

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, ÇOCUKLUK
ÖRSELENME YAŞANTILARI İLE KENDİNİ SEVME VE
ÖZYETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sıla FEYZİOĞLU

İSTANBUL – 2025

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

**ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, ÇOCUKLUK
ÖRSELENME YAŞANTILARI İLE KENDİNİ SEVME VE
ÖZYETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sıla FEYZİOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Sıla FEYZİOĞLU tarafından hazırlanan “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Kendini Sevme ve Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 30.04.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Üye

Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ

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

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

Sıla FEYZİOĞLU

30.04.2025



ÖN SÖZ

Terapist olma yolculuğumda bana katkısının büyük olduğunu düşündüğüm yüksek lisansımın kıymetli incisi olan bu tezimde yer vermek istediğim pek çok teşekkür bulunuyor.

Yaptığım en anlamlı yolculuklardan biri olan bu süreçte katkısı olan çokça kişi var.

Bugüne kadar ders almış olduğum, yolumun kesiştiği, hayatıma dokunan, alana dair pek çok şey öğrendiğim ve öğrenmeye devam ettiğim her bir hocama teşekkürü bir borç bilirim. Beni bilimin aydınlık yolunda yürümeye teşvik eden ve bu yolda benimle beraber yürüyen hocalarım, meşaleme bıraktığınız kıvılcımları alevlere dönüştürmeye devam edeceğim.

Yolculuklar bazen sancılıdır. Bu sancıları çekerken her zaman yanımda olan, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, düştüğümde kaldıran ama bazen de benimle beraber düşüp biraz dinlenmeme izin veren çok sevgili anneme, babama, ablama, enişteme; varlığıyla hayatımı anlamlandıran, bana teyzeliği tattıran biriciğim, teyzesinin balı Mehmet İlhan'a, bana her zaman duygusal kaynak olan, her aradığımda telefonumun ucunda olduğunu bildiğim, yardıma ihtiyaç duyduğum her an çağırma koşan, katılımcı sayıma ulaşırken de desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok sevgili arkadaşlarım Ayşenur, Beyza, Buse, Sena, Arif, Berk, Yiğit, Berfin'e; yüksek lisansımın en değerli kazanımı olan canım arkadaşım Gökçe'ye teşekkürlerimi sunuyorum. Varlığınız çok güzel! Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Rukiye Köroğlu'na ayrıca teşekkür ediyorum. Bir anlamlı teşekkürü de kendime bir borç biliyorum; emeğim, çabam ve hayallerim için de kendime teşekkür ediyorum...

Teşekkürlerimin en değerlisini ise sona saklıyorum. Bu ülkede, bu ülke için çalışabilmemi, üretebilmemi sağlayan ve pek çok hakkımı teslim eden gözbebeğimiz cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'e teşekkür etmeyi bir borç ve vazife bilirim. Bugün, Ata'mın açtığı yolda, gösterdiği hedefe doğru emin adımlarla yürüyen binlerce genç yüreğiz. Biliyorum ki her yeni gün içimizde yeni bir Mustafa Kemal filizleniyor.

Ben yolculuğuma devam ederken umutsuzluğa kapıldığım her an kendi içime bakmaya ve gittiğim her yere ümidimi taşımaya devam edeceğim. Çünkü "ümitvâr"...

Sıla FEYZİOĞLU

30.04.2025

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	4
1.2. Şema Terapi.....	4
1.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	5
1.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları.....	6
1.2.2.1. Alan 1: Reddedilme ve Kopukluk Alanı.....	7
1.2.2.1.1. Terk Edilme ve İstikrarsızlık Şeması:	7
1.2.2.1.2. Kötüye Kullanılma ve Güvensizlik Şeması:	7
1.2.2.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması:	7
1.2.2.1.4. Utanma ve Kusurluluk Şeması:.....	8
1.2.2.1.5. Sosyal İzolasyon Şeması:	8
1.2.2.2. Alan 2: Performans ve Zedelenmiş Özerklik Alanı.....	8
1.2.2.2.1. Yetersizlik ve Bağımlılık Şeması:	8
1.2.2.2.2. Dayanıksızlık Şeması:	8
1.2.2.2.3. Benliğin Gelişmemesi ve İç İçelik:	9
1.2.2.2.4. Başarısızlık:.....	9
1.2.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar.....	9
1.2.2.3.1. Haklılık Şeması:	9
1.2.2.3.2. Yetersiz Özdenetim Şeması:.....	10
1.2.2.4. Alan 4: Öteki Yönelimli Olmak.....	10
1.2.2.4.1. Boyun Eğme Şeması:	10
1.2.2.4.2. Kendini Feda Etme Şeması:	11
1.2.2.4.3. Kabul ve Onay İhtiyacı Şeması:.....	11
1.2.2.5. Alan 5: Baskılama ve Aşırı Uyarılma.....	11
1.2.2.5.1. Karamsarlık ve Olumsuzluk Şeması:	11
1.2.2.5.2. Duyguların Baskılanması Şeması:	12
1.2.2.5.3. Eleştiricilik ve Yüksek Standartlar Şeması:	12
1.2.2.5.4. Cezalandırıcılık Şeması:.....	12

1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları	12
1.3.1. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Türleri	14
1.3.1.1. Çocuk İhmali	14
1.3.1.1.1. Fiziksel İhmal	14
1.3.1.1.2. Duygusal İhmal	15
1.3.1.2. Çocuk İstismarı	15
1.3.1.2.1. Fiziksel İstismar	16
1.3.1.2.2. Duygusal İstismar	16
1.3.1.2.3. Cinsel İstismar	17
1.4. Kendini Sevme ve Özyeterlik	18
1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları İlişkisi... 21	
1.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ile Kendini Sevme ve Özyeterlik Arasındaki İlişkiler	23
BÖLÜM 2: YÖNTEM	25
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	25
2.2. Veri Toplama Araçları	25
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	25
2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3	25
2.2.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE)	26
2.2.4. Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği	26
2.3. Verilerin Analizi	26
BÖLÜM 3: BULGULAR	28
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular	28
3.2. Değişkenlere Yönelik Betimleyici İstatistikler	29
3.3. Kendini Sevme Değişkeninin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	29
3.4. Özyeterlik Değişkeninin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	33
3.5. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	36
3.6. Annelerin Şema Alanları ve Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	38
3.7. Regresyon Analizi Bulguları	40
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	46
4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	47
4.1.1. Kendini Sevme ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	47
4.1.2. Özyeterlik ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	51

4.2. Kendini Sevme, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması	53
4.3. Özyeterlik, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması	61
4.4. Annelerin Şema Alanları ve Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	64
4.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Kendini Sevme ve Özyeterliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
4.6. Şema Alanlarının Kendini Sevme ve Özyeterliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	70
4.7. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Şema Alanlarının Kendini Sevme ve Özyeterliği Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması	72
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	108
ÖZ GEÇMİŞ.....	116

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo.....	28
Tablo 2 : Kendini Sevme Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	29
Tablo 3 : Kendini Sevme Puanları ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	30
Tablo 4 : Kendini Sevme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	30
Tablo 5 : Kendini Sevme Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	31
Tablo 6 : Kendini Sevme Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	31
Tablo 7 : Kendini Sevme Puanlarının Kronik Hastalığı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	32
Tablo 8 : Kendini Sevme Puanlarının Psikiyatrik Tanısı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Mann Whitney U Testi	32
Tablo 9 : Özyeterlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	33
Tablo 10 : Özyeterlik Puanları ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	33
Tablo 11 : Özyeterlik Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	33
Tablo 12 : Özyeterlik Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	34
Tablo 13 : Özyeterlik Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	34
Tablo 14 : Özyeterlik Puanlarının Kronik Hastalığı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi.....	35
Tablo 15 : Özyeterlik Puanlarının Psikiyatrik Tanısı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Mann Whitney U Testi	35
Tablo 16 : Kendini Sevme, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	36

Tablo 17 : Özyeterlik, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi	37
Tablo 18 : Annelerin Kopukluk Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	38
Tablo 19 : Annelerin Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	38
Tablo 20 : Annelerin Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	39
Tablo 21 : Annelerin Diğer Yönelimlilik Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	39
Tablo 22 : Annelerin Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	40
Tablo 23 : Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Kendini Sevmeyi Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	40
Tablo 24 : Şema Alanlarının Kendini Sevmeyi Yordamasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	41
Tablo 25 : Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının ve Özyeterliği Yordamasına Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları.....	42
Tablo 26 : Şema Alanlarının Özyeterliği Yordamasına İlişkin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	43
Tablo 27 : Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanlarının Kendini Sevmeyi Yordamasına Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları.....	44
Tablo 28 : Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanlarının Özyeterliği Yordamasına Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları.....	45

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Çocukluk Örselenme Yaşantıları ile Kendini
Sevme ve Özyeterlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Sıla FEYZİOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Nisan, 2025 – 116

Bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk örselenme yaşantıları ile kendini sevme ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, 18-38 yaş aralığındaki genç yetişkin çocuklar ve bu çocukların 37-74 yaş aralığındaki annelerinden anket yolu ile toplanmıştır. Elde edilen veriler çevrim içi ortamda toplanmış olup araştırmaya Türkiye’de yaşayan 254 anne ve 254 genç yetişkin çocuk olmak üzere toplamda 508 kişi katılmıştır. Çalışmada gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE) ve Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS 26 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler Pearson korelasyon analizi, Bağımsız Grup T testi, Mann Whitney U Testi, basit doğrusal regresyon analizi, basamaklı regresyon analizi yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, kadınların kendini sevme ve özyeterlik puanları erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Kronik hastalığı ve psikiyatrik tanısı olanların kendini sevme ve özyeterlik puan ortalamaları olmayanlardan düşüktür. Annelerin kopukluk şema alanı ile çocukların kopukluk, zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta düzeyde pozitif; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarıyla ise düşük düzeyde pozitif ilişki vardır. Annelerin zedelenmiş otonomi şema alanıyla çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki vardır. Annelerin yüksek standartlar şema alanıyla çocukların tüm şema alanları arasında pozitif ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantıları kendini sevme ve özyeterliği negatif yönde yordamaktadır. Kopukluk ve zedelenmiş otonomi kendini sevmeyi negatif yönde; zedelenmiş sınırlar ise pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi özyeterliği negatif yönde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, kendini sevme, özyeterlik

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**Examining the Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Childhood
Negative Experiences and Self-Love and Self-Efficacy**

Sıla FEYZİOĞLU

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Rukiye KÖROĞLU

April, 2025-116

This study aimed to examine the relationship between early maladaptive schemas, childhood trauma experiences, and self-love and self-efficacy. Data were collected via surveys from young adult children aged 18-38 and their mothers aged 37-74. The data obtained were collected online and a total of 508 people, including 254 mothers and 254 young adult children living in Turkey, participated in the study. Random sampling method was used in the study. The Young Schema Scale Short Form 3, Childhood Adverse Experiences Scale (ACE) and Self-Love/Self-Efficacy Scale were used in the study. Analysis of the collected data was done using the SPSS 26 package program. Data were analyzed using Pearson correlation analysis, Independent Group T test, Mann Whitney U Test, simple linear regression analysis, and stepwise regression analysis methods. According to the research results, women's self-love scores are significantly lower than men's self-love and self-efficacy scores. The self-love and self-efficacy scores of those with chronic illnesses and psychiatric diagnoses are lower than those without. There was a moderate positive relationship between the mothers' disconnection schema domain and the children's disconnection and impaired autonomy schema domains, and a low positive relationship with the high standards, other-directedness, and impaired boundaries schema domains. There was a moderate positive relationship between the mothers' impaired autonomy schema domain and the children's disconnection and impaired autonomy schema domains, and a low positive relationship between the high standards, other-directedness, and impaired boundaries schema domains. There are positive and low-level relationships between the mothers' high standards schema domain and all schema domains of children. Negative childhood experiences negatively predict self-love and self-efficacy. Disconnection and impaired autonomy negatively predicted self-love, whereas impaired boundaries positively predicted self-love. Impaired autonomy negatively predicts self-efficacy.

Keywords: early maladaptive schemas, adverse childhood experiences, self-love, self-efficacy

GİRİŞ

Yaşam bir döngü olarak ele alındığında; çocukluk çağındaki deneyimlerin yetişkinlikteki pek çok durum ve olaya etkisi gözlenmektedir. Bu etkinin insanlarla kurulan sosyal, akademik, resmi ve romantik ilişkilerin yanı sıra kişinin kendisiyle kurduğu öz iletişimine de yansıdığı görülmektedir. Öte yandan kişilerin anneleri ile ilişkileri, yaşam yolunda kurdukları ilk güçlü ilişkidir. Ebeveynler ile kurulan bu ilişkide yalnızca genetik aktarım değil psikolojik geçmişi kapsayan bir aktarım da söz konusu olmaktadır (Bramariu, 2015; Arıkan ve Kumru, 2021; Bariola, Hughes ve Gollone, 2021; Taşel Günal ve Arıkan, 2023).

Yapılan bir çalışmada olumsuz düşünme biçimleri ve psikolojik bozuklukların aile içinde nesilden nesile aktarıldığı saptanmıştır (Hammen vd., 2004, 2012; Rasic vd., 2014, akt. Zeynel ve Uzer, 2020). Tüm bunlara daha bütüncül bir pencereden bakıldığında ise bu durumun kişinin şemaları ile ilişkisi dikkat çekmektedir. En başta bahsedilen yaşam döngüsü dikkate alındığında; ebeveynlerin kendi çocukluklarındaki olumsuz yaşantıları, şemalarını etkilemekte ve bu şemalar da kendi çocuklarına aktarılmaktadır (Yiğit, 2018). Çocuklar ebeveynleri ile ilişkilerinde yaşama dair inanç, ilişki ve tutumları da öğrenmektedirler. Bunlar kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz olmaktadır (Piaget, 1962). Bütün bu ilişkiler sebebiyle anneler ve çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile kendini sevme ve özyeterlik ile ilişkisinin araştırılmasının önemi dikkat çekmiştir.

Şema terapi çerçevesinde yapılan çalışmalar incelendiğinde işlev bozucu özelliğe sahip olan erken dönem uyum bozucu şemalara sahip bireylerin erken yaşlarında terk ve reddedilme anıları, istismar ve ihmal geçmişleri olduğu saptanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2023). Erken çocukluk deneyimlerinde olumsuz yaşantıları olan bireyler erişkinlikte bu deneyimlerin tetiklenmesi ile negatif duygulanım yaşamaktadırlar. Şemaların oluşumu, erken çocukluk yaşantılarındaki tamamlanmamış çekirdek duygusal ihtiyaçlara dayandırılmaktadır (Young vd., 2023). Bir başka deyişle erken dönem uyum bozucu şemaların temel kökeni zorlayıcı çocukluk çağı yaşantılarından gelmektedir (Young vd., 2023). Terapiler esnasında uzmanların gözlemleri, kişilerin olumsuz şemaları tetiklendiğinde ebeveynlerden gelen işlevsiz bir çocukluk çağı deneyimi olduğu yönündedir. Şema terapi, çocuklukta travma ve ihmalin yetişkinlikte uyumsuz şemalara ve psikopatolojiye yol açtığı teorisine dayanmaktadır (Young vd., 2023). Ancak konuya ilişkin alanyazın incelendiğinde; anneler ve çocukları arasındaki şema ilişkisini araştıran kapsamlı çalışma sayısının azlığı dikkat çekmiştir.

Konuya ilişkin literatür incelendiğinde; yapılan bir çalışmada, şema alanlarından biri olan, annedeki reddedilme ve kopukluk şemasının çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile ilgili olduğu ve bu bağlamda kendi çocuğunun da erken dönem olumsuz yaşantılarını yordadığı ortaya koyulmuştur (Zeynel ve Uzer, 2020). Yine alandaki bir başka çalışmada, annelerin düşünme biçimleri ile çocukların düşünme biçimleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Stark, Schmidt ve Joiner, 1996). Bir başka çalışmada ise ebeveynlik türleri ile çocukların şemaları karşılaştırılmış ve kız çocukların şemalarının annelerin ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemaları tarafından yordandığı saptanmıştır (Gibson ve Francis, 2019). Bir çalışma ise ebeveynler ve çocukları arasında şemaların ilişkili olduğunu kanıtlamıştır (Karaarslan, Eldoğan ve Yiğit, 2021). Alanda yapılan bir meta-analizde ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılardan olan duygusal olarak ihmal edilmenin şemalar ile korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Pilkington, Bishop ve Younan, 2020). Yine bir başka çalışmada ebeveynlerin baş etme yöntemleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının nesiller arası aktarıldığı kanıtlanmıştır (Sundag, Zens, Ascone, Thome ve Lincoln, 2018).

Araştırma Soruları

- 1) Değişkenler sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösteriyor mu?
 - a) Erken dönem uyum bozucu şemalar sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?
 - b) Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?
 - c) Kendini sevme/özyeterlik sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?
- 2) Annelerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları arasında ilişki var mı?
- 3) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kendini sevmeyi yorduyor mu?
- 4) Kendini sevme/özyeterlik düzeyleri hangi şemalar tarafından yordanıyor?
- 5) Olumsuz çocukluk yaşantıları özyeterliği yorduyor mu?
- 6) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve şema alanları kendini sevme/özyeterliği yorduyor mu?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada anneler ve çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile kendini sevme ve özyeterlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada; yetişkinler ve annelerinin erken dönem uyum bozucu şemaları, çocukluk çağı travmaları ile kendini sevme ve özyeterlik arasındaki ilişkiler ve bu özelliklerin sosyodemografik özelliklere göre değişip değişmediği araştırılacaktır. Ayrıca, kişilerin kendilerini sevme ve özyeterlik düzeylerini yordayan şemalarına bakılacaktır. Anneler ile çocukların arasındaki güçlü ilişkinin olası sonuçları keşfedilerek bu bağlamda araştırma bulgularının annelere ve yetişkinlere kurdukları ilişkilerde ışık olması, aynı zamanda araştırmacı ve klinisyenlere de bir perspektif edindirmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Yaşam döngüsünde kişinin kurduğu ilk ilişki sıklıkla annesiyle kurduğu ilişkidir. Çocuk, annesiyle kurduğu bu yakın ilişkideki kazanımlarını hem kendi ile olan ilişkisine hem de yetişkinlik döneminde diğerleri ile ilişkilerine yansıtmaktadır. Bu çalışmanın, öncelikle şemalar ile kendini sevme, özyeterlik arasındaki ilişkiyi çalışan araştırmacılara ışık tutması hedeflenmektedir. Diğer araştırmacıların da ortaya koyup genişlettiği bu çalışma teması sonuçları ile toplumdaki kişilere de fikir vermesi beklenmektedir. Öte yandan literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasındaki ilişkinin öneminin ortaya konmasına fayda sağlayarak bu ilişkinin kişilerin kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri ile ilişkisi aydınlatılmış olacaktır. Bu da alanyazına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırma içinde kullanılan ölçeklerin izinleri gerekli kişilerden (geliştirici ve/veya uyarlama çalışmasını yapan araştırmacı) alınmıştır. Ölçekler yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik katsayısına sahiptir. Katılımcıların ölçeklerde bulunan sorulara gerçek, içten, doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Anketler Google formlar aracılığı ile ulaştırılmıştır. Yüz yüze doldurulamaması bir sınırlılık oluşturmaktadır. Örneklem sayısı anne çocuk çiftlerine ulaşmadaki zorluk sebebi ile sınırlı tutulmuştur. Çocukluk dönemine ilişkin olumsuz yaşantıları hatırlamak ve belirtmekle ilgili zorluk başka bir sınırlılık oluşturmaktadır. Son olarak araştırma kesitsel bir araştırma olduğu için nedensellik ilişkisi saptanamamıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Bu bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar, özellikleri, çıkış noktası, diğer ekoller ile ilişkisi hakkında incelemeler paylaşılacaktır.

1.2. Şema Terapi

Şema terapinin Eksen 1 ve Eksen 2 olmak üzere pek çok patoloji ve karakterolojik hususta kullanıldığı zaman içerisinde gözlenmiştir. Bunların arasında çocukluk çağı olumsuz yaşantıları/travmaları, yeme bozuklukları, duygudurum bozuklukları, çift terapileri sayılabilmektedir (Young vd., 2023).

Şema terapi; terapi ekolleri çerçevesinde ele alındığında pek çok ekolden kavramları bünyesinde birleştirdiği ve kullandığı görülmektedir. Bu ekoller arasında özellikle; Gestalt, Psikedinamik ve Kognitif ve Davranışçı terapi ekolleri göze çarpmaktadır (Young vd., 2023). Şema terapinin ortaya çıkışı incelendiğinde 1990'da Young ve arkadaşları tarafından diğer ekollerin uygun kavramları üzerine eksik kalan kısımların zenginleştirilerek oluşturulduğu görülmektedir (Young vd., 2023).

Şema Terapi'ye adını veren şema sözcüğünün esasında Fransızca kökenli olup (schema) Türkçe'ye bir yapının ana çizgilerini gösteren çizim ve bir eserin planı olarak çevrildiği görülmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2023). Şema sözcüğü pek çok farklı alanda da kullanılmaktadır. Sözcüğün daha köküne inildiğinde Antik Yunan'da Stoa felsefesinde ve Kantçı felsefede kullanıldığı görülmektedir (Young vd., 2023).

Şema sözcüğünün ruh bilimi alanında da epey köklü bir geçmişi olduğu bilinmektedir. Özellikle Kognitif ve Davranışçı terapi ekollerinde oldukça sık kullanılmaktadır. Ancak bu ekoller şema kavramını farklı anlamlarda kullanmaktadır. Kognitif ve Davranışçı ekolünde şema kavramı; çocukluk çağından itibaren yaşanan deneyimler temel düşünce, inanç ve sayılı sistemlerinin zeminini oluşturur ve bunlara da şema denir (Sungur, 2007). Young (2018) şema terapide daha çok şemaların uyumsuz kısımlarını ele almıştır. Ancak alanda bazı araştırmacılar bu uyumsuz şemaların karşılığında uyum sağlayıcı olumlu şema olduğunu da ileri sürer. Bu konu içinse Erikson'un geliştirmiş olduğu psikososyal gelişim evreleri göz önünde bulundurulabilir. Erikson (1963) kuramında; çocuklukta başarı ile tamamlanmış her çağın uyumlu şemayla, başarısız tamamlanmış her çağın ise uyumsuz bir şemayla sonlanacağını öne sürmüştür. Young'a (2018) göre ise şemalar; bir bilgiyi algılama ve yorumlamayı etkileyen soyut bir kavramdır. Şemaların bazı belirli özellikleri vardır. Bunlar tutarlı bir düzende süregelen

olan anı, duygu, düşünce ve somatik bileşenlerden oluşan, bireysel ve kişilerarası ilişkileri kapsayan, çocukluk ve ergenlikte gelişimine devam eden, detaylı ve işlev bozucu olmalarıdır. Young, tüm bunları erken dönem uyum bozucu şemalar olarak adlandırmıştır.

1.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olan bireylerin çocukluk çağı yaşantılarında terk edilme, reddedilme, ihmal ve istismar gibi olumsuz deneyimleri olduğu görülmektedir (Young vd., 2023). Bu şemalar yetişkinlikte olumsuz bazı deneyimler ile beraber tetiklenmekte ve paralelinde olumsuz duygulanımlar yaşanmaktadır.

Şemalar özünde yıkıcıdır ve olumsuz deneyimlerin bir arada biriktirilmesi ile kıvılcımlanan bir örüntüdür. Bu yıkıcılığına rağmen esasında kişinin alışkın olduğu, tanıdığı ve ona güvenli bölgesinde gibi hissettiren ve fakat temelinde mayınlarla dolu olan tarla gibi bir devamlılık arz etmektedir. Şemaların her biri birbirinden farklı yoğunluktadır. Bu nedenle bireylerin kişisel yaşantı ve deneyimleri burada çok önemli bir konu olmaktadır. Şemanın yoğunluğu kişide ortaya çıkan duygunun da aynı paralelde şiddetini belirlemektedir (Young vd., 2023). Genellikle daha yoğunlukta olan şemanın kökeni çekirdek aile dinamiklerine dayanmaktadır. Sonraki sosyal, kültürel, çevresel ve bireysel konjonktür de bu şemaların aktive olmasına ve sürdürülmesine neden olur. Kişinin ilerleyen yaşlarda oluşan şemaları erken çocukluk deneyimleri kadar şiddetli ve güçlü olmamaktadır. (Young vd., 2023).

Young ve arkadaşları (2023) insanların temelde 5 çekirdek duygusal ihtiyaca sahip olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;

- 1- İnsan ilişkilerinde güvenli bağlanma
- 2- Uygun sınır ve denetimin özlüğü
- 3- Oyun ve kendiliğinden olma hali
- 4- Gereksinim ve duyguları ifade etmede özgürlük ihtiyacı
- 5- Kimlik, yeterlilik ve özerklik

Young ve arkadaşları (2023) bu gereksinimlerin herkeste olduğunu savunmuşlardır. Yine bu 5 çekirdek ihtiyaçtan yola çıkarak bu ihtiyaçlarını işlevsel ve uyumlu biçimde giderebilmiş olan kişileri psikolojik olarak sağlıklı bir kişi olarak tanımlamışlardır.

