bazı danışanlar, boğulma veya bir değerinin içine karışarak yok olma hissi tanımlarlar. “*Başarısızlık*” şemasında kişinin, değerleriyle girdiği yarışta kazanamayacağı ya da onlardan geride kalacağına dair inançları vardır. Kişi yanındakilere göre kendisinin daha düşük seviyede, yeteneksiz ve aptal olduğunu düşünür. Diğerlerinden geride kalacağına ve elindeki işte yetersiz olacağına dair güçlü inançlar besler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 41-42).

Bir sonraki şema alanı olan “*Zedelenmiş Sınırlar*” alanı, öz denetim ve içsel sınırlar ile ilgili şemaları içerir. Bu alandaki şemaları taşıyan kişiler, sorumluluk alabilme, kurallara uyma, bir değerinin hakkını gözetme, uzun vadeli planlara uyma gibi yaşam deneyimlerinde sıkıntı yaşarlar. Diğer insanlar tarafından bencil, şımarık ve narsisistik olarak tanımlanabilir. Genellikle çok müsamahakâr ebeveynler tarafından yetiştirilmişlerdir. Çocukken öz disiplin geliştirecek durumlarla karşı karşıya kalamamışlardır. Büyüdüklerinde de dürtülerini kontrol altında tutabilme ve haz duygularını öteleme becerisi kazanamazlar. Bu alandaki şemaları detaylandırarak olursak, “*Haklılık/Üstünlük*” şemasında kişi diğerlerinden üstün olduğunu düşünür ve herkes için koyulan kurallara uyma gereği duymaz veya diğerlerine kıyasla özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğuna inanır. Her ne diliyorsa sahip olması gerektiğini düşündüğünden diğer insanların zarara uğraması veya onlar üzerinde baskı kuruyor olmasını önemsemez. İnsanlarla iletişime girerken kendilerine bir sınırlama getirmezler. Empati eksikliği ve aşırı talepkâr istekleri öne çıkar. “*Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin*” şemasında kişi amaçlarını gerçekleştirmek için isteklerine, duygu ve hareketlerine sınır koymakta güçlük çeker. Dürtülerini ertelemekte zorluk yaşarlar. Bu şemayı yoğun yaşamayan kişilerde rahat etme, karmaşadan kaçınma isteği tipiktir (a.g.e.: 43).

“*Başkası Yönelimlilik*” şema alanında odak nokta kişinin kendisinde değil, diğerindedir. Öyle ki kişi kendi gereksinimlerini öteleyerek karşısındakinin ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Bu davranışı değerinin onayı veya tepkisiyle karşılaşmamak için yapar. Bu şema alanındaki kişiler iletişimlerinde kızgınlıktan ve kendilerine yönelik ihtiyaçların farkındalığından mahrumdur. Çocukluk yaşantılarında kendi isteklerine yönelik girişimleri desteklenmemiştir. Bu nedenle erişkinlikte öz

iradeden çok dışarıdan bir yönlendirmeyle hareket ederler. Bu alandaki kişilerin aileleri genellikle koşullu sevgiye dayanan bir ebeveynlik benimsemişlerdir. Bu alandaki şemalardan biri olan “*Boyun Eğicilik*” şemasında kişi şahsi gereksinimlerinin önemsiz olduğunu ve duygularının ifade edilmemesi gerektiğine inanır. Bu sebeple hayatını başkasının yönetmesine izin verir. Böylece karşısındaki insanın kabulünü alır ver terk edilmekten korunur. İki biçimde kendini gösterir: İhtiyaçlar ve duygular açısından boyun eğme. İlkinde kişi bireysel tercihlerini ötelirken, ikincisinde kızgınlık gibi duygular baskılanır. Bunun sonucunda kişide öfke patlamalarına neden olabilecek bir duygu yoğunluğu birikir. “*Kendini Feda*” şeması, kişinin kendi gereksinimlerini göz ardı ederek bir diğerinin ihtiyaçlarına aşırı odaklanması ile açıklanabilir. Kişi kendi önceliklerini isteyerek geri plana alır ve karşısındaki bireyin sıkıntısını gidermek için yoğun bir çaba gösterir. Bunu vicdanını temizlemek, kendisine saygı duymak veya diğerlerinin sıkıntısını gidermek için yapabilirler. “*Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık*” şemasında, diğer insanların ilgisi ve onlardan kabul görmek pahasına kişinin kendilik duygusu geliştirememesidir. Kendi yönelimlerine kıyasla diğerlerinden sevgi görme beklentisi önde gelir. Bazen diğerlerinden takdir almak için para, dış görünüş ve benzeri şeylere aşırı önem verilebilirler (a.g.e.: 44-45).

Son olarak “*Aşırı Uyarılma ve Baskılama*” alanında olağan duygular ve dürtülerin yaşanması ertelenir. Bu alandaki kişilerin yaşam biçimleriyle ilgili net sınırlamaları ve katı düzenleri vardır. Öyle ki rahatlama, mutlu olma, düşüncelerini söyleme veya sağlıklı ilişki kurabilme karşılığında kendi kurallarını içselleştirmişlerdir. Bunun yanında dışarıdan gelebilecek kötü bir duruma karşı korunmayı ve soğuk bir tutum almayı benimserler. Dikkatli olmazlarsa düzenlerinin bozulacağından endişe duyarlar. Keyif ve doğallığın önüne sert kurallar ve sıkı özdenetimin geçtiği ailelerde daha sık görülür. “*Olumsuzluk/Karamsarlık*” şeması, yaşamda iyi olayların göz ardı edilip sürekli kötü olaylara odaklanmasıyla ifade edilir. Kişi olumlu hisler veya durumlardan ziyade olumsuz hisler veya olayların olacağına dair güçlü beklentiler içerisindedir. Olabilecek yaşantılar için yoğun hata yapma korkusuna sahiptirler bu sebeple sürekli endişeli hissederler. “*Duyguları Baskılama*” şeması, kişinin olağan davranışlarını, duygularını karşısındaki kişi veya kişilerin kendisi reddetmemesi, utanç duymamak için ve dürtüsel davranmamak amacıyla baskılamasıdır. Yaygın olarak kızgınlık gibi saldırganlık hisleri, sevinç, cinsel heyecan engellenir, kişi duygu ve gereksinimlerini karşı tarafa rahatça iletmez. Bu kişiler soğuk, ilgisiz, pasif veya içe

kapanık olarak gözlenir. “*Yüksek standartlar/Aşırı Eleştiricilik*” şeması ise bireyin içselleştirdiği ulaşılması güç hedef ve kurallar ile karakterize edilir çünkü eleştirilmeye karşı hoşgörülerini oldukça düşüktür. Bu sebeple kişi zorlayıcı standartları için kendisini ve çevresini aşırı bir çabaya maruz bırakabilir. Hissettiği baskı duygusu ile etrafındaki kişilere ve kendisine karşı oldukça eleştirel olabilir. Rahatlama ve haz alma yeteneğinde bozulmalar görülmelidir. “*Cezalandırıcılık*” şemasına sahip bireyler kusurlu davranışlarının ağır biçimde kendilerine ödetilmesi gerektiğine inanırlar. Kendileri de dahil olmak üzere beklentilerini yerine getiremeyen kişilere karşı kızgınlık duyarlar ve cezalandırmak isterler. Olağan bir aksiliği hesaba katmazlar ve bu gibi hataları affetmeye yönelik eğilimleri oldukça düşüktür (a.g.e.: 45-46).

2.3.1. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Young, kuramını oluştururken erken dönem uyumsuz şemaların koşulsuz olduğuna inanıyordu. Modelini güncellediğinde ise şemaları koşullu ve koşulsuz olmak üzere ikiye ayırdı. Bu ayırım, kimi şemaların kökten gelişen inançlarla (koşulsuz) kimilerinin de çevreyle etkileşimle sonradan oluştuğu (koşullu) fikrine dayanır. Tablo 2.3’te iki başlık altında ayrılan şemalara yer verilmiştir. Koşullu şemalarda kişi seçimi dahilinde sonucu değiştirme imkanına sahiptir. Bu sayede olumsuz bir sonucu geciktirebilir. Koşulsuz şemalar ise tam zıttı şekilde çalışır, kişi sonucu engelleyemez. Örneğin koşullu bir şema olan *yüksek standartlarına ulaşmaya çalışarak geçici bir ümit içinde olabilir*. Koşulsuz şemanın etkisinde ise kişi kendini hep *kusurlu* bulacaktır ve ne olursa olsun bu sonuç değişmeyecektir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 48). Bu ayırımla beraber şemalar, bir tuzak haline gelerek hayatın her alanında ilişkiler, benlik, duyguların ifadesi gibi kendini bloke eden bilişsel örüntüler halini alır (Khalily, 2012:4).

Koşulsuz şemalarla başa çıkmak için genellikle koşullu şemalara başvurulur. Bu girişim, koşullu şemaları ikincil bir zarar verici çabaya dönüştürür. Young bu duruma örnek olarak “*terk edilmeye tepki olarak boyun eğicilik*” şemalarını vermiştir. Kişi, kendinden istenen her şeyi yaptıkça ve bu durumla ilgili kızgınlığını dile getirmezse, diğerleriyle beraber kalacağını düşünür (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 49).

Tablo 2.3: Koşullu ve Koşulsuz Şemalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 45-46).

<i>Koşullu Şemalar</i>	<i>Koşulsuz Şemalar</i>
Boyun Eğicilik	Terk Edilme/İstikrarsızlık
Kendini Feda	Güvensizlik/Kötüye Kullanma
Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık	Duygusal Yoksunluk
Duyguları Baskılama	Kusurluluk
Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik	Sosyal İzolasyon
	Bağımlılık/Yetersizlik
	Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık
	İç İçelik/Gelişmemiş Benlik
	Başarısızlık
	Olumsuzluk/Karamsarlık
	Cezalandırıcılık
	Haklılık/Üstünlük
	Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin

2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri ve Özellikleri

Young, erken dönem uyumsuz şemaların kaynağını çocukluk yaşantılarından aldığını belirterek bu dönemde karşılanmayan bazı ihtiyaçların şemalara zemin hazırladığından bahsetmiştir. Bu ihtiyaç listesini hem başka teorisyenlerden hem de kendi çalışmalarından edindiği verilerle oluşturduğunu belirtmiştir. Temel duygusal ihtiyaçların, çocukluk yaşantılarının ve ortamın dışında, mizacın şemaların oluşumunda önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

- “Çekirdek duygusal deneyimler” başlığında toplanan 5 temel ihtiyacın giderilememesi sonucu şemalar oluşur. Bu temel ihtiyaçlar: *güvenli bağlanma, bağımsız kimlik algısı, duyguları özgürce ifade edebilme, kendiliğindenlik ile oyun, son olarak makul sınırlar ve öz disiplindir*. Her bireyin erken döneminde hissettiği bu ihtiyaçların giderilebilmesiyle sağlıklı bir gelişimden söz edilir. Doğuştan gelen mizaçla birlikte çocukluk deneyimleri bu ihtiyaçların giderilmesine engel olur (a.g.e.: 31).

- “Erken dönem yaşam deneyimleri” şemaları oluşturan önemli bir kaynaktır. Aile içinde gelişen şemalar, olumsuz ve yıkıcı deneyimlerle beraber güçlü bir şekilde kök salar. Kişinin büyüdüğü aile yapısı, genellikle şemalarının alanını belirler. Yetişkinlikte bir şemanın tetiklediği durum sırasında kendilerini, özellikle bakım verenleriyle yaşadığı travmatik anının içinde bulurlar. Ergenliğe doğru, okul ve iş arkadaşları gibi kişiyi çevreleyen insanların da etkisi artmaya başlar. Bu nedenle şemanın oluşmasında diğerlerinin de etkisi olabilir. Ancak hiçbir şema çocuklukta gelişen köken şemalar kadar güçlü ve ısrarcı değildir. Şemaların oluşumunu hızlandıran ve bu kadar güçlü hale getiren erken yaşam deneyimleri dört biçimde açıklanmıştır. İlki *çocuğun ihtiyaçlarının önemli ölçüde giderilmemesidir*. Öyle ki kişi, ilk yıllarında güven, sevgi, hoşgörü gibi çevresinin olumlu özelliklerini deneyimleyememiştir. Bu eksiklik terk edilme gibi şemalara neden olur. İkinci tetikleyici *örselenme ve travmadır*. Çocuk kendini sürekli tehlikede hissederek kaygı beklentisi içinde şemalar geliştirir. Mağdur olma, zarar görme gibi olumsuz durumlara maruz kalmıştır ve bu sürekli diken üzerinde olmalarına neden olur. Üçüncü olarak çocuk, *iyi olan şeyle gereğinden fazla doyum* yaşar. Ebeveynler normal olanın dışına çıkarak fazla koruma veya fazla serbestlik sağlamışlardır. Çocuk ya kendi sınırlarını keşfetme becerisi kazanamadığından diğerlerine bağımlı hale gelir ya da hiç kendisine müdahale edilmediğinden aşırı özgürlük içerisinde sahip olması gereken çizgileri bulamaz. Son tetikleyici deneyim ise *önemli ötekilerle özdeşleşimdir*. Çocuk çevresinden seçtiği bir yetişkinin -genellikle ebeveyni- düşüncelerini, eylemlerini model alır. İçselleştirdiği bu deneyimler çocuğun temel gereksinimlerine yetmediğinde şemalara dönüşebilir. Açıklamak gerekirse, anksiyöz bir anneye sahip çocuğun doğrudan bir eksiklik yaşamasına gerek yoktur. Çünkü yetiştirilirken dış çevreden beklenmedik bir tehlike gelebileceği öğretilmiştir ve annesinin sürekli tetikte olan haliyle özdeşim kurmuştur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011: 20-21).
- Yukarıda bahsedilen içselleştirmenin, çocuk tarafından seçilerek gerçekleştiği bilinmektedir. Çocuk, çevresindeki birçok uyarandan belirli olanlar özümsemeye yatkındır. Bu yatkınlık ve çocuğun aile ortamı dışında şemaları oluşturan diğer etken “duygusal mizaç”tır. Her çocuk doğarken beraberinde bazı özellikler de getirir. Kimi çocuk daha yaşamının ilk yıllarında sakin, saldırgan veya utangaç olarak nitelendirilmeye başlanır. Bu niteliklerle beraber toksik yaşam deneyimleri etkileşir. Kimi mizaç türleri çocuğun aile ortamında yaşayacağı deneyimleri şekillendirebilir. Örneğin agresif bir çocuğun şiddet yanlısı bir aile ortamında karşılaşacağı muamele

ile çekingen bir çocuğunki aynı olamaz. Bu nedenle kimi mizacın bazı erken dönem deneyimleri kadar önemli olduğu söylenebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 34). Görüldüğü üzere erken yaşam deneyimleri şemaların kökeni olsa da travmatik bir deneyime sahip olmadan da şema geliştirilebilir. Yaşamın daha ilk yıllarından kaynağını aldığını düşünürsek, şemaların ne kadar inatçı ve derin yapılar olduğu hakkında bir fikir sahibi olabiliriz. Bu kadar eski olmaları onları bizim için tanıdık kılar. Farkında olmadan uzun süre kullanıldığından şemalardan vaz geçmek zordur çünkü çok tanıdıktır. Bu sebeple değişime direnirler. Hayatın içerisinde algılarımızı yöneterek, içerdiği şema alanına özgü anıları hatırlatır. Bir şema, kendimizle ve çevreyle olan ilişkimizi yorumlamamızda öncülük eder. Bu yönlendirme sonucu kişi kendini bilinçli olmadan acı veren, ihtiyaçlarının giderilmediği çocukluk dönemini tekrarlar bulur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011: 22)

2.4.1. Şema İşlemleri

Şemaların kişinin düşünceleri, duyguları ve eylemleri karşısında dönüşümleri iki türdür. Hayat içindeki deneyimler, sahip olunan şemaları ya güçlendirir ya da zayıflatır. Şemaların beslenmesi “şema devamlılığı”; pekişmesinin önüne geçilmesi ise “şema iyileşmesi” şeklinde adlandırılır. Bu iki temel ayrım, şema işlemleri olarak geçer (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 59).

Şema devamlılığı, düşünce veya davranış yoluyla şemaları besleyecek her türlü aktiviteyi içerir. Şemalar iyileşmesinin önüne şu 3 adımla geçilir: “bilişsel çarpıtma”, “öz yıkıcı yaşam kalıpları” ve “şema baş etme biçimleri”. İlk adımda kişiye gelen bilginin yorumlanmasına etki edilerek, bilişsel çarpıtmayla şemaların istediği bilgi yakalanır ve şemalarıyla uyuşmayan gerçekler göz ardı edilir. Böylece şemalar daha da güçlenir. Şemalarla ilgili hissedilenler kimi zaman duygusal bağlamda bloke edildiğinden, şemaları bilinçli olarak fark etmek zorlaşır. Bu nedenle şemalar, iyileştirilebilecek bir malzeme olarak kişinin önüne gelemez. Yıkıcı örüntülerin içinde kişi, şemasını pekiştiren çevre ve ilişkilerin içine çekilirken bu şemaları değiştirmek için gelen fırsatları kaçıır. Sürekli şemaları destekleyen durumlarla meşgul olarak geçmişte kendilerine acı veren anıları taze tutarlar (a.g.e.: 60). Baş etme biçimlerine ise bir sonraki başlıkta yer verilecektir.

Şema iyileşmesi, gelen danışanlar için ortak bir hedefdir. Şemayı tetikleyen durumların, şemanın hissettirdiği duyuların, çarpık düşüncelerin zarar verici etkisini ortadan

kaldırmak ve kişinin şemalara verdiği işlevsiz tepkiler yerine uyumlu davranışlar geliştirmek, şemaları iyileştirmeye yönelik amaçlardır. Kişi, öz yıkıcı örüntülerini zayıflatıp yerine işlevsel eylemleri koymayı öğrendiğinde şemaların etkinliği azalır ve başka tetikleyiciler karşısında tekrar ortaya çıkması güçleşir. Bu öğrenme süreci uzun bir yolculuktur çünkü şemalar değişime karşı direnirler. Yaşamın erken dönemlerinden itibaren kişiye yapışır ve beraber büyürler. Ne kadar zarar verse de aşına olunan bu kalıplardan vaz geçmek kişi için de zordur. Çünkü kendiyi ve çevresiyle ilgili bildiği her şeyi bu kalıpların süzgecinden geçirmiştir. Böylesi bir vaz geçiş, kişiyi zorlayacağından kişinin şemalarını korumasına dair inatçılığı bir bakıma kendini koruma olarak yorumlanabilir. Danışandan şemasını değiştirmesini beklemek, kişiye oldukça tanıdık gelen bir zinciri kırmasını istemek demektir. Böyle bir durum şemayla yüzleşme gücü ve değişim için kararlılık gerektirir. Farkındalık ve eğitim bu noktada önemli hale gelir çünkü kişi gün içinde şemalarını gözlemlemeli ve disiplinli bir şekilde değişim için çabalamalıdır (a.g.e.:62).

2.5. Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri

Bireyler şemalarıyla ve şemalarını besleyen durumlarla karşılaştıklarında doğal olarak bu sürece tepki verirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu tepkiler şemaların sebep olduğu yoğun duygulanımın önüne geçmek için kişi tarafından geliştirilir. Bu şiddetli durumlar ötelense de iyileştirici bir etkisi yoktur. Şema devamlılığı bir bakıma “uyum bozucu başa çıkma biçimleri” şeklinde de kendini gösterir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 63). Şemaları tetiklendiğinde kişilerin eylemleri şemalarından ayırt edilir. Davranımlar, şemaya dahil edilmez; tam tersi şemaya karşı bir savunma biçimidir (Yalçın, vd., 2018: 8). Bu ayrımın nedeni şemalar ve şemalara verilen tepkilerin çok geniş bir çeşitlilik göstermesidir. Tipik bir şemaya her insan çok farklı hatta birbirinin tam tersi tepkiler geliştirebilir. Bu sebeple kişilerin şemalarıyla başa çıkmak için başvurduğu davranış biçimleri, şemanın kendisiyle eşleştirilmez (Young, Klosko ve Weishaar, 2009:63).

Tüm canlıların bir tehdit karşısında kullandığı savaşıma, kaçma, donakalma eylemi, sırasıyla şemaların 3 temel başa çıkma stiliyle paralellik gösterir. Bunlar “aşırı telafi”, “kaçınma” ve “teslim olma”dır. Çocuk için tehdit, temel ihtiyaçlarının giderilmemesiyle oluşur. Tehdit ile erken dönem uyumsuz şemalar da belirir ve şemaların ortaya çıkardığı şiddetli duyguların kaygısı da çocuğu sarsan bir başka tehdit haline gelir. Çocuk çevreyle uyumlanmak için bu üç başa çıkma biçimlerinden birini

tercih edecektir. Farklı ortamlarda farklı tehditlerle karşılaştığında ise diğer başa çıkma biçimlerini deneyimleyecektir. Çocuğun, farkında olmadan seçeceği bu yol, ilk başta hayata uyumunu kolaylaştırırsa da büyüdükçe tekrarlayan bu örüntü şemalarını besleyerek işlevsiz olmaya başlayacaktır. Uyum bozucu hale gelin bu başa çıkma biçimleri, şemaların içine hapseden bir tuzak haline gelir (a.g.e.: 64).

- *Şema tesliminde* kişiler şemalarını kabullenerek onlarla mücadele içine girmezler veya kaçmaya çalışmazlar. Şemalarını hayatlarının gerçeği haline getirerek, bunun neden olduğu acı duyguları kabul ederler. Bilinçsizce şemalarını beslemeye devam ederler. Örneğin, sahip olunan incitici ebeveyne benzeyen bir partner seçilerek bu döngüyü pasif şekilde devam ettirirler. Kendilerine zarar verip şemaları tetiklense de bu döngüye boyun eğerler. Geçmişte zarar gördükleri deneyimleri tekrarlayarak kısır döngünün içine girerler (Güner, 2013: 37; Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 65). Genellikle başkası yönelimlilik şema alanında bulunan kişiler tarafından kullanılan bu uyumsuz baş etme biçiminde diğer insanlar odak noktadadır. Onların istekleri daha önemliymiş gibi algılanır. Bu baş etme yönteminde kişi, ötekilerin isteklerine cevap vererek kendi ihtiyaçlarını geri plana atar. Karşısındaki boyun eğerek, onun kabulünü arar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011: 23).
- *Şema kaçınması*, kişinin şemalarını yok sayarak hayatına devam etmeye çalıştığı başa çıkma biçimidir. Şemayı hatırlatan durumlardan uzak durular, bunun üzerine düşünmekten uzak durular ve şemalarını ortaya çıkarabilecek her türlü duygulanımı engellemeye çalışırlar. Şemalarla temas etmeyi reddeden bu başa çıkma biçiminde, duyguların gün yüzüne çıkmasına izin verilmez. Bu davranışsal örüntüdeki insanlar bu engellemeyi devam ettirebilmek için alkol ve madde kullanımına başvurabilirler. Aşırı yemek tüketerek, rastgele cinsel ilişkiye girerek, temizlik üzerine aşırı uğraşa bulunarak veya kendilerini bir işe adayarak, onları meşgul edecek bir uyaran arayışına girerler. Dışarıdan normal bir profil gösterecek de yakın ilişkilerden veya geri plana düşebilecekleri alanlardan uzak dururlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 65). Hassas oldukları ve kırılabilirliklerini hissettikleri tüm aktivitelerden kaçarlar (Güner, 2013: 37).
- *Şema aşırı telafisi*, kişinin şemasıyla zıtlaşarak, aksi yönde hareket etmesidir. Şemalarının oluşuma neden olan çocukluk deneyimlerinin tam zıttı şekilde bir hayat inşa etmeye çalışırlar. Örneğin küçükken değersizlik hissiyle boğuşan bir çocuk, büyüdüğünde bu durumla, mükemmel olmaya çalışarak başa çıkacaktır. İhmal edilmiş

bir çocukluk deneyimlediyse, ileri yıllarda kendisi ihmal eden olabilir. Şemayla olan bu savaş hali, içten içe kişinin büyük bir baskı altında kalmasına neden olur. Kendine güvenen duruşlarının altında şemalarıyla çatışmaları yer alır (Güner, 2013:37; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Aşırı telafi, şemaları iyileştiren bir yanılısama olarak görülebilir çünkü kişinin yaşadığı huzursuzluğa karşı koyuşunu anımsatır. Oysa yaşanan çaresizlikten kaçmaktan başka bir şey değildir. Detaylandırmak gerekirse, narsisistik bir çabayla aşırı telafi biçimi kişinin kusurluluk şemasına karşı geliştirildiğinde danışan, kendini küçümseyen biri yerine özel biri gibi hissedebilir. Ancak bu tezatlık iç dünyasında mutsuzluğa neden olur. Uyumsuz başa çıkma biçimine ve kendini çevresinden uzaklaştırmaya devam eder. Diğerlerinden üstün görünebilmek uğruna gösterdiği aşırı çaba en sonunda bir noktada gerçeklerin gücüne yenilir. Bu yüzleşmenin büyüklüğüne göre kişinin baş etme mekanizması çökebilir ve kendini klinik depresyonda bulabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 66-67).

2.6. Psikolojik Belirtiler

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (1993) sağlığın tanımı yapılırken, bedensel ve sosyal iyi olma halinin yanında ruhsal olarak da iyi olma şartı eklenmiştir. Psikoloji alanında ruhsal olarak sağlıklı olma kriterleri çeşitlilik gösterse de ruhsal yönden sağlığını kaybetmiş kişiler belli normlara göre ayırt edilebilmektedir. Bu noktada ayırım, rahatsız edici duygu ve/veya uygunsuz davranışların sürekli olarak yinelenmesi, kişinin günlük aktivitelerini engellemesi ve diğer bireylerle olan iletişimde sıkıntılara neden olması kriterleriyle yapılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016: 108). Psikolojik belirtileri saptayabilmek için, Şahin ve Durak'ın (1994) uyarlamasını yaptığı Kısa Semptom Envanteri yaygın olarak kullanılmaktadır. Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif Düşünceler, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete, Öfke-Düşmanlık, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler ve Psikotizm olmak üzere 9 alt boyut vardır.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki kuramsal bağ bilinmektedir. Şemalar tek başına veya diğer şemalarla birlikte psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (Carr ve Francis, 2010; Young, 1994). Bu başlıkta da literatürdeki psikopatolojilerin tamamına değil, KSE'nin ölçtüğü psikolojik belirtiler ve rahatsızlıklara yer verilmiştir.

2.6.1. Somatizasyon

Somatizasyon, klinik görünümünün oldukça geniş olduğu buna rağmen net bir tanımlaması olduğu düşünülmemektedir. Psikiyatrik tanı almayan kişilerde görülebileceği gibi, depresyon ve anksiyete vakalarında şikayetler görülebilmektedir (Kesebir, 2004). Somatizasyonun, genellikle yakınmaların fizyolojik bir rahatsızlığı akla getirdiği ancak yapılan hekim kontrolleri sonucunda biyolojik bir soruna rastlanılmayan, psikolojik etkenlerle ilişkili olduğu düşünülen, bedensel şikayetlerin sık olduğu psikopatolojik bir rahatsızlık olduğu söylenebilir (Budak, 2000: 684). Ergenlik dönemi ile görülmeye başlanan somatizasyon kadınlarda erkeklere oranla daha sık karşılaşılan ve eğitim seviyesinin düşük olduğu kesimlerde sık rastlanan bir durumdur (Taş, 2015). Tıbbi bir nedeni olmaksızın kişinin hayatında büyük bir sıkıntıya neden olan bu rahatsızlık, kişinin çok kapsamlı fiziksel şikayetlerde bulunması ile ilişkilidir. Bununla beraber tüm dünyada somatizasyon hastaları birinci derecede tıbbi tedavi yardımıyla görülürler. Sağlıkları konusunda oldukça endişelidirler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 519).

Somatizasyon bozukluğunda kişiler genellikle bazı organlarında veya bedenlerinin bir kısmında bulunan rahatsızlıklar konusunda ciddi kaygılar duyarlar. Kendilerinde bir şeylerin yolunda gitmediğine ve vücutlarında bir sıkıntı olduğuna emindirler. Bu yakınmalar diğerlerini kandırmak amacıyla, taklit sonucu ortaya çıkmaz. Kişi belirtileri üzerinde kontrol sahibi değildir. Bu rahatsızlığa sahip bireylerin fiziksel duyumlarına karşı özellikle hassas olduğu ve gereğinden fazla odaklanıp olağan dışı algıladıkları bilinmektedir (a.g.e.: 513-522).

2.6.2. Obsesif Kompulsif Belirtiler

Sürekli yenilenen, kişinin elinde olmadan aklına gelen girici nitelikte düşüncelere ve istemsiz dürtülerine obsesyon; kişinin karşı koyamadığı ve tekrarlayan eylemlere de kompulsiyon denmektedir. Obsesyonlar ısrarcıdır ve kişiye bazen obsesyonları gerçek dışı gelebilir. Kompulsiyonlar ise obsesyonların neden olduğu gerilimi ve sıkıntıyı gidermek amacıyla kişinin yapmaya mecbur hissettiği zihinsel veya fiziksel eylemlerdir. Kişi bu eylemlerde bulunmazsa başına kötü bir şey geleceği endişesi taşır. Obsesif kompulsif bozuklukta kişinin düşünce ve davranışları hayatını engelleyecek kadar yoğun ve zorlayıcıdır. Bu davranış ve düşünceler çok zaman alabilir ve kişinin kontrol hissini kaybetmesine neden olabilir. Kişi için obsesyon ve kompulsiyonlarını önlemek veya durdurmak neredeyse imkansızdır (Kring ve Johnson, 2015: 202).

2.6.3. Kişilerarası Duyarlılık

İkili ilişkilerde kolaylıkla kırılıp incinen, diğerlerinin kendisine kötü davrandığına ve kendini önemsemediğine inanan kişiler için kullanılan kişilerarası duyarlılık, insan ilişkilerine zarar veren bir durumdur. Kişi kendisini, karşısındaki insandan daha küçük görerek onun yanında hata yapmamak için özen gösterir. Bu yaşantılar ilişkilerde problemlere neden olmaktadır (Boyce vd., 1991). Kişilerarası duyarlılığa sahip kişiler iletişime girdikleri insanların düşüncelerine, davranışlarına ve mimiklerine oldukça dikkat ederler. Diğer insanlar için önemsiz görünen ayrıntılar onlar için önemlidir. Ufak problemleri büyütebilir, diğer insanların üzerinde durmayacağı noktaları sorun haline getirebilir ve iletişimi bozan hamleler yapabilirler (Boyce ve Mason, 1996).

Kişilerarası duyarlılığı bulunan kişiler iletişim kurmak istemeyebilirler. Oldukça çekingen olan bu kişiler reddedilmeye karşı da hassastırlar. Kişilerarası ilişkilerde aldıkları eleştiriler kendileri için yaralayıcı olmakla birlikte kendilerini değersiz hissetmektedirler. Kendilerine yönelik yapılacak olası bir kritiğin kaygısını duyarlar (Boyce vd., 1991). Kişilerarası duyarlılıkları yüksek olan kişiler iletişim kurdukları insanla beraber kendisine dair bilişsel yanlılıklar geliştirir. Kendilerine yönelik yetersizlik beklentileri insan ilişkilerini oldukça etkilemektedir. Bu nedenle kişilerarası duyarlılığa sahip kişilerde sosyal kaçınma sık görülmektedir (Davidson, vd., 1989).

2.6.4. Depresyon

Çökkün duygu durumunun süreklilik halini alarak hayata karşı ilgisizlik ile ifade edilen depresyonda kişi en az iki hafta boyunca zevk alamama, uyku, iştah ve işe yaramaz hissate gibi belirtileri yaşar. Dikkat ve belleği de etkileyen bu süreç intihar düşünceleri ve girişimlerini de içerebilir (Baymur, 1990: 61). Depresyonda kişinin, etrafına ve kendine dair beklentileri olumsuzdur. Olumsuz beklentiler genellikle uyuşukluk ve keyifsizlikle kendini gösterir. Depresif kişi kendi kendini suçlayan düşünceleri sürekli zihninden geçirir. Umutları kaybolmuş vaziyettedir ve her durumu karanlık görme eğilimindedirler. Bitkinlikle beraber fiziksel acı da hissedebilirler. Sosyal çevresinden uzaklaşması ve aktivitelerini terk etmesi depresif kişide sık görülür (Kring ve Johnson, 2015: 130-131).

Depresyondaki kişilerin benlik saygısının düşük olduğu ve yaşanan olaylardan kendilerini sorumlu tuttıkları bilinmektedir. Kıyaslama yoluyla kendilerine dair

olumsuz inançlar üretirler. Düşünceler çoğunlukla kötümserdir. Depresif kişi çarpık yorumlamalarla etrafını ve kendini olumlu algılayamaz. Yaşam içerisinde karşılaşılan aksilikleri büyüterek önemli bir problem haline dönüştürebilirler (Beck, 2008: 119).

2.6.5. Anksiyete ve Fobik Anksiyete

Anksiyete içerisinde birden fazla alt türe sahip bir bozukluktur. Travma ve stresle ilişkili bozukluklar, fobi türleri ve obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar gibi alt türleri içerir. Anksiyete genellikle, endişe duygusu olarak tanımlanır (Türkçapar, 2004). Anksiyete sempatik sinir sistemini harekete geçirerek kişinin huzursuzluk hissetmesine neden olur. Kişi terleme, kalbin sıkıştığını hissetme, sık nefes alıp verme, kaçma gibi belirtilerin eşlik ettiği fiziksel gerginlik deneyimleyebilir. Fobi ise belirli durum veya nesneden kaynaklanan aşırı korkudur. Endişe veren nesne veya durumdan kişi kaçınmaya çalışır. (Kring ve Johnson, 2015: 173).

Kişi işlevselliğini tehdit edecek şekilde toplumsal normlara göre korkulmayacak durumlardan korkuyorsa, günün büyük bir kısmını endişeli ve gergin geçiriyorsa, sürekli bir tehlike beklentisi içerisinde ise anksiyete bozukluklarından bahsedilebilir (Uzday, 2002). Örneğin sosyal fobide kişi ötekiler tarafından değerlendirildiğini düşündüğünde aşırı bir korku duyar. Panik bozukluk ise ataklar şeklinde gelen birkaç dakika veya daha uzun sürebilen şiddetli korku ve duygusal gerilimin yaşandığı durumdur. Yaygın kaygı bozukluğu ise kişinin kontrol edemediği yoğun endişe duygularını tanımlamak için kullanılır. Genellikle kişi olağan bir konu hakkında kaygı içeren düşünce ve görüntülere maruz kalır (Kring ve Johnson, 2015).

2.6.6. Öfke-Düşmanlık

Hostilite olarak da geçen sinirlilik ve alınganlık halini ifade eden bir durumdur. Kişi engellendiğinde veya bir sıkıntıyla karşılaştığında diğerlerini suçlayarak kızgınlığını atmaya çalışır. Etrafa zarar verme, şiddete yönelme, sınırdan titreme ve öfke hali ile karakterize edilir. Kişi bu duygularının üstesinden gelmekte oldukça zorlanır (Gökalp, 2010: 39). Öfke duygusu ile beraber kişide düşmanca duygular da vardır. Sadece kızgınlık hali ile açıklanamayan hostilite, kişi sinirlendiğinde karşıdaki insanı da kırıcı davranışlarda bulunmasına neden olan bir durumdur. Duruma özgü öfke yaşamak, hostilite kavramı içerisinde değerlendirilmez. Kişi problem yaşadığında uyum bozucu sinirlilik yaşar ve şiddet içeren davranışlarda bulunur. Bununla beraber düşmanlık duyguları da eşlik eder (Aksu, 2015).

2.6.7. Paranoid Düşünceler

Klinik örneklemede paranoya “inatçı ve kalıcı olacak şekilde kıskançlık- görkemlilik kuruntularının görüldüğü, güvensiz ve kavgacı niteliklerin eşlik ettiği psikiyatrik rahatsızlık” şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2000:595). Aşırı şüphecilik olarak da nitelendirilen paranoid düşünceler, yaşam içerisinde rastlanabilecek durumlarla ilgili abartılı sanrıların olduğu paranoid bozukluğun belirtilerinden biridir. (Yıldız, 2007: 32-227). Paranoid bozuklukta kişi kendisi hakkında olumsuz yargılara, ikili ilişkilerde aşırı hassasiyete ve normal dışı içsel deneyimlere sahip olabilir. Gerçek olmayan fikirler endişe duygusu ile tetiklenir ve kolay kolay zihinden atılamaz. Paranoid düşüncelerin temelinde de bu duygu yer alır (Freeman ve Garety, 2014: 1180).

2.6.8. Psikotizm

İçerisinde çeşitli sendromların görüldüğü bir hastalık olan psikoz, kişinin kurduğu iletişimden başlayarak öz bakımına kadar olumsuz etkilere neden olan bir rahatsızlıktır. Başlıca belirtileri arasında hezeyan, halüsinasyon ve normal dışı konuşma ile davranışlar yer alır. Kişi aksi ispatlansa da diğerleri tarafından normal karşılanmayan sanrılarından vazgeçemez. Duyu organları tarafından olmayan şeyleri algılayabildiğini belirtebilir. Ayrıca kurallı cümlelerle kendini ifade edemez veya düşünce içeriğindeki bozulmalar neticesinde garip davranabilir (Kring ve Johnson, 2015). Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar, kişinin günlük rutinini devam ettirmesini engelleyen ve diğer insanlar tarafından dışlanmasına neden olan psikiyatrik bir rahatsızlıktır. Etiyolojisi üzerinde netlik sağlanamasa da kişinin ruhsal durumunda büyük değişimlere neden olan, işlevselliğini bozan bir sağlık sorunudur (Soygür, vd., 2007:1-3).

Araştırmamızda ilişkisi incelenen psikolojik belirtileri kısaca özetlemek gerekirse, Ansiklopedik Eğitim ve Psikolojik Sözlüğü (2012) somatizasyonu belirtileri itibarıyla organik bir bozukluktan kaynaklandığını düşündürten ama muayeneler ve analizler sonucu herhangi bir tıp kökenli bozukluk görülemeyen, bunun sonucunda psikolojik etmenlerle ilintili olduğu düşünülen ruhsal bir bozukluk, depresyonu kişilerin ruhsal bir yıkım olarak yaşadığı bunaltı içeren ruhsal bozukluk, anksiyeteyi belirli bir kaynağın olmadığı tehlike ve/veya durumun neden olduğu endişe, öfke-düşmanlık inatçı bir kırgınlık ve alınma duygusuyla beraber kişiye engel olan kişi veya kişilere zarar vermek isteme, onları huzursuz etme veya intikam alma şeklinde gelişen duygu olarak tanımlamaktadır. Obsesif kompulsif düşünceler ise zorlayıcı ve tekrarlayıcı

şekilde bireyi zihinsel olarak meşgul eden düşünceler ve bu düşüncelerin baskısından kurtulmak için yapılan hareketler şeklinde açıklanır (Koptagel İlal, 1991: 360). Kişilerarası duyarlılık, kişinin etrafına karşı aşırı farkındalığı ve diğerlerinden gelen yorumlara karşı negatiflik içermeye ve yoğun yetersizlik duygularıyla açıklanır (Boyce ve Parker, 1989; Martin ve Miller, 2013). Paranoid düşünceler, gerçek hayatta olabilecek sanrıları içeren bir bozukluktur (Yıldız, 2007). Son olarak psikotizm bireyin gerçek ile hayal arasındaki ayrımı yapabilme becerisini kaybettiği, düşünce içeriğinde bozulmaların görüldüğü, bireyde varsanı ya da sanrıların görüldüğü bir bozukluktur (Oral, 2005).

2.7. İlgili Çalışmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma mevcuttur. Hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan araştırmalar kuramsal teoriyi desteklemektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan erken dönem uyumsuz şema çalışmalarının birinde (Calvate, vd., 2005: 190-192) depresif bozukluğun kusurluluk, başarısızlık ve kendini feda şemaları ile, bir başka çalışmada ise (Harris ve Curtin, 2002: 415) yetersiz özdenetim, bağımlılık/yetersizlik, kusurluluk ve dayanıksızlık şemaları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise depresif belirtiler ile şema alanlarından kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanları arasında anlamlı derecede yüksek ilişki bulunmuştur (Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013: 105). Depresyon hastaları ile yapılan çalışmalarda da kopukluk ve reddedilmişlik ile zedelenmiş otonomi şema alanlarının depresif bozukluk belirtilerinin şiddetini anlamlı derecede yordadığı görülmüştür (Hoffart, vd., 2005: 640-644). Bir başka çalışmada ise depresyon tanısı alan ve ayaktan tedavi gören hastanın ölçümlerinin iki buçuk ve beş yıl sonra tekrarlanmasıyla depresif belirtilerinin azalmasına rağmen erken dönem uyumsuz şema puanlarında anlamlı bir düşüş gözlemlenmemiştir (Riso, vd., 2006: 527).

Sosyal fobi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye odaklanan bir araştırmada ise Calvete, Orue ve Hankin (2013: 284-287) uyumsuz şemaların, sosyal fobinin ortaya çıkmasında ve belirtilerin devam etmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Eldoğan (2012) ülkemizde yaptığı çalışmasında ise sosyal fobi puanları diğer katılımcılara göre yüksek kişilerin aynı zamanda şema alanlarından kopukluk,

zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanlarında da yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Yiğit ve diğerlerinin (2018) erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünü inceledikleri çalışmada ergenlerin sahip olduğu kopukluk/reddedilme ve zedelenmiş özerklik şema alanların depresif ve/veya kaygı bozuklukları belirtilerinde aracı bir role sahip oldukları bulgulanmıştır.