Şemaların oluşumunda etkili olan olumsuz çocukluk çağı deneyimleri oldukça temel bir konudur. Bunun için şemaları oluşturan 4 erken dönem deneyimleri ele alınmıştır (Young vd.,

2023). Bu deneyimler neticesinde de farklı şemalar edinilmektedir. Bunlar aşağıda örnekleri ile beraber açıklanacaktır.

- 1- İhtiyaçların işlevsiz biçimde engellenmesi:** Çocuk erken dönemde ihtiyaçları az giderildiğinde veya iyiye çok az maruz kaldığında gelişir ve böylece duygusal yoksunluk/terk edilme şemaları oluşur. Çocuk tutarlı ebeveyne, anlayışlı bir çevreye ve koşulsuz sevgiye ihtiyaç duyar fakat ihtiyacı toksik biçimde engellenir.
- 2- Kurban edilme veya örselenme:** Çocuk buradan zarar görmektedir ve zararlara karşı dayanıksızlık, kusurluluk/utanç, güvensizlik/kötüye kullanılma şemaları oluşur.
- 3- Gereğinden fazla iyi deneyimlenmesi:** Çocuğun birey olmasına, özerkliğine ve sınırlarına saygı duyulmaz. Her ihtimal aile tarafından hesaplanır ve çocuk hazırlanmış senaryolarda yaşamaya başlar. Bir fanusta yetişen çocuk dış dünya ile karşılaştığında benlik kırılmasını işlevsiz biçimde deneyimler. Bu biçimde yetişen çocuklarda haksızlık/üstünlük veya bağımlılık/yetersizlik şemaları gelişir. Diğer ucunda ise çocuğun aşırı serbest bırakıldığı, hiçbir sınır olmayan aile dinamikleri vardır. Çocuk dış dünya ile tanıştığında narsistik kırılma yaşar çünkü ailesindeki o biricikliği dışarıda bulamadığını fark eder. Yani; aşırı koruyuculuk da aşırı ihmal edilmişlik de çocuk için travmatize edicidir.
- 4- Özdeşleşilen ebeveyn ve içselleştirme:** Çocuk bir sesi içe alır. Bu içe aldığı ses özdeşim kurduğu ebeveynidir. Modelde dikkat çeken bir unsur da çocukların ebeveyni içselleştirirken seçici davrandığıdır. Bu bağlamda ebeveynin her yaptığını içselleştirdiğini varsaymamaktadır.

Tüm biyolojik miras ve erken dönem çocukluk deneyimlerinin yanı sıra bir de kişinin doğuştan getirdiği mizacı vardır. Yapılan çalışmalar neticesinde çocukların doğuştan getirdikleri mizacın hatırı sayılır bir dereceye kadar tutarlı ve değişmez olduğu bulgulanmıştır (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988). Mizacın erken dönem olumsuz yaşantılar ile de ilişkili olduğu bilinmektedir. Mizaçların biricikliği de benzer ve/veya aynı durum ve koşullara farklı tepkiler geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır. Yine de erken dönemde olumlu yaşantıları olan kişilerin mizaçları ne kadar zıt olsa da daha uyumlu birer kişilik geliştirdikleri gözlenmiştir (Young vd., 2023).

1.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları

Şemalar toplamda 18 şema ve 5 alanda gruplanmışlardır (Young vd., 2023). Bu başlıkta şemalar ve alanları açıklanacaktır.

1.2.2.1. Alan 1: Reddedilme ve Kopukluk Alanı

Bu şemaya sahip kişiler dış çevre ile olan iletişimlerinde güvenli ve tatmin sağlayıcı bir bağlanma stili geliştiremezler. Kişi temel ihtiyaçlarının (sevgi, saygı, tutarlılık, kabul ve onay görme, güvende olma) karşılanmayacağına ilişkin güçlü bir inanç taşımaktadır. Bu kişilerin erken çocuklukta aile dinamiklerinde sıcaklık, güven, kapsayıcılık, bağlılık olmadığı görülmektedir (Young vd., 2023).

1.2.2.1.1. Terk Edilme ve İstikrarsızlık Şeması

Kişiler bu şemada; ilişkilerinde yoğun biçimde bir terk edilme kaygısı taşımaktadırlar. Bu kaygı antisipasyon şeklinde olmaktadır. Kişi ilişkilerde ne zaman terk edileceğini bilemediği için bu belirsizlik istikrarsızlığı doğurmaktadır. Kaygı şemayı tetiklediğinde ise kişide kaçınma ve/veya fazla kontrol etme davranışları aktif olmaktadır. Bu durum da kişiler tutarlı ve süreğen ilişkiler geliştirememektedir (Staarup, Renneberg, Farrell ve Younan, 2022). Güler (2023) yaptığı araştırmada ayrılma kaygısı olan ve olmayanları karşılaştırmış ve ayrılma kaygısı olanların daha yüksek stres puanları aldığını saptamıştır. Terk edilme şeması olanlar duygusal anlamda tutarsız, yetersiz, çekilmez, dengesiz olduklarına ilişkin çarpık bir bilişe sahiptirler. Aynı zamanda ölmekten, sevdikleri tarafından ihtiyaçlarının karşılanmamasından korku duymaktadırlar (Young vd., 2023).

1.2.2.1.2. Kötüye Kullanılma ve Güvensizlik Şeması

Bu şemaya sahip olan bireylerin kurdukları ilişkilerde her daim zarar göreceğine dair bir inançları vardır. Diğerleri tarafından istismar veya ihmal göreceğine, bencilce kullanılacaklarına, aşağılanacaklarına, aldatılacaklarına inanmaktadırlar (Young vd., 2023). Bu şemanın daha da ilerlemiş ve süreğen hale gelmiş halinde paranoid kişilik bozukluğu akıllara gelmektedir (Ertürk ve Kaynar, 2017). Bu şeması aktif hale gelen hastalar; insanlarla ilişki ve iletişim kurmamayı tercih etmekte veya oldukça yüzeysel bir iletişim ve ilişki kurmaktadırlar. Bu kişilerin erken dönem yaşantıları incelendiğinde ise yoğun biçimde istismar, ihmal ve işgal durumları ile karşılaşmaktadır (Arntz ve Jacob, 2019).

1.2.2.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal yoksunluk şeması aktif olanlar karşıdan gelen sevgi ve ilgiyi yeterli bulmamakta ve ilişkiler içerisinde duygusal ihtiyaçlarının (sevgi, ilgi, değer, şefkat) yeterli düzeyde karşılanmayacağına ilişkin yoğun bir inanış taşımaktadırlar. Bu kişilerin en çok yoksunluğunu çektiği 3 tür belirlenmiştir. Bunlar; empati, korunma, bakım ve ilgidir (Young vd., 2023).

1.2.2.1.4. Utanma ve Kusurluluk Şeması

Bu şemada kişinin kendini değerlendirirken sahip olduğu çarpık bir algısı göze çarpmaktadır. Diğerlerinin onun hakkında değersiz, yetersiz, yetenezsiz, işe yaramaz biri olduğunu düşündüklerine ilişkin bir inancı vardır. Kişi gerçek benliğinin sevilmeye değer olmadığını düşünmektedir. Kişinin kusurlu olduğunu düşündüğü konular bireysel olabileceği gibi genel de olabilmektedir (Young vd., 2023). Yapılan bir araştırmada kadınların kusurluluk ve utanma şemalarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bilge ve Balaban, 2021).

1.2.2.1.5. Sosyal İzolasyon Şeması

Kişi bu şemada kendini hiçbir alana, hiçbir yere, hiçbir ideolojiye ve kişiye ait hissedememektedir. Kendini herkesten ve her şeyden daha farklı ve başka hissetmektedir. Onun için dış dünya ötekidir (Young vd., 2023). Yapılan bir araştırmada sosyal izolasyon şemasının yoğun olduğu kişilerde depresyona yatkınlık arasında ilişkiler saptandı (Nelson vd., 2022).

1.2.2.2. Alan 2: Performans ve Zedelenmiş Özerklik Alanı

Bu şema alanında sayı doğrusunun iki ayrı ucuna benzer bir durum mevcuttur. Bir uçta aşırı ihmalkâr, ilgisiz ve bakım vermemiş ebeveyn figürü bulunuyorken diğer uçta ise aşırı ilgili, koruyucu ve fedakâr ebeveyn türü bulunmaktadır. Bu şema alanında olan kişiler birey olabilmek yolundaki adımları tamamlayamamışlardır. Kendilerini gerçekleştirme, özerk olma, kendi kararlarını verme ve bu yolda bedel ödemeye ilişkin uzlaşamadıkları bir düşünce biçimleri bulunmaktadır (Young vd., 2023). Kişinin performans sergileme, bağımsız ve özgür olma beklentileri ve algıları farklıdır (Young, Rafaeli ve Bernestein; 2013).

1.2.2.2.1. Yetersizlik ve Bağımlılık Şeması

Bu kişiler yakın çevrelerinden fikir, yönlendirme, yardım ve destek almadan herhangi bir işte ve eylemde karar verip inisiyatif alarak görevlerini yerine getiremeyeceklerine dair yoğun bir inanç taşımaktadırlar. Kendilerini savunmasız hissederler. Gündelik yaşamlarında almaları gereken küçük ve/veya büyük kararlar, yerine getirmeleri gereken sorumluluklar, elde edecekleri başarılar konusunda başkalarına muhtaç olduklarını düşünmektedirler (Rafaeli vd., 2011).

1.2.2.2.2. Dayanısızlık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler aktif bir tehlike algısı ile yaşamaktadırlar. Her an bir felaket olacağı ve gerçekleşen bu felaket ile baş edemeyecek kadar güçsüz olduğuna dair bir inanış mevcuttur. Bu felaket inanışı; kişi tarafından aşırı biçimde algılanmaktadır (Usluca ve Güler, 2021). Bu felaketler; sağlık ile ilgili, duygusal birikim ile ilgili veya dışsal bir faktör ile ilgili

olabilmektedir (Young vd., 2023). Kişilerin bu felaket algısı kognitif ve davranışçı terapilerin bilişsel çarpıtmalarından olan “felaketleştirme”sini akıllara getirmektedir. Felaketleştirme; kişinin olabilecek en kötü ihtimale odaklanarak mevcuttaki durumu olduğundan daha katastrofik yorumlamasıdır (Sungur, 2007).

1.2.2.2.3. Benliğin Gelişmemesi ve İç İçelik

Bu şema kişilerin aile üyelerinden birine karşı yoğun bir yakınlık ve bağlılığını içerir. Kişi onlara danışmadan karar verememektedir. Tam olarak bir varoluştan söz edilememektedir (Young vd., 2023). Kişi ihtiyacı olan ayrışmayı yaşayamamış dolayısıyla bireyleşmemiştir. İç içe geçmiş benliklerde bağımsızlık yoktur bu yönüyle bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma stili ile beraber alındığı çalışmalar da mevcuttur. Saplantılı bağlanmada da kişi bağlanma gerçekleştirdiği kişi ile iç içe geçmiş bir haldedir (Arı, 2021).

1.2.2.2.4. Başarısızlık

Bu şemaya sahip kişilerde yoğun bir yetersizlik hissi mevcuttur. Kişiler başarı gerektiren belli bazı alanlarda (spor, akademik yaşam, okul, mesleki yaşam vd.) akranlarına kıyasla daha başarısız olacaklarına/olduklarına inanmaktadırlar (Young vd., 2023). Bu kişilerin ebeveynleri ile olan ilişkileri incelendiğinde ise eleştiren ve diğerleri ile kıyaslayan ebeveyn türleri görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2023). Öte yandan bu ebeveynlerin genelde çocukların ihtiyaçlarını karşılamadığı bu neticede çocukların ebeveyne bağlı hale geldiği ve başarısızlık şeması geliştirdikleri bir başka çalışma ile ortaya konmuştur (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017).

1.2.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanındaki kişi toplumda bir diğeri ile yaşama gerekliliklerini yerine getirmekte güçlük yaşamaktadırlar. Başkalarına saygılı olma, kendi sorumluluklarının bedelini ödeme, iş birlikleri içine girme, sözünde durma, gayelere erişme hususlarında belli bazı zorlantılar yaşamaktadırlar. Bu kişilerin görevlerini yerine getiremeyen, yalnızca kendini önemseyen özellikleri sıkça görülmektedir (Young vd., 2023).

1.2.2.3.1. Haklılık Şeması

Bu şemada kişiler başkalarına kıyasla kendilerinin daha üstün olduğunu düşünmektedir. Her konuda çoğunlukla kendilerini daha haklı görmektedirler. Başkalarına karşı bir sorumluluk hissetmemektedirler. En iyi, en başarılı, en güçlü olma gibi “en” sıfatına erişme hedefi ile her şeyi yapabilme potansiyeline sahiptirler. Empati duyguları oldukça zayıftır. İlişkilerde karşılıklı

bedelleri düşünmemektedirler (Young vd., 2023). Şema terapi bu özellikleri narsisist kişilik özellikleri ile bağdaştırmaktadır (Selvi, 2018).

1.2.2.3.2. Yetersiz Özdenetim Şeması

Bu kişilerde yoğun biçimde kaçma/kaçınma davranışları mevcuttur. Hedeflerine giderken çok erken biçimde vazgeçmektedirler. Bir şeylerle yüzleşme, bedel ödeme, acı çekme ve yükümlülüklerle karşı bir hassasiyet taşımaktadırlar (Young vd., 2023). Alandaki çalışmalar şema terapinin bu alanını mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile bağdaştırmıştır. Mükemmeliyetçi kişiler de altından kalkamayacakları durumlarda aşırı hassasiyet göstermektedirler. Mükemmeliyetçi kişilik engellenme ile karşılaştıklarında bunu tolere edememekte, güdülerini regüle edememe ile karakterizedir. Bu şema alanı ile mükemmeliyetçi kişilik iki ayrı uç olarak değerlendirilebilmektedir (Köse Karaca ve Gürsoy, 2019).

1.2.2.4. Alan 4: Öteki Yönelimli Olmak

Bu şemaya sahip olan kişilerde toplumdaki diğer kişilerin fikir ve görüşlerini kendi fikir ve görüşlerinden daha ön planda tuttukları görülmektedir. (Young vd., 2023). Burada akıllara “diğerkâmlık” kavramı gelmektedir. Alanda bu konuda yapılan bir çalışma incelendiğinde Türk masal kültüründen bir kahraman olan Keloğlan ile karşılaşılmaktadır. Keloğlan’ın onay almaktan ziyade kendini feda ve boyun eğmeye karşılık olarak yalan ve manipülasyonu kullandığı ve bu doğrultuda şema terapinin öteki yönelimli olmak alanını aktif ettiği ileri sürülmüştür. (Demren, Köse Karaca ve Demren, 2020). Yine alanda diğeri yönelimlilik şemasının narsisizm ile ilişkilendirildiği çalışmaların da olduğu görülmüştür (Üzümcü, 2016). Burada kişi büyüklenmeci bir savunma yanı ile bir başkasının belli işleri onun kadar iyi yapamayacağına, halledemeyeceğine inanan bir yeredir. Diğer yandan özellikle erken dönemde alma ve verme dengesinde çocuğun daha çok alan yanda olmaya ihtiyaç duyduğu göz önünde bulundurulduğunda ihtiyaçları karşılanmayan ve ihmal edilen çocuk bir noktada yoksunluk yaşamaktadır. Bu durum reddedilme ve kopukluk alanını akıllara getirmektedir. İlerleyen dönemlerde diğeri yönelimlilik şema alanı aktif ve güçlü olduğunda ise kişinin veren yana geçtiği görülmektedir. Bu durumda kişi artık alan yanda olmadığından alamamak ile bir duruma maruz kalmamakta ve ihmal travması ile yüzleşmemektedir. Burada da iki şema alanındaki (reddedilme ve kopukluk ile diğeri yönelimlilik) paradoksal bir savunma zemini ortaya çıkmaktadır.

1.2.2.4.1. Boyun Eğme Şeması

Kişiler bu şemada duygularını yoğun biçimde bastırma yaklaşımındadır. Bu nedenle de sık sık duygu patlamaları yaşamaktadırlar (Young vd., 2023). Sorumluluk almamak adına bir kaçınma

yöntemi olarak kontrolü bir başkasının tekeline bırakmayı seçmektedirler. Burada görülen odur ki fazla sorumluluk algısı kişide öfke biriktirmekte ve uygun zamanda o duyguyu yaşayamadığı için bu öfke patlama biçiminde dışa vurulmaktadır. Bu şemada iki çeşit boyun eğme bulunmaktadır: Bunlardan ilki kişinin kendi ihtiyaçlarını diğerlerinin ardına koymasını içeren diğeri ise duygularını yaşamamayı içeren bastırma durumudur (Young vd., 2023).

1.2.2.4.2. Kendini Feda Etme Şeması

Kişiler bu şemada başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanmışlardır. Bunu son derece isteyerek yapmaktadırlar (Young vd., 2023). Bunun kökenine inildiğinde bir kurtarıcı kişilik göze çarpmaktadır. Burada kişi kurban olmamak için diğer kurbanı kurtarır ve böylelikle bir başkasının acı çekmesini önlemiş olur. Sınırların net olmadığı ailelerde çocukların kurtarıcı kimliğine girdikleri çok sık görülmektedir (Zimberoff, 2023).

1.2.2.4.3. Kabul ve Onay İhtiyacı Şeması

Bu şema, kişilerin ötekinden değer görmek ve onay alabilmek için çabaladığı bir durumu ifade etmektedir. Maddi olan şeylere (para, statü, marka, dış görünüş) daha fazla önem atfetme yaygındır. Gerçek kendiliklerini oluşturmaya çalışırken genellikle kendilerinden çok ötekini önemsedikleri, gerçekçi olamayacak hayal ve hedefler peşinde oldukları görülmektedir (Young vd., 2023). Bu bağlamda akıllara histrionik kişilik bozukluğu gelmektedir. Yapılan bir çalışma Young'un histrionik kişilik bozukluğu ile onay arama, dürtüsel davranışlar, terk edilme geçmişi ve disiplinsizlik ile ilişkisini ileri sürdüğü bir araştırma ortaya koymuştur (Dadashzadeh, Hekmati, Gholizadeh ve Abdi, 2016).

1.2.2.5. Alan 5: Baskılama ve Aşırı Uyarılma

Kişiler bu şema alanında kendilerine karşı yoğun bir baskı kurmuşlardır. Bu baskı; performansları, duyguları, arzuları ve kararlarını içermektedir. Kendi hayatları için belirlemiş oldukları belli katı sınırlar vardır ve her ne pahasına olursa olsun bu sınırlara uymak zorunda olduklarına, eğer uymazlarsa sonuçların kötü olacağına ilişkin yoğun bir inanç beslemektedirler (Young vd., 2023). Bu aşamada yeniden akıllara kognitif terapinin öne sürdüğü bilişsel çarpıtmalar gelmektedir. “Bunu yapmazsam başarısız olacağım, bunu yapmazsam yaşamım dağılacak” gibi belli bazı endişe içeren zihinsel süreçler ve neticesinde kişide oluşan karamsarlık ve kaygı gibi duygusal tepkiler görülmektedir (Leahy, 2018).

1.2.2.5.1. Karamsarlık ve Olumsuzluk Şeması

Bu şemada kişilerde yoğun bir negatif bakış açısı ve karamsarlık hakimdir. Her şeyin en kötüsünün olacağına, işlerin bozulacağına, güzel ve yolunda olan şeylerin kötüye gideceğine

dair güçlü bir inanış hakimdir. Bir şeyi yanlış veya hatalı yapmaya karşı aşırı bir kaygı duymakta ve olağan kötü sonuçları abartılı duygularla karşılamaktadırlar (Young vd., 2023). Bu kişiler yaşamın olumsuz yönlerini daha çabuk biçimde fark ederler. Düş kırıklıkları, acılar, kayıplara daha çok odaklanılırken yaşamın güzel tarafları ihmal edilmektedir (Martin ve Young, 2010).

1.2.2.5.2. Duyguların Baskılanması Şeması

Bu şema kişilerin mantığı daha ön planda tuttıkları ve duyguları gizlediği bir süreci içerir. Kişiler aslında duygu bastırmayı bir kaçınma olarak kullanır. Kaçındıkları şeylerden bazıları; reddedilmek, kontrolünü kaybetmek, utanma duygusu yaşamaktır. Baskılamayı temelde 4 alanda yapmaktadırlar. Bunlar; iyiyi baskılamak (sevgi, cinsellik), öfke duygusunu baskılamak, duygularını ifade etmeyi baskılamak, duyguları baskılamak şeklindedir (Young vd., 2023). Akışta yaşanabilecek herhangi bir duygu baskılanmakta ve özgürce ifade edilmemektedir. Genellikle eleştiriden kaçınma durumu da mevcuttur (Martin ve Young, 2010).

1.2.2.5.3. Eleştiricilik ve Yüksek Standartlar Şeması

Bu kişilerin erken dönem yaşantılarına bakıldığında öz saygı, kişilerarası ilişkileri, sağlığı ve olumlu deneyimlerine ilişkin bazı bozulma ve aksamalar görülmektedir. Bunun neticesinde de kişiler bir savunma aracı olarak yüksek standartlar belirlemektedirler. Bu şemada da yine bir kaçınma söz konusudur. Eleştiri ve utançtan kaçınmak için bunu yapmak zorunda hissetmektedirler (Young vd., 2023). Genelde kendilerine ve ötekilere karşı yoğun bir baskı yapmakta oldukları için yavaşlama konusunda zorluk yaşarlar. Şemayı 3 basamakta gözlemlemek mümkündür: mükemmeliyetçi olma hali, standartların olağandan yüksek olması ve kuralların katılığı (Martin ve Young, 2010).

1.2.2.5.4. Cezalandırıcılık Şeması

Yapılan yanlışlara katı biçimde ceza ile karşılık verilmesi gerektiğine inanılmaktadır. Kendilerini ceza çekmeye layık olarak tanımlamaktadırlar. Kişi bu şemayı hem başkalarına hem kendine göre şekillendirmektedir. Bir beklenti karşılanmadıysa; karşı tarafın da aynı biçimde cezalandırılması, bedel ödemesi gerektiğini düşünmektedir ve bu bağlamda öfke biriktirir (Young vd., 2023). Bu kişiler affetme, empati kurma, hoşgörülü ve sabırlı olmak konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Martin ve Young, 2010).

1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

Türk Dil Kurumu “çocuk” kavramını bebeklik ile ergenlik dönemi arasındaki küçük kız veya erkek olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023). Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları

Sözleşmesi'nde ise 18 yaşını doldurmamış her bireyin çocuk olarak kabul edildiği bilinmektedir (Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, 1995).

Gelişim basamakları incelendiğinde literatürün bu aşamaları bebeklik, çocukluk, erken çocukluk, orta ve geç çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve son olarak ileri yetişkinlik olarak kategorize ettiği görülmektedir (Santrock, 2017). Literatür incelendiğinde pek çok farklı konunun çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bağlamında ele alındığı ve ilişkilendirildiği saptanmıştır. Bu yapılan çalışmalarda, erken çocukluk döneminde büyük oranda bu olumsuz yaşantıların görüldüğü bulgulanmıştır (Levine ve Frederick, 2013).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları tanımı incelendiğinde yukarıda bahsedilen gelişim basamaklarında çocuğun ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından yeterli düzeyde karşılanmadığı, çocuğun zararına olan ve gelişimini olumsuz yönde etkileyen durumların tümü için kullanılan şemsiye bir tanımdır (Aktay, 2020).

Pek çok kişi erken çocukluk çağında olumsuz deneyimler yaşayarak stresli durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Fakat bunlar normal işlevsel hayat koşullarında travmatik deneyimler olmamaktadır (Öztürk, 2017). Stres verici bir olayın travmatik bir deneyime dönüşmesi için içinde bulunulan ailenin ve çevrenin koşullarının işlevsizliği ve uygunsuzluğu ile bu olayın şiddeti önemli bir faktör olmaktadır (Everly, 1993).

Travmatik bir durumda kişinin bireysel baş edebilme yetisi ile nesnel bir tehdit arasında uyumsuzluk bulunmaktadır (Öztürk, 2017). Yapılan çalışmalar travmatik deneyimlerin aileler arasında kuşaklara aktarıldığını göstermektedir (Fischer, Gurriss, Pross ve Riedesser, 2003; akt. Öztürk, 2017). Erken çocukluk döneminde başlayan tekrarlayıcı çocukluk çağı olumsuz deneyimler de disosiyatif savunmalara neden olmaktadır (Öztürk, 2003).

Doğal felaketler (sel, deprem), işkence, fiziksel ve/veya cinsel saldırı, savaş, cinsel taciz, istismar, ciddi bir hastalık, kazalar, yaşam bütünlüğünü tehdit eden bir olaya şahit olmak gibi durumlar travmatik deneyimler olarak adlandırılmaktadır (Öztürk, 2017). Ancak burada bireysel sistem de önemli olduğundan bu durumların hepsi herkeste aynı travmatik tepkilere neden olmamaktadır. Kişide travmatik bir psikiyatrik öyküden söz edilebilmesi için yukarıda bahsedilen travmanın şiddeti yanı sıra psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumlarla baş edebilme kapasitesi, aile faktörü, genetik yatkınlık, toplumsal/sosyal faktörler de göz önünde bulundurulmaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

1.3.1. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Türleri

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının çocuk istismarı ve çocuk ihmali olmak üzere 2 ana başlığa ayrıldığı görülmektedir. Çocuk ihmali; temelde pasif bir olgu olmakla beraber ailenin ve devletin çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamamasıdır. İhmal yalnızca çocuğun ailesi tarafından değil, içinde bulunduğu toplum, sosyal çevre ve devlet kurumları tarafından gerçekleştirilmektedir. İhmal edilmiş bir çocuk temel hak ve özgürlüklerinden mahrum bırakılmış demektir (Aral ve Gürsoy, 2001). Dünya Sağlık Örgütü çocuk ihmali duygusal ve fiziksel olmak üzere 2'ye, çocuk istismarını ise duygusal, cinsel ve fiziksel olmak üzere 3'e, ayırmıştır (UNICEF, 2010).

Çocuk istismarı ise genel anlamda aktif bir eylemdir. İstismar da yine baba, anne ve/veya çocuğun bakım vereni tarafından ortaya çıkmaktadır. İstismar edilmiş çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimi kısıtlanmaktadır (Aral ve Gürsoy, 2001). Çocuk istismarında dikkat çeken noktalardan bir diğeri, yinelenme olasılığının yüksekliği, kazara olmaması, çocuğun zihinsel ve fiziksel sağlığına olumsuz etkisine ek olarak psikososyal gelişimini de olumsuz olarak etkilemesidir (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009).

Çocukluk çağındaki ihmal ve istismarların çocuğun hayatında kalıcı, derin ve olumsuz izler bıraktığı yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Güler, Uzun, Boztaş, ve Aydoğan, 2002).

Bu ihmal ve istismarlar çeşitli sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Bu sebepler iç ve dış stres faktörleri olmak üzere iki başlıkta incelenebilmektedir. Çevresel, sosyo-ekonomik ve kültürel sebepler dış faktörler olarak kabul edilirken bakım verenlerin mizaçları, bakım verenlerin yokluğu, çocuğun kişiliği ve ondan beklentiler ise iç faktörler olarak kabul edilmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001).

1.3.1.1. Çocuk İhmali

Belirtildiği gibi çocuğun içinde bulunduğu sistem (aile, devlet, toplum) tarafından gerçekleştirilen ihmal davranışı, çocuğun temel hak ve özgürlüklerini kısıtlamaktadır. İhmal davranışları; çocuğun barınma, beslenme, eğitim görme, sağlık hizmeti alma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması ve çocuğun yalnız bırakılması olarak sıralanabilmektedir. İhmal, pasif bir olgudur (Aral ve Gürsoy, 2001).

1.3.1.1.1. Fiziksel İhmal

18 yaşından küçük olan çocukların beslenme, temizlik veya bakım alma esnasında zarar görmesi fiziksel ihmal olarak tanımlanmaktadır (Kaplan, Pelcovitz, ve Labruna, 1999). Fiziksel ihmal çok geniş bir yelpazede ele alınmalıdır. Çocuğun zararlı maddelere ilişkin bakım

verenleri tarafından yeterli düzeyde bilgilendirme ve korunma alamaması, evden kovulması, tıbbi desteğin sağlanmaması, yalnız bırakılması, temizlik ihtiyaçlarının karşılanmaması, evden kaçan çocuğa gerekli sahip çıkılmanın gösterilmemesi ve çocuğun dışlanması gibi pek çok durum fiziksel ihmal kapsamında değerlendirilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018).

Fiziksel ihmal mağduru bir çocuk dışarıdan da gözlemlenebilmektedir. Ten rengi, saçları ve cildinden belirli bir bakımsızlık izlenimi oluşmaktadır. Dış görünüşün yanı sıra fiziksel ihmale uğramış çocukların, bilişsel, sosyal, davranışsal ve duygusal gelişimlerinde duraksamalar ve gerilemeler görülmektedir. Bu çocuklarda akranlarına kıyasla daha fazla bilişsel ve sosyal ve akademik problem gözlenmektedir (Bifulco, Moran, Baines, Bunn ve Stanford, 2002).

1.3.1.1.2. Duygusal İhmal

Çocuğun ihtiyaç duyduğu şefkati, sevgiyi ve ilgiyi bakım verenlerinden yeteri kadar alamıyor olması duygusal ihmal olarak açıklanmaktadır (Aral ve Gürsoy, 2001). Çocuğun ruhsal gereksinimlerinin karşılanmıyor olması, sosyal gelişiminin desteklenmiyor oluşu, toplumsal gerekliliklerinin aktarılmaması da duygusal ihmal olarak kabul edilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018).

Çocuklar tek başına duygusal ihmale de maruz kalabilirken istismar çeşitleri ile komorbidit biçimde duygusal ihmale maruz kalabilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018). Literatürdeki ihmal ve istismar çalışmaları incelendiğinde ise duygusal ihmalin diğerlerine kıyasla daha nadir çalışıldığı göze çarpmaktadır (Wright, Crawford ve Castillo, 2009). Duygusal ihmali tespit edebilmek ve somut olarak görebilmek daha zor olduğundan daha az öne çıkmaktadır. Ancak vakalar incelendiğinde büyük çoğunlukla istismar ve şiddetlere duygusal ihmalin eşlik ettiği görülmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2018).

1.3.1.2. Çocuk İstismarı

Çocuk istismarı; bir yetişkinin 0-18 yaş grubundaki çocuğa kasıtlı veya kasıtsız olacak şekilde fiziksel sağlık ve gelişimine, ruh sağlığına ve sosyal gelişimine olumsuz etkide bulunacak davranışlar göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Küçüköğlü ve Karakoç Başar, 2020). Bu davranışlar çocuğun sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimini olumsuz etkileyecek, kültürün de kabul etmediği ve uzmanların da istismar olarak tanımladığı nitelikte olması gerekmektedir (Polat, 2017). Bir olayın ve/veya davranışın çocuk istismarı olarak adlandırılabilmesi için insan kaynaklı bir eylem ve/veya durum olması gerekmektedir (Polat, 2017).

Literatürdeki çocuk istismarı çalışmaları incelendiğinde alanyazında ilk tanımın 1860'ta Ambres Tardieu tarafından yapıldığı saptanmıştır. Fransız bir Adli Tıp Profesörü olan Tardieu istismar vakalarına dikkat çekmiştir (Kütük ve Bilaç, 2017).

Çocuk istismarı literatürde fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olmak üzere üç ana başlıkta incelenmektedir (Aral ve Gürsoy, 2001).

1.3.1.2.1. Fiziksel İstismar

18 yaşından küçük olan çocuğun bakım verenleri tarafından fiziksel olarak varlığına ve sağlığına zarar verecek davranışlar içeren yaralama, hasar bırakma, itme, vurma, sarsma, ısırma, yakma gibi şiddet türlerinin tamamı fiziksel istismar olarak adlandırılmaktadır (Pelendecioğlu ve Bulut, 2009). Buradaki esas nokta bu davranışların kaza dışı olmasıdır (Polat, 2016).

Ebeveynler veya bakım verenler tarafından uygulanan bu davranışlar genelde çocuğun terbiyeli olmasını sağlamak, ceza vermek, ahlaki öğretmek ve eğitmek gibi sebeplerle açıklanmaktadır. Bu gibi davranışlar çocuğun hem fiziksel bütünlüğüne bir tehdit oluşturmakta hem de sosyal, psikolojik ve gelişimsel varlığını da olumsuz etkilemektedir (Bifulco, Moran, Baines, Tavşan ve Stanford, 2005).

Fiziksel istismar çoğunlukla çocuğun bedeninde somut biçimde görülebilmekte ve tespit edilebilmektedir. Bu tespitler; morluklar, yara, kesik, ısırma, yanık izleri şeklinde olabilmektedir. Genellikle çocuğun sosyal çevresi tarafından fark edilmektedir.

1.3.1.2.2. Duygusal İstismar

Çocukların ihtiyaç duydukları çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmayarak ve/veya eksik bırakılarak psikolojik, fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimlerinin olumsuz etkilenmesine neden olan davranışlar bütünü duygusal istismar olarak ele alınmaktadır (Polat, 2016). Bu davranışların genel anlamda çocukların sosyal çevresindeki yetişkinlerden geldiği gözlenmektedir.

Duygusal istismarda çocuk ihtiyaç duyduğu ilgi ve sevgiyi ihtiyaç duyduğu kaynaktan alamamaktadır. Duygusal istismara ilişkin literatür incelendiğinde *mental hasar* tanımı ile karşılaşılmaktadır. Zamanla tanım genişletilerek çocuğun diğer gelişim alanlarına da olumsuz etki ettiği eklenmiştir (Baskak, 2023).

Duygusal istismar 4 ana başlıkta incelenmektedir. Bunlar;

- 1- Yok sayma ve reddetme:** Burada çocuk istenmediğini ve sevilmediğini hissetmektedir. Çocuk aşağılanmakta, zorbalanmakta ve değer görmemektedir. Yapıcı olmayan olumsuz eleştirilere maruz kalarak örselenmektedir. Maddi ve/veya somut ihtiyaçları karşılanıyor bile olsa duygusal olarak yoksun bırakılmaktadır. Bu biçimde çocuk kimliğinin hiçbir önemi ve kıymeti olmadığını düşünmekte ve benliğini kabul edememektedir (Glaser, 2011, Baskak tarafından alıntılanmıştır, 2023).
- 2- İzole etme ve tek bırakma:** Çocuk yaş grubu gelişimine bağlı olarak arkadaşları ile sosyalleşme ihtiyacı taşımaktadır. İzole etme ve tek bırakma da çocuğun sosyalleşmesinin ebeveynleri tarafından engellendiği, cezalandırıldığı ve yasaklar koyulduğu bir duygusal istismar türüdür (Glaser, 2011, Baskak tarafından alıntılanmıştır, 2023).
- 3- Suça yönlendirme:** Çocuğun ebeveynleri tarafından sigara, alkol, madde gibi kullanımlara sürüklenmesi, kavgalara karıştırılması, şiddet göstermesinin teşvik edilmesi gibi davranışları içeren duygusal istismar türüdür (Hart ve Brassard, 1987, Baskak tarafından alıntılanmıştır, 2023).
- 4- Tehdit ve ürkütme:** Çocukla kaygılı bağlanma türünde bir ilişki kurulmasıdır. Süreğiden bir tehdit, terk duygusu verme, kötü sözler söyleme, aşağılama ve korkutmayı içermektedir (Kavas, 2021).

1.3.1.2.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar yetişkinin cinsel gelişimini tamamlamamış bir çocuğu tehdit ederek, yalan söyleyerek veya fiziksel güç kullanarak cinsel ihtiyaçlarını gidermek için kullanması olarak tanımlanmaktadır (Alpaslan, 2014). UNICEF tanımlamasına göre ise; çocuğa izni ve isteği olmadan rızası dışında yaklaşılması, maddi çıkarlar uğruna çocuğun pornografik içeriklerde kullanılması, fuhuşa yönlendirilmesi ve/veya yönelmesine neden olunmasıdır (Helvacı, Çelik ve Hocoğlu, 2018). Cinsel istismar çok uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen son yıllarda giderek arttığı gözlemlenmiştir (Putnam, 2003).

Çocuğun yakınları tarafından (ebeveyn, akraba, kan bağı olan kişiler vs.) gerçekleştirilen istismar eylemleri ise ensest olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Taşar, 2012).

Çocuk ve/veya ergenler çeşitli sebeplerle cinsel istismara uğradıklarını gizlemek zorunda kalmaktadırlar. Bu sebepler; bazen korku, tehdit, bazen insanların onlara inanmayacaklarını düşünmeleridir (Alpaslan, 2014).

Fiziksel istismarları dışarıdan belirlemek daha kolayken cinsel istismar vakalarını saptamak bu kadar kolay değildir. Klinik gözlemler sonucunda yürümede ve oturmada güçlük yaşama, vajina veya peniste yaralar, iltihaplı akıntılar, kanamalar, kaşınmalar, yırtıklar ve bulaşıcı cinsel hastalıklar şeklinde belirtiler akıllara cinsel istismar ihtimalini getirmektedir (Alpaslan, 2014).

Cinsel istismar ve psikopatoloji ilişkisi incelendiğinde travma sonrası stres bozukluğunun en çok karşılaşılan durum olduğu saptanmıştır (Şimşek, Fettahoğlu ve Özatalay, 2011).

1.4. Kendini Sevme ve Özyeterlik

Kendini sevme kavramı pek çok başka değişkeni de etkilemektedir. Öz sevgi kişinin kendisini değerli görmesi, kabul edebilmesi ile de ilişkilidir. Kendisini seven biri kendi duygu ve düşüncelerini değerli bulan, yeteneklerinin farkında olan, zayıf ve güçlü yönlerini beraber kabul edebilen biridir (Gökgül, 2024). Kişinin sosyal yaşamdaki önemi ve nitelendirildiği durumu da kendini sevme ile yakından ilişkilidir (Şimşek, Fettahoğlu ve Özatalay, 2011).

Yapılan araştırmalar kendini sevmenin aynı zamanda benlik saygısı ile de ilişkili olduğunu göstermiştir. Kişilerin özgüveni yüksek oldukça kendilerinden daha memnun olmakta, tam tersi durumda ise (özgüvenleri düşük olduğunda) kendilerinden daha az memnun olmaktadır (Tafarodi ve Swann, 2001).

Freud (1914) kendini sevmeyi benlik sevgisi olarak (self love) narsisizm ile ilişkilendirmiş ve kişinin libidinal enerji adını verdiği yaşam güdüsünü benliğe yatırım yapması olarak ifade etmiştir. Bu elbette kendini bu araştırma içindeki kendini sevme kavramına ilişkin olmayan bir tanımdır. Literatürde kendini sevmenin aşırı olan hali olarak ele alınmaktadır. Narsisizm ile kendini sevmenin handikabından söz edilecek olursa; narsisizm dışsal olarak yoğun bir kendini sevme/beğenme (self-liking) gösterirken esasında içsel anlamda derin ve yoğun biçimde bir değersizlik yanı sıra düşük bir kendini sevme olmasıdır (Kernberg, 1999). Çalışmanın ana merceğinden bir bakışla erken dönem uyum bozucu şemaların kendini sevme ile ilişkisi ve bu bağlamda narsisizm yapılanmasının rolü merak konusudur. Bu konuya tartışma kısmında değinilecektir.

Literatür incelendiğinde özgüvenli kişilerin benlik saygılarının da yüksek olduğu ortaya konmuştur. Benlik saygısı yüksek kişilerin ruh sağlığının daha iyi olduğu, kendilerini kabul etme ve onaylama düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bunların da doğrudan kendini sevme düzeyini artırdığı saptanmıştır (Kimter, 2008).

Kendini sevme puanı yüksek olan kişilerin sosyal anlamda aktif, özgüvenli, pozitif bir ruh haline sahip ve iletişim kabiliyetleri yüksek kişiler olduğu görülmektedir (Gökgül, 2024).

Sosyal çevrenin kişi hakkındaki yargıları kişilerin kendilerini sevme düzeylerini etkilemektedir. Bu bağlamda, kişiler öz değerlerini yükselttikçe sosyal yargıların etkisi azalmaktadır (Tafarodi ve Swann, 2001).

Kişinin dış dünya ile kurduğu ilişkiler, kendisi ile ilişkisinden gelmektedir. Kendini sevme düzeyi yüksek bir kişinin öz saygısı, özgüveni yüksek olacağı için sosyal ilişkilerde de daha tutarlı olması ve yüksek psikolojik iyi oluşu beklenmektedir. Psikolojik iyi oluş ile kendini sevme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, kendini sevme düzeyinin psikolojik iyi oluşun üzerinde orta düzeyde bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır (Okcu, 2020).

Özyeterlik kavramının daha eski bir geçmişi bulunmaktadır. Sosyal bilişsel öğrenme kuramına dayanan bu kavram Albert Bandura tarafından ortaya konmuştur. Kişinin kendi hayatındaki kontrol becerisine yönelik inancı, güveni ve zihinsel süreçleri öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (Bandura, 1982). Kişinin bir eylemi gerçekleştirebileceğine dair olan düşünceleri özyeterlik olarak adlandırılmaktadır (Zimmerman, 1995).

Literatürdeki başka açıklamalar incelendiğinde bireyin başarıma becerisi, öz algısı, baş etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Senemoğlu, 2005). Bir başka kaynakta kişinin organize olma becerisi, baş etmeye yönelik yeterlik algısı olarak tanımlanmaktadır (Woolfolk ve Hoy, 1990).

Özyeterlik, kişi bir işle karşılaştığında bu işi planlama ve organize etme becerisi, işi tamamlayabileceğine dair olan özgüveni ve iş için gereken beceri ve yeteneklerinin farkında olması ve buna bağlı motivasyon kaynağı geliştirebilmesini de içermektedir (Woolfolk ve Hoy, 1990).

Özyeterlik kişinin bir işi tamamlaması veya yapabilmesi için tek başına yeterli değildir. Ancak özyeterliği yüksek olan kişiler bir işe başlama konusunda daha aktif ve kararlı olabileceklerdir. Bu sayede deneyimden kaçmayacak ve yeni şansları değerlendirmiş olacaklardır. Böylece başarı oranı artmaya meyilli olacaktır (Gökgül, 2024).

Özyeterliği yüksek olan kişiler bir işi başarıma konusunda daha inançlı oldukları için motivasyonları da yüksek olacaktır. Çabalayacaklar, sabır gösterecekler ve pes etmeden başarısızlıklara göğüs gererek devam edebileceklerdir (Aşkar ve Umay, 2001). Aksine özyeterliği düşük olan kişilerse işi başaracaklarına dair olumsuz bir inanç geliştirecekleri için yaşayabilecekleri herhangi bir güçlükle karşılaştıklarında ise deprese, panik, umutsuz

olacaklardır (Aypay, 2010). Amerika’da her yıl pek çok insanın sigarayı bırakmak veya kilo vermek için profesyonel yardıma başvurduğu bilinmektedir. Fakat bu başvuran kişilerin bir kısmı sigarayı bırakabilir veya kilo verebilirken bu yüzdenin küçük olduğu saptanmaktadır. Bandura’ya göre bu kararı veren insanlardan başarılı olanlar ile diğerleri arasındaki temel fark özyeterlidir. Yani, insanlar sigarayı bırakabileceklerine veya kilo verebileceklerine dair inançları olduğunda bunu başarabilirken yapamayacaklarına olan inancı olanlar ise kararlarını gerçekleştirememekte veya sürdürememektedirler (Burger, 2016).

Bandura ise bu aşamada sonuç ve ikna beklentisini birbirinden ayırmıştır (Burger, 2016). Özyeterliğe yönelik beklentilerini sonucun olumlu veya olumsuz olacağına yönelik beklentiyi birbirinden ayırmıştır. Yani kişinin bir konuya yönelik özyeterlik inancı ile davranışın sonucunun olumlu veya olumsuz olacağına dair inanç ayrı olarak değerlendirilmektedir (Aypay, 2010). Yani kişinin bir şeyi gerçekleştirebileceğine dair olan inancı ve o şeyin olacağına inanması birbirinden farklıdır. Örnek verilecek olursa düzenli olarak her gün ders çalışarak hafta sonu gezmekten vazgeçen biri başarılı notlar alacağına dair bir sonuç beklentisi taşıyabilir. Fakat aynı zamanda bu kadar fazla fedakârlık yapılamayacağını ve çok çalışmanın mümkün olmadığına yönelik ikna beklentisi de taşıyabilir (Burger, 2016).

Özyeterliğin önündeki en büyük engellerden biri muhtaç olmanın çaresizliğidir. Aksine özyeterlilik yüksek olduğunda muhtaçlık durumunun çaresizliği daha az hissedilmektedir. Muhtaç olma duygusu çok ağır olduğunda kişi kendi gerçek potansiyelinin, özyeterliğinin ve işlevlerinin farkında olamamaktadır. Özyeterliği yüksek kişiler kendi kendilerine yetebilme potansiyelleri yüksek bireylerdir. Bu da kişinin daha bağımsız olmasına, daha sağlıklı sınırlar çizebildiği ilişkiler kurmasına alan açmaktadır. Uzmanlar, kişilerin yatırımlarını kendilerine yapmalarını önermektedir. Bu yatırım sayesinde çaresizlik ve yetersizlik daha az deneyimlenerek özyeterlik düzeyi artış gösterecektir (Yurtseven, 2024).

Bandura aynı zamanda özyeterliğin dört ana kaynaktan oluştuğunu belirtmektedir.

- 1- **Performans başarıları:** Bireyin olumlu sonuçlanmış deneyimleri gelecek performansları açısından daha güçlü bir özyeterlik algısı inşa etmektedir. Performansının daha başarılı olacağına yönelik inancı güçlenmektedir. Ters durumda da olumsuz deneyimleri özyeterliği düşüren bir faktör olarak görülmektedir. Özyeterlik başarılı deneyimler neticesinde güçlenmekte ve bu bağlamda kişinin zorluklarla başa çıkma inancı da güçlenmektedir (Bandura, 1982; akt. Gökgül, 2024).

- 2- **Sözel ikna:** Bandura'nın özyeterlik kuramına yönelik bir diğer altını çizdiği kavram da sözel iknadır. Bu kavrama göre; kişilerin başkalarının onun başarabileceğine yönelik olumlu ve olumsuz geri bildirimlerin kişinin öz yeterliğini etkilemektedir (Bandura, 1982; akt. Gökgül, 2024). Bu geri bildirimleri veren kişinin olumlu özelliklere sahip olması da önemli bir etkidir (Bandura, 1995; akt. Gökgül, 2024).
- 3- **Dolaylı yaşantılar:** İnsan doğası gereği doğrudan deneyimlediklerine ek olarak dolaylı yoldan gözlemleyerek öğrendiği durumlardan da etkilenmektedir. İnsan; sosyal olarak öğrenen bir varlıktır. Çevresindeki kişileri ve onların deneyimlerini gözlemleyen kişi aynı deneyimler hakkında kendi açısından başarılı olup olamayacağına dair öngörü kazanmaktadır.
- 4- **Duyusal ve fizyolojik durum:** Kişilerin içinde buldukları ruhsal durumları ve fizyolojik olarak elverişlilikleri bir deneyime karşılık başarılı olup olamayacakları ile ilgili kararlarını etkilemektedir. Bir kişinin fizyolojik durumu elvermediği sürece belli durumları başarabileceklerine yönelik inançları yani özyeterlik inançları da olumsuz etkilenecektir.

Araştırmalar; özyeterliğin psikolojik problemlerin de üstesinden gelmekte önemli bir olgu olduğunu göstermektedir. Bunlar, travma sonrası stres bozukluğu, çocukluk depresyonu, sınav kaygısı, fobiler, madde kullanımı, yas süreçleridir. Aynı zamanda iş başarıları, akademik başarılar da özyeterlikle paralel görülmektedir (Burger, 2016).

1.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları İlişkisi
Şema terapiye göre erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasındaki temel neden çocukluk dönemindeki temel gereksinimlerin yeterli düzeyde karşılanmamasıdır. Ne yazık ki alanyazın incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan kısıtlı sayıda çalışma olduğu gözlemlenmektedir.

Alandaki birçok kuram (psikanalitik, bağlanma, şema, nesne ilişkileri, transaksyonel analiz) şemaların oluşumunda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının önemli olduğunu iddia etmektedir. Çocukluk çağındaki olumsuz yaşantılar neticesinde oluşan erken dönem uyum bozucu şemalar yetişkinlik boyunca da kanıtlar arayarak güçlenmektedir. Güçlü olan şemaların yok olması gitgide zorlaşmakta ve bu biçimde psikolojik problemlerin ortaya çıkma ihtimali artmaktadır. Dolayısıyla şemalar erken dönem olumsuz yaşantılardan etkilenmektedir bu da kişinin gelecekteki yaşamını etkilemektedir (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017).

Yapılan bir çalışmada annelerdeki reddedilme ve kopukluk şema alanının çocuklarındaki çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını yordadığı saptanmıştır (Zeynel ve Uzer, 2020). Yine bir başka çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından istismarın, kopukluk ve zedelenmiş özerklik şema alanlarının oluşumunda önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır (Yiğit ve Erden, 2015).

Young'a göre ergenlik dönemindeki kişinin duygusal yoksunluk yaşaması ve bakım verenleriyle yaşadığı olumsuz deneyimler erken dönem uyum bozucu şemalara neden olmaktadır (Young vd., 2003). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikopatolojiler ve kişilik bozukluklarının arasında ilişki olduğu gözlenmiştir (Sundag, Zens, Ascone, Thome ve Lincoln, 2018).

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler vurgulanmıştır (Freud, 1943, Bowlby, 1969, akt. Zeynel ve Uzer, 2020). Öte yandan psikolojik anlamda iyi oluşun çocuklukta olumsuz deneyimlerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Örneğin yapılan bir araştırma yetişkin alkol kötüye kullanımı ve bağımlılığı ile çocukluk dönemindeki istismar arasında bir ilişki saptamıştır (Dube, Anda, Felitti, Edwards ve Croft, 2002).