Obsesif kompulsif bozukluk ve şemalar arasındaki ilişkiye odaklanılan çalışmalardan elde edilen verilerde kontrol grubuna kıyasla tanı alan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalardan aldıkları puan daha yüksektir. Yani obsesif kompulsif kişiler diğer gruptaki bireylere oranla daha fazla erken dönem uyumsuz şemayı aktive etmektedirler (Lochner, vd., 2005; Moradi ve Mahmoodi, 2018). Ülkemizde klinik örnekleme yapılan çalışmada ise sosyal izolasyon, karamsarlık ile hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şemalarının, kontrol grubuna kıyasla obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan bireylerde daha fazla kullanıldığı görülmüştür (Atalay, vd., 2008: 275).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kendine zarar verme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde bağımlılık şemasının kendine yönelik zarar verici eylemlerde bulunan kişilerde zarar verme davranışına sahip olmayan kişilere kıyasla aktif kullanıldığı bildirilmiştir (Lewis, Lumley ve Grunberg 2015: 396-400). Ergenlerle yapılan bir araştırmada ise yıkıcı davranışlara sahip öğrencilerin yüksek standartlar ve başarısızlık şemalarından yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bu veri, içselleştirilen yüksek standartlara sahip olan ancak bunları gerçekleştiremeyen ergenlerde davranım bozukluğu görülme oranının daha yüksek olduğu teorisini destekler nitelikte görülmüştür (Van Vlierberghe, vd., 2010: 329).

Son olarak kişilik bozuklukları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmada şema puanları ile kişilik örüntülerinin anlamlı derecede korelasyon gösterdiği bildirilmiştir (Jovev ve Jackson, 2004; Meyer, vd., 2001; Nilsson, vd., 2010). İlgili veriler şema modeli ile psikopatoloji arasındaki teorik zemini destekler niteliktedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtileri yordayıcı etkisindeki cinsiyet faktörünün olası değişimlerini tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma soruları kapsamında ölçülmek istenen değişkenler, sayısal verilerle ifade edildiğinden yöntem olarak nicel araştırma uygun bulunmuştur. Araştırma modeli olarak ilişkisel tarama araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, ölçülmek istenen değişkenlerin birlikte gözlemlenmesiyle aralarındaki değişimlerin varlığını ve/veya düzeyini tespit edebilmeyi hedefleyen bir araştırma modelidir. Bu modelle elde edilen sonuçlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Ancak bu konuda ipuçları vererek, bir değişkenin gözlenmesiyle bir diğerkindeki farklılaşmanın kestirilebilmesine olanak sağlar (Büyüköztürk, 2004: 137). Kullanılan istatistiksel yöntemler ise değişkenlerin birlikteki değişimini tespit edebilmek için korelasyon analizi ve birbirleri arasındaki ilişkinin ne düzeyde açıklandığını belirlemek için regresyon analizleridir.

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan, yaşları 18-59 arasında değişen, 198'i kadın (%49,7), 200'ü erkek (%50,3) olmak üzere toplam 398 kişi oluşturmuştur. Sosyal bilimlerde örneklemin her biriminde bulunan miktarın normal bir dağılım sergilemekle birlikte 300-400 kişi olması önerilmiştir (Büyüköztürk, 2004: 136). Bu sebeple çalışmaya gönüllü katılacak kişi sayısı 400 olarak hedeflenmiş ancak ölçek değerlendirme kriterlerine (eksik bilgi, rastgele işaretleme) uymayan iki kişi araştırmanın dışında tutulmuştur. Sonuç olarak 398 kişinin verileri analizlere dahil edilmiştir. Örneklemin demografik faktörlere göre dağılımına, bulgular kısmında yer verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçülmek istenen değişkenlere ait veriler Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 olmak üzere toplam 3 ölçekten elde edilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet gibi özelliklerini öğrenmek için Demografik Bilgi Formu; son zamanlardaki psikolojik belirtilerin tespiti için Kısa Semptom Envanteri ve katılımcıların hangi erken dönem uyumsuz şemalara sahip

olduğunu görebilmek için Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 kullanılmıştır. Tüm ölçekler katılımcılara aynı sırayla, başta bilgilendirme ve onam formu olacak şekilde basılı olarak verilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onay verdikten sonra ölçekleri bireysel olarak doldurmuşlardır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşlarının, cinsiyetlerinin, mesleklerinin, ekonomik durumlarının, eğitim düzeylerinin, kardeş sayılarının, medeni durumlarının ve psikiyatrik bir yardım alıp almadıklarının tespiti amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kişinin, genel bir çerçeve içerisinde, sahip olduğu psikopatoloji hakkında bir fikir vermesi amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen öz-bildirim ölçeğidir. 53 maddeye sahip envanter, 5'li Likert tipiyle cevaplanmaktadır. Kısa Semptom Envanteri, yaygın adı SCL-90 olan ve 90 maddeye sahip Semptom Belirleme Listesi'nin kısa bir formudur. Kısa sürede doldurulabilen bu ölçek, 9 alt ölçeğe ve 3 global indekse sahiptir. Ayrıca 4 ek maddesi bulunur. Bu alt ölçeklerin her biri bir psikolojik semptomla karşılık gelir. Bu semptomlar: somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmdir. Rahatsızlık ciddiyeti indeksi, semptom rahatsızlık indeksi ve belirti toplam, ölçeğin global indeksleridir. KSE'deki maddeler, 0-4 arasında puanlanan "hiç" ve "çok fazla" ifadeleriyle cevaplanmaktadır. Ölçeğin genelinden ve her bir alt ölçekten alınan puanın yükselmesi, sahip olunan semptomun şiddetinin yüksekliğini gösterir (Derogatis, 1992; Şahin ve Durak, 1994: 45).

Ölçeğin ülkemize uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Üç ayrı çalışma yapılarak ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha kat sayıları 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için kat sayılar 0.55 ve 0.86 arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Faktör analizleri sonucunda ise orijinal ölçekten farklı olmak üzere 5 faktör verilmiştir. Bu faktörler: Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite'dir (Şahin ve Durak, 1994: 46). Yine Şahin ve Durak (2002) tarafından farklı bir örneklem hedeflenerek çalışma tekrarlanmıştır. Faktör yapısı incelendiğinde 1994 yılında yaptıkları çalışmayla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada, KSE'nin ergenlerin

de psikolojik belirtilerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiği sonucuna varılmıştır (a.g.e.:134).

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Formu (YŞÖ)

Young'ın (1994), Şema Terapi'nin kuramsal çerçevesinde geliştirdiği 15 şema boyutunu içeren ölçek, sonradan 3 şemanın (onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık) daha eklenmesiyle toplam 18 erken dönem uyumsuz şemayı değerlendirmeyi hedefleyen 90 maddelik bir ölçek halini almıştır. Ortalama 15-20 dakikada tamamlanan ölçek, "Benim için tamamıyla yanlış" ve "Beni mükemmel şekilde tanımlıyor" şıkları arasında 6'lı likert tipi cevaplanmaktadır. Ölçeğin orijinalinde Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanları kapsamında 18 boyut mevcuttur. Bu 18 boyut: Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık'tır (Young, 1990; Young 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Ölçeğin kısa form versiyonunun Türkçeye uyarlaması 2009 yılında Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucu bulunan 15 faktörün 14'ünün yorumlanabilir olduğu belirtilmiştir. Bu faktörler sırasıyla Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır. Ayrıca bu boyutları içerisinde toplayan beş şema alanı: Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Diğer Yönelimlilik ve Zedelenmiş Sınırlar'dır. Alt ölçeklere ait iç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.63$ ve 0.80 arasında değişirken; üst sıra faktör analizi sonucu şema alanlarının iç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.53$ ve 0.81 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini tespit edebilmek amacıyla yapılan analizde Pearson korelasyon katsayıları, şema alanları için $r=0.66$ ve 0.83 ($p<.01$);

şema boyutları için ise $r=0.66$ ve 0.82 ($p<.01$) arasında değiştii sonucuna ulaşılmıştır. (Soygüt ve ark. 2009: 80-83).

3.4. İşlem

Araştırma verileri, 2 aylık süre zarfı boyunca, İstanbul ilinde yaşayan gönüllü katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanan Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3'ten elde edilmiştir. Elde edilen verilere istatistiksel olarak korelasyon ve regresyon analizleri yapılmış olup ve analizler için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Programa analiz için verilerin girilmesi bir hafta sürmüştür.

3.5. Veri Analizi

Araştırma, toplam 398 katılımcıdan elde edilen verilerle yürütülmüştür. Ölçeklerin toplam puanları hesaplandıktan sonra kullanılan ölçeklerin çalışmadaki güvenilirlik analizleri için Cronbach Alfa değerleri bulunmuştur. Ardından katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini gruplayabilmek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtilere ait ortalama puanların cinsiyet faktörüne göre değişiklik gösterip göstermediğinin tespiti, bağımsız örneklem için t testi ile yapılmıştır. Kolmogorov- Smirnov testiyle verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. İlişkisel hipotezleri sınamak ve erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki doğrusal ilişkiyi görebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Bu ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstereceği düşünüldüğünden analiz, kadın ve erkek örneklem için tekrarlanmıştır. Son olarak erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtileri yordama gücünün, hipotez doğrultusunda cinsiyete göre değişeceği beklenildiğinden bu yordama gücünün düzeylerini tespit edebilmek için Adımsal (stepwise) Doğrusal Çoklu Regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin sonuçlarına yer verilmiştir. İlk önce katılımcılarla ilgili betimsel analizlerle yer verilmiş olup ardından çalışmanın hipotezlerini sınamak için yapılan analizler sunulmuştur.

4.1. Sosyodemografik Bulgular

Araştırma için İstanbul ilinde yaşayan yaş aralığı 18-59, yaş ortalaması 34,23 (ss=10,44) olan 398 katılımcı ile gönüllülük esasına dayalı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.1’de verildiği şekilde katılımcıların 198’ini kadın (%49,7), 200’ünü erkek (%50,3) olmak üzere 18-25 yaş arasında 51 kadın (%49,0), 53 erkek (%51,0); 26-35 yaş arasında 56 kadın (%52,8), 50 erkek (%47,2); 36-45 yaş arasında 43 kadın (%46,7), 49 erkek (%53,3); 46 yaş ve üstü 48 kadın (%50,0) ve 48 erkek (%50,0) bulunmaktadır.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

YAŞ	KADIN	ERKEK	TOPLAM
18-25 Yaş	51(%49,0)	53(%51,0)	104(%26,1)
26-35 Yaş	56(%52,8)	50(%47,2)	106(%26,6)
36-45 Yaş	43(%46,7)	49(%53,3)	92(%23,1)
46 Yaş ve Üstü	48(%50,0)	48(%50,0)	96(%24,1)
TOPLAM	198(%49,7)	200(%50,3)	398(%100,0)
EĞİTİM DÜZEYİ			
İlköğretim	41(%10,3)	37(%9,3)	78(%19,6)
Lise	65(%16,3)	64(%16,1)	129(%32,4)
Üniversite ve Üstü	92(%23,1)	99(%24,9)	191(%48,0)
TOPLAM	198(%49,7)	200(%50,3)	398(%100,0)
MEDENİ DURUM			
Bekar	79(%19,8)	95(%23,9)	174(%43,7)
Evli	102(%25,6)	93(%23,4)	195(%49,0)
Ayrılmış	9(%2,3)	8(%2,0)	17(4,3)
Eşi Vefat Etmış	8(%2,0)	4(%1,0)	12(%3,0)
TOPLAM	198(%49,7)	200(%50,3)	398(%100,0)
ALGILANAN EKONOMİK DURUM			
Düşük	17(%4,3)	21(%3,3)	38(%9,5)
Orta	167(%42,0)	153(%38,4)	320(%82,4)
Yüksek	14(%3,5)	26(%6,5)	40(%10,1)
TOPLAM	198(%49,7)	200(%50,3)	398(%100,0)

Katılımcıların 78’i ilköğretim (%19,6), 129’u lise (%32,4) mezunudur. 191’inin ise eğitim seviyesi üniversite ve üstüdür. Araştırmaya katılan 174 katılımcı (%43,7) bekâr,

195 katılımcı (%49,0) evli, 17 katılımcı (%4,3) eşinden ayrılmış ve son olarak 12 katılımcının (%3,0) ise eşi vefat etmiştir. Katılımcıların ekonomik düzeyleri incelendiğinde maddi durumunu 38 kişi (%9,5) düşük, 320 kişi (%82,4) orta, 40 kişi (%10,1) yüksek olarak algılamaktadır.

4.2. Kısa Semptom Envanteri ve Young Şema Ölçeği Kısa Form Bulguları

Araştırmamızdaki KSE ve YŞÖ alt ölçeklerinin güvenilirliğini görmek için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda KSE alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri ,63 (Fobik Anksiyete) ile ,84 (Depresyon) arasında değişiklik gösterirken, YŞÖ alt ölçeklerine ait Cronbach Alfa değerleri ,70 (Yüksek Standartlar) ile ,82 (İç İçe Geçme / Bağımlılık) arasında farklılık göstermiştir.

Tablo 4.2: KSE ve YŞÖ Alt Ölçeklerinin Araştırmadaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları

	α	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis	
KSE	Somatizasyon	,82	5,05	5,15	1,136	,706
	Obsesif Kompulsif Belirtiler	,75	6,71	4,79	,635	-,059
	Kişiler Arası Duyarlılık	,71	3,72	3,32	1,016	,485
	Depresyon	,84	5,39	5,14	1,297	1,453
	Anksiyete	,80	5,06	4,59	1,171	1,141
	Öfke-Düşmanlık	,81	5,19	4,62	1,028	,408
	Fobik Anksiyete	,63	2,89	3,12	1,394	1,802
	Paranoid Düşünce	,73	5,46	4,13	,590	-,353
	Psikotizm	,67	3,46	3,45	1,133	,824
	Rahatsızlık Belirti İndeksi	,96	,88	,66	,918	,500
YŞÖ	Duygusal Yoksunluk	,82	9,75	5,41	1,465	2,087
	Başarısızlık	,80	11,94	5,55	1,312	1,812
	Karamsarlık	,80	12,31	5,78	,748	-,202
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,80	16,05	7,00	1,043	,697
	Duyguları Bastırma	,74	11,88	5,56	,780	,049
	Onay Arayıcılık	,78	19,15	6,93	,230	-,458
	İç İçe Geçme / Bağımlılık	,82	17,29	7,73	1,351	2,312
	Ayrıcalıklılık /	,76	22,88	7,79	,242	-,429
	Yetersiz Özdenetim					
	Kendini Feda	,74	15,13	5,90	,441	-,477
	Terk Edilme	,78	9,37	4,85	1,526	1,984
	Cezalandırılma	,72	19,37	6,28	,098	-,531
	Kusurluluk	,76	10,29	4,86	1,651	2,979
	Tehditler Karşısında	,73	12,00	5,67	,863	,039
	Dayanaksızlık					
Yüksek Standartlar	,70	8,77	4,19	,336	-,794	

KSE ve YŞÖ alt ölçeklerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Jondeau ve Rockinger (2008), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım şeklinde olduğunu varsayar. Tablo 4.2’de araştırmada kullanılan alt ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 değerleri arasında değiştiği görülmektedir. Bu gözleme dayanarak, dağılımın normal dağılım parametrelerine uygunluk gösterdiği söylenebilir.

4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

YŞÖ Alt Ölçekleri ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması ile

Tablo 4.3: Örneklemin YŞÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

YŞÖ Alt Ölçekleri	KADIN (N=198)		ERKEK (N=200)		df	t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Duygusal Yoksunluk	9,585	5,337	9,915	5,502	396	-,606	,545
Başarısızlık	12,449	5,630	11,440	5,439	396	1,819	,070
Karamsarlık	12,492	5,819	12,145	5,760	396	,599	,550
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	16,048	6,656	16,065	7,350	396	-,024	,981
Duyguları Bastırma	11,272	5,351	12,495	5,714	396	-2,202	,028
Onay Arayıcılık	19,361	6,913	18,952	6,967	396	,587	,557
İç İç Geçme / Bağımlılık	17,868	7,794	16,717	7,650	396	1,487	,138
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim	22,828	7,098	22,932	8,447	385,821	-,133	,894
Kendini Feda	15,909	5,905	14,365	5,822	396	2,627	,009
Terk edilme	9,447	5,151	9,310	4,564	396	,281	,779
Cezalandırılma	19,393	6,057	19,365	6,512	396	,046	,963
Kusurluluk	10,085	4,738	10,505	4,997	396	-,858	,391
Tehditler	11,848	5,481	12,165	5,878	396	-,555	,579
Karşısında Dayanısızlık							
Yüksek Standartlar	8,1970	4,125	9,3425	4,190	396	-2,748	,006

İlgili sonuçlar Tablo 4.3’te verilmiştir. Analiz sonucunda Kendini Feda şema ortalaması kadınlar lehine anlamlı derecede yüksek iken ($t_{(396)}= 2,627$ $p<,01$), Yüksek Standartlar ($t_{(396)}= -2,748$ $p<,01$) ve Duyguları Bastırma ($t_{(396)}= -2,202$ $p<,05$) şema

ortalama puanları erkekler lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer şemaların ortalama puanları karşılaştırıldığında ise cinsiyet gruplarının ortalama puanları arasındaki fark anlamlı seviyede değildir.

4.4. Psikolojik Belirtilerin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Psikolojik belirtilerin puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını görmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz bulgularına göre Kişiler Arası Duyarlılık ($t_{(396)}= 2,979$ $p<,01$) ve Somatizasyon ($t_{(396)}= 2,436$ $p<,05$) ortalama puanları kadınlar lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer psikolojik belirtilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir fark görülememiştir (Tablo 4.4).

Tablo 4.4: Örneklemin KSE Psikolojik Belirtiler Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Psikolojik Belirtiler	KADIN (N=198)		ERKEK (N=200)		df	t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Somatizasyon	5,68	5,40	4,43	4,83	396	2,436	,015
Obsesif Kompulsif Belirtiler	7,11	4,77	6,31	4,79	396	1,660	,098
Kişiler Arası Duyarlılık	4,22	3,45	3,24	3,11	396	2,979	,003
Depresyon	5,65	5,10	5,14	5,18	396	,991	,322
Anksiyete	5,23	4,56	4,90	4,62	396	,710	,478
Öfke-Düşmanlık	5,17	4,57	5,22	4,69	396	-,115	,909
Fobik Anksiyete	3,05	3,24	2,73	3,00	396	1,022	,307
Paranoid Düşünce	5,80	4,09	5,13	4,15	396	1,640	,102
Psikotizm	3,24	3,06	3,68	3,78	381,07	-1,267	,206

4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin tespitine yönelik uygulanan Pearson momentler çarpım korelasyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik belirtilerin ve erken dönem uyumsuz şemaların tamamı arasında pozitif yönde ve anlamlı derecede korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Tablo 4.5'te sunulduğu üzere psikolojik belirtilerle en yüksek korelasyon gösteren şema Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şeması (paranoid düşünceler ile $r=,54$ $p<,01$) iken; en düşük korelasyon kat sayılarına sahip şema ise Yüksek Standartlar (depresyon ile $r=,11$

$p < ,05$) şemasıdır. Somatizasyon ile en düşük korelasyona sahip şema Yüksek Standartlar ($r = ,13$ $p < ,01$) iken, en yüksek korelasyona sahip şema Karamsarlık ($r = ,44$ $p < ,01$) şemasıdır. Obsesif kompulsif belirtilere bakıldığında en düşük korelasyon gösteren şema Yüksek Standartlar ($r = ,15$ $p < ,01$), en yüksek korelasyon katsayı gösteren şema Başarısızlık ($r = ,44$ $p < ,01$), şemasıdır. Kişiler arası duyarlılık ile en düşük korelasyon gösteren şema Yüksek Standartlar ($r = ,16$ $p < ,01$), en yüksek korelasyon şema Başarısızlıktır ($r = ,50$ $p < ,01$). Depresyon ile Yüksek Standartlar en düşük ilişkiyi gösterirken ($r = ,11$ $p < ,05$), Karamsarlık şeması en yüksek ($r = ,52$ $p < ,01$) ilişkiyi göstermiştir. Anksiyete ile en düşük korelasyonu Yüksek Standartlar ($r = ,17$ $p < ,01$) gösterirken, en yüksek korelasyonu Karamsarlık ($r = ,45$ $p < ,01$) şeması göstermiştir. Öfke – Düşmanlık ile en düşük korelasyon ($r = ,19$ $p < ,01$) Kendini Feda şeması arasında görülürken, en yüksek korelasyon ($r = ,36$ $p < ,01$) Karamsarlık şeması olarak gözlemlenmiştir. Fobik Anksiyete ile en düşük ilişkiyi Yüksek Standartlar ($r = ,19$ $p < ,01$), en yüksek ilişkiyi ($r = ,45$ $p < ,01$) Kusurluluk şeması gözlemlenmiştir. Paranoid düşünceler ile en yüksek Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması arasında ,54 ($p < ,01$) korelasyon katsayısı gözlenirken, en düşük korelasyon katsayısı Duyularını Bastırma, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim ve Yüksek Standartlar şemaları arasında hesaplanmıştır ($r = ,31$ $p < ,01$). En son psikotizm ile Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim ve Yüksek Standartlar şemaları arasında düşük düzeyde korelasyon bulunurken ($r = ,19$ $p < ,01$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şeması ile yüksek derecede ($r = ,44$ $p < ,01$) korelasyon elde edilmiştir.