Stark, Schmidt ve Joiner (1996) yaptıkları bir çalışmada anne, baba ve çocuklar arasındaki bilişsel üçlü (Beck'in teorisindeki kişinin kendine, dış dünyaya ve geleceğe yönelik algılarını içeren kavram) ilişkisini inceledikleri bir çalışmada anneler ve çocukların düşünce kalıplarını ilişkili bulurken babalar ve çocuklar arasındaki düşünce kalıpları arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulamamışlardır. Bu bağlamda annelerin şemalarının çocukları yetiştirme tarzını etkilediği bunun da çocukların şema oluşumlarında etkili olduğu yorumu yapılabilmektedir. Yine bu çerçevede depresyonu olan annelerin çocuklarındaki dayanıklılığın ve risk faktörlerinin incelendiği çalışmalarda annedeki depresyonun çocukta bazı duygusal ve davranışsal problemlere neden olabileceğini, burada da annedeki depresyonun şiddeti ve yoğunluğunun da önemli bir etken olduğu ortaya koyulmuştur (Reuben ve Shaw, 2015). Bu bağlamda annedeki olumsuz bilişsel süreçlerin çocuğuna aktarılması hususunu güçlendiren kanıtlar olduğu görülmektedir.

Zeynel ve Uzer'in (2020)'de yaptığı çalışmada annelerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile çocukların çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları arasındaki ilişkinin ebeveynlerin başa çıkma tarzları ile ilgili olduğu saptanmıştır.

Çocuk içinde bulunduğu ailenin psikolojik hastalıklarından ve bilişlerinden etkilenmektedir (Hammen vd., 2004, 2012; Rasic vd., 2014; akt. Zeynel ve Uzer, 2020). Eğer ebeveynler de kendi geçmişlerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları taşıyorsa çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük yaşamaktadırlar (Young vd., 2003). İnsan kendinde olmayanı bir başkasına vermekte zorlanmaktadır. Bu bağlamda kendinde olanı vermeye ise daha meyilli olmaktadır. Yapılan bir çalışmada annelerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile çocukları arasındaki olumsuz yaşantılar ilişkili bulunmuştur (Sundag, Zens, Ascone, Thome ve Lincoln, 2018). Bu bulgular da yine erken dönem uyum bozucu şemaların ebeveynler ve aile yaşamı ile ilişkili olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Bu alandaki çalışmaların incelendiği bir meta-analizde 124 analizden 65'inin çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının şemalar ile korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (Pilkington, Bishop ve Younan, 2020). Karaarslan ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları bir çalışmada ebeveynler ve çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları (reddedilme ve özerklik alanları) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Yapılan bir diğer çalışmada ise önce istatistiki indeksler hesaplanarak 4 temel şema alanı belirlenmiştir. Reddedilme, özerklik, yüksek standartlar ve zayıflamış sınırlar şema alanlarının oluşmasının olumsuz ebeveyn davranışları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Bach, Lockwood ve Young, 2018). Bir başka çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından duygusal yoksunluk ve istismarın şema alanlarından başarısızlık, sosyal izolasyon, bağımlılık, yetersiz öz denetim ve duyguları bastırma ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Güler ve Gümüş, 2018). Başka bir çalışmada annelerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve ebeveynlik biçimleri kız çocuklarının şemalarını etkilediği ortaya koyulmuştur (Gibson ve Francis, 2019).

Genel anlamda alanyazındaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde şemaların oluşumunda kişisel faktörler, kişilerarası ilişkiler ve nesiller arası ailesel ilişkilerin etkili olduğu gözlenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların güçlü olduğu kişilerin çocukluk çağında olumsuz yaşantılara sahip olduğu saptanmıştır (Başer Baykal ve Erden Çınar, 2023).

1.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ile

Kendini Sevme ve Özyeterlik Arasındaki İlişkiler

Alanyazındaki yerli çalışmanın çoğunun ergen örnekleme ile gerçekleştirildiği saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada çocukların anksiyete düzeylerinin, otoriter ve koruyucu ebeveynlik tarzlarından, mükemmeliyetçilik tutumundan ve kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinden etkilendiği ortaya konmuştur (Eroğlu ve Odacı, 2019).

Genç katılımcılarla yapılan bir çalışmada kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında bir ilişki bulunmuştur (Demirtaş, 2018). Beck'in bilişsel üçlüsündeki bilişsel süreçlerin şemalar üzerindeki etkisi hatırlandığında yeni bir ilişki tespit edildiği göze çarpmaktadır. Bilişsel süreçlerin aynı zamanda kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri ile de ilişkili bulunduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada ise, öznel iyi oluş ile özyeterlik ve kendini sevme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda bağlanma problemleri, ebeveynlik ilişkileri/tarzları, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının önemli ölçüde rol oynadığı görülmektedir (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017).

Yiğit ve Erden'in (2015) yaptıkları çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından olan istismarın her türünün psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu ve bunun da erken dönem uyum bozucu şemalardan kopukluk ve zedelenmiş özerklik şema alanları ile aracı etkide olduğu gösterilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlikte psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği ve ruhsal problemlere neden olabileceği söylenmiştir (Yiğit ve Erden, 2015).

Öte yandan literatürün kendini sevme ve özyeterlik ile erken dönem uyum bozucu şemaları doğrudan ilişkilendiren çalışma kapsamında sınırlı kaldığı görülmektedir. Buna karşın erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk çağı travmaları ile ilişkilendirildiği pek çok çalışma mevcuttur. Çocukluk çağı travmalarının şema alanlarını güçlü biçimde etkilediği saptanmıştır. Bu şema alanları; kopukluk ve reddedilme olarak belirtilmiştir (Mayda, 2020). Bir başka çalışmada çocukluk çağı travmalarının en çok yordadığı şema alanlarının kopukluk ve reddedilme alanı olduğu saptanmıştır (Kim, vd., 2013). Çocukluk çağı travmalarından olan cinsel istismar da bir araştırmada reddedilme ve kopukluk şema alanlarının yordayıcısı olarak ele alınmıştır (Güler ve Gümüş, 2018).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-70 yaş aralığındaki genç yetişkinler ve anneleri oluşturmaktadır. Toplamda 254 genç yetişkin ve 254 anne ile çalışılmıştır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma Google Formlar aracılığıyla hazırlanan ölçek bataryasının online ortamda kişilere iletilmesi ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılım için herhangi bir şehir veya iş yeri kısıtlaması bulunmamaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009), Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE) (Gündüz, Yaşar, Gündoğmuş, Savran ve Konuk, 2018) ve Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği (Doğan, 2011) kullanılmıştır. Katılımcılara formları doldurabilmeleri adına birer “anne ve çocuk” başlığı içeren sayı ile numaralandırılmış kodlar (Anne 1- Çocuk 1) verilmiştir. Kişilerin isimleri yer almamıştır. Katılımcılar ölçekleri doldururken anne olan katılımcılar anne kodunu, çocuk olan genç yetişkin katılımcılar ise çocuk kodunu yazarak cevaplamışlardır. Araştırmacı anne ve çocuk arasındaki eşleşmeyi sağlayabilmek adına bu yöntemi kullanmıştır. Kimliği açık edebilecek herhangi bir soruya yer verilmemiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu bilgi formunda katılımcıların cevaplama beklenen toplamda 8 adet soru bulunmaktadır. Bunlar; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık ve gelir düzeyidir.

2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği Kısa Form 3; 5 adet şema alanı ve 18 adet şema boyutundan oluşan toplamda 90 maddelik 6’lı likert tipte bir ölçektir. 1- Benim için tamamıyla yanlış, 2- Benim için büyük ölçüde yanlış, 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4- Benim için orta derece doğru, 5- Benim için çoğunlukla doğru, 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor. Erken dönem uyum bozucu şemaların güçlü olması ölçek puanlaması esnasında yüksek puanların elde edilmesine bağlıdır. Ölçeğin Türkçe ’ye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Temel Bileşenler Analiz sonuçlarına göre bu form için 14 faktörlü yapı uygun bulunmuştur. Analizler sonucunda 5 şema alanına ulaşılmıştır. Bunlar; Yüksek Standartlar, Diğeri Yönelimlilik, Zedelenmiş Sınırlar ve Zedelenmiş Otonomi ve Kopukluktur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısının $\alpha = .63-.80$ aralığında değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Üst sıra faktör analizi

sonucunda ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının $\alpha = .53-.81$ arasında değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün kabul edilebilir aralıklarda geçerli ve güvenilir olduğu kanısına varılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

2.2.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE)

Araştırmada kullanılan ikinci ölçek olan Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ÇÇÖYÖ) toplamda 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Puanlar 0-10 arasındadır. Katılımcılar ölçekteki maddelere “Evet” veya “Hayır” şeklinde cevaplar verebilmektedir. Ölçekteki 10 madde kişilerin 18 yaş öncesindeki olumsuz yaşantılarının sorulduğu sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach alfa değeri 0.742'dir. Yapılan analizler sonucunda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinin geçerlik ve güvenilir katsayısının uygun aralıkta olduğu belirtilmiştir (Gündüz, Yaşar, Gündoğmuş , Savran ve Konuk, 2018).

2.2.4. Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği

Araştırmada kullanılan üçüncü ve son ölçek olan Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği 2001 yılında Tafarodi ve Swan tarafından geliştirilmiştir (Tafarodi ve Swann, 2001). Türkçeye uyarlaması 2011'de Tayfun Doğan tarafından yapılmıştır (Doğan, 2011). Ölçek 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kendini sevme ve özyeterliktir. Ölçek toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tip bir ölçektir. Ölçek cevapları Hiç uygun değil, Uygun değil, Biraz uygun, Uygun, Tamamen uygun şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa katsayısının Özyeterlik alt boyutunda .74, Kendini Sevme alt boyutunda ise .83 olduğu saptanmıştır. Güvenirlik katsayısının ise alt boyutların ikisi için de .72 olduğu belirlenmiştir. Bu verilere dayanarak Kendini Sevme/Özyeterlik ölçeğinin yeterli bir geçerlik ve güvenilirliği olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2011).

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada anket yöntemi kullanılarak katılımcılara ait veriler toplanmıştır. Toplanan verilerin SPSS 26 paket programı kullanılarak analizi yapılmıştır. Öncelikli olarak katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yer verilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlikleri kapsamında Cronbach's Alfa katsayısı baz alınmıştır. Verilerin normallik dağılımlarında Kolmogrov-Simirnov ve Shapiro Wilk değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olan p değerinin 0,05'ten büyük olması halinde verilerin normal dağıldığı, küçük olması halinde ise verilerin normal dağılım göstermediği esas alınmıştır. Sonrasında betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Kendini sevme ve özyeterlik değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlere göre ilişkisini, değişkenlerin kendi arasındaki ilişkileri (kendini sevme, özyeterlik, olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanları) ve annelerin şema alanları ve çocukların şema alanları arasındaki ilişkileri incelemek adına Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasında normal dağılım gösterenlerde Bağımsız Grup T testi, normal dağılım göstermeyenlerde Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Olumsuz çocukluk yaşantılarının kendini sevmeyi yordamasına, şema alanlarının kendini sevmeyi yordamasına, şema alanlarının özyeterliği yordamasına yönelik inceleme için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterliği yordamasına, olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanlarının kendini sevmeyi yordamasına ve olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanlarının özyeterliği yordamasına yönelik analiz için Basamaklı Regresyon kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini 254 anne ve 254 yetişkin çocuk olmak üzere toplam 508 katılımcıdan oluşmaktadır. Yetişkin çocukların yaşlarının aralığı 18-38, ortalaması 24,28 ve standart sapması 4,13 iken; annelerinin yaşlarının aralığı 37-74, ortalaması 50.77 ve standart sapması ise 6,73'tür. Örneklemin sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo

Grup	Değişken		f	%	Toplam %	
Yetişkin Çocuklar	<i>Cinsiyet</i>	Kadın	189	74.4	74.4	
		Erkek	65	25.6	100.0	
	<i>Eğitim düzeyi</i>	Lise ve altı	60	23.6	23.6	
		Lisans ve üzeri	194	76.4	100.0	
	<i>Çalışma durumu</i>	Çalışıyor	160	63.0	63.0	
		Çalışmıyor	94	37	37	
	<i>İlişki durumu</i>	Evli/İlişkisi var	78	30.7	30.7	
		Bekar	176	69.3	100.0	
	<i>Kronik hastalık</i>	Var	48	18.9	18.9	
		Yok	206	81.1	100.0	
	<i>Psikiyatrik tanı</i>	Var	23	9.1	9.1	
		Yok	231	90.9	100	
	Anneler	<i>Eğitim düzeyi</i>	Lise ve altı	204	80.8	80.8
			Lisans ve üzeri	50	19.2	100
<i>Çalışma durumu</i>		Çalışıyor	64	25.1	25.1	
		Çalışmıyor	190	84.9	100	
<i>İlişki durumu</i>		Evli/İlişkisi var	228	89.4	89.4	
		Bekar	26	10.6	100.0	
<i>Kronik hastalık</i>		Var	101	39.6	39.6	
		Yok	153	60.4	100.0	
<i>Psikiyatrik tanı</i>		Var	23	9.0	9.0	
		Yok	231	91.0	100.0	

3.2. Değişkenlere Yönelik Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
<i>Kendini Sevme</i>	12.00	40.00	31.22	6.170	-.592	-.186
<i>Özyeterlik</i>	14.00	40.00	28.18	4.938	-.013	-.119
<i>Olumsuz Çoc. Yaş.</i>	.00	7.00	1.32	1.638	1.168	.520
<i>Kopukluk Şema Alanı</i>	23.00	103.00	47.84	17.649	.701	-.085
<i>Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı</i>	30.00	151.00	63.67	22.607	.683	.131
<i>Yüksek Standartlar Şema Alanı</i>	9.00	54.00	28.91	8.794	.056	-.042
<i>Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı</i>	11.00	64.00	36.93	10.432	-.224	.145
<i>Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı</i>	7.00	40.00	23.09	6.813	-.077	-.191

3.3. Kendini Sevme Değişkeninin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 2

Kendini Sevme Puanlarının Cinsiyete Göre Farklaşma Durumunu Belirlemek
Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Kadın	189	30.1799	6.70736	.48789	-2.134	139.967	.035
	Erkek	65	31.9231	5.28355	.65534			

Kendini sevme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi tablo 2’de sunulmaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmakta, kadınların kendini sevme puanları erkeklerin kendini sevme puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .05$).

Tablo 3

Kendini Sevme Puanları ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	N	r	p
Kendini Sevme Yaş	254	.119	.058

Katılımcıların kendini sevme ve yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulgularına göre, kendini sevme puanları ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4

Kendini Sevme Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X_{ort}	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Lise ve altı	60	29.3833	6.37817	.82342	-1.725	252	.086
	Lisans ve üzeri	194	31.0103	6.38569	.45847			

Katılımcıların kendini sevme puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulgularına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 5

Kendini Sevme Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Çalışıyor	160	30.6750	6.10243	.48244	.280	251	.779
	Çalışmıyor	93	30.4409	6.89906	.71540			

Kendini sevme puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 6

Kendini Sevme Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Evli/İlişkisi var	78	31.1026	6.79494	.76938	.788	252	.431
	Bekar	176	30.4148	6.23846	.47024			

Kendini sevme puanlarının katılımcıların ilişki durumuna göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına göre ilişkisi olan/evli katılımcıların puan ortalamaları ile bekar katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 7**Kendini Sevme Puanlarının Kronik Hastalığı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi**

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Kendini Sevme	Kronik Hast. Var	48	28.2500	6.64767	.95951	-2.893	252	.004
	Kronik Hast. Yok	206	31.1796	6.23928	.43471			

Kendini sevme puanlarının kronik hastalığı olup olmama durumuna göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi tablo 7'de sunulmaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmakta, kronik hastalığı olanların kendini sevme puan ortalamaları kronik hastalığı olmayanların kendini sevme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .01$).

Tablo 8**Kendini Sevme Puanlarının Psikiyatrik Tanısı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Mann Whitney U Testi**

Puan	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	z	p
Kendini Sevme	Psi. Tanı Var	23	67.28	1547.50			
	Psi. Tanı Yok	230	132.97	30583.50	1271.500	-4.110	.000
	Toplam	253					

Kendini sevme puanlarının psikiyatrik tanısı olup olmama durumuna göre farklılaşmasını belirlemek için yapılan nonparametrik Mann Whitney U Testi bulguları tablo 8'de yer almaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < .01$). Söz konusu fark ise psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcıların lehinedir.

3.4. Özyeterlik Değişkeninin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 9

Özyeterlik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	P
Özyeterlik	Kadın	189	26.9683	4.83439	.35165	-2.130	252	.034
	Erkek	65	28.4462	4.80244	.59567			

Özyeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi tablo 9’da sunulmaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmakta, kadınların Özyeterlik puanları erkeklerin Özyeterlik puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p < .05$).

Tablo 10

Özyeterlik Puanları ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	N	r	p
Özyeterlik	254	.095	.130
Yaş			

Katılımcıların Özyeterlik ve yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulgularına göre, Özyeterlik puanları ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 11

Özyeterlik Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Özyeterlik	Lise ve altı	60	26.7500	5.45125	.70375	-1.088	252	.278
	Lisans ve üzeri	194	27.5309	4.66178	.33470			

Katılımcıların Özyeterlik puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma düzeyini belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulgularına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 12

Özyeterlik Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X_{ort}	SS	SH_x	t testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Özyeterlik	Çalışıyor	160	27.5000	4.71849	.37303	.702	251	.483
	Çalışmıyor	93	27.0538	5.12531	.53147			

Özyeterlik puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 13

Özyeterlik Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X_{ort}	SS	SH_x	t testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Özyeterlik	Evli/İlişkisi var	78	27.8974	4.78252	.54151	1.204	252	.230
	Bekar	176	27.1023	4.88739	.36840			

Özyeterlik puanlarının katılımcıların ilişki durumuna göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi bulgularına göre ilişkisi olan/evli katılımcıların puan ortalamaları ile bekar katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 14**Özyeterlik Puanlarının Kronik Hastalığı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi**

Puan	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Özyeterlik	Kronik Hast. Var	48	26.3750	5.13902	.74175	-1.542	252	.124
	Kronik Hast. Yok	206	27.5728	4.77719	.33284			

Özyeterlik puanlarının kronik hastalığı olup olmama durumuna göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi tablo 14’te sunulmaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 15**Özyeterlik Puanlarının Psikiyatrik Tanısı Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşma Durumunu Belirlemek Amacıyla Mann Whitney U Testi**

Puan	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	z	p
Özyeterlik	Psi. Tanı Var	23	79.13	1820.00	1544.000	-3.297	.001
	Psi. Tanı Yok	230	131.79	30311.00			
	Toplam	253					

Özyeterlik puanlarının psikiyatrik tanısı olup olmama durumuna göre farklılaşmasını belirlemek için yapılan nonparametrik Mann Whitney U Testi bulguları tablo 15’te yer almaktadır. Buna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < .01$). Söz konusu fark ise psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcıların lehinedir.

3.5. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 16

Kendini Sevme, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

		Kendini Sevme	Olumsuz Çoc. Yaş.	Kopukluk Şeması	Zed. Oto. Şem.	Yük. Stand. Şem.	Diğeri Yön. Şem.
Kendini Sevme	r	1					
	p						
Olumsuz Çoc. Yaş.	r	-.338**	1				
	p	.000					
Kopukluk Şeması	r	-.557**	.350**	1			
	p	.000	.000				
Zed. Oto. Şem.	r	-.635**	.325**	.787**	1		
	p	.000	.000	.000			
Yük. Stand. Şeması	r	-.344**	.204**	.455**	.491**	1	
	p	.000	.001	.000	.000		
Diğeri Yön. Şeması	r	-.373**	.177**	.549**	.575**	.617**	1
	p	.000	.005	.000	.000	.000	
Zedelenmiş Sın. Şem.	r	-.145*	.223**	.376**	.322**	.565**	.520**
	p	.020	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo 16'da kendini sevme puanları ile olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanları arasındaki ilişkileri belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre kendini sevme puanları ile olumsuz çocukluk yaşantıları, kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Ayrıca olumsuz çocukluk yaşantıları, tüm şema alanları ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir ($p < .05$).

Tablo 17**Özyeterlik, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi**

		Özyeterlik	Olumsuz Çoc. Yaş.	Kopukluk Şeması	Zed. Oto. Şem.	Yük. Stand. Şem.	Diğeri Yön. Şem.
Özyeterlik	r	1					
	p						
Olumsuz Çoc. Yaş.	r	-.260**	1				
	p	.000					
Kopukluk Şeması	r	-.399**	.350**	1			
	p	.000	.000				
Zed. Oto. Şem.	r	-.576**	.325**	.787**	1		
	p	.000	.000	.000			
Yük. Stand. Şeması	r	-.189**	.204**	.455**	.491**	1	
	p	.002	.001	.000	.000		
Diğeri Yön. Şeması	r	-.290**	.177**	.549**	.575**	.617**	1
	p	.000	.005	.000	.000	.000	
Zedelenmiş Sın. Şem.	r	-.169**	.223**	.376**	.322**	.565**	.520**
	p	.007	.000	.000	.000	.000	.000

Özyeterlik puanları ile olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanları arasındaki ilişkileri belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre (Tablo 17) özyeterlik puanları ile olumsuz çocukluk yaşantıları, kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$).

3.6. Annelerin Şema Alanları ve Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

0.10–0.39 →→ Düşük/zayıf/az

0.40–0.69 →→ Orta

0.70–0.89 →→ Yüksek/güçlü/çok

0.90-1.00 →→ Çok yüksek düzeyde ilişki

(Shober , Boer ve Schwarte, 2018)

Tablo 18

Annelerin Kopukluk Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

<i>Yetişkin Çocukların Şema Alanları</i>		<i>Kopukluk Şeması</i>	<i>Zed. Oto. Şem.</i>	<i>Yük. Stand. Şem.</i>	<i>Diğeri Yön. Şem.</i>	<i>Zedelenmiş Sın. Şem.</i>
Anne Kopukluk Şema Alanı	r	.485**	.533**	.209**	.330**	.156*
	p	.000	.000	.001	.000	.013

Tabloda annelerin kopukluk şema alanı ile, yetişkin çocukların şema alanlarındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre annelerin kopukluk şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta düzeyde; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$).

Tablo 19

Annelerin Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

<i>Yetişkin Çocukların Şema Alanları</i>		<i>Kopukluk Şeması</i>	<i>Zed. Oto. Şem.</i>	<i>Yük. Stand. Şem.</i>	<i>Diğeri Yön. Şem.</i>	<i>Zedelenmiş Sın. Şem.</i>
Anne Zed. Oto. Şema Alanı	r	.462**	.550**	.253**	.378**	.170**
	p	.000	.000	.000	.000	.007

Annelerin zedelenmiş otonomi şema alanı ile, yetişkin çocukların şema alanlarındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan Pearson korelasyon analizi bulguları tablo 19’da sunulmaktadır. Elde edilen bulgular annelerin zedelenmiş otonomi şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir ($p < .05$).

Tablo 20

Annelerin Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

<i>Yetişkin Çocukların Şema Alanları</i>		<i>Kopukluk Şeması</i>	<i>Zed. Oto. Şem.</i>	<i>Yük. Stand. Şem.</i>	<i>Diğeri Yön. Şem.</i>	<i>Zedelenmiş Sın. Şem.</i>
Anne Yük. Stand. Şema Alanı	r	.299**	.343**	.388**	.392**	.284**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo 20’de gösterildiği gibi annelerin yüksek standartlar şema alanı ile, yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$). Bu ilişkiler, pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Tablo 21

Annelerin Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

<i>Yetişkin Çocukların Şema Alanları</i>		<i>Kopukluk Şeması</i>	<i>Zed. Oto. Şem.</i>	<i>Yük. Stand. Şem.</i>	<i>Diğeri Yön. Şem.</i>	<i>Zedelenmiş Sın. Şem.</i>
Anne Diğ. Yön. Şema Alanı	r	.300**	.361**	.329**	.492**	.242**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo 21’de sunulan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre, annelerin diğeri yönelimlilik şema alanı ile yetişkin çocukların diğeri yönelimlilik şema alanı arasında orta; diğer şema alanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Söz konusu ilişkiler $p < .01$ düzeyinde anlamlılık göstermektedir.

Tablo 22

Annelerin Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Yetişkin Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Yetişkin Çocukların Şema Alanları		Kopukluk Şeması	Zed. Oto. Şem.	Yük. Stand. Şem.	Diğeri Yön. Şem.	Zedelenmiş Sın. Şem.
Anne Zed. Sın. Şema Alanı	r	.293**	.242**	.261**	.267**	.295**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

Yukarıdaki tabloda annelerin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile yetişkin çocukların şema alanları arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Annelerin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında pozitif yönde düşük korelasyon bulunmuştur ($p < .01$).

3.7. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 23

Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının Kendini Sevmeyi Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		Çoklu Bağlantısallık İstatistikleri		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	SH	t	Beta	p	Tolerans	VIF
Kendini Sevme	Sabit	4.849	.063		.000	1.000		
	ACE	-.266	.063	-.266*	-4.195	.000	1.000	1.000
		R ² = .071		Düz. R ² = .070		F=.176		P=.000

Olumsuz çocukluk yaşantılarının kendini sevmeyi yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 23'te yer almaktadır. Buna olumsuz çocukluk yaşantıları, kendini sevmeyi anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır ($p<.01$). Bu yordama ise %7 düzeyindedir.

Tablo 24

Şema Alanlarının Kendini Sevmeyi Yordamasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar			Çoklu Bağlantısallık İstatistikleri	
		B	SH	Beta	t	p	Tolerans	VIF
<i>Kendini Sevme</i>	Sabit	4.720	,051		.000	1,000		
	Kopukluk	-.166	,083	-.166	-	.047	.379	2.637
					1.994			
					*			
	Zed. Oto.	-.480	.085	-.480	-	.000	.369	2.711
					5.683			
				*				
	Yük. Stand.	-.103	.069	-.103	-1.502	.134	.561	1.783
	Diğ. Yön.	.000	.071	.000	.004	.997	.519	1.929
	Zed. Sın.	.152	.063	.152	2.424	.016	.674	1.484
					*			
R²= .40		Düz. R²= .39		F= 30.252		P= .000		

Şema alanlarının kendini sevmeyi yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 24'te yer almaktadır. Buna göre kendini sevmeyi şema alanlarından kopukluk ve zedelenmiş otonomi negatif yönde; zedelenmiş sınırlar ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($p<.01$). Bu yordama ise %39 düzeyindedir.

Tablo 25**Olumsuz Çocukluk Yaşantılarının ve Özyeterliği Yordamasına Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları**

		<i>St. Edilmemiş</i>		<i>Standardize</i>			<i>Çoklu</i>	
		<i>Katsayılar</i>		<i>Katsayılar</i>			<i>Bağlantısallık</i>	
							<i>İstatistikleri</i>	
Bağımlı	Bağımsı							
Değişke	z							
n	Değişke							
	n	B	SH	Beta	t	p	Tolerans	VIF
	Sabit	-4.314E	.064		.000	1.000		
Özyeterli	ACE	-.221	.064	-.221	-	.001	1.000	1.000
k					3.444			
	R ² = .05		Düz. R ² = .05		F=11.859		P= .001	

Olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterliği yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 25'te yer almaktadır. Buna göre olumsuz çocukluk yaşantıları, özyeterliği negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır (p<.01). Bu yordama ise % 5 düzeyindedir.

Tablo 26

Şema Alanlarının Özyeterliği Yordamasına İlişkin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	St. Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar			Çoklu Bağlantısallık İstatistikleri	
		B	SH	Beta	t	p	Tolerans	VIF
Özyeterlik	Sabit	-5.213	.054		.000	1.000		
	Kopukluk	.143	.089	.143	1.619	.107	.379	2.637
	Zed. Oto.	-.719	.090	-.719	-	.000	.369	2.711
					8.008*			
					*			
	Yük. Stand.	.133	.073	.133	1.830	.069	.561	1.783
	Diğ. Yön.	.026	.076	.026	.338	.736	.519	1.929
	Zed. Sın.	-.037	.066	-.037	-.564	.573	.674	1.484
R²= .32		Düz. R²= .31		F= 21.727		P= .000		

Şema alanlarının kendini sevmeyi yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulguları tablo 26'da yer almaktadır. Buna göre özyeterliği şema alanlarından zedelenmiş otonomi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($p < .01$). Bu yordama ise %31 düzeyindedir. Diğer şema alanları ise özyeterliği anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($p > .05$).

Tablo 27**Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanlarının Kendini Sevmeyi Yordamasına
Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları**

Değişkenler	İLK AŞAMA		İKİNCİ AŞAMA	
	B	t	B	t
<i>Sabit</i>		.000		
<i>ACE</i>	-.295	-6.954**		
<i>Sabit</i>				.000
<i>ACE</i>			-.124	-3.410**
<i>Zed. Sınır.</i>			-.222	-3.767**
<i>Zed. Oto.</i>			-.430	-7.478**
<i>Kopukluk</i>			.159	4.357**
<i>Değişim</i>	R²	.087	R²	.407
<i>İstatistikleri</i>	Düz. R²	.085	Düz. R²	.402
	R²(değişim)	.087	R²(değişim)	.320
	F(değişim)	48.357**	F(değişim)	90.52**

Yukarıdaki tabloda kendini sevmeye ilişkin yapılan basamaklı regresyon analizi bulguları verilmektedir. Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterlik puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($p < .01$, Düz. $R^2 = .085$). İkinci aşamada zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şemaları şeması modele dahil edilmiş, bu şemaların kendini sevmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($p < .01$, Düz. $R^2 = .402$). Her bir bağımsız değişkenin modele katkıları aşamalara göre incelendiğinde olumsuz çocukluk yaşantılarının her iki aşamada da modele katkısının ve söz konusu şemaların katkısının anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 28**Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanlarının Özyeterliği Yordamasına Yönelik Yapılan Basamaklı Regresyon Analizi Bulguları**

Değişkenler	İLK AŞAMA		İKİNCİ AŞAMA	
	B	t	B	t
<i>Sabit</i>		.000		
<i>ACE</i>	-.221	-3.444**		
<i>Sabit</i>				.000
<i>ACE</i>			-.070	-1.213
<i>Zed. Oto.</i>			-.527	-9.184**
<i>Değişim</i>	R²	.049	R²	.303
<i>İstatistikleri</i>	Düz. R²	.045	Düz. R²	.297
	R²(değişim)	.049	R²(değişim)	.254
	F(değişim)	11.859**	F(değişim)	84.340**

Yukarıdaki tabloda özyeterliğe ilişkin yapılan basamaklı regresyon analizi bulguları verilmektedir. Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterlik puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($p < .01$, Düz. $R^2 = .045$). İkinci aşamada zedelenmiş otonomi şeması modele dahil edilmiş, bu şemanın özyeterliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($p < .01$, Düz. $R^2 = .297$). Her bir bağımsız değişkenin modele katkıları aşamalara göre incelendiğinde olumsuz çocukluk yaşantılarının ilk aşamada modele katkısı anlamlı iken, zedelenmiş otonomi şemasının eklendiği ikinci aşamada anlamlılığını yitirdiği görülmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmada kendini sevme ve özyeterlik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu, kronik hastalık, psikiyatrik tanı) bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın bir amacı da anneler ve genç yetişkin çocukları arasındaki erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkileri incelemektir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğu ortaya konulan olgular hakkında detaylı bilgi edinerek bu ilişkilerin aydınlatılmasına katkıda bulunabilmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanda çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yetişkinlikte pek çok patolojik duruma neden olabildiğini ortaya koyan çalışmalar sayıca fazladır (Oflaz, 2015; Ertürk, 2014; Tunçay ve Şahin, 2024; Erten, Uney ve Fıstıkcı, 2015; Yıldız ve arkadaşları, 2024; Kick ve arkadaşları, 2024; Baldwin ve arkadaşları, 2024; Cole ve Diaz, 2024).

Yapılan çalışmalar erken dönem uyum bozucu şemaların kişilerde travma sonrası stres bozukluğuna zemin hazırladığını göstermektedir (Kesgin ve Karaaziz, 2023). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kişinin erken dönem uyum bozucu şemalarının oluşumuna katkı sağladığı görülmektedir (Dickie, Langhinrichsen-Rohling ve McAnulty, 2024; Pilkington, May ve Karantzas, 2024; Korkmaz, Sarısoy, Çetin ve Doydu, 2024). Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların etkisi ile oluşan erken dönem uyum bozucu şemaların kişilerin hayatlarını sürdürürken çeşitli zorlanmalara neden olabileceği ortaya konmuştur (Oflaz, 2015). Ancak literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili çalışmaların genel anlamda çocukluk çağı travmalarına odaklandığı fakat kendini sevme ve özyeterlik kavramına ilişkin çalışmanın kısıtlı olduğu görülmektedir (Pilkington, Bishop ve Younan, 2020).

Bu araştırmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisinin yanı sıra kendini sevme ve özyeterlik olgusu incelenmiştir. Bu sayede ilgili konu kişinin benliği ile kurduğu ilişkiyi kapsayan kavramların detaylı incelenmesi ile geniş ve özgün bir perspektifte ele alınmıştır. Araştırmanın bu bölümünde ise konuya ilişkin literatür psikoloji bilimi ışığında incelenecek ve araştırmadan elde edilen veriler bağlamında tartışılacaktır. Araştırmanın temel soruları şunlardır: Annelerin şema alanları ile çocukların şema alanları arasında ilişki var mıdır? Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kendini sevme/öz yeterliği yordamakta mıdır? Şema alanları kendini sevme/öz yeterliği yordamakta mıdır? Bu iki değişken (olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve şema alanları) kendini sevme/öz yeterliği yordamakta mıdır?

İlk olarak araştırmaya katılım gösteren anneler ve genç yetişkinlere ilişkin bilgi vermek adına demografik değişkenler, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkilere yönelik betimsel istatistikler tartışılmıştır. İkinci kısımda kendini sevme, olumsuz çocukluk yaşantıları ve şemalar arasındaki ilişkilere yönelik analizler tartışılmıştır. Son olarak ise annelerin şema alanları ile çocukların şema alanları arasındaki ilişkilere yönelik bulgular ve yordayıcı özellikler tartışılmıştır.

4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada 254 anne ve 254 genç yetişkin çocuk olmak üzere toplam 508 katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu, kronik hastalık, psikiyatrik tanı olmasına ilişkin bilgileri elde edilmiştir. Katılımcılar anne ve genç yetişkin çocuklarından oluşmaktadır.

4.1.1. Kendini Sevme ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Kendini sevme puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı saptanmış ve erkeklerin kendini sevme puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Konuya ilişkin alanyazın incelendiğinde benzer bulguların yoğunluğu göze çarpmaktadır. Kendini sevme ve özyeterlik olgularının benlik saygısının alt boyutlarını oluşturduğundan kuramsal çerçevede bahsedilmiştir. Demirtaş (2018) yaptığı çalışmada benlik saygısının alt boyutları olan kendini sevme ve özyeterlik değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve erkeklerin kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Tolstikova (2010) ise çalışmasında kadınların erkeklere kıyasla daha düşük bir benlik saygısı, utanma ve suçluluk belirtileri gösterdiğini bulgulanmıştır. Kendini sevme ve özyeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı araştırmada erkeklerin özyeterliklerinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Doğan, 2011). 48 ayrı ülkedeki meta-analiz çalışmasında ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek bir benlik saygısı puanına sahip oldukları gözlenmiştir (Bleidorn, vd., 2015). Taner'in (2019) yaptığı çalışmada erkeklerin özyeterlik puanlarının kadınların özyeterlik puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada da tez bulgularına paralel olarak kendini sevme puanlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Taşgit, 2012). Joseph'in (1992; akt. Taner, 2019) çalışmasında da erkeklerin benlik saygısı puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tüm bu bulgular ışığında kadın ve erkeklerin kendini sevme düzeyleri arasında bulunan anlamlı farkların toplumsal cinsiyet rolleri, kadının ve erkeğin bireysel kimlik ve benliklerinin kültür ve toplum bağlamında algılanış biçimi, sosyal etmenler kaynaklı olduğu söylenebilmektedir. Alanyazındaki bulguların da araştırma sonuçlarına paralel olduğu

gözlendirilmektedir. Ancak literatürde kendini sevmenin cinsiyet değişkeni bağlamında değerlendirilmesinde tez bulgularının aksinin olduğu sonuçlara da rastlanmıştır. Örneğin; Sinop'un (2020) çalışmasında kadın ve erkeklerin kendini sevme düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bir başka çalışmada kadın ve erkeklerin benlik saygısı puanlarında herhangi bir farklılık olmadığı gözlenmiştir (Bayraktar, Sayıl ve Kumru, 2009; akt. Taner, 2019). Yine Doğan ve ark. (2009) benlik saygısı ve cinsiyet arasında herhangi bir değişim olmadığını ortaya koymuştur. Z kuşağının araştırıldığı bir çalışmada kendini sevme alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulgusu ortaya konmuştur (Akduman ve Hatipoğlu, 2021). Arıcağ ise (2005) çalışmasında kadınların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu bulgulamıştır. Literatürün kısıtlı da olsa bu farklı bulgusuna değinilecek olursa elde edilen bu farkların çalışılan yaş grupları, örneklemeler ve diğer şartların yanı sıra daha sosyolojik tabandan bakıldığında toplumda son dönemlerde kadının modern yaşamdaki yerinin ve algılanış biçiminin değiştiği kaynak edinilebilir. Çalışma hayatında da erkek üstünlüğü hakimiyetini eskiye oranla yitirmiştir (Tuwenge ve Campbell, 2002; akt. Arıcağ, 2005). Fakat yine de çalışmaların yapıldığı toplumlar özelinde kadın ve erkeklerin kendini sevme düzeylerinin genel anlamda farklı olduğu ve erkeklerin daha yüksek oranlara sahip olduğu gözlenmektedir. Bu çalışma bulgularının literatür ile örtüştüğü göz önünde bulundurularak elde edilen sonuçlar yorumlandığında kadınların toplumdaki yetiştirilme tarzları, onlara bakım verenlerin ebeveynlik stilleri, sosyal ve akademik/iş alanında kadının yeri, uygulanan psikolojik şiddet ve yıldırma davranış paternleri kadınların kendini sevme puanlarının daha düşük gelişmesine neden olmuş olabileceği yorumu yapılabilir. Kadınlar öncesinde bireysel bir alt sisteme sahipken bu alt sistemde birinin çocuğu olmak, kardeşi/ablası olmak, öğrenci/çalışan/patron olmak gibi rolleri barındırmaktadır. Sonra çocukları olduğunda anne (ebeveyn) alt sistemi ve tercihen eş alt sistemi oluşmaktadır. Kadınların tüm bu alt sistemlerdeki rollere bölünürken o alt sistemdeki bütün rolleri tam yapma dürtüsüyle (tam anne olmak, tam eş olmak, tam çalışan olmak vs.) dinamik perspektifte zihnin bölündüğü yorumu yapılabilir (Akyüz, 2018). Bu bağlamda toplumun da onlara yetersizlik ve tatminsizlik de yükleyerek eksiklerini eleştirmeleriyle kendilerini sevme algılarının zayıfladığı görülmektedir.

Kendini sevme ve yaş arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde içsel özgüven kavramının kendini sevmeyi içeren kısmının incelendiği bir çalışmada kendini sevme ve yaş değişkeni arasında bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur (Köroğlu ve Yiğiter, 2023). Kaya (2021) çalışmasında kendini sevme puanlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Yine annelerle yapılan bir başka

çalışmada kendini sevme puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (Gökgül, 2024). Şahin'in (2016) yaptığı çalışmada yaş ile kendini sevme arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Literatüre bakıldığında araştırma sonuçları ile paralel sonuçlar olduğu görülmüştür. Bu sonuç değerlendirilecek olursa önemli bir konuya parantez açılması gerekebilir. İnsan, sosyal olarak öğrenen bir varlıktır (Bandura, 1977). Araştırmanın temeli dikkate alınırsa kişilerin kendini sevmeyi de annelerinden öğrenebilecekleri ileri sürülebilir. Bu iddia ise kişilerin kendini sevme düzeylerinde yaşa göre bir değişim beklentisi ortaya koymuş olur. Fakat burada aksine yaş ile beraber kendini sevme olgusunun değişim göstermediği fark edilmiştir. O halde kendini sevme olgusunun annelerden aktarılan bir beceri olup olmadığının araştırılması gerekebilir.

Araştırma sonuçlarına göre kişilerin kendilerini sevme puanlarının eğitim düzeyi, çalışma durumu ve ilişki durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Saygılı ve ark. (2015) üniversite öğrencilerinde benlik saygısının eğitim düzeyine göre değişim göstermediğini saptamışlardır. Yine Baştürk (2016) de çalışmasında eğitim durumunun kendini sevme ile ilgili anlamlı bir fark göstermediğini bulgulanmıştır. Çınar (2020)'ın yaptığı çalışmada çalışma durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bir başka çalışmada da eğitim durumu, çalışma durumu ve kendini sevme arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Aynı çalışmada evlilerin bekarlara kıyasla daha yüksek kendini sevme puanları olduğu saptanmıştır (Kaya, 2021). Literatür incelendiğinde ilişki durumu ve kendini sevme puanları arasındaki sonuçta tutarlı bilgiler olmadığı gözlenmiştir. Bazı çalışmalarda romantik ilişkilerin kendini sevme alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği ve evli olanların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmışken (Hamurcu ve ark., 2015; Saygılı ve ark., 2015); bazı çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Moksnes, Moljrod, Espnes ve Byrne, 2010; Akman, 2019; Yıldırım ve ark., 2010, Erdem ve Taşçı, 2003). Rosernberg (1965; akt. İmanoğlu, 2021) yaptığı çalışmada (2021) çalışma durumuna yönelik benlik saygısının alt boyutu olarak değerlendirilen kendini sevme arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Benlik saygısının incelendiği bir başka analiz sonucunda kendini sevme değişkeninin yaş ve çalışma durumuna (süre) yönelik herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği ortaya konmuştur (Çiftçi ve Çankaya, 2019). Endüstri ve örgüt psikolojisi alanında kendini sevme ile ilgili yapılan bir çalışmada ise çalışma pozisyonunun kendini sevme üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (Çiftçi ve Çankaya, 2019). Fakat bu bulgunun iş ve çalışma hayatı ile ilgili diğer değişkenlerin

de etkili olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Genel çerçevede bakıldığında araştırmadan elde edilen sonucun literatür bulguları ile paralel olduğu gözlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kendini sevme puanlarının kronik hastalığı ile psikiyatrik tanısı olup olmama durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın da kronik hastalığı ve psikiyatrik tanısı olmayanların lehine olduğu bulgulanmıştır. Kronik hastalığı ve psikiyatrik tanısı olanların kendini sevme puanları olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde araştırma sonucu ile paralel bulgular olduğu görülmektedir. Adler'e göre hastalıklar (örneğin organ eksikliği vs.) benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Adler, 2008). Dinç (1992; akt. Şahin, 2016) psikolojik durumun kendini sevme üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında kronik hastalık varlığının benlik saygısı puanını olumsuz etkileyeceğine dair bulguları içeren çalışmaların çokluğu göze çarpmaktadır (Demirbağ ve Güngörmüş, 2012; Korkmaz ve Tel, 2010). Alanda bu bulguların aksine bulgulara da rastlanmıştır. Kronik hastalık varlığı ve psikiyatrik tanı geçmişinin kendini sevme ile ilişkili olmadığını ortaya konduğu bir çalışmada bu sonucun seçilen örneklem ve diğer etkenler çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir (Kaya, 2021). Genel çerçevede literatürün psikiyatrik tanı alıp almama ve kronik hastalığı olup olmama ile kendini sevme puanları arasındaki bulguları araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Buradan hareketle kişilerin kronik bir hastalığının olması, Adler'in organ eksikliği olarak da ele aldığı rahatsızlıkların kişinin iç dünyasında birer kayıp ve yas tepkisini meydana getirdiği düşünülebilir. Kayıp hayatımızda sıkça karşılaştığımız durumları içermektedir. Boşanmalar, ayrılıklar, istifalar, kovulmalar, taşınmalar, sağlık problemleri, evlilikler, iş/okul/ sektör değişimleri gibi hem olumlu hem olumsuz sayılabilecek durumlar kayıp kavramını açıklamaktadır. Kayıplar karşısında gösterilen duygusal, fiziksel ve psikolojik tepkiler bütünü ise yas olarak adlandırılabilir. Kayıplara yönelik verilen yas tepkileri esasında birer içsel ve dışsal gerçeklik uzlaşmasıdır (Volkan ve Zintly, 2017). Yasın tarihçesine bakıldığında Türkçe'de ilk kez Uygur metinlerinde kullanıldığı ve "zarar, hüsrân" anlamlarına geldiği görülmektedir (Maraş, 2014). Analitik perspektiften ise Freud (1997) sevilen bir değere ait kayıp akabindeki tepkiler ve sevme kapasitesinin kaybı olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda kronik hastalıkların sağlığın kaybı ve psikiyatrik tanılarının da hastalar tarafından psikolojik iyi oluşun ve ruh sağlığının zedelenmesi olarak algılandığı göz önünde bulundurularak kişilerin kronik hastalık veya psikiyatrik tanı varlığında kendilerini sevme kapasitelerinin düştüğü yorumu yapılabilmektedir.

4.1.2. Özyeterlik ve Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların özyeterlik puanlarının cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulgular kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha düşük özyeterliğe sahip olduğu şeklindedir. Bu sonuç kendini sevme düzeyi ile benzer biçimde kadınlarda erkeklerden daha düşük çıkmıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguların paralelindeki çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Kaya (2021) yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha düşük özyeterlik puanı aldığını saptamıştır. Alanyazın performanstan bağımsız olarak (performans yüksek dahi olsa) kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha düşük özyeterlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Joët, Usher ve Bressoux, 201). Pajares (2003) de araştırmasında benzer bir olguyu kanıtlayarak kız öğrencilerin akademik başarıları daha yüksek olmasına rağmen başarıdan bağımsız biçimde erkek öğrencilere kıyasla daha düşük bir özyeterlik algısında olduklarını saptamıştır. Akbay ve Gizir'in (2011) öğrencilerle yaptıkları çalışmada erkeklerin daha yüksek bir akademik özyeterliğe sahip olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada özyeterlik düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği ve bu değişimin de gençler arasında depresyon ve anksiyeteyi yordadığı sonucu bulgulanmıştır (Ohannessian, Lerner, Lerner ve Von Eye, 1999). Özyeterlik ve cinsiyet değişkeninin ilişkisine yönelik bulgular incelendiğinde genel anlamda literatürde bir paralellik gözlenmiştir. Bu da önemli bir ortak nokta akıllara getirmektedir. Daha önce kendini sevmeye de benzer bir sonuç elde edildiği hatırlanırsa burada yeniden toplumsal faktörler başta olmak üzere diğer pek çok etmenin kadın ve erkeklerin özyeterlik algılarını belirlemede öncülük ettiği söylenebilir. Bandura (1992) özyeterlik kaynaklarını üç başlığa ayırmıştır. Bunlar; dolaylı ve doğrudan deneyimler ve iknadır. Burada cinsiyet anlamında farklılıklar çıkması toplumsal ve kültürel olarak kadınlar ve erkekler arasındaki özyeterlik kaynaklarının incelenmesini gerektirmektedir. Örneğin toplumda çoğu erkek çocuğu çok küçük yaşta araba kullanabilmektedir, bu anlamda hem rol model alabildikleri hem de arabayı kullanma kaynakları onlara sağlanmaktadır. Öte yandan kız çocukları belirli bir döneme kadar kısıtlanmakta, bu süreç boyunca da “kadın şoför” temasıyla sözel baskı yapılmakta ve rol model eksikleri bulunmaktadır. Bu durumda kadın ve erkeklerin araba kullanma özelinde özyeterlik gösterebilmeleri için kaynaklarının eşit ve adil olmadığı söylenebilmektedir. Bu durumun da kadınların diğer pek çok alanda da kısıtlanmalarla daha düşük özyeterlik puanı almasına neden olduğu yorumu yapılabilir.

Özyeterlik ile yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu ve kronik hastalığı olma değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde

paralel bulgular elde edildiği saptanmıştır. Annelerle yapılan bir çalışmada annelerin özyeterlik puanlarının yaşa göre farklılık göstermediği belirtilmiştir (Dinçer, 2022). Alanyazındaki diğer bulgularda da yine yaş ve özyeterlik arasında ilişki olmadığı saptanmıştır (Coleman, 1998; Baş, 2019; Bilgin, 2022; Coleman ve Karraker, 2003; Çetiner Bacak, 2023; Uyanık Balat, 2014). Literatür taramasında bu bulguların aksine bulgular da sınırlı sayıda olsa da mevcuttur. Bir çalışma eğitim durumu ve iş durumlarının özyeterlik ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Çiftçi ve Çankaya, 2019). Erkoynucu (2023) ilişki durumunun özyeterlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamış ve bu farkın evli katılımcıların lehine olduğunu belirlemiştir. Aynı çalışmada yaş değişkeninin de farklılık gösterdiği saptanmıştır. 41 yaş ve üzeri katılımcıların özyeterlik puanlarının 18-30 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İş ve eğitim durumunun herhangi bir değişiklik göstermediği bulgulanmıştır. Yapılan araştırmadan farklı olarak bulguların yaş ve ilişki durumu incelenecek olursa araştırmanın örnekleminin travma yaşamış bireyler olduğu ve katılımcıların üstünlükle kadın olduğu görülmektedir. Bu etkenlerin de araştırma sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan alan yazın incelendiğinde özyeterlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların yoğunlukta iş ve akademik alanda olduğu görülmektedir. Özellikle eğitim ve öğretmenlik mesleği ile endüstri ve örgüt alanında bir yığılma saptanmıştır. Alanda psikolojik anlamda benlik saygısının alt boyutu olan özyeterlik bulgusunun nispeten kısıtlı çalışıldığı fark edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara bakıldığında özyeterlik kavramının henüz benlik saygısı ile ilişkilendirilmekte zayıf kaldığı düşünülmektedir. Genel anlamda akademik performans kaygısı ve mesleki başarıya yönelik ele alınmaktadır. Oysa özyeterlik benliğin önemli bir parçası olmakla beraber yaşamın her yerinde kişilerin işlevselliğini, düzeyine göre olumlu veya olumsuz yönlendirme gücüne sahip bir olgudur. Araştırma özelinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisine yönelik yorumda bulunulacak olursa; kişinin özyeterliğine gereken önemi vermediği takdirde yetersiz özdenetim, bağımlılık, yapışıklık ve dayanıksızlık şemalarının besleneceği söylenebilir. Bu bağlamda şemalar davranışsal yönde kişilerin yaşamlarını etkilemektedir. Düşük özyeterlik, düşük yaşam kalitesine işaret edecektir. Özyeterlik çok temelde benlik saygısının bir alt boyutudur ve Bandura'ya (1982) göre kişinin kendilik algısını belirten bir kavramdır. Kişi özyeterlik algısı sayesinde eylemleri gerçekleştirebileceğine dair inancını süregelen hale getirebilmektedir. Ancak literatürden anlaşıldığı üzere bu eylemlerin genel anlamda endüstri ve örgüt alanına yedirildiği gözlenmektedir. Oysa özyeterlik kişinin kendisiyle kurduğu ilişkiden başlayarak sosyal ilişkileri, romantik ilişkileri gibi pek çok alanda var olurken öz algısının sarsılmaz olduğu bilincine hizmet etmektedir. Kişinin özyeterliği

sayesinde oluşan güçlü benlik algısı içe ve dışa atfetmeleri dengeleyecek ve kişi dış dünyadaki olumsuzlukları sürekli içe atfederek kendini suçlu hissetme döngüsünden sıyrılmış olacaktır.