Tablo 4.5: Toplum Örneğinde Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=398)

		PSİKOLOJİK BELİRTİLER								
		Somatizasyon	Obsesif Kompulsif Belirtiler	Kişiler Arası Duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke-Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Düşünceler	Psikotizm
ŞEMALAR	Duygusal Yoksunluk	,33**	,31**	,38**	,44**	,33**	,30**	,37**	,45**	,41**
	Başarısızlık	,39**	,44**	,50**	,48**	,36**	,27**	,43**	,39**	,41**
	Karamsarlık	,44**	,40**	,42**	,52**	,45**	,36**	,41**	,47**	,42**
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,33**	,33**	,43**	,46**	,34**	,35**	,42**	,54**	,42**
	Duyguları Bastırma	,23**	,23**	,28**	,32**	,20**	,25**	,31**	,31**	,32**
	Onay Arayıcılık	,24**	,30**	,34**	,30**	,31**	,28**	,30**	,44**	,27**
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,34**	,34**	,45**	,41**	,30**	,20**	,38**	,40**	,40**
	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,21**	,16**	,18**	,25**	,20**	,31**	,21**	,31**	,19**
	Kendini Feda	,32**	,30**	,35**	,32**	,26**	,19**	,21**	,35**	,24**
	Terk Edilme	,28**	,25**	,35**	,35**	,24**	,14**	,35**	,36**	,30**
	Cezalandırılma	,22**	,28**	,31**	,28**	,22**	,21**	,22**	,34**	,28**
	Kusurluluk	,33**	,27**	,34**	,43**	,33**	,28**	,45**	,38**	,44**
	Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	,33**	,29**	,37**	,38**	,30**	,27**	,40**	,44**	,39**
	Yüksek Standartlar	,13**	,15**	,16**	,11*	,17**	,22**	,19**	,31**	,19**

**p<.01 *p<.05

Psikolojik belirtiler ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin kadın ve erkek katılımcı örneklemelerindeki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, kadın örnekleminin psikolojik belirti ve erken dönem uyumsuz şemaları arasında, obsesif kompulsif belirtiler ile Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması, öfke- düşmanlık ile İç İçe Geçme/Bağımlılık ve Terk Edilme şemaları haricinde, pozitif yönde anlamlı derecede korelasyon katsayıları bulunmuştur. Tablo 4.6’da verildiği üzere kadın örnekleminde psikolojik belirtiler ile en yüksek ilişkiyi Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şeması (paranoid düşünceler ile $r=,57$ $p<,01$) en düşük ilişkiyi Kusurluluk (obsesif kompulsif belirtiler ile $r=,15$ $p<,05$) şeması göstermiştir. Somatizasyon ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip şema Karamsarlık şeması ($r=,49$ $p<,01$) iken, en düşük korelasyon katsayısına sahip şema Yüksek Standartlar ($r=,17$ $p<,05$)’dır. Obsesif kompulsif belirtiler ile en yüksek ilişkiye sahip şema Başarısızlık ($r=,44$ $p<,01$) en düşük ilişkiye sahip şema Kusurluluk ($r=,15$ $p<,05$) şemasıdır. Kişiler arası duyarlılık ile Başarısızlık şeması en yüksek ilişkiyi ($r=,47$ $p<,01$) gösterirken, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması ile en düşük ilişkiyi ($r=,18$ $p<,01$) göstermektedir. Depresyon ile Karamsarlık şeması arasında yüksek derecede korelasyon ($r=,54$ $p<,01$) gözlemlenirken, Yüksek Standartlar şeması arasında düşük korelasyon ($r=,18$ $p<,01$) elde edilmiştir. Anksiyete ile Karamsarlık en yüksek korelasyon katsayısına ($r=,55$ $p<,01$) sahipken, en düşük korelasyon ($r=,20$ $p<,01$) gösteren İç İçe Geçme/Bağımlılık şemasıdır. Öfke- düşmanlık, en fazla Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması ile ($r=,40$ $p<,01$) ilişki gösterirken, Kusurluluk şeması ile ($r=,20$ $p<,01$) en düşük ilişkiyi göstermiştir. Fobik Anksiyete ile en yüksek Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şemaları arasında ,49 ($p<,01$) korelasyon katsayısı hesaplanırken, en düşük katsayı ,26 ($p<,01$) Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şemasına aittir. Paranoid düşünceler ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şeması arasında yüksek korelasyon ($r=,57$ $p<,01$) varken, Kusurluluk şeması ile arasında düşük korelasyon ($r=,26$ $p<,01$) gözlemlenmiştir. Son olarak psikotizm ile en yüksek ilişki katsayısı Karamsarlık şeması ($r=,45$ $p<,01$) ile bulunurken, en düşük ilişki katsayısı Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim ($r=,23$ $p<,01$) arasında hesaplanmıştır.

Tablo 4.6: Kadın Örneklemde Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=198)

PSİKOLOJİK BELİRTİLER										
	Somatizasyon	Obsesif Kompulsif Belirtiler	Kişiler arası duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke-Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Düşünceler	Psikotizm	
ŞEMALAR	Duygusal Yoksunluk	,36**	,26**	,40**	,46**	,38**	,29**	,38**	,48**	,43**
	Başarısızlık	,40**	,44**	,47**	,46**	,38**	,31**	,49**	,37**	,39**
	Karamsarlık	,49**	,37**	,42**	,54**	,55**	,36**	,49**	,48**	,45**
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,40**	,31**	,46**	,44**	,42**	,40**	,49**	,57**	,39**
	Duyguları Bastırma	,20**	,25**	,32**	,32**	,21**	,24**	,34**	,30**	,36**
	Onay Arayıcılık	,28**	,32**	,39**	,32**	,41**	,31**	,37**	,45**	,27**
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,26**	,24**	,34**	,29**	,20**	,10	,34**	,32**	,27**
	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,21**	,12	,18**	,22**	,26**	,36**	,26**	,30**	,23**
	Kendini Feda	,35**	,38**	,40**	,41**	,36**	,25**	,30**	,45**	,36**
	Terk Edilme	,30**	,23**	,35**	,36**	,29**	,12	,41**	,38**	,33**
	Cezalandırılma	,29**	,30**	,38**	,31**	,32**	,26**	,31**	,39**	,38**
	Kusurluluk	,31**	,15*	,25**	,32**	,27**	,20**	,45**	,26**	,33**
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	,39**	,24**	,38**	,37**	,38**	,29**	,46**	,45**	,37**
	Yüksek Standartlar	,17*	,25**	,27**	,18*	,25**	,22**	,27**	,36**	,24**

**p<.01 *p<.05

Erkek örnekleme psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şema ortalama puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre, Yüksek Standartlar şeması ile somatizasyon, obsesif kompulsif belirtiler, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete ve psikotizm, kendini feda şeması ile öfke- düşmanlık ve fobik anksiyete, son olarak Cezalandırılma şeması ile anksiyete ve fobik anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, bunun haricinde diğer şemalar ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Tablo 4.7’de sunulduğu üzere erkek örnekleminin psikolojik belirti ortalama puanlarıyla en yüksek ilişkiyi gösteren şema İç İç Geçme/Bağımlılık (kişiler arası duyarlılık ile $r=,55$ $p<,01$) iken, en düşük ilişkiyi Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim (anksiyete ile $r=,15$ $p<,05$) şeması göstermiştir. Somatizasyon ile en yüksek ilişki gösteren şema İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=,43$ $p<,01$) şeması, en düşük ilişki gösteren Cezalandırılma ($r=,17$ $p<,05$) şemasıdır. Obsesif kompulsif belirtiler ile en yüksek ilişkili şema İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=,45$ $p<,01$), en düşük ilişkili Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim ve Kendini Feda ($r=,20$ $p<,01$) şemalarıdır. Kişiler arası duyarlılık ile İç İç Geçme/Bağımlılık şeması ($r=,55$ $p<,01$) en yüksek ilişkiyi, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması ($r=,18$ $p<,05$) en düşük ilişkiyi göstermemiştir. Depresyon ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=,52$ $p<,01$) yüksek derecede korelasyon gösterirken Kendini Feda şeması ($r=,24$ $p<,01$) düşük korelasyon göstermiştir. Anksiyete ile İç İç Geçme/Bağımlılık ve Kusurluluk şemaları arasında ($r=,39$ $p<,01$) yüksek korelasyon, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması ile ($r=,15$ $p<,05$) düşük korelasyon gözlemlenmiştir. Öfke- düşmanlık ile Karamsarlık şeması arasında yüksek ilişki ($r=,36$ $p<,01$) varken, Terk Edilme ve Cezalandırılma şemaları düşük ilişki ($r=,17$ $p<,05$) göstermiştir. Fobik anksiyete, Kusurluluk şeması ile en yüksek ($r=,45$ $p<,01$), Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması ile ($r=,17$ $p<,05$) en düşük ilişkiyi göstermiştir. Paranoid düşünceler ile en yüksek korelasyon katsayısı Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şeması arasında $,52$ ($p<,01$) bulunurken, Kendini Feda şeması ile $r=,24$ ($p<,01$) en düşük korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Psikotizm ile en yüksek ilişki Kusurluluk şeması ($r=,52$ $p<,01$) ile, en düşük ilişki Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim şeması ($r=,16$ $p<,05$) ile gözlemlenmiştir.

Tablo 4.7: Erkek Örneklemede Psikolojik Belirtiler ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=200)

		PSİKOLOJİK BELİRTİLER								
		Somatizasyon	Obsesif Kompulsif Belirtiler	Kişiler arası duyarlılık	Depresyon	Anksiyete	Öfke-Düşmanlık	Fobik Anksiyete	Paranoid Düşünceler	Psikotizm
ŞEMALAR	Duygusal Yoksunluk	,31**	,36**	,38**	,42**	,28**	,31**	,36**	,44**	,39**
	Başarısızlık	,35**	,44**	,51**	,49**	,34**	,23**	,37**	,40**	,45**
	Karamsarlık	,38**	,43**	,43**	,51**	,36**	,36**	,32**	,45**	,41**
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,26**	,34**	,41**	,48**	,27**	,29**	,35**	,52**	,44**
	Duyguları Bastırma	,28**	,22**	,29**	,34**	,21**	,27**	,29**	,34**	,28**
	Onay Arayıcılık	,20**	,26**	,29**	,29**	,22**	,25**	,23**	,44**	,27**
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,43**	,45**	,55**	,52**	,39**	,30**	,41**	,47**	,51**
	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,21**	,20**	,18*	,29**	,15*	,26**	,17*	,33**	,16*
	Kendini Feda	,26**	,20**	,27**	,24**	,17*	,13	,11	,24**	,17*
	Terk Edilme	,25**	,27**	,35**	,34**	,19**	,17*	,29**	,35**	,28**
	Cezalandırılma	,17*	,27**	,25**	,26**	,12	,17*	,13	,30**	,20**
	Kusurluluk	,37**	,39**	,46**	,53**	,39**	,34**	,45**	,50**	,52**
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	,27**	,34**	,38**	,39**	,24**	,25**	,34**	,44**	,40**
	Yüksek Standartlar	,13	,09	,09	,06	,10	,21**	,13	,29**	,13

**p<.01 *p<.05

4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Belirtileri Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Erken dönem uyumsuz şema puanlarının psikolojik belirti puanlarını ne düzeyde yordadığını görebilmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde YŞÖ-KF erken dönem uyumsuz şema puanları (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar) bağımsız değişken, KSE psikolojik belirti puanları (Somatizasyon, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Kişiler Arası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete, Öfke-Düşmanlık, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünceler ve Psicotizm) bağımlı değişken olarak analize eklenmiştir. Cinsiyet değişkeninin etkisini, toplum örneklemini ile karşılaştırabilmek amacıyla kadın ve erkek örneklem puanları için de regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak 3 farklı kategoride tablo oluşturulmuştur.

4.6.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.8’de verildiği şekilde, Somatizasyon varyansının toplam %23,5’inin (düzeltmiş $R^2=.235$ $F_{(3,394)}=40,350$ $p<.001$) %19,3’ünü Karamsarlık ($\beta=.439$ $t=4,981$ $p<.001$), %3,2’sini Başarısızlık ($\beta=.198$ $t=3,785$ $p<.001$), %10,0’ünü Kendini Feda ($\beta=.115$ $t=2,265$ $p<.05$) şema puanlarının yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.8: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Karamsarlık	,391	,040	,439	9,719***	94,455***	,193
2	Karamsarlık	,291	,046	,327	6,270***	57,361***	,225
	Başarısızlık	,197	,048	,212	4,069***		
3	Karamsarlık	,249	,050	,279	4,981***	40,350***	,235
	Başarısızlık	,184	,049	,198	3,785***		
	Kendini Feda	,100	,044	,115	2,265*		

* $p<.05$ *** $p<.001$

Tablo 4.9’da verildiği üzere, **kadın örneklemin** Somatizasyon varyansının toplam %30,8’inin (düzeltmiş $R^2=.308$ $F_{(4,193)}= 21,478$ $p<.001$) %23,8’ini Karamsarlık

($\beta=,488$ $t=4,863$ $p<.001$), %3,3'ünü Başarısızlık ($\beta=,286$ $t=3,642$ $p<.001$), %1,5'ini Kendini Feda ($\beta=,182$ $t=2,583$ $p<.05$) son olarak %2,1'ini (negatif yönde) İç İç Geçme / Bağımlılık ($\beta=-,207$ $t=-2,448$ $p<.05$) şema puanlarının yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.9: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Karamsarlık	,453	,058	,488	7,835***	61,384***	,238
2	Karamsarlık	,357	,065	,385	5,472***	36,402***	,272
	Başarısızlık	,202	,067	,210	2,989**		
3	Karamsarlık	,304	,070	,327	4,331***	25,971***	,287
	Başarısızlık	,187	,067	,195	2,783**		
	Kendini Feda	,126	,063	,138	1,998*		
4	Karamsarlık	,348	,072	,375	4,863***	21,478***	,308
	Başarısızlık	,275	,075	,286	3,642***		
	Kendini Feda	,167	,065	,182	2,583*		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,143	,059	-,207	-2,448*		

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

Tablo 4.10'da yer alan regresyon analizi sonuçlarına göre **erkek örneklemin** somatizasyon varyansının toplam %20,7'sinin (düzeltilmiş $R^2=.207$ $F_{(2,197)}= 25,783$ $p<.001$) %18,3'ünü İç İç Geçme / Bağımlılık ($\beta=,428$ $t=3,855$ $p<.001$), %2,5'ini Karamsarlık ($\beta=,197$ $t=2,473$ $p<.05$) şema puanlar yordamıştır.

Tablo 4.10: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Somatizasyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,270	,041	,428	6,656***	44,307***	,183
2	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,195	,050	,308	3,855***	25,783***	,207
	Karamsarlık	,166	,067	,197	2,473*		

* p<.05 *** p<.001

4.6.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.11’de yer alan sonuçlara göre Obsesif Kompulsif Belirtiler varyansını erken dönem uyumsuz şemalarından Başarısızlık şeması %19,6 ($\beta=,443$ $t=6,390$ $p<.001$), Karamsarlık şeması %3,8 ($\beta=,239$ $t=4,023$ $p<.001$), Terk Edilme şeması negatif yönde %0,8 ($\beta=-,132$ $t=-2,268$ $p<.05$), Kendini Feda şeması %0,9 ($\beta=,108$ $t=2,146$ $p<.05$) olmak üzere toplam %25,2 oranında ($F_{(4,393)}=33,017$ $p<.001$) yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.11: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Başarısızlık	,383	,039	,443	9,834***	96,701***	,196
2	Başarısızlık	,277	,045	,321	6,200***	60,576***	,235
	Karamsarlık	,191	,043	,231	4,455***		
3	Başarısızlık	,313	,048	,363	6,542***	42,101***	,243
	Karamsarlık	,231	,047	,279	4,918***		
	Terkedilme	-	,057	-,119	-2,044*		
4	Başarısızlık	,305	,048	,354	6,390***	33,017***	,252
	Karamsarlık	,198	,049	,239	4,023***		
	Terkedilme	-	,058	-,132	-2,268*		
	Kendini Feda	,088	,041	,108	2,146*		

* $p<.05$ *** $p<.001$

Tablo 4.12’de yer alan regresyon analizi sonuçlarına göre **kadın örneklemdeki** obsesif kompulsif belirtiler varyansını Başarısızlık şeması %19,2 ($\beta=,438$ $t=5,301$ $p<.001$), Kendini Feda şeması %6,4 ($\beta=,282$ $t=3,948$ $p<.001$), İç İççe Bqğımlılık şeması negatif yönde %2,2 ($\beta=-,247$ $t=-2,895$ $p<.01$), Karamsarlık şeması %1,7 ($\beta=,166$ $t=2,138$ $p<.05$) olmak üzere toplam %29,4 oranında ($F_{(4,193)}=20,118$ $p<.001$) yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.12: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Başarısızlık	,371	,054	,438	6,818***	46,479***	,192
2	Başarısızlık	,300	,055	,354	5,442***	33,529***	,256
	Kendini Feda	,216	,053	,267	4,102***		
3	Başarısızlık	,390	,066	,460	5,907***	24,844***	,278
	Kendini Feda	,263	,056	,326	4,740***		
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	-,123	,051	-,201	-2,412*		
4	Başarısızlık	,357	,067	,421	5,301***	20,118***	,294
	Kendini Feda	,227	,058	,282	3,948***		
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	-,151	,052	-,247	-2,895**		
	Karamsarlık	,136	,064	,166	2,138*		

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

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere **erkek örneklemin** Obsesif Kompulsif Belirtiler varyansını İç İçe Bağımlılık şemasının %19,9 (β =.446 t=3,772 p<.001) ve Karamsarlık şemasının %3,9 (β =.248 t=3,171 p<.01) olmak üzere toplam %23,8 oranında ($F_{(2,197)}=30,738$ p<.001) yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.13: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,280	,040	,446	7,012***	49,172***	,199
2	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,185	,049	,295	3,772***	30,738***	,238
	Karamsarlık	,207	,065	,248	3,171**		

** p<.01 *** p<.001

4.6.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.14'te yer alan erken dönem uyumsuz şemalardan Başarısızlık şeması Kişiler Arası Duyarlılık varyansının %24,2'sini (β =.492 t=6,691 p<.001), Sosyal İzolasyon / Güvensizlik %4,5'ini (β =.166 t=3,174 p<.01), Kendini Feda %1,8'ini (β =.131 t=2,727 p<.01), Onay Arayıcılık %0,8'ini (β =.101 t=2,075 p<.05) yordamaktadır. Bu şemalar

Kişiler Arası Duyarlılık belirtisini toplamda %31,3 oranında (düzeltilmiş $R^2=.313$ $F_{(4,393)}=44,803$ $p<.001$) açıklamaktadır.

Tablo 4.14: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Başarısızlık	,294	,026	,492	11,242***	126,386***	,242
2	Başarısızlık	,222	,029	,372	7,622***	79,644***	,287
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,116	,023	,245	5,018***		
3	Başarısızlık	,206	,029	,344	7,026***	57,816***	,306
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,092	,024	,195	3,847***		
	Kendini Feda	,085	,026	,151	3,222**		
4	Başarısızlık	,197	,029	,330	6,691***	44,803***	,313
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,079	,025	,166	3,174**		
	Kendini Feda	,073	,027	,131	2,727**		
	Onay Arayıcılık	,048	,023	,101	2,075*		

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

Tablo 4.15'te yer alan şemalardan Başarısızlık şeması, **kadın örnekleme** ait Kişiler Arası Duyarlılık varyansının %21,7'sini ($\beta=.466$ $t=4,944$ $p<.001$), Sosyal İzolasyon / Güvensizlik % 7,5'ini ($\beta=.329$ $t=4,322$ $p<.001$), Kendini Feda %4'ünü ($\beta=.209$ $t=3,291$ $p<.01$), Kusurluluk %2'sini (negatif yönde) ($\beta=-.192$ $t=-2,429$ $p<.05$) olmak üzere toplamda varyansın %35,2'sini (düzeltilmiş $R^2=.352$ $F_{(4,193)}=26,176$ $p<.001$) açıklamaktadır.

Tablo 4.16'da yer alan şemalardan İç İçe Geçme / Bağımlılık şeması **erkek örnekleme** ait Kişiler Arası Duyarlılık varyansının %30,2'sini ($\beta=.550$ $t=4,233$ $p<.001$), Başarısızlık şeması %1,9'ünü ($\beta=.213$ $t=2,333$ $p<.05$) açıklamaktadır. Toplamda bu şemalar Kişiler Arası Duyarlılık belirtisini %32,1 oranında (düzeltilmiş $R^2=.321$ $F_{(2,197)}=46,538$ $p<.001$) açıklamaktadır.

Tablo 4.15: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Başarısızlık	,286	,039	,466	7,370***	54,311***	,217
2	Başarısızlık	,200	,042	,326	4,819***	40,211***	,292
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,160	,035	,308	4,546***		
3	Başarısızlık	,176	,041	,286	4,277***	32,124***	,332
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,127	,036	,244	3,565***		
4	Kendini Feda	,128	,038	,219	3,404**	26,176***	,352
	Başarısızlık	,220	,044	,358	4,944***		
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,171	,040	,329	4,322***		
	Kendini Feda	,122	,037	,209	3,291**		
	Kusurluluk	-,140	,058	-,192	-2,429*		

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

Tablo 4.16: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleminde Kişiler Arası Duyarlılık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,224	,024	,550	9,258***	85,713***	,302
2	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,157	,037	,387	4,233***	46,538***	,321
	Başarısızlık	,122	,052	,213	2,333*		

* p<.05 *** p<.001

4.6.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresyon Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.17’de gösterildiği gibi Depresyon varyansını ($F_{(5,392)}=44,863$ $p<.001$), Karamsarlık %27,4 ($R^2=,274$ $\beta=,524$ $t=5,951$ $p<,001$), Başarısızlık %5,4 ($R^2=,054$ $\beta=,251$ $t=4,864$ $p<,001$), Duygusal Yoksunluk %1,6 ($R^2=,016$ $\beta=,162$ $t=2,680$ $p<,01$), Terk Edilme %1,0 (negatif $R^2=,010$ $\beta=-,187$ $t=-3,037$ $p<,01$) ve Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik %0,9 ($R^2=,009$ $\beta=,149$ $t=2,404$ $p<,05$) olmak üzere toplam varyansın %36,4’ü yukarıdaki şemalar tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 4.17: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,466	,038	,524	12,227***	149,495***	,274
2	Karamsarlık	,337	,043	,379	7,807***	96,482***	,328
	Başarısızlık	,254	,045	,274	5,642***		
3	Karamsarlık	,288	,046	,324	6,321***	68,930***	,344
	Başarısızlık	,208	,047	,224	4,433***		
	Duygusal Yoksunluk	,148	,048	,156	3,101**		
4	Karamsarlık	,323	,047	,363	6,822***	53,979***	,355
	Başarısızlık	,238	,048	,257	4,951***		
	Duygusal Yoksunluk	,207	,053	,218	3,913***		
	Terk Edilme	-,160	,064	-,151	-2,516*		
5	Karamsarlık	,291	,049	,327	5,951***	44,863***	,364
	Başarısızlık	,233	,048	,251	4,864***		
	Duygusal Yoksunluk	,154	,057	,162	2,680**		
	Terk Edilme	-,198	,065	-,187	-3,037**		
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,110	,046	,149	2,404*		

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

Tablo 4.18’de sunulduğu gibi **kadın örnekleme** depresyon varyansını ($F_{(5,192)}=28,592$ $p<.001$), Karamsarlık %29,3 ($R^2=,293$ $\beta=,541$ $t=4,515$ $p<.001$), Duygusal Yoksunluk %5,1 ($R^2=,051$ $\beta=,233$ $t=3,566$ $p<.001$), Başarısızlık %2,8 ($R^2=,028$ $\beta=,297$ $t=4,094$ $p<.001$), İç İçe Bağımlılık %2,3 (negatif $R^2=,023$ $\beta=-,273$ $t=-3,507$ $p<.01$), Kendini Feda %3,2 ($R^2=,032$ $\beta=,212$ $t=3,285$ $p<.01$) olmak üzere varyansın toplamda %42,7’si şemalar tarafından yordanmaktadır.

Tablo 4.18: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,475	,053	,541	9,008***	81,137***	,293
2	Karamsarlık	,363	,058	,414	6,208***	51,052***	,344
	Duygusal Yoksunluk	,248	,064	,259	3,889***		
3	Karamsarlık	,297	,062	,339	4,829***	38,235***	,372
	Duygusal Yoksunluk	,204	,064	,213	3,163**		
	Başarısızlık	,179	,061	,198	2,935**		
4	Karamsarlık	,347	,063	,395	5,481***	31,447***	,395
	Duygusal Yoksunluk	,230	,064	,240	3,591***		
	Başarısızlık	,262	,067	,288	3,883***		
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	-,137	,051	-,210	-2,709**		
5	Karamsarlık	,290	,064	,330	4,515***	28,592***	,427
	Duygusal Yoksunluk	,223	,063	,233	3,566***		
	Başarısızlık	,269	,066	,297	4,094***		
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	-,179	,051	-,273	-3,507**		
	Kendin Feda	,183	,056	,212	3,285**		

p<.01 *p<.001

Tablo 4.19’da belirtildiği gibi **erkek örnekleminde** depresyon varyansını ($F_{(5,194)}=25,972$ $p<.001$), Kusurluluk %27,8 ($R^2=.278$ $\beta=.527$ $t=3,596$ $p<.001$), Karamsarlık %6,8 ($R^2=.068$ $\beta=.275$ $t=3,497$ $p<.01$), Terk Edilme %1,8 (negatif $R^2=.018$ $\beta=-.285$ $t=-3,294$ $p<.01$), İç İçe Bağımlılık %2,5 ($R^2=.025$ $\beta=.223$ $t=2,727$ $p<.01$), Sosyal İzolasyon / Güvensizlik %1,2 ($R^2=.012$ $\beta=.167$ $t=1,995$ $p<.05$) olmak üzere ilgili şemaların varyansın toplamda %40,1’ini yordadığı hesaplanmıştır.

Tablo 4.19: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleme Depresyon Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Kusurluluk	,547	,063	,527	8,730***	76,212***	,278
2	Kusurluluk	,372	,071	,359	5,222***	52,030***	,346
	Karamsarlık	,279	,062	,310	4,515***		
3	Kusurluluk	,471	,082	,453	5,739***	37,317***	,364
	Karamsarlık	,343	,067	,381	5,127***		
	Terk Edilme	-,225	,096	-,198	-2,347*		
4	Kusurluluk	,379	,087	,365	4,363***	30,997***	,389
	Karamsarlık	,283	,069	,314	4,090***		
	Terk Edilme	-,274	,096	-,241	-2,855**		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,158	,056	,233	2,833**		
5	Kusurluluk	,325	,090	,313	3,596***	25,972***	,401
	Karamsarlık	,248	,071	,275	3,497**		
	Terk Edilme	-,324	,098	-,285	-3,294**		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,151	,055	,223	2,727**		
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,118	,059	,167	1,995*		

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

4.6.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Anksiyete varyansını şemalardan Karamsarlık %20,4 (β =,452 t=5,655 p<,001), Başarısızlık %2,1 (β =,137 t=2,350 p<,01), Terk Edilme %0,9 (negatif β =-,287 t=-4,116 p<,001), Duygusal Yoksunluk %1,5 (β =,136 t=2,237 p<,01), Onay Arayıcılık %1,0 (β =,130 t=82,540 p<,01), Kusurluluk %1,1 (β =,156 t=2,397 p<,01) olmak üzere belirtilen şemaların toplam varyansı %26,9 ($F_{(56,391)}=24,025$ p<.001) oranında yordadığı görülmüştür (Tablo 4.20).

Tablo 4.20: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	T	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,359	,036	,452	10,086***	101,735***	,204
2	Karamsarlık	,288	,041	,362	6,949***	57,447***	,225
	Başarısızlık	,141	,043	,170	3,267**		
3	Karamsarlık	,328	,045	,413	7,232***	40,149***	,234
	Başarısızlık	,177	,046	,214	3,831***		
	Terk Edilme	-,118	,055	-,125	-2,128*		
4	Karamsarlık	,307	,046	,386	6,724***	27,349***	,249
	Başarısızlık	,156	,046	,188	3,360**		
	Terk Edilme	-,193	,061	-,204	-3,147**		
	Duygusal Yoksunluk	,141	,051	,166	2,765**		
5	Karamsarlık	,276	,047	,347	5,815***	32,531***	,259
	Başarısızlık	,150	,046	,181	3,238**		
	Terk Edilme	-,212	,062	-,224	-3,449**		
	Duygusal Yoksunluk	,138	,051	,163	2,720**		
	Onay Arayıcılık	,077	,034	,117	2,286*		
6	Karamsarlık	,267	,047	,336	5,655***	24,025***	,269
	Başarısızlık	,114	,048	,137	2,350**		
	Terk Edilme	-,272	,066	-,287	-4,116***		
	Duygusal Yoksunluk	,115	,051	,136	2,237**		
	Onay Arayıcılık	,086	,034	,130	2,540**		
	Kusurluluk	,147	,061	,156	2,397**		

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

Kadın örnekleme ait Anksiyete varyansını Tablo 4.21’de sunulduğu şekilde Karamsarlık şeması %29,9 ($\beta=,547$ $t=5,739$ $p<,001$), Onay Arayıcılık şeması %2,2 ($\beta=,133$ $t=1,966$ $p<,05$), İç İç Geçme / Bağımlılık şeması %1,9 (negatif $\beta=-,333$ $t=-4,193$ $p<,001$), Başarısızlık şeması %3,7 ($\beta=,267$ $t=3,590$ $p<,001$), Duygusal Yoksunluk %1,6 ($\beta=,196$ $t=2,819$ $p<,01$), Duyguları Bastırma şeması %1,6 (negatif $\beta=-,159$ $t=-2,254$ $p<,05$), Kendini Feda şeması %1,3 ($\beta=,142$ $t=2,101$ $p<,05$) şeklinde yordamaktadır. İlgili şemaların, toplam varyansın %42,2’sini ($F(7,190)=19,830$ $p<,001$) açıkladığı görülmüştür.

Tablo 4.21: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleminde Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Karamsarlık	,429	,047	,547	9,149***	83,710***	,299
2	Karamsarlık	,361	,054	,460	6,703***	46,088***	,321
	Onay Arayıcılık	,113	,045	,171	2,496*		
3	Karamsarlık	,423	,059	,539	7,129***	33,323***	,340
	Onay Arayıcılık	,129	,045	,195	2,846**		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,098	,041	-,167	-2,369*		
4	Karamsarlık	,387	,059	,493	6,580***	29,219***	,377
	Onay Arayıcılık	,114	,044	,173	2,580*		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,170	,046	-,291	-3,740***		
	Başarısızlık	,206	,061	,254	3,391**		
5	Karamsarlık	,353	,060	,450	5,866***	24,835***	,393
	Onay Arayıcılık	,107	,044	,162	2,428*		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,185	,046	-,316	-4,063***		
	Başarısızlık	,188	,061	,232	3,105**		
	Duygusal Yoksunluk	,128	,058	,150	2,219*		
6	Karamsarlık	,371	,060	,473	6,179***	22,006***	,409
	Onay Arayıcılık	,113	,044	,171	2,586*		
	İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,172	,046	-,293	-3,767***		
	Başarısızlık	,209	,061	,258	3,446**		
	Duygusal Yoksunluk	,170	,060	,199	2,836**		
	Duyguları Bastırma	-,138	,061	-,162	-2,273*		
	Karamsarlık	,348	,061	,443	5,739***		
Onay Arayıcılık	,088	,045	,133	1,966			
İç İç Geçme/ Bağımlılık	-,195	,046	-,333	-4,193***			
Başarısızlık	,216	,060	,267	3,590***			
Duygusal Yoksunluk	,168	,060	,196	2,819**			
Duyguları Bastırma	-,136	,060	-,159	-2,254*			
Kendini Feda	,110	,052	,142	2,101*			

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

Erkek örnekleme ait Anksiyete varyansını Tablo 4.22’de belirtildiği gibi, İç İç Geçme / Bağımlılık şeması %15,2 (β = ,389 t = 2,775 p < ,01), Kusurluluk şeması %3,0

($\beta=.230$ $t=2,689$ $p<.01$) toplamda %18,2 oranında ($F_{(2,197)}=21,873$ $p<.001$) açıkladığı görülmüştür.

Tablo 4.22: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleme Anksiyete Üzerindeki Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	B	t	F	Düz. R ²
1	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,236	,040	,389	5,950***	35,399***	,152
2	İç İç Geçme/ Bağımlılık	,144	,052	,238	2,775**	21,873***	,182
	Kusurluluk	,213	,079	,230	2,689**		

** p<.01 *** p<.001

4.6.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.23'te yer verildiği gibi, Karamsarlık şeması %12,9 ($\beta=.359$ $t=27,899$ $p<.01$), Ayrıcalıklık / Yetersiz Özdenetim şeması %3,2 ($\beta=.196$ $t=3,903$ $p<.01$), Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması %1,4 ($\beta=.153$ $t=2,588$ $p<.05$) ve toplamda %17,5 ($F_{(3,394)}=27,899$ $p<.001$) oranında olmak üzere şemaların Öfke – Düşmanlık varyansını yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.23: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	B	t	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,287	,038	,359	7,653***	58,568***	,129
2	Karamsarlık	,226	,040	,282	5,626***	37,954***	,161
	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,116	,030	,196	3,903***		
3	Karamsarlık	,226	,040	,282	5,626**	27,899***	,175
	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,116	,030	,196	3,903**		
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,101	,039	,153	2,588*		

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

Tablo 4.24'te görüldüğü üzere **kadın örnekleme** ait Öfke – Düşmanlık varyansını, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik %16,1 ($\beta=,402$ $t=4,609$ $p<,001$), Ayrıcalıklık / Yetersiz Özdenetim %5,6 ($\beta=,253$ $t=3,730$ $p<,001$) ve toplamda %21,7 ($F_{(2,195)}=27,067$ $p<,001$) olacak şekilde ilgili şemaların açıkladığı görülmüştür.

Tablo 4.24: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örneklemede Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	B	t	F	Düz. R ²
1	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,276	,045	,402	6,143***	37,738***	,161
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,214	,047	,312	4,609***	27,067***	,217
2	Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim	,163	,044	,253	3,730***		

***p<.001

Tablo 4.25'te verildiği şekilde **erkek örnekleme** ait Öfke – Düşmanlık varyansını, Karamsarlık şeması %13,0 ($\beta=,361$ $t=3,182$ $p<,01$), Kusurluluk şeması %3,1 ($\beta=,209$ $t=2,689$ $p<,01$), toplam varyansın ise %16,1 ($F_{(2,197)}=18,926$ $p<,001$) oranında ilgili şemalar tarafından yordandığı görülmüştür.

Tablo 4.25: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örneklemede Öfke-Düşmanlık Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	B	t	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,294	,054	,361	5,449***	29,691***	,130
2	Karamsarlık	,202	,063	,247	3,182**	18,926***	,161
	Kusurluluk	,196	,073	,209	2,689**		
3	Karamsarlık	,184	,064	,225	2,894**	14,172***	,178
	Kusurluluk	,187	,073	,199	2,578*		
	Yüksek Standartlar	,150	,074	,134	2,018*		

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

4.6.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Fobik Anksiyete varyansını Tablo 4.26’da verildiği şekilde Kusurluluk %20,1 ($\beta=,448$ $t=3,046$ $p<,01$), Karamsarlık %4,4 ($\beta=,138$ $t=2,415$ $p<,05$), Başarısızlık %2,2 ($\beta=,188$ $t=3,300$ $p<,01$), Sosyal İzolasyon / Güvensizlik %0,8 ($\beta=,124$ $t=2,030$ $p<,05$) oranlarında açıklamaktadır. Tüm bu şemaların toplam varyansın %27,3’ünü ($F_{(4,393)}=36,940$ $p<.001$) yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.26: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Kusurluluk	,288	,029	,448	9,965***	99,310***	,201
2	Kusurluluk	,209	,033	,326	6,431***	63,774***	,244
	Karamsarlık	,131	,027	,242	4,773***		
3	Kusurluluk	,153	,036	,239	4,245***	47,503***	,266
	Karamsarlık	,099	,029	,183	3,468**		
	Başarısızlık	,109	,032	,194	3,399**		
4	Kusurluluk	,120	,039	,187	3,046**	36,940***	,273
	Karamsarlık	,075	,031	,138	2,415*		
	Başarısızlık	,106	,032	,188	3,300**		
	Sosyal	,055	,027	,124	2,030*		
	İzolasyon/ Güvensizlik						

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

Tablo 4.27’de sunulduğu üzere **kadın örnekleme**de fobik anksiyete varyansını, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması %24,0 ($\beta=,490$ $t=3,244$ $p<,01$), Başarısızlık şeması %8,7 ($\beta=,271$ $t=3,964$ $p<,001$), Karamsarlık şeması %2,6 ($\beta=,213$ $t=2,805$ $p<,01$) oranında yordadığı hesaplanmıştır. Toplamda varyansın %35,3’ünün ($F_{(3,194)}=35,226$ $p<.001$) şemalar tarafından yordandığı elde edilmiştir.

Tablo 4.27: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleme Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,239	,030	,490	7,865***	61,853***	,240
2	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,166	,032	,340	5,147***	47,240***	,326
	Başarısızlık	,190	,038	,330	5,004***		
3	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,117	,036	,240	3,244**	35,226***	,353
	Başarısızlık	,156	,039	,271	3,964***		
	Karamsarlık	,119	,042	,213	2,805**		

** p<.01 *** p<.001

Erkek katılımcılara ait Fobik Anksiyete varyansını, Kusurluluk %20,4 (β =.452 t=3,818 p<.001) ve İç İçe Geçme / Bağımlılık %2,4 (β =.204 t=2,455 p<.05) oranında yordamıştır. Toplam varyansın ise %22,8'ini ($F_{(2,197)}=29,104$ p<.001) ilgili şemaların yordadığı hesaplanmıştır (Tablo 4.28).

Tablo 4.28: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleme Fobik Anksiyete Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Kusurluluk	,272	,038	,452	7,134***	50,891***	,204
2	Kusurluluk	,191	,050	,318	3,818***	29,104***	,228
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,080	,033	,204	2,455*		

* p<.05 *** p<.001

4.6.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Paranoid düşünceler Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.29'da verildiği şekilde Paranoid Düşünceler varyansının %29,1'ini (β =.541 t=6,953 p<.001) Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, %5,0'ini (β =.209 t=4,391 p<.001) Onay Arayıcılık, %1,3'ünü (β =.148 t=2,788 p<.01) Karamsarlık şemaları açıklamaktadır. İlgili şemaların ise toplam varyansın %35,1'ini ($F_{(3,394)}=72,589$ p<.001) açıkladığı görülmüştür.

Tablo 4.29: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,319	,025	,541	12,815***	164,212***	,291
2	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık	,254 ,149	,027 ,027	,431 ,250	9,463*** 5,491***	103,226***	,340
3	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık Karamsarlık	,212 ,124 ,106	,031 ,028 ,038	,360 ,209 ,148	6,953*** 4,391*** 2,788**	72,589***	,351

p<.01 *p<.001

Tablo 4.30'da verildiği üzere **kadın örnekleme** ait Paranoid Düşünceler varyansının %32,2'sini ($\beta=,568$ $t=4,614$ $p<,001$) Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, %6,6'sını ($\beta=,198$ $t=3,177$ $p<,01$) Kendini Feda, %1,6'sını ($\beta=,139$ $t=1,131$ $p<,05$) Onay Arayıcılık, %1,3'ünü negatif yönde Kusurluluk ($\beta=-,261$ $t=3,459$ $p<,01$), %2,1'ini ($\beta=,202$ $t=2,630$ $p<,01$) Duygusal Yoksunluk, %1,4'ünü ($\beta=,149$ $t=2,201$ $p<,05$) Başarısızlık şemaları açıklamaktadır. Toplam varyansın %45,2'si ($F_{(6,191)}=26,267$ $p<,001$) ise ilgili şemalar tarafından yordanmaktadır.

Tablo 4.30: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleme Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,349	,036	,568	9,650***	93,130***	,322
2	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	,285	,037	,464	7,690***	61,835***	,388
	Kendini Feda	,192	,042	,277	4,585***		
3	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,254	,039	,413	6,474***	43,814***	,404
	Kendini Feda	,157	,044	,227	3,559***		
	Onay Arayıcılık	,089	,039	,151	2,268*		
4	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,304	,046	,494	6,640***	34,482***	,417
	Kendini Feda	,157	,044	,226	3,577***		
	Onay Arayıcılık	,094	,039	,159	2,401*		
	Kusurluluk	-,122	,059	-,142	-2,066*		
5	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,239	,051	,389	4,689***	29,952***	,438
	Kendini Feda	,149	,043	,215	3,444**		
	Onay Arayıcılık	,094	,039	,159	2,439*		
	Kusurluluk	-,171	,061	-,198	-2,809**		
	Duygusal Yoksunluk	,161	,060	,210	2,705**		
6	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,233	,051	,379	4,614***	26,267***	,452
	Kendini Feda	,137	,043	,198	3,177**		
	Onay Arayıcılık	,082	,039	,139	2,131*		
	Kusurluluk	-,225	,065	-,261	-3,459**		
	Duygusal Yoksunluk	,155	,059	,202	2,630**		
	Başarısızlık	,108	,049	,149	2,201*		

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

Tablo 4.31’de verildiği şekilde **erkek örnekleme** ait Paranoid Düşünceler varyansının %27,3’ü ($\beta=,523$ $t=3,202$ $p<,01$) Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, %5,4’ü ($\beta=,273$ $t=4,354$ $p<,001$) Onay Arayıcılık, %4,4’ü ($\beta=,293$ $t=3,344$ $p<,01$) Kusurluluk, %1,7’si negatif yönde ($\beta=-,237$ $t=-2,803$ $p<,01$) Terk Edilme, %1,5’i ($\beta=,177$ $t=2,246$ $p<,05$) İç İç Geçme / Bağımlılık şemaları tarafından yordanmıştır. Toplam varyansın ise %40,5’i ($F_{(5,194)}=26,387$ $p<,001$) yukarıdaki şemalar tarafından açıklanmıştır.