Özyeterlik ile psikiyatrik tanı arasında anlamlı ilişkiler saptanmış ve farklılığın psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun kendini sevme olgusundaki sonuçlara paralel olduğu görülmektedir. Burada da benzer bir çerçevede kişilerin psikiyatrik bir tanıları olduğunda bunu gerek kendi içlerinde gerek toplumsal bakış ve yorumlarda olumlu bir şeyin kaybı gibi algılayarak özyeterlik inançlarının zedelendiği yorumu yapılabilir. Elbette burada psikiyatrik tanının türü de önemlidir. Örneğin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı olan birinin uzun süreler kitap okumasına yönelik özyeterliği düşük olabilecektir. (Karadağ ve Güzel, 2020). Bu örnekler çoğaltılabilir. Ancak burada psikiyatrik tanıdan dolayı azalan özyeterlik nedeniyle mi eylemlerde düşük işlevsellik vardır yoksa psikiyatrik tanının varlığı bu eylemleri zorlaştıran bir tarafta olduğundan kişiler doğrudan deneyimleri sayesinde mi düşük özyeterlik geliştirmektedir? Burası ise yeni bir araştırma konusu olabilecektir. Karşılıklı bir ilişki olabileceği düşünülebilir.

4.2. Kendini Sevme, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma, kendini sevme ile olumsuz çocukluk yaşantıları, kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar gibi erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, olumsuz çocukluk yaşantılarının, tüm şema alanlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir.

Bu bulgular, bireylerin çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalarındaki (kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar) yükselişle birlikte kendini sevme düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, olumsuz çocukluk yaşantıları arttıkça, erken dönem uyum bozucu şemalar da artmakta ve bu artış kendini sevme düzeyinde bir azalmaya yol açmaktadır.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, yalnızca bu üç faktörü (kendini sevme, olumsuz çocukluk yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar) doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Mevcut araştırmalar, iki ana kategoride incelenmektedir: Birinci kategori, kendini sevme ile olumsuz çocukluk yaşantıları ve şema alanları arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar, ikinci kategori ise olumsuz çocukluk yaşantıları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalardır.

Literatür incelendiğinde, araştırmaların büyük bir kısmının çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ile özsaygı arasındaki ilişkiye odaklandığı görölmektedir (Jaeger ve diğ., 2021; Kirsch, 2009; Janbozorgi, 2011; Güleç ve Yıldız, 2024; Pilkington, Bishop ve Younan, 2020; Nicol, Mak, Murray ve Kavanagh, 2021). Kendini sevme konusundaki sınırlı çalışmalara bakıldığında, Tafarodi ve Swann'ın (2001) araştırmasında, çocukların kendini sevme düzeylerinin, diğer insanların yorumlarına bağlı olarak değişkenlik gösterdiği bulgusu ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada, çocukların kendileri hakkında olumlu yorumları, saf bir güvenle kabul ettikleri, olumsuz yorumları ise genellikle sorgulamadan kabul etme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Bu bulgu, çocukların erken dönem olumsuz yaşantılarının kendilerini sevme düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Erken dönemde yaşanan travmatik ve stres verici deneyimlerin, bireyin beyin yapısına ve kendilik algısına doğrudan etki ederek, olumsuz bir kendilik algısına yol açtığı söylenebilir. Kendilik algısının olumsuz olduğu durumlarda, kendini sevme düzeyinin de düşük olacağı öngörülebilir.

Judith Herman (2023), travma mağdurlarının, travmatik deneyim karşısında genellikle çaresizlik duygusuna kapıldıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde, çaresizlik içinde olan bireylerin benlik saygılarının azaldığına dair bulgular da literatürde yer almaktadır (Türksoy, 2014; Esen, 2017). Çocukluk çağı travmalarının, yetişkinlikte pek çok farklı psikolojik sorunun temelini attığı düşünülmektedir. Çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarını konu alan araştırmalar, bu tür deneyimlerin psikolojik, fiziksel ve biyolojik pek çok etkisini ortaya koymuştur. Bunlar arasında kişilik bozuklukları (Kernberg, Selzer, Koenigsberg, Carr ve Appelbaum, 1989; Herman, Perry ve Kolk, 1989), aleksitimi, depresyon (Şenkal ve Işıklı, 2015), hipotalamik-hipofiz-adrenal işlev bozuklukları (Klaassens vd., 2009; Carpenter, Shattuck, Tyrka, Geraciotti ve Price, 2011) gibi çeşitli psikopatolojik durumlar yer almaktadır.

Kendini sevme ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, duygusal düzenleme ve stres yönetme becerileriyle ilgili yapılan bir çalışmada, benlik saygısı düşük bireylerde beyindeki gri madde hacminin azaldığı bulunmuştur (Agroskin, Klackl ve Jonas, 2014). Ayrıca, anoreksiya nervoza hastalarının kendini sevme düzeylerinin düşük olduğu (Surgenor, Maguire, Russell ve Touyz, 2006) ve yeme bozuklukları ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Collin vd., 2016) tespit edilmiştir. Ağır ruhsal hastalığı olan bireylerin hastalıklarının özsaygılarında etkili olduğu (Blankertz, 2001) ve psikopatolojiler ile düşük özsaygı arasında bir ilişki olduğu (Zeigler-Hill, 2011) çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur.

Bu bulgulara bakıldığında, doğrudan çocukluk çağı travmaları ve kendini sevme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sayısının sınırlı olduğu dikkate değerdir. Literatürdeki mevcut

çalışmalar, çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının yetişkinlikteki ruhsal problemlerle ilişkisini ve bu ruhsal problemlerin özsaygı ve kendini sevme düzeyi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Alanyazın bir bütün olarak değerlendirildiğinde, çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ve kendini sevme arasındaki ilişkinin spesifik olarak çalışılması gerektiği ve bu alanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kendini sevme ve erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmada elde edilen bulguların genel olarak literatürle örtüştüğü görülmektedir. Özsaygının aracı rolünü ele alan bir çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile özsaygı arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, erken dönem uyum bozucu şemaların artışı benlik saygısının azalmasıyla ilişkilidir (Ezzati, Matinnia ve Yazdi-Ravandi, 2024).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile kendini sevme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda, literatürün büyük ölçüde narsisizm kavramına odaklandığı gözlemlenmektedir (Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sisemore ve Myers, 2011; Güleç ve Yıldız, 2024; Ramezani Khoshnameh ve Jadidi, 2023). Bu bağlamda, söz konusu çalışmada kendini sevme değişkeni ile narsisizmi ele alan çalışmalara da yer verilmiştir. Narsisizm terimi, kökenini Yunan mitolojisinden almaktadır. Mitolojik hikâyeye göre, Narcissus adlı genç, yalnızca kendisini sevdiği için peri kızı Echo'nun aşkını reddeder. Echo, karşılıksız aşkı nedeniyle erir ve geriye yalnızca sesi kalır. Tanrıça Nemesis, bu acının karşılığında Narcissus'u, kendi yansımaya aşık ederek lanetler. Narcissus, göldeki yansımaya hayran olur ve sonunda kendi yansımaya bakarak yok olur (Daly, 1992). Bu mitolojik kavram, psikoloji literatürüne ilk kez Freud (1914) tarafından kazandırılmış olup, narsisizmi benlik sevgisi ve libidinal enerjinin benliğe yöneltilmesi olarak tanımlamıştır (Selvi, 2018).

Bu mitolojik bağlam, erken dönem uyum bozucu şemaların kendini sevme üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ve bunun narsisistik yapılanmalarla ilişkili olabileceği hipotezini gündeme getirmektedir. Bu durum, literatürde yeni bir araştırma alanına işaret etmektedir. Narsisizmin, erken dönem uyum bozucu şemalarla ve benlik saygısı ile olan ilişkisini anlamak, bu alanda yapılacak çalışmalar için önemli bir fırsat sunmaktadır.

Benlik saygısını yordayan şema alanlarını inceleyen bir çalışmada, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şemalarının etkili olduğu bulunmuştur (Güleç ve Yıldız, 2024). Literatür, özellikle kopukluk şema alanının, psikolojik iyi oluş (Sağ, 2016), psikolojik sağlamlık (Arslan ve Topal, 2021; Akbaydar, 2022;

Topalalioğlu, 2024), psikolojik dayanıklılık (Sağ ve Bilican, 2020; Akyikit, 2021; Belendir, 2022; Öktengil ve Sarıot, 2024), romantik ilişkiler (Eşici, 2014), bağlanma (Bintaş Zörer, 2015) ve ilişki doyumu (Yiğit ve Çelik, 2016) gibi alanlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ise narsisizm, narsisistik kişilik bozukluğu (Üzümcü, 2016), aldatma eğilimi, romantik ilişkiler ve flört (Çıkıt, 2017; Baltalarlı, 2020; Kılıçarslan ve Can, 2021) ile aleksitimi (Sağlam, 2016; Tunçel, 2019) bağlamında ele alındığı görölmektedir.

Kopukluk şema alanı aktif olduğunda, birey başkaları tarafından sevgi, güven, istikrar ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik güçlü bir inanç geliştirmektedir (Young vd., 2023). Bu durum, çalışmanın başında ifade edilen “bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkinin, kendisiyle kurduğu ilişkiyle şekillendiği” görüşüyle tutarlıdır. Kişi, kopukluk şeması aktifken başkalarının kendisini sevmeyeceğini düşünmekte ve bu inanç doğrultusunda kendisini sevmeye layık görmemektedir. Bu çarpıtılmış değerlendirme, kendini sevme düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Bu bağlamda, psikanalitik kuramda önemli bir yere sahip olan yansıtımalı özdeşim kavramı gündeme gelmektedir. Kernberg (1987) bu mekanizmanın, benlik ayrışmasının gerçekleşmemesiyle karakterize olduğunu belirtmiş ve çocukların annenin iç dünyasını eşduyum yoluyla içselleştirdiğini vurgulamıştır. Klein (1952), bebeklerin kötü parçalarını anneye yansıttığını öne sürmüştür. Göka, Yüksel ve Göröl (2006) ise bireyin, kendiliğini tanımlamak için diğerine ihtiyaç duyduğunu ifade etmektedirler. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, birey kendini sevme ihtiyacını ötekinden karşılamaya çalışırken, bu ihtiyaç karşılanmadığında "sevilmezlik" inancının pekiştiği ve kopukluk şemasının güçlendiği söylenebilir.

Bu yorum, çalışmanın temel değişkenlerinden biri olan kendini sevme ile sosyal öğrenme kuramı arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır. Bandura (1977), özyeterlik kavramını açıklarken, insan öğrenmesinin büyük ölçüde sosyal etkileşim yoluyla gerçekleştiğini vurgulamıştır. Bu perspektif, bireylerin kendilik gelişiminde çevresel faktörlerin ve sosyal etkileşimlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla, bir bireyin kendini sevme düzeyinin, sosyal etkileşimler ve bu etkileşimlerden aldığı geri bildirimlerle şekillendiği anlaşılmaktadır.

Yüksek standartlar şema alanı incelendiğinde, bireylerin kendilerine karşı aşırı eleştirel tutumlar geliştirdikleri, başarılarından tatmin olmadıkları ve düşük benlik saygısına sahip

oldukları gözlemlenmektedir (Young vd., 2023). Bu şemanın, Kendini Sevmeye ölçeği maddeleriyle karşılaştırıldığında ise bireylerin kendilerinden memnun olma, kendilerine saygı duyma, öz değerlerine inanma ve kendileriyle barışık olma gibi alanlarda düşük puanlar aldığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular, yüksek standartlar şemasının varlığının, kendini sevme düzeyini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Diğeri yönelimlilik şema alanına bakıldığında kişinin sevgi ve onay alma ihtiyacını gidermek için ötekinin ihtiyaçlarını daha önceliklendirdiği ve bu bağlamda kendi ihtiyaçlarını ötekenden daha değersiz olarak yorumladığı görülmektedir (Young vd., 2023). Dolayısıyla bu şema aktifken kişinin kendini sevme düzeyi düşük olmaktadır. Bu da araştırma sonucu ile desteklenmiştir. Kişinin yine kendini sevme ihtiyacını karşısındakinden karşılama isteği görülmektedir bu da yukarıda anlatılan kopukluk şema alanı ile örtüşen sonuçları akıllara getirmektedir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı incelendiğinde, bu şema ile ilişkili bireylerin saygı, sorumluluk, iş birliği ve güven gibi konularda sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu bireylerde genellikle görevlerini yerine getirememeye, yalnızca kendini önemseme ve narsisistik eğilimler sıkça görülebilmektedir (Young vd., 2023). Bu bulgular, araştırmada zedelenmiş sınır şemasının artmasıyla kendini sevme düzeyinin azaldığına işaret etmektedir. Bu sonuç, ilk bakışta çelişkili görünebilir, çünkü genellikle kendini daha fazla önemseyen bir kişinin kendini sevme düzeyinin de artması beklenir. Ancak, bir kişi başkalarına verdiği sözleri yerine getirmediğinde, sorumluluk almadığında ve görevlerini yerine getiremediğinde, dışsal olarak kendini sevme ve önemseme davranışlarını sergileyebilir. Fakat bu, içsel dünyasında derin bir düşük kendini sevme hissiyle sonuçlanabilir. Bu durum, araştırmada kendini sevme ve narsisizm ilişkisini ele alan çalışmaların önemini bir kez daha doğrulamaktadır.

Zedelenmiş otonomi konusu ele alındığında, otonomi, bireyin kendini yönetebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu terimin kökeni araştırıldığında, Türkçe'de karşılık bulamayacak kadar özgün bir kavram olduğu (Züfekar, 2018) ve Yunanca "auto" (öz, kendi) ve "nomos" (kural, yasa) kelimelerinin birleşiminden türediği görülmektedir (Türk Dil Kurumu, 2023). Dolayısıyla, zedelenmiş otonomiye sahip bir birey, kendine yetebilme gücünde zayıflık yaşar. Otonomi sahibi bir birey, özyeterlik açısından güçlü olurken, zedelenmiş otonomi şeması aktifleşen bireyde bu inançlar da zedelenmiş olmaktadır (Young vd., 2023). Bu bağlamda, kendinden memnun olma, kendine saygı duyma, özdeğerine inanma, kendisiyle barışık olma gibi kendini sevme olgusu (Doğan, 2011), otonom duygusu zayıf olan bireylerde zedelenmiş olabilir. Ancak, şu an için bu konu yalnızca bir yorum olarak değerlendirilebilecek olup

literatürde zedelenmiş otonomi şema alanı ve kendini sevme ilişkisini ele alan doğrudan bir çalışma bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde, zedelenmiş otonomi genellikle bipolar bozukluk (Ak, Lapsekili, Hacıömeroğlu, Sütçigil ve Türkçapar, 2012) ve kişilik bozuklukları (Carr ve Francis, 2010) gibi psikopatolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir. Psikopatoloji, genellikle bir sonuç semptomu olarak ele alınırken, kendini sevme daha çok bir süreçte gelişen yönlendirici bir olgu olarak anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, literatürün yalnızca sonuç odaklı psikopatolojik bulgular yerine, sürece dayalı olgulara da odaklanması, bu patolojik sonuçların önlenmesi, şiddetinin azaltılması ve/veya daha iyi anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile şema alanları arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına bakıldığında olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının tüm şema alanları ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Buna göre; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arttıkça şema alanlarının puanları da artmaktadır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ilişkili bulunduğu beş şema alanı kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlardır. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına benzer bulgular olduğu görülmektedir. Young ve ark. (2023) şemaların çocukluk çağındaki olumsuz yaşantılardan oluştuğunu ortaya koymuştur. Duygusal ihmal ve duygusal istismarın şemalar ile ilişkisinin ortaya konduğu bir çalışmada başkası yönelimlilik şema alanından kendini feda şeması, zedelenmiş özerklik şema alanından zarar görme şeması ve kopukluk şema alanından utanç şema alanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından duygusal ihmal ve duygusal istismar arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Wright, Crawford ve Castillo, 2009). Alanyazındaki bir diğer çalışmada da yine duygusal ihmal ve duygusal istismarın erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Carr ve Francis, 2010; McCarthy ve Lumley, 2012). Bir başka çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (Rızaey, Gazanfari ve Rıza, 2016). Başka bir çalışma; erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının etkili olduğu saptanmıştır (Bahadır, Astar ve Anlı, 2020).

Bu bağlamda yapılan çalışmaların birinde erken dönem uyum bozucu şema alanlarından hepsinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi olduğunu saptanmıştır (Feyzioğlu, Sayiner, Özçelik, Altun ve Budak, 2023). Diğer bir çalışmada ise güvensizlik, kendini feda ve duyguları bastırma şemalarının çocuklukta yaşanan psikolojik şiddet tarafından yordandığı ortaya konmuştur (Crawford ve O'Dougherty, 2007). Bir diğer çalışma çocuklukta istismar ve ihmalin kopukluk ve diğeri yönelimlilik şema alanını yordadığını saptamıştır (Gay, Harding,

Jackson, Burns ve Baker, 2013). Alanyazındaki bir diğerk çalışma; aile içi şiddet mağduru ve tanığı olma durumunun güvensizlik şemasını yordadığını ortaya koymuştur (Calvete ve Orue, 2013). Çocukluk çağında istismar öyküsü olan kadınların, kopukluk şema alanının tüm şemalarında ve zedelenmiş sınırlar şema alanından büyüklük şemalarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cukor ve McGinn, 2006). Güvensizlik/suistimal edilme şemasının aracı rolüne bakıldığında çocukluk döneminde şiddet mağduru olma değişkeni saptanmıştır (Crawford ve O'Dougherty, 2007; Gay, Harding, Jackson, Burns ve Baker, 2013). Young ve arkadaşları (2023) kişilerin bazı yaşam deneyimlerinden sonra şemalar geliştirdiklerini ve bu deneyimlerden birinin de travma olduğunu belirtmişlerdir. Çocukluk çağında terk edilmiş olan, reddedilen, istismara uğrayan kişilerin terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, güvensizlik şemaları geliştirdiğı saptanmıştır (Young vd., 2023). Çocuklukta cinsel istismar öyküsü olan kadınların kopukluk ve reddedilme ile diğeri yönelimlilik şema alanlarında ilişki saptanmıştır (DiLillio, 2001). Çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında duygusal ve fiziksel ihmal, fiziksel ve cinsel istismar ile şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur (Pilkington, Bishop ve Younan, 2020). Anneler ve çocukların şemaları ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları inceleyen bir çalışmada ise annelerin kopukluk ve reddedilme şema alanları ile erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkili olduğu ve bu şemaların çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile çocuklarına aktarıldığı öne sürülmüştür (Zeynel ve Uzer, 2020). Alanyazındaki çalışmaların geneline bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk çağı travmaları ile anlamlı bir ilişkide olduğu ve literatürde bu iki konunun sık biçimde ele alındığı görülmektedir. Bir başka çalışmada kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarının çocukluk çağı travmaları ile pozitif bir korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır (Oruçlular, Şenkal ve Kaşmer, 2015). Shainheit ve Margaret (2012) çalışmalarında, çocukluk dönemindeki duygusal istismar ve ihmalin kopukluk, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada bulunan sonuçların da literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Literatür incelenirken erken dönem uyum bozucu şemalar ile çocukluk çağı travmalarının bazı psikopatolojiler ile ilişkili olduğu yönünde bulgulara da rastlanmıştır. Bir çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların çocukluk çağı travması ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin de yetişkinlikteki depresyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Rızaey, Gazanfari ve Rıza, 2016). Bir çalışmada ise kişilik bozuklukları ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Carr ve Francis, 2010). Kişilik bozuklukları ile çocukluk çağı travmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların

ilişkinin ele alan bir başka çalışma çekingen kişilik bozukluğunun kopukluk şema alanıyla ilişkili olduğunu saptamıştır (Carr ve Francis, 2010).

Literatürdeki tüm bu bulgular da dikkate alındığında araştırmacıların odağı “travmada güç kaybı” olmuştur çünkü çalışma sonucunda şemalar arasında en dikkat çekici bulgunun çocukluk çağı travmaları ile zedelenmiş özerklik arasında olduğu görülmüştür. Travma tanımı hatırlatılacak olursa bireyin bütünlüğünü tehdit eden, psikolojik dayanıklılığını sürdürmede eksiklik yaşadığı durumlardır (Cloitre, Cohen ve Koenen, 2006). Çok temelde travmanın benliğin parçalanması, kişinin hayatı üzerindeki gücünü ve kontrolünü kaybetmesi olduğu söylenebilir. Travma, kişinin yaşamında tekrar edebilen bir olgudur. Ağrıyan bir diş metaforu gibi, travma kişinin sürekli dişi ağrıyor mu diye dişini yoklamasına benzetilebilir. Mardi Horowitz’e (1986) göre travma mağdurun travmatik yaşam olaylarını kendilik iç şeması ile benimseyememesi olarak algılamasıdır. Travmaya ilişkin okumalar yapıldığında kendilik algısı ve otonomi üzerindeki ilişkiler dikkat çekmektedir. Herman’a (2023) göre travma, diğerleri ile ilişkiyi sürdüren kendilik yapısını yok eder. Buradan hareketle araştırmacının ana konularından olan kendini sevmeye ve özyeterlilik inancının travmalar sonucunda parçalanması olduğu yorumunda bulunulabilir. Kişilik gelişiminde güçlü bir kendilik duygusunun güvenli bağlanma ile ortaya çıktığı bilinmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009). Aile içi travmatik deneyimlerde bu bağ zedelenmesinde kendilik duygusu da zedelenmektedir. Zedelenen kendilik algısını takiben zedelenmiş otonomi, değersizlik ve öz saygı eksikliği oluşmaktadır. Otonomi, bir ilişki içinde ötekini ve kendini ayırt edebilme olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2023). Bir diğer deyişle “ayrışma” olarak düşünülebilir. Travmatik deneyimler kişinin otonomisini ve benlik bütünlüğünü zedelemektedir. Bu da kişinin diğerleri ile kurduğu ilişkilerde “kendini olma” becerisini olumsuz etkiler. Kendilik duygusu yok olur. Travma mağduru bir kişi (Schorer, 1990) kendilik kaybını anlatırken; “19 Kasım 1988 sabahı benim olduğum insan, benden ve ailemden alındı. Hayatımın geri kalanında bir daha hiç eskisi gibi olmayacağım.” ifadelerini kullanmıştır. Kişi travma ile mevcut inançlarını kaybettiği için yeterlilik ve otonomisini yeniden oluşturmak zorunda kalır. Herman (2023) kitabında temel güven duygusunun bakım verenler aracılığıyla kazanıldığını söylemektedir. Buna göre; aslında erken dönemde çocukluk çağı travmalarının aile içi yaşantılarında güvensizlik şemasının da etkilediği yorumu güçlenmektedir. Kitapta güven kayb olduğunda kişide yabancılaşma ve kopma duygusunun yoğunlaştığından da bahsedilmektedir. Buradan da kopukluk şema alanının anlamlandırıldığı görülmektedir. Bir araştırmada da kopukluk şema alanının fiziksel ve cinsel istismar, duygusal ve fiziksel ihmal arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Ceylan, 2021). Aynı şekilde

Ünal (2002) da çocukluk çağı travmalarından duygusal istismarın kopukluk şema alanı ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Kopukluk şema alanına sahip kişilerin de çoğunlukla çocukluk çağı olumsuz deneyimlerine sahip olduğu belirtilmiştir (Young vd., 2023). Bir başka çalışmada da travma yaşamış kişilerin yaşamamış kişilere göre daha yüksek şema puanları aldığı ve bu şema alanlarından en yüksek puanın kopukluk olduğu saptanmıştır (Lee vd., 2013). Bu biçimde literatürdeki bulguların birbirine paralel olduğu bir kez daha fark edilmektedir.