Tablo 4.31: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleme Paranoid Düşünceler Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz. R ²
1	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,273	,034	,523	8,632***	74,504***	,273
2	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık	,233 ,154	,037 ,039	,412 ,258	6,371*** 3,989***	48,012***	,328
3	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık Kusurluluk	,127 ,159 ,233	,046 ,037 ,063	,224 ,266 ,280	2,785** 4,238*** 3,726***	38,728***	,372
4	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık Kusurluluk Terk Edilme	,162 ,173 ,303 -,177	,048 ,038 ,069 ,076	,287 ,290 ,364 -,195	3,419** 4,613*** 4,409*** -2,340*	31,078***	,389
5	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik Onay Arayıcılık Kusurluluk Terk Edilme İç İç Geçme/ Bağımlılık	,151 ,163 ,244 -,216 ,096	,047 ,037 ,073 ,077 ,043	,268 ,273 ,293 -,237 ,177	3,202** 4,354*** 3,344** -2,803** 2,246*	26,387***	,405

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

4.6.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.32’de sunulduğu şekilde Psikotizm varyansını, Kusurluluk şeması %19,0 ($\beta=,436$ $t=4,152$ $p<,001$), Karamsarlık şeması %5,3 ($\beta=,236$ $t=4,224$ $p<,001$), Duygusal Yoksunluk %1,5 ($\beta=,211$ $t=3,537$ $p<,001$), Terk Edilme negatif yönde %2,0 ($\beta=-,243$ $t=-3,586$ $p<,001$), Başarısızlık %1,4 ($\beta=,157$ $t=2,748$ $p<,01$) toplamda belirtilen şemalar %29,1 ($F_{(5,392)}=32,203$ $p<,001$) oranında yordamaktadır.

Tablo 4.32: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Toplum Örnekleminde Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	T	F	Düz. R ²
1	Kusurluluk	,309	,032	,436	9,641***	92,940***	,190
2	Kusurluluk	,214	,036	,301	5,945***	63,466***	,243
	Karamsarlık	,159	,030	,267	5,265***		
3	Kusurluluk	,165	,040	,233	4,157***	45,614***	,258
	Karamsarlık	,131	,032	,219	4,133***		
	Duygusal Yoksunluk	,100	,036	,158	2,783**		
4	Kusurluluk	,225	,043	,317	5,196***	37,737***	,278
	Karamsarlık	,162	,033	,272	4,959***		
	Duygusal Yoksunluk	,144	,038	,226	3,789***		
	Terk Edilme	-,158	,048	-,222	-3,275**		
5	Kusurluluk	,187	,045	,264	4,152***	32,203***	,291
	Karamsarlık	,141	,033	,236	4,224***		
	Duygusal Yoksunluk	,134	,038	,211	3,537***		
	Terk Edilme	-,172	,048	-,243	-3,586***		
	Başarısızlık	,098	,036	,157	2,748**		

** p<.01 *** p<.001

Tablo 4.33’te verildiği şekilde **kadın örnekleme** ait Psikotizm varyansının %20’sini Karamsarlık ($\beta=,447$ $t=2,968$ $p<,01$), %6,0’sını ($\beta=,265$ $t=3,800$ $p<,001$) Duygusal Yoksunluk, %2,9’unu ($\beta=,194$ $t=2,810$ $p<,01$) Cezalandırılma şemaları, toplamda varyansın %28,9’unu ($F_{(3,194)}=26,314$ $p<,001$) açıklamaktadır.

Tablo 4.33: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kadın Örnekleme Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	T	F	Düz. R ²
1	Karamsarlık	,236	,034	,447	7,002***	49,023***	,200
2	Karamsarlık	,163	,037	,309	4,364***	34,308***	,260
	Duygusal Yoksunluk	,162	,041	,282	3,984***		
3	Karamsarlık	,118	,040	,225	2,968**	26,314***	,289
	Duygusal Yoksunluk	,152	,040	,265	3,800***		
	Cezalandırılma	,098	,035	,194	2,810**		

p<.01 *p<.001

Tablo 4.34: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Erkek Örnekleme Psikotizm Üzerindeki Yordama Gücünün Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	T	F	Düz. R ²
1	Kusurluluk	,393	,046	,518	8,527***	72,713***	,269
2	Kusurluluk	,242	,059	,319	4,092***	46,385***	,320
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,149	,039	,302	3,865***		
3	Kusurluluk	,327	,065	,432	5,023***	34,860***	,348
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,185	,040	,374	4,639***		
	Terk Edilme	-,197	,068	-,237	-2,890**		
4	Kusurluluk	,273	,068	,361	4,048***	28,580***	,370
	İç İçe Geçme/ Bağımlılık	,171	,040	,345	4,292***		
	Terk Edilme	-,259	,071	-,312	-3,633***		
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik	,110	,043	,214	2,588**		

p<.01 *p<.001

Son olarak **erkek örneklemin** Psikotizm varyansını, Tablo 4.34 görüldüğü şekilde Kusurluluk şeması %26,9 ($\beta=,518$ $t=4,048$ $p<,001$), İç İçe Geçme / Bağımlılık şeması %5,2 ($\beta=,345$ $t=4,292$ $p<,001$), Terk Edilme şeması negatif yönde %2,8 ($\beta=-,312$ $t=-3,633$ $p<,001$) ve Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması %2,2 ($\beta=,214$ $t=2,588$ $p<,01$) toplamda %37,0 ($F_{(4,195)}=26,314$ $p<,001$) oranında açıkladığı görülmüştür.

Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik belirtileri cinsiyete göre yordayan erken dönem uyumsuz şemalara ait regresyon analizi sonuçları tablo 4.35’te görülmektedir. Öyle ki psikolojik belirtilerin her biri, erken dönem uyumsuz şemalar tarafından cinsiyet faktörü göz önüne alındığında farklı kombinasyonlarla bir araya gelerek farklı yordama güçleri ve yönleri ile açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik belirtileri yordama yönünü ve gücünü cinsiyete göre değiştirdiği gözlemlenmiştir. Örneğin iç içe geçme/bağımlılık şeması, kadın örnekleme depresyon için negatif bir yordayıcı iken; erkek örnekleminde depresyonu pozitif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte şemalar kadın, erkek ve toplum örnekleminde ayrı ayrı incelendiğinde psikolojik belirtileri yordamadaki etkisi değişmektedir. Örneğin anksiyete varyansı toplum örnekleminde şemalar tarafından %27 oranında açıklanırken, kadın örnekleminde bu oran farklı şemaların aktif olmasıyla %42’ye çıkmaktadır. Erkek örnekleminde ise bu oran %18’e düşerek, şemaların anksiyete varyansını açıklama gücünün erkekler için zayıfladığını göstermektedir.

Tablo 4.35: Toplum, Kadın ve Erkek Örnekleme Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

		PSİKOLOJİK BELİRTİLER																													
		SOM			OBS			KAD			DEP			ANK			HOST			FOB.ANK.			PAR. DÜŞ.			PSKTZM					
		T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E	T	K	E
ŞEMALAR	1.										+	+		+	+												+		+	+	
	2.	+	+		+	+		+	+	+	+	+		+	+								+	+			+		+		
	3.	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+					+		+	+	+			+		+	+	
	4.							+	+		+		+				+	+					+	+			+	+			+
	5.														-																
	6.							+	+					+	+											+	+	+			
	7.		+	+		-	+			+		-	+		-	+									+			+			+
	8.																+	+													
	9.	+	+		+	+		+	+			+			+												+				
	10.					-					+		-	-														-	-		-
	11.																													+	
	12.								+				+	+		+				+	+				+		-	+	+		+
	13.																														
	14.																					+									
ΔR^2	,24	,31	,21	,25	,30	,24	,31	,35	,32	,36	,43	,40	,27	,42	,18	,17	,22	,18	,27	,35	,23	,35	,45	,41	,30	,29	,37				

T: Toplum örnekleme, K: Kadın örnekleme, E: Erkek örnekleme, 1.Duygusal Yoksunluk, 2.Başarısızlık, 3.Karamsarlık, 4.Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, 5.Duyguları Bastırma, 6.Onay Arayıcılık, 7.İç İçe Geçme/Bağımlılık, 8.Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim, 9.Kendini Feda, 10.Terk Edilme, 11.Cezalandırılma, 12.Kusurluluk, 13.Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, 14.Yüksek Standartlar, +: Pozitif yönde yordama, -: Negatif yönde yordama

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Tartışma ve Sonuç

Alanyazında yapılan çalışmalar çoğunlukla cinsiyete göre hem şemalar hem de psikolojik belirtiler açısından bir farklılık olduğunu göstermekle birlikte ilgili çalışmalarda korelasyon ve/veya regresyon analizlerinin tek örnekleme yapıldığı görülmektedir. Fark analizlerine göre kadın ve erkek arasında bir değişim gözlemlenmesine rağmen her iki grubun da değişkenler açısından ayrı ayrı ele alınmaması ile daha fazla bilgiye ulaşma olasılığı göz ardı edilmektedir. Bu nedenle çalışmamızda kadın, erkek ve toplum örneklemleri olarak analizler yapılmış ve sunulmuştur. Bu yol ile örneklemin sadece tek gruba yapılmasının, kadın ve erkek grubunun tek başına değerlendirilmesi durumunda elde edilebilecek bilgilerde bir kaybın olduğu gösterilmesi amaçlanmıştır.

5.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma

Erken dönem uyumsuz şemaların kadın ve erkek örnekleme farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan analizlerde 3 şemada farklılaşma görülmüştür. Duyguları baskılama ve yüksek standartlar şema puanları erkek örnekleme, kadın örneklem puanlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunurken; kendini feda şema puanları kadın örnekleme erkek örnekleme kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Erkek örneklemin yüksek standartlar; kadın örneklemin ise başkası yönelimlilik şema alanına ait boyutlarda yüksek ortalama elde etmeleri, toplum tarafından kişilere yüklenen cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceğini akla getirmiştir. İmamoğlu (2008) çalışmasında ebeveynlerin, çocuklarının cinsiyetlerine göre belirli tutum ve düşünce kalıplarını benimseyip, davrandıklarını belirtmiştir. Bununla beraber, insanlarla iletişim kurulurken cinsel kimlikten bağımsız hareket etmek pek mümkün değildir. Kadın ve erkek rollerimiz içinde diğer insanlarla iletişime geçeriz. Kadın ve erkeklere geleneksel olarak yüklenen rollere bakacak olursak müsamahakâr, hassas, sevecen, kibar ve boyun eğen özellikler kadın kimliği ile; katı ve baskın, duygu ifadelerini belli etmeyen, kuralcı, atılgan gibi özellikler ise erkek kimliği ile özdeşleşmiştir (Bem, 1975). Sosyal hayatta erkeklerin heyecanlarını,

kendilerini endişelendiren durumları, üzüntülerini yansıtırma konusunda kadınlara kıyasla daha kısıtlanmış olduğu bilinmektedir (Freedman ve Sears, 1989: 711).

Elde edilen verilere biyolojik açıklamaların getirdiği bir perspektifle bakmak gerekirse, kadınların strateji olarak ihtiyaçlarını gidermeye yönelik eş seçmeleri; erkeklerin ise seçilme şansını arttırmak için konumunu yükseltmesi ve kadına sunabileceği kaynakların arayışına girmesi tarih boyunca süregelen bir örüntüdür (Buss, 1995). Yine biyolojik bağlamda kadının anne olabilmesi ile beraber getirdiği uyum sağlama sonucu tarih boyunca kadının sorumluluk alanı ev iken, erkeğinki dış çevre olmuştur (Eagly ve Johnson, 1990).

Bu bilgiler ışığında kadın ve erkek örneklemeden elde edilen sonuçlardaki şema alanlarını kısaca hatırlayacak olursak, yüksek standartlar şema alanı, ucunda rahatlama bile olsa kişinin olağan duygularını belli edememesi ve içselleştirdiği katı sınırlara uyabilmek için fazla çaba göstermesi ile karakterizedir. Duygularını saklama ve performans vurgusu tipiktir. Başkası yönelimlilik alanı ise karşılığında sevgi almak ve kabul görmek için kişinin kendi arzularını görmezden gelip karşısındakinin isteklerini gidermeye yönelik çabayı içerir. Bu alanda duygulanım ve dürtüler bastırılması, diğerinin ilgisine olan yoğun ihtiyaç odak noktadadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009:39).

Bu noktada, analiz sonucunda cinsiyete göre sonuçların farklılaşmasında biyolojik olarak aktarılan farklılıklar ve cinsiyet rollerinin bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Erkeklerin toplum tarafından belirlenen role uyabilmek için katı ve baskın davranış kalıplarına sahip olması ve duygusal ketlenmesine zemin hazırlayan aile yapısı, gerçekte hissettiklerini paylaşmamalarına neden olabilmektedir. Aynı şekilde, belirlenen erkek prototipi içinde sorumluluk sahibi, girişken ve öncü vasıfları karşılamak için kişi hedefi için daha yüksek standartlar belirleyerek kimliğini korumaya çalışabilir. Tüm bu bilgilerin, duyguları bastırma ve yüksek standartlar şemalarının erkek örnekleme kadını örnekleme kıyasla daha aktif kullanılmasına dayalı anlamlı ilişkiyi desteklediği düşünülmektedir. Kadının ise hem anne sıfatıyla birlikte evin hizmetinde olma, aile bireylerinin ihtiyaçlarını giderme gibi rolleri üstlenmesi hem de toplum içinde kendisine biçilen konum gereği kabullenici olması nedeniyle etrafındaki insanları kolaylıkla hayatının merkezine alabilir. Bu sebeple

kendini feda şema puanlarının kadın örnekleme erkek örnekleme kıyasla anlamlı derecede yüksek çıkması, bu bilgilerin desteklediği bir veri haline gelmektedir.

Elde edilen veriler diğer çalışmalarla kıyaslandığında, Shorey ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde aralarında kendini feda şemasının da olduğu duygusal yoksunluk, terkedilme, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, boğun eğicilik şemalarından aldıkları puanlar kadınlarda erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (2013:405). Klinik tanı almayan katılımcılarla yapılan başka bir çalışmada yine kadınlarda kendini feda şeması öne çıkarken; erkeklerde duygusal yoksunluk, duyguları baskılama, sosyal izolasyon, boyun eğicilik ve haklılık şemaları baskın görünmektedir (Carr ve Francis, 2010:345). Kırgızistan ve Türkiye'deki lise öğrencilere ait şemaları karşılaştıran bir çalışmada ise Türk öğrenciler arasında sadece kendini feda şemasında kızlar lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (Salimoğlu, 2015:20). Yanık (2015:53) yaptığı çalışmada duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar şemalarının erkek katılımcılarda kadın katılımcılara oranla daha baskın olduğunu bulgulamıştır. İlk (2019:115), şemalar ile ilgili çalışmasında karamsarlık şema puanlarının kadınlar lehine; yüksek standartlar şemasının erkekler lehine anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özetle, araştırmamızdan elde edilen cinsiyet faktörüne göre farklılaşan şema ortalama puanlarının alan yazınla paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir.

Yine cinsiyet faktörüne göre psikolojik belirti alt ölçeklerine ait ortalama puanlarının anlamlı derecede ayrışıp ayrışmadığına dair yapılan analiz sonucunda sadece somatizasyon ve kişiler arası duyarlılık belirtilerinin erkeklere kıyasla kadınlarda anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Kvirgic ve arkadaşlarının (2013) Sırp örnekleminde yapmış olduğu çalışmada kadınların, psikolojik rahatsızlıklara erkeklere oranla daha yatkın oldukları bulgulanmıştır. Kapi ve diğerlerinin (2007:1176) yapmış olduğu, farklı kültürdeki ergenlerin dahil olduğu çalışmada erkeklere kıyasla kızların depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha yoğun olduğu görülmüştür. Özellikle depresyon, kaygı bozuklukları ve kilo, uyku gibi bedensel yakınmalarla birlikte somatizasyonun kadınlarda ve kız ergenlerde daha sık görüldüğü bilinmektedir (Coelho, Martins ve Barros, 2002; Essau, Conradt ve Petermann, 2000; Kirkcaldy, Siefen ve Furnham, 2003; Puskar, Sereika ve Haller, 2003; Takakura ve Sakihara, 2000).

Ülkemizde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, Çelikkaleli (2015:154) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada KSE'nin ölçtüğü tüm psikolojik belirtiler erkek öğrencilere kıyasla, kız öğrencilerde daha fazladır. Öyle ki kızların depresyon, olumsuz benlik, öfke-düşmanlık, anksiyete ve somatizasyon ortalama puanlarının erkeklere kıyasla kız öğrencilerin lehine anlamlı derecede yüksek olduğu bildirilmiştir. Gürsu (2011:117), ergenlerin psikolojik sağlıklarını cinsiyet değişkenine göre incelediği çalışmasında kızların psikolojik açıdan sağlık durumlarının daha olumsuz olduğunu belirtmiştir. Kız öğrencilerin somatizasyon, anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik puanları erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Akdemir ve Çetin (2008: 9) ergenlerin klinik tanımlarını inceledikleri çalışmada 39 ergenden 24'ü kız 15'i erkek olmak üzere somatizasyon bozukluğu tanısı almıştır. Kliniğe başvurular değerlendirildiğinde kızlarda bedensel şikayetler ve intihar teşebbüsü; erkeklerde hareketlilik, konuşma bozukluğu ve dikkat eksikliği gelen yakınmalar arasında sıktır. Güncel bir çalışmadan örnek vermek gerekirse, örnekleme Adıyaman'da yaşayan ergenler olan çalışmaya göre anksiyete, somatizasyon ve depresyon alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma söz konusudur. Kız ergenlerin bahsedilen boyutlarda aldıkları puanlar, erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksektir (Yerlikaya, 2020:547). Tüm bu verilerle paralel olarak Türkiye'de farklı seviyelerdeki öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda kızların erkeklere göre daha fazla psikolojik belirti gösterdiği gözlenmiştir (Alparslan vd., 2008; Ceral ve Dağ, 2005; Çetin, 2004; Düzgün, 1995; Koç ve Polat, 2006; Özdemir ve Rezaki, 2007; Sarı, 2008).

Ergenlik döneminden itibaren gözlenebilen kadınların psikolojik rahatsızlığa olan yatkınlığı ve araştırmamızda somatizasyon ve kişiler arası duyarlılık puanlarının yüksek çıkmasında toplumsal yargıların etkisi olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, kızların rahatça öfkelerini ifade edemedikleri, erkeklere kıyasla kendilerini daha çok değersiz buldukları, dürtülerini daha fazla yok saymak durumunda bırakıldıkları ve sosyal haklarını daha az elde ettikleri bilinmektedir (Dökmen, 2009). Bunun yanı sıra kadınların duyarlılıklarına ilişkin vurgularla sık karşılaşılır. Diğerlerinin ne hissettiklerine karşı erkeklerden daha ilgililerdir (Freedman ve Sears, 1989:713). Kadınların sosyal yaşamlarında kaldıkları ayrımcılık yüzünden yaşadıkları sıkıntılar nedeni ile psikolojik rahatsızlıklara daha çok meyilli olmalarına neden olabilir (Koyun vd., 2011:69). Bununla beraber ergenlerle yapılan bir çalışmada kızların ikili ilişkilerde beklentilerini yüksek tuttıkları, akranlarıyla kendilerini kıyaslayarak başarı

için yarıştıkları ve bu nedenle erkeklere kıyasla daha fazla kaygı ve fiziksel semptom ürettikleri gözlemlenmiştir (Melman vd, 2007:20).

5.1.2. Korelasyon Analizlerine İlişkin Tartışma

Araştırmamız sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Daha açık bir ifadeyle belirtmek gerekirse, toplum örneklemini üzerinde yapılan analizde tüm psikolojik belirti alt ölçek puanları ile erken dönem uyumsuz şemaların tamamı arasında anlamlı derecede pozitif korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Elde edilen veriler, literatürdeki çalışmalarla karşılaştırıldığında sonuçların paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Özellikle anksiyete ve depresyon belirtileri ile şemalar arasında anlamlı ilişkiler bildirilmiştir (Camara ve Calvete, 2012; Schmidt, vd., 1995; Shah ve Waller, 2000). Diğer çalışmalarda da şemaların karakterolojik problemler, sosyal anksiyete ve öfke ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Calvete, vd., 2005; Jovev ve Jackson, 2004; Pinto-Gouveia, vd., 2006).

Ülkemizdeki araştırmalarda ise, Kapçı ve Hamamcı (2010:131) çalışmalarında YŞÖ ile KSE'nin somatizasyon alt boyutu hariç depresyon, öfke-düşmanlık, anksiyete ve olumsuz benlik boyutlarının anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif korelasyon gösterdiğini bildirmiştir. Şemalar ve anksiyete ile yapılan bir çalışmada ise hem durumluluk hem de süreklilik kaygı puanlarının şemalarla anlamlı derecede korelasyon bulunmuştur (Özbaş vd, 2012:85). Sosyal görünüş kaygısı ile şemaları inceleyen bir diğer çalışmada, şemaların tamamı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı pozitif korelasyon bulgulanmıştır (Makas ve Çelik, 2018:932). Bununla beraber şemaların, genel psikolojik sağlık ile ilişkisinin bulunduğu birçok çalışma mevcuttur (Gök, 2012; Sağ, 2016; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Yiğit ve Erden, 2015).

Elde edilen sonuçlar, şema modeli ile ruhsal bozukluklar arasındaki kuramsal bağı akla getirmiştir. Şema terapinin birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2009). Travmatik erken dönem deneyimleri ile yetişkinlikte görülen ruhsal sıkıntılar arasında, şemaların aracı bir rol oynadığı bildirilmiştir (Carr ve Francis, 2010). Kişinin hayat deneyimleri zorlayıcı olduğunda, tetiklenen şemalar kimi zaman anksiyete ve depresif semptomlarla kendini belli edebilir. Örneğin, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması baskın bir kişide

kaygı bozukluğu semptomları görülme oranı yüksektir (Young, 1994). Araştırmadan elde edilen korelasyonların, literatür doğrultusunda tutarlı olduğu görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarını görebilmek amacıyla korelasyon analizi toplum, kadın ve erkek örnekleminde tekrarlanmıştır. Toplum örnekleminde tüm psikolojik belirtiler ile şemaların tamamı arandaki ilişkinin anlamlı olduğunu belirtmiştik. Cinsiyet faktörü dikkate alınarak yapılan korelasyon analizlerinde ise iki grubun farklılaştığı noktalar aşağıda belirtilmiştir.