Bir diğer dikkat çeken kavram “mağdur suçluluğu” dur. Lifton’a (1980) göre travma mağdurlarında aşâğılık ve suçluluk hissi yaygındır. Burada da akıllara kusurluluk şeması gelmektedir. Bu bağlamda travmatik deneyim yaşamış kişi suçluluk duygusunu hissettiği ve bu suçluluk duygusunun da kusurluluk şema alanını güçlendirdiği yorumunda bulunulabilir. Young (2023) da çalışmalarında travmatik deneyimlerin kusurluluk şeması ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Zedelenmiş otonomi ve travmatik deneyim ilişkisini açıklamak için bir başka mağdurun ifadelerine odaklanmak yerinde olacaktır: “*Kontrolü kaybediyordum ve hayatımda hiç böyle korkmuş ve çaresiz kalmamıştım.*” (Warshaw, 1988). Bu bağlamda travmatik deneyimlerin psikopatolojilere, somatik hastalıklara zemin hazırlayabildiği bulguların varlığı (Ceylan, 2021; Yiğit ve Erden, 2015) ve travmatik deneyimlerin de şemaların oluşumuna katkı sağladığı (Young ve ark., 2023) göz önünde bulundurulursa ortaya güçlü bir spektrumun çıktığı söylenebilir. Literatürün genel anlamda bu spektrumdaki ilişkiye odaklandığı görülmektedir. Daha sürdürülebilir çözümler için yaşanan travmatik deneyimler ile oluşan şema alanları neticesinde semptom olarak görülen somatik ve psikolojik sorunların sağaltımına ilişkin çalışmalara daha fazla odaklanılması önerilebilir.

4.3. Özyeterlik, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda, olumsuz çocukluk yaşantıları ile özyeterlik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının artışı ile özyeterlik puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçların ilk aşamasında, olumsuz çocukluk yaşantıları ile özyeterlik arasındaki ilişkiler tartışılacaktır. İkinci aşamada ise, şema alanları ile özyeterlik arasındaki ilişkiler ele alınacaktır.

Literatür incelendiğinde, olumsuz çocukluk yaşantıları ile özyeterlik arasındaki ilişkilerin mevcut çalışmalarla paralel bir şekilde sonuçlandığı gözlemlenmiştir. Taner (2019) yaptığı çalışmasında, çocukluk dönemi yaşantılarının, özellikle duygusal ihmal ve cinsel istismarın, bireylerin kendini sevme ve özyeterlik düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Ayrıca, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, yetişkinlikte bireylerin öz yeterliliklerini olumsuz bir şekilde etkilediğini bulgulamıştır. Özyeterlik ve çocuk-ergen yaşantıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir sistematik derlemede ise çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları ve travmalarının özyeterliği olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında sayıldığı (Türkmen ve Tuncay, 2023), duygusal ihmal, cinsel istismar, duygusal istismar ve fiziksel istismar gibi faktörlerin öne çıktığı belirtilmiştir (Adjorlolo, Adu-Poku, Andoh-Arthur, Botchway ve Miyakado, 2017; Shaffer, Yates ve Egeland, 2009; Hong, vd., 2018; Guerra, Farkas ve Moncada, 2018).

Benzer bulgulara sahip başka çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Miller ve arkadaşları (2016) ve Baiocchi vd. (2019) çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının (özellikle penetrasyonlu cinsel istismar) bireylerin özyeterlik düzeyleri üzerinde belirgin olumsuz etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Türkmen ve Tuncay (2023), çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının özyeterliği olumsuz şekilde etkilediğini belirterek bu bulgularla paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Literatürde yer alan çalışmalarda genellikle ergenlik dönemi katılımcıları üzerinde yapılan araştırmalara odaklanıldığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, genç yetişkinlerdeki özyeterlik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, yine paralel sonuçlar elde edilmiştir. Karaçavuşoğlu (2022), çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu, duygusal istismar ve duygusal ihmalin bireylerin benlik saygısını yordadığını saptamıştır. Diğer çalışmalarda da çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Pereira vd., 2021; Aksoy, 2017; Jopling, Tracy ve LeMoult, 2020). Ayrıca, duygusal ihmal ve istismarın benlik saygısı ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Karakuş, 2012; akt. Karagöz ve Şen, 2024).

Bir başka çalışmada ise, çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının (özellikle duygusal ihmal ve istismar) yetişkinlerin benlik algısını ve özdeğerini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Sert, 2020). Literatürün genelinde, çocukluk çağı travmalarının artışıyla özyeterlikteki düşüşe işaret eden bulgular çoğunluktadır.

Özyeterlik ile ilgili yapılan çalışmalar, özyeterliği düşük olan bireylerin gelişimsel problemler yaşadıklarını, uyum süreçlerinde zorluklar çektiklerini ve zorba-kurban gruplarına katılma gibi olumsuz deneyimlere maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır (Baiocchi vd., 2019; Miller, Smith, Coffman, Mathews ve Wegner, 2016; Sterzing vd., 2017). Ayrıca, özyeterlik ile suça eğilim arasında da negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Aksu, 2015). Bu bulguları destekler nitelikte, suça sürüklenen çocukların geçmişlerinde duygusal ve fiziksel ihmal ve istismar gibi çocukluk çağı travmalarının varlığı tespit edilmiştir (Baksi, 2018; Beşer vd., 2018).

Travma ile ilgili olarak yapılan bilişsel kuramsal çalışmalar ise, travmanın bellek süreçleriyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Bu kurama göre, bireyler travmatik olayları değerlendirirken, "benim yüzümden oldu, ben değersizim, yetersizim" gibi çarpıtılmış düşünceler geliştirir. Bu durum hem açık hem de örtük bellek süreçlerini etkiler, duygusal bozulmalara yol açar ve özyeterlik inancını zedeler.

Özyeterlik ve psikopatolojiler arasındaki ilişkiyi ele alan literatür de mevcuttur. Örneğin, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve depresyon öyküsüne sahip bireylerde özyeterlik düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Guerra, Farkas ve Moncada, 2018; Day ve Kearney, 2016; Kim vd., 2017). Bu bulgular, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, travmaların ve özyeterlik arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir.

Özyeterliğin geliştirilmesinde ise sosyal destek, duygusal regülasyon, benlik saygısı ve baş etme becerilerinin olumlu etkiler sağladığına dair bulgular mevcuttur (Lane, Jones ve Stevens, 2002; Devonport ve Lane, 2006; Peker ve Ekinci, 2016; Balat, Sezer ve Tunçeli, 2014; Ayan, 2017). Bu bulgular doğrultusunda, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının etkilerini azaltmak ve özyeterlik düzeylerini artırmak için bireylere yönelik destek çalışmalarının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Literatürde şema alanları ve özyeterlik arasındaki ilişki incelenecek olursa çalışmadaki benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Ancak yine de özyeterlik kavramına daha çok eğitim alanında odaklanıldığı göze çarpmakta ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile özyeterlik ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların az olduğu fark edilmektedir. İlgili literatür; araştırma sonuçlarından çıkarılabilecek olası şema alanları bağlamında da tartışılmıştır. Çalışmadaki bulgu tekrar hatırlatılacak olursa tüm şema alanları ile özyeterlik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada zedelenmiş özerklik şema alanının aktif olması ile kişinin stresle başa çıkma konusunda özyeterlik inancının azaldığı ve sosyal destek aramak zorunda hissettiği belirtilmiştir (Yöyen, 2017).

Literatürde özyeterlik ve şema kavramlarının ilişkisi araştırılırken bir olgu ile karşılaşılmıştır. Olgu, "pozitif şemalar"dır (MacLeod ve Moore, 2000). Pozitif şemalar literatürde şema terapinin temel yapılarından biri olarak kabul edilmektedir (Keyfitz, Lumley, Hennig ve Dozois, 2013). Pozitif şemalar beş temel alanda toplanmıştır. Bunlar; öz yetkinlik, değerlilik, iyimserlik, kişilerarası güven ve başarıdır (Keyfitz, 2010). Buradaki öz yetkinlik kavramı Bandura'nın kuramına dayandırılmış ve kişinin eylemleri gerçekleştirmek için organize olabilme becerisi, yapabileceğine dair duyduğu inanç ve motivasyon olarak tanımlanmıştır

(Kılıç, 2018). Yapılan bir araştırmada pozitif şemalar ile öz yetkinlik arasında pozitif yönde yordayıcı bir etki olduğu saptanmıştır (Özök, 2021). Bir çalışmada bir işte çalışıyor olma durumunun özyeterlik ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. İşte çalışan kişilerin özyeterliği daha yüksek bulunmuştur (Sert, 2020). Burada bir işte çalışmayan kişilerin bağımlılık ve dayanıksızlık şemalarının tetikleneceği varsayılabilir çünkü bağımlılık ve dayanıksızlık şemalarında ayrışmama, ötekine muhtaç olma, hayatını tek başına idame ettirmede zorluk, beş parasız kalma ile ilgili endişeler bulunmaktadır. Buradan hareketle bir işte çalışmıyor olmanın bu şemaları tetiklediği ve böylece bu durumun da özyeterliği olumsuz etkilediği düşünülebilir. Bir başka çalışma bakım verenleri tarafından istismar gören çocukların benlik değerinin düşük olduğunu ve yetersizlik duygusunun tetiklendiğini ortaya koymuştur (Kulaksızoğlu, 2002; akt. Sert, 2020). Buradan hareketle erken dönemde bakım verenleri tarafından güvenlik duygusunu alamayan çocuğun güvensizlik şemasının aktif hale gelmekte ve bu durumun yetişkinliğinde özyeterlik inancını etkileyen bir faktör olduğu yorumunda bulunulabilir. Fakat literatürde şema alanları ve özyeterliği doğrudan inceleyen çalışma olmadığı için bunlar birer yorum ve çıkarımdan öteye gidememektedir. Dolayısıyla bu iki kavramın doğrudan incelenmesi literatüre büyük katkıda bulunacaktır. Yapılan bu çalışmanın; özyeterlik ve şema alanları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma açığının kapatılması adına önemli bir adım olduğu düşünülmektedir.

4.4. Annelerin Şema Alanları ve Çocukların Şema Alanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yapılan analizlere göre annelerin kopukluk şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta düzeyde; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. Annelerin zedelenmiş otonomi şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta; yüksek standartlar diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır. Annelerin yüksek standartlar şema alanı ile yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında (kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Annelerin diğeri yönelimlilik şema alanı ile yetişkin çocukların diğeri yönelimlilik şema alanı arasında orta, diğeri şema alanları (kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar) arasında ise zayıf düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır. Annelerin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında (kopukluk, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar) düşük

düzeyde pozitif ilişki saptanmıştır. Buradan hareketle annelerin şema alanlarının çocukların şema alanları ile ilişkili olduğu yorumunda bulunulabilir.

Alanyazında konuya ilişkin çalışmalar incelendiğinde genel anlamda pek çok değer (aile, çift vs.) ebeveynlerden çocuklara şemalar yoluyla aktarıldığı görülmektedir (Dattilio, 2006). Young da (2023) erken dönem uyum bozucu şemalarının ebeveyn stillerinden oluştuğunu belirtmiştir. Bir çalışmada aile bireyleri arasındaki şema alanları incelenmiş ve yüksek standartlar, kendini feda, cezalandırıcılık, yetersiz özdenetim, onay arayıcılık şema puanlarının aile bireylerinde anlamlı düzeyde yüksek çıktığı saptanmıştır (İlhan Avcılar, 2018). Bir başka çalışmada ise ergen ve yetişkinlerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile ebeveynlerinin erken uyum bozucu şemalarının ilişkisi incelenmiş, annelerin kusurluluk ve dayanıksızlık şemalarının, babaların ise kendini feda ve kusurluluk şemalarının kız çocuklarının şemaları arasında, babaların dayanıksızlık ve annelerin karamsarlık şemalarının ise erkek çocuklarının şemaları ile arasında güçlü ilişkiler olduğu saptanmıştır (Macik, Chodkiewicz ve Bielicka, 2016).

Alanyazındaki pek çok çalışmanın bulgularına bakıldığında şemaların gelişmesinde erken dönemdeki ihmal ve istismarın, olumsuz ebeveynlik tarzlarının ve bağlanma şekillerinin etkili olduğu görülmüştür (Young vd., 2023). Çocuk ve ergenlerin şemalarının gelişmesinde temel şekillendiricinin ebeveynler olduğu belirtilmiştir (Bugental ve Johnston, 2000). Bu bağlamda literatürde ebeveynlerin şemalarının çocuklara aktarılabilceği ve bu şemaların çocukların şemalarını etkileyebileceği yaygın bir görüş haline gelmiştir (Yiğit, 2018). Bu aktarımda ise nelerin rol oynadığı hakkında kısıtlı bilgiler olmakla birlikte annelerin olumsuz bilişleri, stresli yaşam öyküleri ve ebeveynlik biçimleri olduğuna yönelik görüşler ön plana çıkmaktadır (Alloy vd., 2001; Garber ve Flynn, 2001; Stark, Schmidt ve Joiner, 1996; akt. Yiğit, 2018). Bir başka çalışmada annelerin bilişsel üçlülerinin (kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik algılar) çocuklarının bilişsel üçlülerinin ilişkili olduğu saptanmıştır (Stark, Schmidt ve Joiner, 1996). Bir başka çalışmada ise anneler ve ergen çocuklarının şema alanlarının ilişkili olduğunu ve annelerin kusurluluk şema puanlarının ergenlerin şema alanları ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Simmons, Cooper, Drinkwater ve Stewart, 2006). Annelerin şemaları ve çocuklarının patolojileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ise erkek çocuklarının sosyal kaygı semptomlarının annelerin dayanıksızlık, yüksek standartlar ve iç içe geçme şemaları tarafından; kız çocuklarının panik bozukluk semptomlarının ve kaygı puanlarının annelerinin boyun eğme şemaları tarafından; genel kaygı bozukluğu semptomlarının ise başarısızlık şeması tarafından yordandığı bulgulanmıştır (Fard vd., 2014). 22-35 yaş arasındaki yetişkin çocuklar ve anneleriyle yapılan çalışmada annelerin dayanıksızlık şemalarının kız çocuklarının şemaları ile

ilişkili olduğu saptanmıştır (Maçık, Chodkiewicz ve Bielicka, 2016). Dattilio (2006) da yaptığı çalışmalarda şemaların nesiller arası aktarıldığını ortaya koymuştur.

Alanyazın incelendiğinde, araştırmaların çoğunlukla şemalar ve ebeveynlik tarzları arasındaki ilişkiye odaklandığı gözlemlenmiştir. Bir çalışmada, duygusal yoksunluk, kendini feda etme ve güvensizlik şema alanlarındaki puanları yüksek olan bireylerin ebeveynlerini otoriter olarak tanımladıkları belirtilmiştir. Bu bağlamda, ebeveynler kendi ebeveynlik tarzlarını otoriter olarak tanımladığında ise çocuklarında başarısızlık ve duygusal yoksunluk şemalarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Güneş, 2024).

Bir diğer araştırma, annelerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile ebeveynlik tarzlarının kız çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmada, bazı şemaların anne ve kız çocuğu arasında doğrudan aktarıldığı tespit edilmiştir. Özellikle, korumacı ebeveynliği fazla olan annelerin, kız çocuklarının şemalarını daha yüksek oranlarda yordadığı belirlenmiştir (Sundag, Zens, Ascone, Thome ve Lincoln, 2018). Önceki araştırmalar da benzer bulgular ortaya koymuş; annelerin uyumsuz şemalarının, kız çocuklarının şemalarını yordadığını saptamıştır (Gibson ve Francis, 2019).

Bir başka çalışmada ise annelerin bağımlılık, başarısızlık, kendini feda etme ve yüksek standartlar şemalarının, çocuklarının davranışsal problemlerini yordadığı saptanmıştır (Altunçanak, 2020). Benzer şekilde, annelerin erken dönem uyum bozucu şemalarının çocuklarının psikolojik belirtileri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Mert, 2021).

Bazı çalışmalarda ise annelerin reddedilme ve kopukluk şema alanlarının, çocuklarının da aynı şema alanlarını etkilediği saptanmıştır (Zeynel, 2019). Çeviker (2015) yaptığı çalışmada, annelerin zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, reddedilme ve kopukluk şema alanlarının çocuklarını da etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, annelerin reddedilme ve kopukluk şemaları ile çocuklarının aynı şema alanları arasındaki ilişkide, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, erken dönem uyum bozucu şemaların otobiyografik bellekle aktarıldığı sonucuna varılmıştır (Alaftar, 2021).

Alanyazında, olumsuz bilişlerin aile içindeki aktarımına dair de önemli bulgular bulunmaktadır. Hammen, Hazel, Brennan ve Najman (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, olumsuz bilişlerin ailede aktarıldığına dair önemli veriler elde edilmiştir. Beigi ve Askari (2016) de anne ve babaların şema alanlarının, çocuklarının şema alanlarıyla ilişkili olduğunu saptamışlardır. A kümesi kişilik bozukluklarında, annenin dayanıksızlık ve kusurluluk şeması ile çocuğun dayanıksızlık şeması arasında; B kümesi kişilik bozukluklarında ise annenin kusurluluk, terk

edilme ve başarısızlık şemaları ile çocuğun dayanıksızlık şeması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. C kümesi kişilik bozukluklarında ise, annenin dayanıksızlık şeması ile çocuğun dayanıksızlık şeması arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Beigi ve Askari, 2016; akt. Koç ve Sarı, 2023).

Hollanda'da yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin şemaları ile çocukların şemaları arasında önemli ilişkiler bulunmuş, bu ilişkilerin özellikle çocukların zedelenmiş özerklik ve kopukluk-reddedilme şema alanları ile ebeveynlerin kopukluk-reddedilme ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında olduğu belirtilmiştir (Zonnevijlle ve Hildebrand, 2018). Zedelenmiş özerklik ve reddedilme-kopukluk şemaları ile ilgili alanyazındaki diğer çalışmaların da bu sonuçlarla paralel olduğu görülmektedir (Karaarslan, Eldoğan ve Yiğit, 2021).

Ebeveynlerin ve çocuklarının şemaları arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada, ebeveynlerin reddedilme ve kopukluk şemaları ile çocuklarının aynı şema alanları, özellikle zedelenmiş özerklik şeması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karaarslan, Eldoğan ve Yiğit, 2021). Benzer şekilde, anneler ile yetişkin çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişkiler de saptanmıştır (Şaroğlu, 2023). Ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişkiler de bir başka çalışmada belirlenmiştir (Pazar, Zenler, Ascone, Thome ve Lincoln, 2018).

Tüm bu çalışma sonuçları göz önüne alındığında annelerin şema alanlarının çocuklarının şema alanları ile ilişkili olduğu yorumunda bulunulabilir. Araştırma sonuçlarının da literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin erken dönem uyum bozucu şemaları çocuklara aktarıldığında çocukların duygusal gereksinimlerini giderebilme, kendine değer verme, sağlıklı ilişkiler kurma becerisinin daha yetersiz olmasına neden olmaktadır (Koç ve Sar, 2023). Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumuna bakıldığında ise erken dönem olumsuz yaşantılar, mizaç ve temel duygusal gereksinimlerin önemli rol oynadığı ileri sürülmektedir (Young vd., 2023). Şema terapi bağlamında; duygusal mizaç ile erken dönem olumsuz yaşantıları etkileşim halindedir. Farklı duygusal mizaçlar farklı yaşam koşulları oluşturur. Örnek verilecek olursa saldırgan bir çocuk şiddet eğilimli bir bakımveren tarafından istismar edilmeye daha yatkın olabilecektir. Yine ebeveynleri tarafından reddedilmiş bir çocuk, eğer girişken bir mizaca sahipse bu yapı onu dış dünyada olumlu bağlar kurmaya itebilecektir (Young vd., 2023). Buna bakılarak mizacın, istismar ve ihmal öyküsü olan çocuklarda sağaltımı desteklediği yorumu yapılabilir.

Psikoloji literatürünün bu bağlantıyı çeşitli kuramlar çerçevesinde ele aldığı da görülmektedir. Bağlanma kuramına göre ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kuran çocuklar yetişkinliklerindeki ilişkilerinde de güvenli ilişki kurma ihtimallerini artırmaktadır (Burger, 2016). Nesne ilişkileri kuramcılarının çocuklar için önemli bir noktada bulunan kişilerle kurdukları iletişimlerini merkeze alırlar ve bu kişiler ebeveynleri özellikle de annesi olarak ele alınmaktadır. Çocuk annesi olmadığında da annesinin görevini üstlenecek nesne işlevindeki kişilerle aynı ilişki örüntüsünü kuracaktır. Nesne ilişkileri kuramına göre; çocuklar anneleriyle kurdukları ilişki dinamiklerini yetişkinlik dönemlerinde de devam ettirirler. Bu kurama göre eğer anne çocuğa karşı duyarlı, şefkatli, ilgili davranırlarsa çocuk dış dünya ile kuracağı ilişkilerde de bu örüntüyü devam ettirecektir. Bağlanma kuramcılarının da nesne ilişkileri kuramcılarının ile paralel olarak çocukların anneleri ile yani birincil bakım verenle kurduğu ilişkilerin yetişkinlikte kurdukları ilişkiler için temel bir model oluşturduğunu savunmuşlardır (Burger, 2016). Anne çocuk ilişkisinin nörobiyolojisine bakıldığında ise annenin sağ beyninden çocuğun sağ beynine duygusal bir geçiş olduğu anlatılmaktadır (Özakkaş ve Çorak, 2014). Şema terapi bağlamında da yine kişilerin şema oluşumlarında aktarımlar olduğu diğer bölümlerde ayrıntılı anlatılmıştır. Buradan hareketle, anneler ve çocukların şemaları arasında güçlü bağlar olduğu görülmektedir. Uyumlu anne şemasının, uyumlu çocuk şemasının temelini oluşturduğu yorumunda bulunulabilir.

4.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantılarının Kendini Sevme ve Özyeterliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan regresyon analizi bulgularına göre olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının kendini sevme düzeylerini negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu yordama oranının ise %7 olduğu belirlenmiştir. Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının özyeterliği yordama düzeylerini belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının özyeterliği negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu yordama oranının ise %5 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının artması kişilerin kendini sevme ve özyeterlik düzeylerini azaltmaktadır.

Bir çalışmada katılımcıların çocukluk çağı yaşantıları ile kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinin çocukluk çağı yaşantıları tarafından yordandığı görülmüştür (Taner, 2019). Literatürde doğrudan olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile kendini sevme ve özyeterlik olgularını ele alan çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinin benlik saygısının iki alt boyutu olduğu yukarıda belirtilmiştir. Bu bağlamda

literatürdeki benlik saygısı çalışmaları incelendiğinde benlik saygısının gelişiminde ve değişiminde hem çevresel hem genetik faktörlerin etkili olduğu ve çevresel faktörlerin daha büyük bir etki gösterdiği saptanmıştır (Orth, 2018). Burada çalışmalar; çocukların aile ortamlarının sevgi dolu, ilgili ve şefkatli olmasının çocukların benlik saygısını geliştirmesine olanak sağladığını göstermektedir (Orth, 2018). Bir başka çalışmada olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının benlik saygısı ile arasında negatif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (Khodabandeh, Khalilzadeh ve Hemati, 2018). Başka bir çalışmada çocukluk çağı yaşantılarında fiziksel ve duygusal ihmal öyküsü olan kişilerin benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır (Onat, Dinç, Günaydın ve Uğurlu, 2016). Yine bir başka çalışmada benlik saygısı ile çocukluk çağı travmaları arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Yöyen, 2017). Bir başka çalışmada da aile içindeki sağlıklı ve güvenli ilişki bağlarının yetişkinlik dönemindeki benlik saygısının temellerini attığı ve çocukluk dönemindeki istismar öykülerinin benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği ortaya konmuştur (AlShawi ve Lafta, 2014). Diğer çalışmalarda da paralel olarak düşük benlik saygısı gelişiminde çocukluk dönemindeki ihmal ve istismar öykülerinin etkili olduğu saptanmıştır (Özmert, 2006; Tıraşçı ve Gören, 2007). Bir başka çalışmada çocukluğunda cinsel, duygusal ve fiziksel istismar öyküsü olan ergenlerin benlik saygılarının daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Eroğul ve Türk, 2013). Çocukluk çağındaki ihmal ve istismarın kadın katılımcılar üzerindeki uzun dönemli etkilerini inceleyen bir boylamsal çalışmada, çocukluk dönemindeki ihmal ve istismarın kadınların benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediğini saptamıştır (Mullen, Martin, Anderson, Romans ve Herbison, 1996). Bir başka çalışmada ise yine olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının olumsuz benlik saygısı geliştirmesine yol açtığı saptanmıştır (Erdem, 2009). Bir başka çalışmada ise cinsel istismar yaşantısı olan çocuklar 5 yıl sonra yeniden değerlendirilmiş ve %43'ünün düşük benlik saygısı geliştirdiği görülmüştür (Tebbutt ve ark., aktaran Yöyen, 2017). Bir başka çalışmada da penetrasyon içeren çocukluk çağı cinsel istismarının benlik saygısını olumsuz etkilediği saptanmıştır (Romans, Martin ve Mullen, 1996). Bir başka çalışmada cinsel istismar öyküsü olan ergenlerin daha düşük benlik saygısı olduğu saptanmıştır (Henriques ve Shivakumara, 2015). Bir başka çalışmada toplamda 41 makale incelenmiş ve cinsel istismar öyküsünün düşük benlik saygısına yol açtığı belirlenmiştir (Tyler, 2002). Yine bir başka çalışmada da paralel olarak cinsel istismar öyküsü ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Ovayolu ve ark., 2007, akt. Yöyen, 2017). Bir başka çalışmada ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Joseph, 2014). Başka bir çalışmada ise yine benlik saygısının düşük olmasının çocukluk çağındaki olumsuz yaşantılar ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ju ve Lee, 2018). Bir başka araştırma

sonucunda ise özyeterlik yapısının travma tarafından olumsuz etkilendiği ortaya koyulmuştur (Kahraman, 2018).