Kadın örnekleme için yapılan ilişki analizinde, sadece obsesif kompulsif belirtiler ile ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması; öfke-düşmanlık ile iç içe geçme/bağımlılık şeması ve terk edilme şeması arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. En yüksek ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile paranoid düşünceler arasında; en düşük ilişki kusurluluk şeması ile obsesif kompulsif belirtiler arasında bulunmuştur.

Erkek örnekleme ile yapılan analizde ise kendini feda şeması ile öfke-düşmanlık ve fobik anksiyete, cezalandırılma şeması ile anksiyete ve fobik anksiyete, yüksek standartlar şeması ile somatizasyon, obsesif kompulsif belirtiler, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete ve psikotizm arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Erkek örnekleminde en yüksek ilişki, iç içe geçme bağımlılık şeması ile kişiler arası duyarlılık arasında, en düşük ilişki ise ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması ile anksiyete arasında bulunmuştur.

Toplum ve cinsiyet gruplarına ait örneklemlerden elde edilen anlamlı ilişkilerin farklılık göstermesi, kadın ve erkek kimliğinin bir sonucu olarak yorumlanabilir. Kız ve erkek çocuklarının yetiştirilme tarzlarına ait farklılıklar sonucu hem farklı şemalar tetiklenebilir hem de cinsiyet rollerine ait ayırım pekişebilir. Furnham ve arkadaşlarının (2002) benlik saygısını cinsiyet değişkenine göre inceledikleri çalışmada kadınların benlik saygılarının daha düşük olduğu ve kendi bedenlerini daha olumsuz yorumladıkları bildirilmiştir. Kültürel perspektiften bakacak olursak, ataerkil düzen içerisinde kadına ve erkeğe ait gösterilen farklılıklar, erkeğe daha fazla değer pay biçme (Yapıcı, 2007: 297) gibi tüm sosyokültürel etkenlerin de ilişki analizlerinde sonuçlara yansıdığı düşünülmektedir.

5.1.3. Regresyon Analizlerine İlişkin Tartışma

Çalışmamızda cinsiyet dikkate alındığında psikolojik rahatsızlıkları açıklayan erken dönem uyumsuz şemalar arasında bir farklılaşma olup olmadığını saptayabilmek amacıyla yapılan regresyon analizlerinde, her bir örneklem grubunda farklı şema kombinasyonlarının psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, psikolojik belirtiler ile şemalar arasındaki ilişki kadın, erkek ve toplum örnekleme bağlamında ayrı ayrı incelendiğinde yordayan şemalar, yordama düzeyleri ve yordama yönleri değişmiştir.

Toplum örnekleminde *somatizasyon* varyansını tek başına karamsarlık şeması %19,3 oranında yordamaktayken, başarısızlık ve kendini feda şeması ile beraber toplam üç şema toplam varyansın %23,5'ini yordadığı görülmüştür. Kadın örnekleminde somatizasyon varyanslarına bakıldığında karamsarlık şeması tek başına %23,8'ini, başarısızlık, kendini feda ve (negatif yönde) iç içe geçme/bağımlılık şemaları ile beraber varyansın toplamda %30,8'i yordamıştır. Erkek örnekleminde ise iç içe geçme/bağımlılık şeması tek başına somatizasyon varyansını %18,3, karamsarlıkla beraber toplam %20,7 oranında yordadığı görülmüştür.

Somatizasyon belirtilerinin şemalar tarafından yordanmasına ait bulgular incelendiğinde cinsiyet faktörü göz önüne alınmadığında, başka bir ifadeyle toplum örnekleme incelendiğinde karamsarlık, başarısızlık ve kendini feda şemaları yordayıcı şemalar olurken, üç şemanın varyansın %23,5'ini açıkladığı görülmektedir. Kadın örnekleminde incelendiğinde, somatizasyon varyansını açıklayan şemalara yukarıda bahsedilenlere ek olarak iç içe geçme/bağımlılık şemasının eklendiği ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Toplam dört şema varyansın %30,8'ini açıklayarak yordama gücünü yükseltmiştir. Erkek örnekleminde ise toplum ve kadın örnekleminde yordama gücü en yüksek olan karamsarlık şemasının yerini, kadın örnekleminde modelde son sırada yer alan iç içe geçme/bağımlılık şeması almıştır. Karamsarlık şeması iç içe geçme/bağımlılık şeması ile birlikte böylece erkek örnekleminde somatizasyon varyansının %20,7'sini yordamış olmaktadır. Bununla birlikte şemaların kadın ve erkeklerde yordama oranları arasındaki %10,1'lik fark dikkat çekmektedir. Kadın örnekleminde varyansa negatif yönde etki eden ve son sırada yer alan iç içe geçme/bağımlılık şeması, erkek örnekleminde yordama gücünün en yüksek olduğu şema olarak pozitif yönde varyansı etkilediği görülmektedir.

Toplum örnekleminde *obsesif kompulsif belirtiler* varyansını Başarısızlık şeması %19,6 olmak üzere karamsarlık, (negatif yönde) terk edilme, kendini feda şemaları yordamıştır. Tüm bu erken dönem uyumsuz şemalar obsesif kompulsif belirtileri toplamda %25,2 oranında açıklamaktadır. Kadın örnekleminde başarısızlık şeması %19,2 olmak üzere kendini feda, (negatif yönde) iç içe geçme/bağımlılık ve karamsarlık şemalarıyla toplamda %29,4 oranında obsesif kompulsif belirtiler varyansını açıklamaktadır. Erkek örnekleminde iç içe geçme/bağımlılık şeması, obsesif kompulsif belirtilerin %19,9'unu, karamsarlık ile beraber %23,8'ini açıklamaktadır.

Obsesif kompulsif belirtiler varyansı, toplum örnekleminde 4 şema ile %25,2 oranında yordandırken; kadın örnekleminde şemalar farklılaşmış olup toplam varyansın %29,4'ünü yordamıştır. Erkek örnekleminde ise varyansın toplam %23,8'i sadece iki şema ile açıklanmıştır. Yordayıcı şemalardan biri olan iç içe geçme/bağımlılık şeması toplum örnekleminde regresyon modelinde yer almazken; kadın örnekleme ait modelde negatif yönde yordayan olarak gözlemlenmiştir.

Toplum örnekleminde *kişiler arası duyarlılık* varyansını erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık şeması %24,2 oranında, sosyal güvensizlik/izolasyon, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları olmak üzere toplamda %31,3 yordamaktadır. Kadın örnekleminde başarısızlık şeması %21,7 olmak üzere sosyal izolasyon/güvensizlik, kendini feda ve (negatif yönde) kusurluluk şemaları ile beraber toplamda %35,2 oranında kişiler arası duyarlılığı açıkladığı tespit edilmiştir. Erkek örnekleminde ise iç içe geçme/bağımlılık şeması tek başına kişiler arası duyarlılık varyansının %30,2'sini, başarısızlık şeması ile %32,1'ini yordamaktadır.

Kişiler arası duyarlılık ile şemalar arasındaki ilişki cinsiyet grupları bağlamında incelendiğinde, toplum örnekleminde ve kadın örnekleminde varyansı yordayan ilk üç şema aynı iken, son şemalar farklılaşmıştır. Bununla beraber erkek örnekleminde kişiler arası duyarlılık, bir önceki örneklem gruplarında yer almayan iç içe geçme/bağımlılık şeması tarafından açıklanmıştır. Toplum ve kadın örneklemlerinde varyansın büyük bir kısmını açıklayan başarısızlık şeması, erkek örnekleminde varyansın sadece %1,9'unu yordamaktadır.

Toplum örnekleminde erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık, *depresyon* varyansının %27,4'ünü, başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme (negatif), sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları toplamda %36,4'ünü yordamaktadır. Kadın

örnekleme karamsarlık şeması %29,3 duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık (negatif) ve kendini feda şemaları toplamda %42,7 oranında depresyon varyansını yordamaktadır. Erkek örnekleme tek başına kusurluluk şeması depresyonun %27,8'ini, karamsarlık, terk edilme (negatif), iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile %40,1'ini açıklamaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, toplum örnekleminde depresyon varyansını %36,4 kadın örnekleme %42,7 erkek örnekleme %40,1 oranında açıklamıştır. Üç örneklem grubunda da depresyonu açıklayan regresyon modellerine farklı şemalar dahil olmuştur. Örneğin erkek örnekleminde depresyonu en yüksek düzeyde açıklayan kusurluluk şeması, diğer grupların Yordayıcı şemaları arasında yoktur. Ayrıca iç içe geçme/bağımlılık şeması depresyonu kadınlarda negatif yönde yordarken, erkeklerde pozitif yönde yordamaktadır.

Toplum örnekleminde *anksiyete* varyansı karamsarlık tarafından %20,4 olmak üzere, başarısızlık, terk edilme (negatif), duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve kusurluluk şemaları ile beraber %26,9 oranında yordamaktadır. Kadınlarda ise karamsarlık şeması tek başına anksiyetenin %29,9'unu, onay arayıcılık, (negatif yönde) iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, duygusal yoksunluk, (negatif yönde) duyguları bastırma ve kendini feda şemaları ile beraber %42,2'sini açıklamaktadır. Erkeklerde anksiyete varyansının %15,2'sini iç içe geçme/bağımlılık şeması tek başına yordamakta iken; kusurluluk şeması ile beraber %18,2'sini yordamaktadır.

Altı farklı erken dönem uyumsuz şema kombinasyonu toplum örnekleminde anksiyetenin %26,9'unu; yedi farklı şema kombinasyonu kadınlarda anksiyetenin %42,2'sini; iki farklı şema da erkeklerde anksiyetenin %18,2'si açıklamaktadır. İç içe geçme/bağımlılık şeması yine kadınlarda negatif yönde anksiyeteyi yordarken; erkeklerde pozitif yönde yordamaktadır. Toplum örnekleminde iç içe geçme/bağımlılık şeması yer almaktadır. Buna rağmen kadınlarda anksiyetenin %1,9'unu erkeklerde %15,2'sini açıklamaktadır.

Toplum örneklemine ait *öfke-düşmanlık* varyansının %12,7'sini karamsarlık olmak üzere, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları toplamda %16,9 oranında yordamaktadır. Kadınlarda sosyal izolasyon/güvensizlik şeması öfke-düşmanlık belirtilerini %16,1 ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şeması ile birlikte %21,7 oranında açıklamaktadır. Erkeklerde ise karamsarlık şeması %13'ünü

tek başına, kusurluluk ve yüksek standartlar şemaları ile birlikte %17,8 oranında öfke-düşmanlık varyansını yordamaktadır.

Toplum örnekleminde ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şeması regresyon modelinde öfke-düşmanlığın %3'ünü, kadın örnekleminde ise %5,6'sını açıklamaktadır. Yine toplum örnekleminde sosyal izolasyon/güvensizlik şeması öfke-düşmanlık varyansının %1,2'sini, kadın örnekleminde varyansın %16,1'ini yordamaktadır. Erkek örnekleminde ise iki şemada modele dahil olmamıştır.

Fobik Anksiyete toplum örnekleminde kusurluluk şeması tarafından %20,1 karamsarlık, başarısızlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları tarafından %27,3 oranında açıklanmaktadır. Kadınlarda fobik anksiyete varyansının %24'ü sosyal izolasyon/güvensizlik, %35,3'ü başarısızlık ve karamsarlık şemalarıyla yordamaktadır. Erkeklerde ise kusurluluk şeması %20,4 olmak üzere iç içe geçme/bağımlılık şeması ile %22,8 oranında fobik anksiyeteyi açıklamaktadır.

Fobik anksiyete için sonuçlar üç örneklem grubu içinde karşılaştırıldığında, kusurluluk şeması toplum ve erkek örnekleminde açıklayıcılığı en yüksek şema iken, kadın örnekleminde modele dahil olmamıştır. İç içe geçme/bağımlılık şeması toplum ve kadın örnekleminde fobik anksiyeteyi açıklamazken, erkek örnekleminde fobik anksiyetenin %2,4'ünü açıklamaktadır. Sosyal izolasyon/güvensizlik şeması toplum örnekleminde fobik anksiyete varyansının %0,7'sini, kadınlarda ise varyansın %24'ünü yordamaktadır.

Toplum örnekleminde **paranoid düşünceler** varyansı, sosyal izolasyon/güvensizlik şeması tarafından %29,1 olmak üzere, onay arayıcılık ve karamsarlık şemaları ile toplamda %35,1 oranında yordamaktadır. Kadınlarda paranoid düşünceler varyansı yine sosyal izolasyon/güvensizlik şeması tarafından toplum örnekleminde farklı olarak %32,2 olmak üzere, kendini feda, onay arayıcılık, negatif yönde kusurluluk, duygusal yoksunluk ve başarısızlık şemaları tarafından toplamda %45,2 oranında yordamaktadır. Erkeklerde ise sosyal izolasyon/güvensizlik şeması paranoid düşüncelerin %27,3'ünü, onay arayıcılık, kusurluluk, negatif yönde terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları toplamda %40,5'ini açıklamaktadır.

Paranoid düşünceler varyansının toplum, kadın ve erkek örnekleminde sosyal izolasyon/güvensizlik şeması tarafından yordandığı ancak her örneklem grubunda yordama gücünün farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte toplum örnekleminde üç

şema paranoid düşünceler varyansının %35,1'ini, kadınlarda altı şema %45,2'sini, erkeklerde ise beş şema %40,5'ini açıklamaktadır. Üç örneklem grubunda da şemalar farklı kombinasyonlarla açıklayıcılık kazanmıştır. Son olarak kadınlarda kusurluluk şeması negatif yönde, erkeklerde pozitif yönde varyansı yordamaktadır.

Kusurluluk şeması *psikotizm* varyansının %19'unu, karamsarlık, duygusal yoksunluk, (negatif yönde) terk edilme ve başarısızlık şemaları toplamda %29,1'ini yordamaktadır. Erkeklerde karamsarlık şeması psikotizmi %20 olmak üzere, duygusal yoksunluk ve cezalandırılma şemalarıyla %28,9 oranında açıklamaktadır. Kadınlarda kusurluluk şeması psikotizmin %26,9'unu, iç içe geçme/bağımlılık, (negatif yönde) terk edilme ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarıyla toplamda %37'sini açıklamaktadır.

Psikotizm varyansının, cinsiyet faktörü göz ardı edilerek şemalar ile ilişkisi incelendiğinde, kusurluluk şemasının psikotizmi yordama oranı %19 hesaplanırken; erkeklerde varyansın %26,9'u kusurluluk şeması tarafından yordandığı görülmektedir. Bununla birlikte kadınlar için kusurluluk şemasının psikotizmi yordayıcı gücü yoktur.

Erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji ile olan kuramsal bağlantısına önceki başlıklarda yer verilmiştir. Yapılan çalışmalarda psikolojik belirtilerin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından yordandığına veya psikolojik belirtileri yordarken aracı bir rol oynadığı, şemaların psikolojik sağlığa olan olumsuz etkisine dair pek çok çalışma vardır (Atalar, 2015; Callak, 2019; Murriss, 2006; Halvorsen, vd., 2010; Kapçı ve Hamamcı, 2010; Kömürcü, 2016; Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012; Soygüt ve Çakır, 2009; Vlierberghe, vd., 2010; Yiğit ve Erden, 2015). Tüm bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara paralel olarak araştırmamızda da erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtileri yordadığı görülmektedir.

Çalışmamızın asıl dikkat çekmek istediği nokta ise, toplum örnekleme üzerinden yapılan analizlerin cinsiyet etkisini göz ardı ederek, kadın ve erkek örneklem grubundaki analizlerden oldukça farklılaşmasıdır. Özellikle erkek örnekleme yapılan analizlerin, toplum örneklemeinden oldukça farklılaştığı görülmüştür. Kadın ve erkeklerde psikolojik belirtileri farklı şemaların açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik belirtileri yordama gücüne sahip bir şemanın cinsiyete göre pozitif veya negatif yönde farklılaştığı bulgulanmıştır. Literatürde psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili çalışmalar bulunsa da cinsiyet faktörünün dahil

edilerek sonuçların kadın ve erkekler üzerinde incelendiği bir araştırma mevcut değildir. Bu yüzden psikolojik belirtiler ve şemaların ayrı araştırmalarda cinsiyet faktörüne göre incelendiği çalışmalara yer verilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyet farkını araştıran çalışmalara bakıldığında Brenning, vd., (2012), 228 ergen katılımcı ile yaptıkları araştırma sonunda erkek ve kızların sahip oldukları uyumsuz şemalar arasında farklılık olduğunu bildirmiştir. Kız ergenlerin erkeklere kıyasla depresif belirtilerle anlamlı yüksek ilişkili gösteren şemalara sahip oldukları gözlemlenmiştir. Shorey, Anderson ve Stuart (2012) alkol bağımlılığı olan 226 kadın ve 628 erkek katılımcı ile yaptıkları çalışmanın sonucunda 18 şemanın 14'ünde kadınların yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinde anksiyete ve depresyon ile stresli yaşam olayları arasında şemaların aracı rolü incelenmiştir. Sonuçların ise cinsiyete göre değişiklik gösterdiği bulgulanmıştır (Camara ve Calvete, 2012). Cinsiyet farklılığı ile ilgili bir başka araştırmada kadınların fedakârlık, başarısızlık, terk edilme ve kusurluluk şemalarının erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wellburn vd., 2002). Calvete 2008'de yaptığı araştırmada kadınlara kıyasla erkeklerin haklılık/üstünlük şemalarını daha sık kullandığını bulgulanmıştır.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarını inceleyen Irkörüçü (2016) duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve kusurluluk şemalarında kız öğrencilerin daha yüksek ortalama elde ettikleri gözlemlenmiştir. Yanık'ın (2015) şemalar ve mizah ilişkisini incelediği çalışmada cinsiyet değişkeninin biçimleyici rolüne ilişkin yaptığı analiz sonucunda kadınların zedelenmiş otonomi şema alanı ortalamaları yükseldikçe, katılımcı mizah ortalamalarının da yükseldiği; erkeklerin ise tam tersi şekilde zedelenmiş otonomi alan puanları arttıkça, katılımcı mizah puanları düşmekte olduğu bulgulanmıştır. Birçok çalışma cinsiyete göre şema alanlarının ve şemaların farklılaştığını bildirmiştir (Callak, 2019; Saygılı, 2014).

Araştırmadan elde edilen sonuçlarda erkek ve kadın örneklem arasında görülen farklılıkların, biyolojik kimlikle beraber cinsiyet rollerinin ve kalıp yargıların etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Diğer çalışmalardan elde edilen sonuçlarla paralel olarak, cinsiyet farklılıklarının çıkması cinsiyet rollerinin bir yansıması olarak görülmüştür (Brenning vd., 2012; Shorey, Anderson ve Stuart, 2012). Örneğin Becker

ve arkadaşları (2006) çalışmalarında kadınların duygusal olarak daha savunmasız olduklarını ve olumsuz hislerini erkeklere kıyasla daha fazla yansıtabildiklerini belirtmişlerdir (Akt. Kömürcü, 2016). Prinstein ve Aikins (2004) toplum yargılarının bir sonucu olarak erkeklerin özerkliklerini sosyal hayatta öne çıkarttıklarını, kadınların ise dayatılan bu yargılar neticesinde ilişkilerinde stres yaşadıklarını bildirmiştir. Lumley ve Harkness (2007) ise depresyon belirtileri olan ergenlerle yaptıkları çalışmada kadınların hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemasını daha aktif kullandığı görülmüştür. Abele ve Wojciszke (2007) toplumun, erkekler için kendi çıkarlarını korumayı, kendilerini savunmayı kolaylaştırırken; kadınların kendilerini geliştirmeye daha az elverişli olduğunu belirtmiştir. Tüm bunlara ek olarak kadınların erken yaşamlarında cinsel istismar gibi travmatik deneyimlere erkeklere oranla daha fazla maruz kaldığı bilinmektedir (Bolen ve Scannapieco, 1999). Bu bilgiler ışığında araştırmamız sonucunda çıkan farklılıkların bir nedeninin, içinde yaşadığımız toplumun cinsiyet kimliklerine atfettiği roller olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, psikolojik rahatsızlıkları anlamak ve değerlendirmek için şemaların etkili bir çerçeve çizdiği düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farklılığına dikkat çeken çalışmalar sınırlı sayıda bulunmasına rağmen her erken dönem uyumsuz şema için cinsiyet farkını, özellikle ülkemiz örneğinde ayrı ayrı inceleyen oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır. Çok sayıda çalışma erken dönem uyumsuz şemaların çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkisini incelemiş olsa da her bir şema boyutunun, kadınlar ve erkekler üzerinde nasıl etki gösterdiğine dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmamız cinsiyetin her bir erken dönem uyumsuz şema üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayarak, şema terapi bağlamında psikolojik belirtilerin daha iyi anlaşılması, cinsiyet farklılığına dikkat çekilmesi ve bu değerlendirme sonucu tedavilerin geliştirilmesini hedeflemiştir. Böylece bu çalışma erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farklılığına dair bir revizyon olarak görülmektedir. Şema literatürünü geliştirmek ve cinsiyet, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ilişkiye dair bilgi eklemek amacıyla mevcut çalışmanın alana bir katkısı olması beklenmektedir.

Araştırmamız sonucunda literatürle tutarlı biçimde erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ve bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan Pearson korelasyon analizleri sonucunda şemalar ve psikolojik belirtiler arasında çeşitli düzeylerde korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Toplum

örnekleminde tüm şema boyutları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler anlamlı düzeyde iken; kadınlarda ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması ile obsesif kompulsif belirtiler; iç içe geçme/bağımlılık şeması ile öfke-düşmanlık; terk edilme şeması ile öfke-düşmanlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Belirtilenler haricinde diğer tüm şema ve belirtiler anlamlı korelasyon göstermiştir. Erkeklerde ise yüksek standartlar şeması ile somatizasyon, obsesif kompulsif belirtiler, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete ve psikotizm belirtileri, kendini feda şeması ile öfke- düşmanlık, fobik anksiyete belirtileri; cezalandırılma şeması ile anksiyete ve fobik anksiyete belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yüksek standartlar şemasının toplum, kadın ve erkek örnekleme bu kadar farklılık göstermesi, toplum örneklemini baz alınarak yapılan çalışmaların kadın ve erkek örneklemini yansıtmadığını düşündürmektedir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçlarında ise psikolojik rahatsızlıklar cinsel kimliğe göre farklı şema yapılanmaları tarafından açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle şemaların, cinsiyete göre farklı birleşim ve yordama yönüyle psikolojik belirtileri yordadığı görülmüştür. Özellikle iç içe geçme/bağımlılık şeması erkeklerde psikolojik belirtileri yordayan baskın bir şema olarak görülürken ne toplum ne de kadın örnekleme yordayıcı kombinasyonda yer almamaktadır. Ayrıca kadın ve toplum örneklemlerine kıyasla erkeklerin daha az şema kombinasyonları ile psikolojik belirtileri açıklanmaktadır. Bununla beraber bir diğer dikkat çeken bulgu, kimi şemanın kadınlarda ve erkeklerde farklı yönde psikolojik belirtileri yordamasıdır. İç içe geçme/bağımlılık şeması kadınlarda somatizasyonu, obsesif kompulsif belirtileri, depresyonu ve anksiyeteyi negatif yönde, erkeklerde pozitif yönde yordamaktadır. Toplum örnekleminde ise iç içe geçme/bağımsızlık şeması, somatizasyon, obsesif kompulsif belirtiler, depresyon ve anksiyete belirtilerini yordayıcı şema olarak gözükmemektedir. Kusurluluk şeması kadın örnekleme paranoid düşünceleri negatif yönde, erkek örnekleme ise pozitif yönde yordamaktadır. Toplum örnekleminde ise kusurluluk şeması paranoid düşünceleri açıklamamaktadır. Sonuç olarak kadınlarda ve erkeklerde görülen benzer belirtilerin görülmesi için şemaların farklı kombinasyonlarda bir araya gelmesi gerekmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında, toplum örnekleminde elde edilen sonuçlarla hareket etmenin cinsiyet gibi önemli bir faktörün göz ardı edilmesine neden olacağı düşünülmektedir. Açıkça görülmektedir ki kadınlarda ve erkeklerde psikolojik

rahatsızlar farklı şema kümelenmeleri ile açıklanmaktadır. Terapilerin rahatsızlığı değil, rahatsızlığa sahip olan kişiyi tedavi etme amacı güttüğünü düşünürsek çalışmaların kadın ve erkek örnekleme ayrı ayrı incelenmesi gerekmektedir. Verilerin incelenirken cinsiyet değişkeninden yoksun bırakılması tarafımızca yorumlama hatası olarak görülmektedir. Çünkü gelen her danışan cinsel kimliği ile vardır ve cinsiyet rolleri ile beraber terapiye gelmektedir. Terapi yaparken aynı rahatsızlığa sahip olsalar da kadınların ve erkeklerin şemalarının farklı olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.



KAYNAKÇA

- Abele, A. E. ve Wojciszke, B. (2007). Agency and Communion From the Perspective of Self Versus Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93: 751–763.
- Akdemir, D., ve Çetin, F. Ç. (2008). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1): 5-13.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle ilişkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aksu, Y. (2015). *Şiddet İçeren Suçlardan Kayıtları Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Alparslan, N., vd. (2008). Sağlık yüksekokulu ve teknik eğitim fakültesi öğrencilerinde görülen depresif belirtiler ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2: 48-57.
- Atalay, H., vd. (2008). Early Maladaptive Schemas Activated in Patients With Obsessive Compulsive Disorder: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 12: 268–279.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ball, S. A. ve Cecero, J. J. (2001). Addicted Patients With Personality Disorders: Traits, Schemas and Presenting Problems. *Journal of Personality Disorders*, 15: 72–83.
- Baymur, F. (1990). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkilap Yayınları.
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (V. Öztürk ve A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bem, S. L. (1975). Sex Role Adaptability: One Consequence of Psychological Androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31: 634-643.
- Boyce, P. ve 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. ve Parker, G. (1989). Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23: 341–51.
- Boyce, P., vd. (1991). Personality as a Vulnerability Factor to Depression. *British Journal Of Psychiatry*, 159: 106-114.

- Brenning, K., vd. (2012). Gender Differences in Cognitive Schema Vulnerability and Depressive Symptoms in Adolescents. *Behaviour Change* 29(3): 164–182. DOI 10.1017/bec.2012.15
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss, D. M. (1995). Psychological Sex Differences: Origins Through Sexual Selection. *American Psychologist*, 50(3): 164–168. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.3.164>
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Callak, Y. (2019). *Psikolojik Belirtiler ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkide Şemaların Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Calvete, E. (2008). Justification of Violence and Grandiosity Schemas as Predictors of Antisocial Behavior in Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36: 1083- 1095. DOI 10.1007/s10802–008–9229–5
- Calvete, E. ve Cardeñoso, O. (2005). Gender Differences in Cognitive Vulnerability to Depression and Behavior Problems in Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(2): 179-192.
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The Mediating Role of Anxious Automatic Thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3): 278-288.
- Calvete, E., vd. (2005). The Schema Questionnaire-short form: structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2): 90-99.
- Camara, M. ve Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 3: 58-68. DOI 10.1007/s10862-011-9261-6
- Carr, S. ve Francis, A. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4): 333-349.
- Cecero, J.J., Nelson, J.D. ve Gillie, J.M. (2004). Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward The Construct Validity of The Early Maladaptive Schema Questionnaire – Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 344-357.
- Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı, Depresiflik ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. *Psikiyatri Psikoloji Psikiyatri (3P) Dergisi*, 13(4): 233-241.

- Clark, D.A. ve Beck, A. (2010). Cognitive Theory and Therapy of Anxiety And Depression: Convergence With Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9): 418-424.
- Coelho, R., Martins, A. ve Barros, H. (2002). Clinical Profiles Relating Gender and Depressive Symptoms Among Adolescents Ascertained By The Beck Depression Inventory II. *European Psychiatry*, 17(4): 222- 226. doi: 10.1016/S0924-9338(02)00663-6
- Çelikkaleli, Ö. (2015). Ergenlerin Cinsiyet, Sınıf, Okul Türü ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26): 148-162. doi.org/10.14582/DUZGEF.543
- Çetin, H. (2004). *Yetiştirme yurtlarındaki adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtileri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Davidson, J. R., vd. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30: 357-368.
- Derogatis, L. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI Administration, Scoring and Procedures Manuel-II*. USA: Clinical Psychometric Research Inc.
- Derry, S.J. (1996). Cognitive schema theory in the constructivist debate. *Educational Psychologist*, 31(3-4): 163-174.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, Ş. (2011). Beliren yetişkinlik: ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(4): 11-21.
- Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal cinsiyet. Sosyal psikolojik açıklamalar* (5. Basım), İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1993). *ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırılması*. (Çev. ed. MO Öztürk, B Uluğ, Çev. F Çuhadaroğlu vd.,) Ankara.
- Düzgün, Ş. (1995). *Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Eagly, A. H., ve Johnson, B. T. (1990). Gender and Leadership Style: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 108(2): 233-256. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.233>
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Essau, C. A., Conrard, J. ve Petermann F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(3): 263- 279. doi: 10.1016/S0887-6185(99)00039-0

- Freeman, D. ve Garety, P. A. (2014). Advances In Understanding and Treating Persecutory Delusions: A Review, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49: 1179-1189.
- Furnham, A., Badmin, N. ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self- esteem and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6): 581- 596.
- Gök, A. C. (2012). *Associated factors of psychological wellbeing: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles*, (Yayınlanmamış doktora tezi). ODTÜ, Ankara.
- Gökalp, M. (2010). *Bakıma Muhtaç Çocukların Ailelerinin Karşılaştıkları Sosyal – Psikolojik Sorunlar ve Psikolojik Belirtiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güner, O. (2013). *10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (Çeşöt)'nin Geçerlik, Güvenirlik ve Norm Çalışması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gürsu, O. (2012). Ergenlerde Psikolojik Sağlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(1): 110-130.
- Halvorsen, M., vd. (2010). Dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas as predictor of depression: A 9-year follow-up study. *Cognitive Therapy Research*, 34: 368-379
- Harris, A. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in Young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hartt J. ve Waller G. (2001). Child abuse, dissociation, and core beliefs in bulimic disorders. *Child Abuse Neglection*, 26: 923-938.
- Hoffart, A., vd. (2005). The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and a psychometric evaluation of factor-derived scales. *Cognitive Therapy and Research*, 29: 627-644.
- Irkörücü, A. (2016). Gender Difference in Early Maladaptive Schemas. *Ufuk University Institute of Social Sciences*, 5(9): 103-119.
- İlk, G. (2019). *Ergenlerde Kişilik Bozukluklarının Görülme Sıklığı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kişilik Bozukluklarını Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Jondeau, E. ve Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10): 1699-1737. doi:10.1016/s0165-1889(02)00079-9

- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5): 467-478.
- Kapçı, E., G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karahan, T. ve M. Sardoğan. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. (4. Baskı). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Kesebir, S. (2004). *Depresyon ve Somatizasyon*. Klinik Psikiyatri. Ek1: 14-19.
- Khalily, M. T. (2012). Schema Perpetuation and Schema Healing: A Case Vignette for Schema Focused Therapy In Islamic Perspective. *Islamic Studies*, 51(3): 327-336.
- Kılıç, M. (1987). *Değişik Psikolojik Arazilara Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kirkcaldy, B., Siefen, G. ve Furnham, A. (2003). Gender, anxiety- depressivity and self- image among adolescents. *European Psychiatry*, 18(2): 50- 58. doi: 10.1016/S0924- 9338(03)00010 5
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2): 1-22.
- Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal Of Cognitive-Behavioral Psychotherapy And Research*, 2(2): 98-105.
- Koptagel İlal, G. (1991). *Tıpsal Psikoloji –Tıpta Davranış Bilimleri* (3. Basım). Ankara: Güneş Kitabevi.
- Koyun, A., Taşkın, L. ve Terzioğlu, F. (2011). Yaşam dönemlerine göre kadın sağlığı ve ruhsal işlevler: hemşirelik yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 67-99.
- Kömürcü, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kaygı Üzerine Bir Derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8): 183-203.
- Kring, A., M. ve Johnson, S., L. (2015). *Anormal Psikoloji*. (12. Basım). (ed. Şahin M.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kvrgic, S., vd. (2013). Gender Differences in Mental Health Among Adult Population in Vojvodina, Serbia. *Iranian Journal of Public Health*, 42(8): 833-841.
- Lewis, S. P., Lumley, M. N., ve Grunberg, P. H. (2015). Early maladaptive schemas and non suicidal self-injury among young adults: A preliminary investigation. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(4): 386-402. <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1074887>

- Lochner, C., vd. (2005). Obsessive-compulsive disorder and trichotillomania: A phenomenological comparison. *Boston Medical Center Psychiatry*, 13: 5-2.
- Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity In The Relations Among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schemas, And Symptom Profiles In Adolescent Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31: 639-657. DOI: 10.1007/s10608-006-9100-3
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67): 926-937.
- Marin, T.J. ve Miller GE. (2013) The interpersonally sensitive disposition and health: an integrative review. *Psychol Bull*, 139: 941-84.
- Melman, S., Little, S. G. ve Akin, K. A. (2007). Adolescent overscheduling: the relationship between levels of participation in scheduled activities and self-reported clinical symptomology. *The High School Journal*, 90: 18-30.
- Meyer, B., vd. (2001). Attachment styles and personality disorders as predictors of symptom course. *Journal of Personality Disorders*, 15(5): 371-389.
- Moradi, M. ve Mahmoodi, M. (2018). Comparison of metacognitive beliefs, early maladaptive schemas and emotion regulation in patients with obsessive and normal. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2): 317-323.
- Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13: 405-413.
- Nilsson, A.K., vd. (2010). Severity of affective temperament and maladaptive self-schemas differentiate borderline patients, bipolar patients, and controls. *Comprehensive Psychiatry* 51: 486-491.
- Oral, E.T. (2005). “Şizofreni diğer psikotik hastalıklardan nasıl ayrılmalıdır?” *Neden nasıl Şizofreni* (Ed. Selçuk Candansayar), Ankara: Peday Yayınları.
- Özbaş, A., A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2): 81-89.
- Özdemir, H. ve Rezaki, M. (2007). Depresyon saptanmasında genel sağlık anketi-12. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1): 13-21.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Miki Matbaacılık.
- Padesky, C. A. (1994). Schema Change Processes In Cognitive Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5): 267-278. DOI: 10.1002/cpp.5640010502

- Petrocelli, J.V., vd. (2001). Cognitive schemas as mediating variables of the relationship between the self-defeating personality and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23: 183-191.
- Piaget, J. (1964). Cognitive Development in Children: Development and Learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2: 176-186.
- Pinto-Gouveia, J., vd. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5): 571-584.
- Prinstein, M. J., ve Aikins, J. W. (2004). Cognitive moderators of the longitudinal association between peer rejection and adolescent depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32: 147-158.
- Puskar, K. R., Sereika, S. M. ve Haller, L. L (2003). Anxiety, somatic complaints and depressive symptoms in rural adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 16(3): 102- 111. doi: 10.1111/j.1744-6171.2003.00102.x
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. ve Young, J.E. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri*. (M. Şaşıoğlu, Çev.), İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Riso, L.P., vd. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30: 515-529.
- Sağ, B. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi: İstanbul.
- Salimoğlu, K. (2015). Lise Öğrencilerinin Uyum Bozucu Şemalarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2): 131-154
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Sarıtaş Atalar, D. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1): 40-47.
- Schmidt, N. B., vd. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy Research*, 19: 295-321.
- Shah, R. ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188: 19-25.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E. ve Stuart, G. L. (2012). Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults. *Substance Use & Misuse*, 47: 108-116. DOI: 10.3109/10826084.2011.629706

- Shorey, R.C., Stuart, G.L. ve Anderson, S. (2013). Do gender differences in depression remain after controlling for early maladaptive schemas? An examination in a sample of opioid dependent treatment seeking adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(5): 401-410. doi: 10.1002 / cpp.1772
- Soygür, H., Alptekin, K., Atbaşoğlu, E.C. ve Herken, H. (2007). *Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 144-152.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır. (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.
- Şahin N. ve Durak A. (1994) Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9: 44-56.
- Şahin, N., Durak A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2): 125-135.
- Takakura, M. ve Sakihara, S. (2000). Gender differences in the association between psychosocial factors and depressive symptoms in japanese junior high school students. *Journal of Epidemiology*, 10(6): 383- 391.
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=%C5%9Fema> (5 Mart 2020).
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4: 12-16.
- Uzbay, T.İ. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. Ek1, 5-13.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y. ve Bögels, S. (2010). Maladaptive Schemas and Psychopathology in Adolescence: On the Utility of Young's Schema Theory in Youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34: 316-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9283-5>
- Vlierberge, L. Vd. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34: 316- 332.
- Waller, G., Kennerley, H. ve Ohanian, V. (2007). *Schema-focused cognitive-behavioural therapy for eating disorders*. (L.P. Riso, P.L. du Toit, D.J. Stein, ve J.E. Young, Çev.). Washington DC: American Psychological Association.

- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research* 26: 519–530. <https://doi.org/10.1023/A:1016231902020>
- Yaka, A.İ. (2011). *Bağlanma, Erken Döneme Yönelik şemalar, Öz-Yönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki ilişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı Kişilik Örüntüsü ve Terapötik İşbirliği: Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2): 1-13.
- Yalçın, S. B., vd. (2018). Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1): 7–13. doi.org/10.5455/JCBPR.270828.
- Yanık Hatipoğlu, D. (2015). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Mizah Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi: İstanbul.
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53): 533-556. DOI: 10.21764/maeuefd.591324
- Yıldız, M. (2007). *Sanrılı (paranoid) bozukluk. Psikiyatri Temel Kitabı* (2. Basım). (ed. Köroğlu E ve Güleç C.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- (2017). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtilere Etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 18-23.
- Yiğit, İ. ve 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.
- Yiğit, İ., vd. (2018). Emotional and Physical Maltreatment, Early Maladaptive Schemas and Internalizing Disorders in Adolescents: A Multi-Group Path Model of Clinical and Non-Clinical Samples. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0068-4>
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. ed.). Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J.E., ve Brown, G. (1994). *Young Schema Questionnaire*. In J. E. Young (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. (Rev. ed., pp. 63–76). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin: Daha Cesur Üretken ve Doyumlu Bir Hayat İçin Gerekli Araçlar* (S, Kohen ve D, Güler. Çev; E, Tuncer ve H.A. Karaosmanoğlu, ed.) İstanbul: Psikonet.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi* (T. Özakkaş, ed., T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera.

Young, J.E., Weinberger, A. D. ve Beck, A.T. (2001). *Cognitive therapy for depression*. In: (D. Barlow, Ed.). *Clinical handbook of psychological disorders* (3. Bs.). New York: Guilford Press.



EKLER

EK-1 : DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1. YAŞINIZ:
2. CİNSİYET: () Kadın () Erkek
3. MEDENİ DURUMUNUZ: () Bekar () Evli () Ayrılmış () Eşi Vefat Etmiş
4. MESLEĞİNİZ:
5. EĞİTİM DURUMUNUZ: () İlkokul () Lise () Üniversite ve Üstü
6. PSİKOLOJİK VEYA PSİKİYATRİK YARDIM ALDINIZ MI/ ALIYOR MUSUNUZ? () Evet () Hayır
7. KAÇ KARDEŞSİNİZ:
8. EKONOMİK DURUM: () Düşük () Orta () Yüksek

EK-2 : KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin **BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok 1.Biraz var 2.Orta derecede var 3.Epey var 4.Çok fazla var

1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	①	②	③	④
2.Baygınlık, başdönmesi	①	②	③	④
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	①	②	③	④
4.Başımıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	①	②	③	④
5.Olayları hatırlamada güçlük	①	②	③	④
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	①	②	③	④
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	①	②	③	④
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	①	②	③	④
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	①	②	③	④
10.İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	①	②	③	④
11.İştahta bozukluklar	①	②	③	④
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	①	②	③	④
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	①	②	③	④
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	①	②	③	④
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	①	②	③	④
16.Yalnızlık hissetmek	①	②	③	④
17.Hüzünlü, kederli hissetmek	①	②	③	④
18.Hiçbirşeye ilgi duymamak	①	②	③	④
19.Ağlamaklı hissetmek	①	②	③	④
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	①	②	③	④
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	①	②	③	④
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	①	②	③	④

23.Mide bozukluğu, bulantı	①	①	②	③	④
24.Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu	①	①	②	③	④
25.Uykuya dalmada güçlük	①	①	②	③	④
26.Yaptığımız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	①	①	②	③	④
27.Karar vermede güçlükler	①	①	②	③	④
28.Otobüs,tren,metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	①	①	②	③	④
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	①	①	②	③	④
30.Sıcak, soğuk basmaları	①	①	②	③	④
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	①	①	②	③	④
32.Kafanızın bomboş kalması	①	①	②	③	④
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	①	①	②	③	④
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	①	①	②	③	④
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	①	①	②	③	④
36.Konsantrasyonda(dikkati birşey üzerine toplama) güçlük	①	①	②	③	④
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık,güçsüzlük hissi	①	①	②	③	④
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	①	①	②	③	④
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	①	①	②	③	④
41.Birşeyleri kırma, dökme isteği	①	①	②	③	④
42.Diğerlerinin yanındayken yanlış birşeyler yapmamaya çalışma	①	①	②	③	④
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	①	①	②	③	④
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	①	①	②	③	④
45.Dehşet ve panik nöbetleri	①	①	②	③	④
46.Sık sık tartışmaya girmek	①	①	②	③	④
47.Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	①	①	②	③	④
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	①	①	②	③	④

49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	①	②	③	④
50.Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	①	②	③	④
51.Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	①	②	③	④
52.Suçluluk duyguları	①	②	③	④
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	①	②	③	④



EK-3: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
 - 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 terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
 3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
 4. ____ Uyumsuzum.
 5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
 6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
 7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
 8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
 9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım 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 bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
- 200
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. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli 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 hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum. Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
- 201
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 yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ 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.