Bu çalışmaların ışık tuttuğu literatüre bakılarak kişilerin çocukluk dönemlerinde sağlıklı, güvenli, şefkatli, ilgili ve sevgi alışverişinin mümkün olduğu bir ortamda büyümelerinin yetişkinlik dönemlerindeki benlik saygısı düzeylerinden kendini sevme ve özyeterliklerinin ilişkili olduğu yorumu yapılabilir. İnsanın bir başkasıyla kurduğu ilişki kendisiyle kurduğu ilişkinin bir aynası gibidir. İnsan, kendisiyle nasıl ilişki kuracağını ise ebeveynlerinin onunla kurduğu ilişkiden öğrenmektedir. Dolayısıyla olumsuz çocukluk deneyimleri, kişilerin kendilerini sevmelerinden ve özyeterliklerinden bağımsız değildir.

4.6. Şema Alanlarının Kendini Sevme ve Özyeterliği Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Şema alanlarının kendini sevme düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve kopukluk kendini sevmeyi negatif yönde, zedelenmiş sınırlar ise pozitif yönde yordamaktadır. Bu yordama düzeyinin ise %39 olduğu belirlenmiştir. Şema alanlarının özyeterliği yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi bulgularına göre ise özyeterliği şema alanlarından zedelenmiş otonomi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu yordama düzeyinin ise %31 olduğu belirlenmiştir. Diğer şema alanlarının ise özyeterliği anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Bu sonuçlara bakılarak kişilerin zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları güçlendikçe kendini sevme düzeylerinin azalmakta olduğu yorumu yapılabilir. Zedelenmiş otonomi şema alanı güçlendikçe özyeterlik düzeyinin azalmakta olduğu söylenebilir. Bir diğer yorum ise kişilerin zedelenmiş sınırlar şema alanı güçlendikçe kendini sevme düzeylerinin de güçlendiğidir.

Bu sonuçlara bakılarak zedelenmiş sınırlar şema alanı güçlü olan bir kişi tasvir edilebilir. Bu şema alanında haklılık/üstünlük ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemaları mevcuttur (Young vd., 2023). Bu şema alanındaki kişiler iş birliği içinde kalma, karşısındaki kişilerin haklarına saygı gösterme, verdikleri sözleri tutma konularında zorluk yaşamaktadırlar. Bu şemayı geliştiren kişilerin aile dinamiklerine bakıldığında fazla serbestlik ve yüksek tolerans olduğu görülmektedir. Bu ailelerde çocuklar rahatsızlık duygusuna tahammül etmek üzere güçlendirilmemiştir. Haklılık şemasında kişiler kendilerinin diğerlerinden daha üstün oldukları sanısındadırlar. Yetersiz öz denetim şemasında ise kendilerini engellemek konusunda isteksizdirler. Bu şema alanının güçlü olduğu kişiler genel anlamda empati becerisinden yoksun, narsisist, sorumsuz ve şımarık gözüdürler. Kendi dürtülerini engelleme konusunda

gelişmemişlerdir. Üstün olduklarını düşünerek ayrıcalıklı olduklarını sanırlar. Kendi düşüncelerini dayatırlar. Dolayısıyla bu şema alanı güçlü olan katılımcıların kendini sevme düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Fakat bu kendini sevme düzeyinin olumlu bir tarafta olup olmadığı ise tartışmalıdır çünkü başkalarını önemsemeden narsisizme kayan bir kendini sevme, insan ilişkilerindeki içgörü eksikliğine ve beraberinde birçok soruna yol açacaktır çünkü narsisizm, kişinin nesneye (karşısındakine) yöneltmesi gereken yaşam enerjisini kendisine yöneltmesidir (Freud, 1914).

Zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanı güçlendiğinde ise kendini sevme düzeyleri azalmaktadır. Burası incelenecek olursa, zedelenmiş otonomi şema alanı güçlü olan kişilerin ebeveynlerinden ayrılmakta zorluk yaşadığı görülmektedir. Özerkliklerini yani bağımsızlıklarını sağlayamamışlardır. Gelişim dönemlerini ele alan kuramlara bakıldığında, psikoseksüel gelişim aşamalarında 0-1 yaşın bağlanma, 0-3 yaşın ise ayrışma yaşı olduğu söylenmektedir (Özakkaş ve Çorak, 2010). Çocuk 0-1 yaş evresinde “annem yarım, ben de yarımım, biz beraber bir bütünü” algısında; 1-3 yaş yani ayrışma dönemi ile beraber “annem bir, ben de birim, ayrı ayrı birer kişiyiz” algısına gelmektedir. Buradan hareketle iki teorinin (şema terapi ve psikoseksüel gelişim teorisi) bütüncül olarak ortak bir sonuç verdiği yorumunda bulunabilir. Yani, zedelenmiş otonomi şeması güçlü biri de ebeveynlerinden bağımsız karar alabilme, özerk olabilme, ayrışabilme, yaşam kurma ve kimlik oluşturma konularında zorluk yaşamaktadır. Bu kişilerin aile dinamiklerine bakıldığında da iki uç göze çarpmaktadır. Ya ihmal eden ya da fazla koruyucu olan ebeveynler görülmektedir. İhmalin çocuk yaşamında travmatize edici bir olgu olduğu bilinmektedir. Fakat gereğinden fazla iyi duygu da (fazla koruyuculuk, fazla ilgilenme, fazla yönlendirme ve rehberlik) travmatize edici niteliktedir. Bunun bir diğer ucu da işgale gitmektedir ki bu da çocukluk çağında gelişimi olumsuz yönde etkileyen olgulardandır. Bu bağlamda, zedelenmiş otonomi şemasındaki kişilerin kendilerini sevme konularında da inisiyatif alamamakta oldukları yorumunda bulunulabilir çünkü bu şema alanında, bağımlılık, dayanıksızlık, başarısızlık, kimliksizlik hisleri yoğundur. Bu hislerdeki kişi de kendini sevme düzeyini güçlendirememektedir. Zedelenmiş otonomi şeması güçlü olan kişilerin özyeterliklerin de düşük olduğu saptanmıştır. Bu şema alanındaki kişiler, başkalarından yardım almadan bir şeyleri idame ettirmekte başarısız olacaklarına, zorluklarla baş edemeyeceklerine, bir diğeri olmadan işlevsiz olduklarına ve diğerlerine göre yetersiz olduklarına inanmaktadırlar. Bu inanç da özyeterlik inancı ile taban tabana zıtlık göstermektedir.

Kopukluk şema alanında ise kişiler diğerlerine güvenme, duygusal destek alışverişi, ilgi, empati, sosyalleşme konularında zorluklar yaşamaktadırlar. Bu kişilerin aile dinamiklerinde ise istismar edici, tutarsız, soğuk, mesafeli, duygusal yoksun, kopuk, uzak, reddeden, kısıtlayan, şiddetli tartışan ebeveynler olduğu görülmektedir. Kişiler kendileri ile kurdukları ilişkide, ebeveynlerin onlarla kurdukları ilişkiyi temel almaktadırlar. Dolayısıyla kopukluk şema alanı güçlü olan kişilerin kendini sevmeye düzeyleri de düşük olmaktadır.

Literatüre bakıldığında doğrudan şema alanları ile kendini sevmeye ve öz yeterlik olgularını çalışılan araştırmaların olmadığı görülmektedir. Sonuçlar dolaylı yoldan elde edilmiştir. Bir çalışmada annelerin kendilik değerlerinin çocukların kendilik değerlerini anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır (Yiğit, 2018). Bu bulgu, annelerin şemalarının çocuklara aktarılması yönündeki görüşlerin, kendilik algıları için de geçerli olabileceği düşüncesini akıllara getirmektedir. Buradan hareketle kişilerin kendileri ile kurdukları ilişkinin (öz ilişki) ebeveynlerinin onlarla kurduğu ilişkiden beslenmesinin yanı sıra ebeveynlerinin kendileriyle kurdukları ilişkiden de temel alabileceği yorumu yapılabilir. Yani, kendini seven bir anne ile büyüyen çocuk, ondan kendini sevmeyi öğrenebilir.

4.7. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ve Şema Alanlarının Kendini Sevmeye ve Özyeterliliği Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması

Kendini sevmeye ilişkin basamaklı regresyon analizi yapılmıştır. Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının kendini sevmeye puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. İkinci aşamada zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının kendini sevmeyi anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Olumsuz çocukluk yaşantılarının her iki aşamada da modele katkısının ve şemaların katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Aynı şekilde özyeterliliğe ilişkin de basamaklı regresyon analizi yapılmıştır. Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterlilik puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. İkinci aşamada ise zedelenmiş otonomi şeması modele dahil edilmiş ve bu şemanın özyeterliliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Olumsuz çocukluk yaşantılarının ilk aşamada modele katkısının anlamlı olduğu görülmüş, zedelenmiş otonomi şemasının eklendiği ikinci aşamada ise bu anlamlılığını yitirdiği saptanmıştır.

Bu sonuçlara bakılarak daha önce de belirtildiği gibi olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının kişilerin kendini sevmeye ve özyeterlilik düzeyleri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Yine bir önceki bölümde aktarıldığı gibi şemalardan kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının kendini sevmeyi yordadığı yorumunda bulunulabilir. Özyeterliliğin ise zedelenmiş otonomi şeması tarafından yordandığı söylenebilir. Bu çalışmayı

diğerlerinden ayıran temel konu ise olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve şema alanları ile kendini sevme ve özyeterlik ilişkilerini bir arada incelemesidir. Literatür incelendiğinde bu değişkenlerin hepsinin bir arada incelendiği çalışmanın olmadığı görülmektedir. Çalışmadaki bulgular ise hem olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının hem de zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şemalarının kendini sevmeyi yordadığını kanıtlamaktadır. Bu da çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir. Ancak olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterliği yordadığı ilk aşamada, modele zedelenmiş otonomi eklendiğinde ilk aşamadaki bu anlamlılığın kaybolduğu görülmüştür. Burada karşılaşılan fark, tartışılma ihtiyacı doğurmuştur. Olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterliği doğrudan değil, önce zedelenmiş otonomi şemasını geliştirerek sonra da bu etkiyle özyeterliği düşürdüğü saptanmıştır. Buradan hareketle olumsuz çocukluk yaşantılarının erken dönem uyum bozucu şemalarla bir arada olduğunda kişilerin kendini sevmesi ile ilişkili bir durum olduğu söylenebilir. Buradaki şemalar detaylı incelenecek olursa kopukluk şema alanında kişi güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirememektedir. İçsel inançları güvende hissetme, tutarlılık, bakım alma, sevgi, ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağı yönündedir. Bu kişilerin aile dinamiklerine bakıldığında ebeveynlerinin genel anlamda soğuk, mesafeli, istismarcı, tutarsız, sosyal olarak içe kapanık ve reddedici olduğu görülmektedir. Bu kişilerin şemalar arasında en çok hasar alan kişiler olduğu görülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin çocukluklarında olumsuz deneyimler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda hem olumsuz çocukluk yaşantısı hem de şema alanı bir arada olduğunda bu değişkenlerin kendini sevme düzeylerini negatif yordaması daha anlaşılır hale gelmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip kişilerin ise başkalarından sağlıklı ayrışamadığı, bağımsız ve özerk olamadığı, başarılı olamayacaklarına inandıkları görülmektedir. Bu kişilerin aileleri incelendiğinde ise çocuğun özgüvenini olumsuz etkileyen, işgalci, destek göstermeyen örüntüde oldukları görülmektedir. Burada kötü duygunun travmatize edici yanı sıra fazla iyi duygunun da etkisi ele alınmalıdır. Fazla iyi duygu da kişiyi travmatize etmektedir. Fazla gösterilen ilgi, fazla gösterilen koruyuculuk da çocuğu işgal etmekte ve ihmal gibi travmatize edici nitelik taşımaktadır. Bu yaşantılar bir sayı doğrusu gibi düşünülebilir. Çok artıya gitmek de çok eksiye gitmek de beyinde travmatize edici etkiler bırakabilmekte ve bu bağlamda şemaların gelişmesine zemin oluşturabilmektedir. Tuvalet eğitimi verilen bir çocuğun örneğini vermek bu durumun zihinde somutlaşabilmesine yardımcı olacaktır. Tuvaleti ile ilgili aşağılanan, küçük düşürülen ve şiddet gören çocuğun bu süreçten hasar alarak devam edeceği gibi, tuvaleti ile ilgili aşırı övgü, tebrik ve ödül alan çocuk da bu süreçten hasar alacak ve gelişim dönemlerinin önemli bir basamağı olan tuvalet eğitimi çağı ilerleyen yaşlardaki benlik gelişiminde olumsuz etkilerini gösterecektir. Zedelenmiş sınırlar

şema alanına sahip kişilere bakıldığında ise başkalarının sınırlarını görmekte ve kabul etmekte zorluk yaşadıkları, saygı çerçevesinde kalamadıkları, hedeflere ilerleyemedikleri, sorumluluklarını yerine getiremedikleri görülmektedir. Bu çocukların aile dinamikleri incelendiğinde ebeveynlerinin çocuklara kötü duygulara tahammül etmeyi göstermedikleri ve sağlıklı rehberlik veremedikleri görülmektedir. Bu bağlamda var olan olumsuz çocukluk deneyimleri şemaların oluşmasına zemin oluşturmakta ve bu zemin kendini sevmek için sağlam bir zemin olamamaktadır. Öte yandan olumsuz çocukluk yaşantıları tek başınayken özyeterlik ile olumsuz ilişkide görülürken modele zedelenmiş otonomi ile bir aradayken özyeterlik ile ilişkisinin anlamı olmadığı görülmüştür. Bu durum, zedelenmiş otonominin özyeterlik özelinde çok daha güçlü bir ilişkide olduğu yorumunda bulunulabilir. Zedelenmiş otonomide kişi, adeta benliğini ortaya koyamamış, benlik bütünlüğü oluşmamış bir haldedir. Özyeterlik inancı bu şema varlığında sarsılmaktadır. Bir işte, bir görevde yeterli ve gerekli başarılı performansı gösteremeyeceklerine inanmaktadırlar. Bu inanç da esasında özyeterlik ile taban tabana zıtlık göstermektedir. Bu sonuçlardaki zincirleme ilişkinin göz ardı edilmemesi gerektiği yorumunda bulunulabilir. Açıkça görülmektedir ki kişilerin olumsuz çocukluk deneyimleri, şemalar geliştirmesine ve oluşan bu şemalar ile bir benlik inşa etmelerine zemin hazırlamakta ve gelişen (veya gelişmeyen) bu benliklerin hem kendilerine hem başkalarına nasıl davranacaklarını, nasıl bir ilişki kuracaklarını, kendilerini sevmelerini, özyeterliklerini belirleyici bir etken olduğu söylenebilir. Burada Bilişsel Davranışçı Terapinin duygu, düşünce ve davranış üçlemesi zihinlere gelmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapide terapistlerin sıkça kullandığı bir metafor vardır: *“Söylediklerine dikkat et, düşüncelere dönüşür. Düşüncelerine dikkat et, duygularına dönüşür. Duygularına dikkat et, davranışlarına dönüşür. Davranışlarına dikkat et, alışkanlıklarına dönüşür. Alışkanlıklarına dikkat et, değerlerine dönüşür. Değerlerine dikkat et, karakterine dönüşür. Karakterine dikkat et, kaderine dönüşür”* (Gandi). Buradan hareketle, çocukluktaki deneyimlerin benlik gelişimine etkisi, şemalarla ilişkisi ve ben-öteki ilişkisine yordayıcılığı bir kez daha zihinlerde somutlaşmaktadır.

Tüm bu sonuçlar incelendiğinde literatür için bahsi geçen değişkenler bağlamında anlamlı ve kıymetli bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Literatürde olumsuz çocukluk yaşantıları ve şemaların kendini sevmek ve özyeterlik kavramları ile ilişkisine daha fazla odaklanılmasının uzmanların ve uzmanların psikoeğitim verdikleri yetişkin ve ebeveynlerin yararına sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular özetlenecek ve gelecek çalışmalara önerilerde bulunulacaktır.

Araştırma, 6 ana araştırma sorusundan oluşmaktadır. Bunlar;

- 1) Değişkenler sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösteriyor mu?
 - a) Erken dönem uyum bozucu şemalar sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?
 - b) Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?
 - c) Kendini sevme/özyeterlik sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, çocuk sayısı, psikiyatrik bir tanı/rahatsızlık) farklılık gösteriyor mu?

Araştırma sonucuna göre, kadınların kendini sevme puanları erkeklerin kendini sevme puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Fakat kendini sevme puanları ve yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, ilişki durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kronik hastalığı olanların kendini sevme puan ortalamaları kronik hastalığı olmayanların kendini sevme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür. Psikiyatrik tanısı olanların olmayanlara kıyasla kendini sevme puanları daha düşüktür. Kadınların özyeterlik puanları erkeklerin özyeterlik puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Özyeterlik puanları ve yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu, kronik hastalığı olup olmama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Psikiyatrik tanısı olanların olmayanlara kıyasla özyeterlik puanları daha düşüktür.

- 2) Annelerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemaları arasında ilişki var mı?

Araştırma sonucuna göre, annelerin kopukluk şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta düzeyde; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Annelerin zedelenmiş otonomi

şema alanı ile yetişkin çocukların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında orta; yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Annelerin yüksek standartlar şema alanı ile, yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. Annelerin diğeri yönelimlilik şema alanı ile yetişkin çocukların diğeri yönelimlilik şema alanı arasında orta; diğeri şema alanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Annelerin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile yetişkin çocukların tüm şema alanları arasında pozitif yönde düşük korelasyon bulunmuştur.

3) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kendini sevmeyi yorduyor mu?

Araştırma sonucuna göre, olumsuz çocukluk yaşantıları, kendini sevmeyi anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır ve bu yordama ise %7 düzeyindedir.

4) Kendini sevme/özyeterlik düzeyleri hangi şemalar tarafından yordanıyor?

Araştırma sonucuna göre kendini sevmeyi şema alanlarından kopukluk ve zedelenmiş otonomi negatif yönde; zedelenmiş sınırlar ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu yordama ise %39 düzeyindedir. Özyeterliği şema alanlarından zedelenmiş otonomi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu yordama ise %31 düzeyindedir. Diğeri şema alanları ise özyeterliği anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

5) Olumsuz çocukluk yaşantıları özyeterliği yorduyor mu?

Araştırma sonucuna göre, olumsuz çocukluk yaşantıları, özyeterliği negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu yordama ise %5 düzeyindedir.

6) Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ve şema alanları kendini sevme/özyeterliği yorduyor mu?

Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterlik puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. İkinci aşamada zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şemaları modele dahil edilmiş, bu şemaların kendini sevmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Her bir bağımsız değişkenin modele katkıları aşamalara göre incelendiğinde olumsuz çocukluk yaşantılarının her iki aşamada da modele katkısının ve söz konusu şemaların katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Birinci aşamada olumsuz çocukluk yaşantılarının özyeterlik puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. İkinci aşamada zedelenmiş otonomi şeması modele dahil edilmiş, bu şemanın özyeterliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Her bir bağımsız değişkenin modele katkıları aşamalara göre

incelendiğinde olumsuz çocukluk yaşantılarının ilk aşamada modele katkısı anlamlı iken, zedelenmiş otonomi şemasının eklendiği ikinci aşamada anlamlılığını yitirdiği görülmektedir.

Bu araştırma, genel anlamda kendini sevme ve özyeterlik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve genç yetişkinler ve annelerinin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkisine odaklanmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasındaki ilişkide pek çok başka değişkenin de rolü bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde belli bazı başka değişkenler bağlamında da bu konuya odaklanıldığı görülmektedir fakat bu konunun kendini sevme ve özyeterlik bağlamında çok çalışılmamış bir alan olduğu saptanmıştır. Gelecek araştırmaların bu değişkenler bağlamında incelenmesinin literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra gelecek araştırmalarda daha büyük örneklem sayısı ile çalışmanın mevcut bulgulara daha kıymetli sonuçlar ekleyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adjorlolo, S., Adu-Poku , S., Andoh-Arthur, J., Botchway, I. ve Mlyakado, B. (2017). Demographic factors, childhood maltreatment and psychological functioning among university students' in Ghana: A retrospective study. *52(1)*, 9-17. *International Journal of Psychology*. doi:10.1002/ijop.12248
- Adler, A. (2008). *İnsan Doğasını Anlamak*. (D. Başkaya, Çev.) İzmir: İlya Yayınevi.
- Agroskin, D., Klackl, J. ve Jonas, E. (2014). The Self-Liking Brain: A VBM Study on the Structural Substrate of Self-Esteem. *9(1)*. PloS one. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086430
- Ak, M., Lapsekili, N., Hacıömeroğlu, B., Sütçigil, L. ve Türkçapar, H. (2012). Early maladaptive schemas in bipolar disorder. *85(3)*, 60-267. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. doi:https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02037.x
- Akbay, S. ve Gizir, C. (2011). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü. *6(1)*, 60-78. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: https://doi.org/10.17860/efd.38518
- Akbaydar, B. (2022). İntihar Düşüncesi ve Girişimi Olan Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Erken Dönem Maladaptif şemaların İncelenmesi. [*Uzmanlık Tezi*]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Akduman, G. ve Hatipoğlu, Z. (2021). Kim Bu Z Kuşağı. *5(9)*, 203-226. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*.
- Akman, G. (2019). Fazla Kilolu Ve Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. [*Yüksek lisans tezi*]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, B. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı ruhsal travmalarının kimlik gelişimleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. [*Yayınlanmış yüksek lisans tezi*]. Kırıkkale Üniversitesi.

- Aksu, N. (2015). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik, sosyal ilişki unsurları ile suç eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [*Yüksek lisans tezi*] . Gaziantep: Zirve Üniversitesi.
- Aktay, M. (2020). İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Tedavisi. *1(2)*, 169-184. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)*.
- Akyikit, M. (2021). Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme gücü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akyüz, C. (2018). Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği ile Temel Savunma Mekanizmalarının Yorumlanması. *5(3)*, 1-20. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Alaftar, İ. (2021). Anı bakış açısından erken dönem uyumsuz şemaların kuşaklararası aktarımını anlamak: Otobiyografik bellek özgülüğünün olumsuz yaşam deneyimleri üzerindeki rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. TED Üniversitesi.
- Alloy, L., Abramson, L., Tashman, N., Berrebbi, D., Hogan, M., Whitehouse, ve Morocco, A. (2001). Developmental Origins of Cognitive Vulnerability to Depression: Parenting, Cognitive, and Inferential Feedback Styles of the Parents of Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *25(4)*, 397–423. *Cognitive Therapy and Research*.
- Alpaslan, A. H. (2014). Çocukluk Döneminde Cinsel İstismar. *15(2)*, 194-201. *Kocatepe Tıp Dergisi*.
- AlShawi, A. F. ve Lafta, R. K. (2014). Relation between childhood experiences and adults' self-esteem: A sample from Baghdad. *2*, 82-91. *Qatar Medical Journal*. doi:10.5339/qmj.2014.14
- Altunçanak, S. (2020). Okul Öncesi 3-6 Yaş Çocukların Sosyal ve Davranış. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM 5)*. American Psychiatric Pub.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2001, Temmuz, Ağustos, Eylül). Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal ve İstismarı. *15(151)*, 27-54. *Milli Eğitim Dergisi*.

- Arı, F. A. (2021). Bilişsel Şemalar ve Bağlanma. *Araştırma Makalesi*, 11(4), 1823-1834. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.987946>
- Arıcak, O. (2005). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 19-29.
- Arıkan, G. ve Kumru, A. (2021). Patterns of Associations Between Maternal Symptoms and Child Problem Behaviors: The Mediating Role of Mentalization, Negative Intentionality, and Unsupportive Emotion Socialization. 52(4), 640-653. *Child Psychiatry ve Human Development*.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2023). *Uygulamada Şema Terapi Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi*. (G. Soygüt, Dü., V. Gülüm, B. Akın, E. Ataman, G. Şen, E. Tuncer, E. Keser ve G. Soygüt, Çev.) Nobel Yayıncılık.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, ÖzYeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. 6(1), 8-22. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.19126/suje.35977>
- Arslan, Ş. ve Topal, M. (2021). Arslan, Ş. A. ve Topal, M. (2021). Covid-19 Süresince Psiko-Sosyal Destek Hattında Çalışan Psikologların Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişki. 2(4), 101-118. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*.
- Aşkar, P. ve Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz yeterlik algısı. 21(21), 1-8. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Ayan, A. (2017). Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi. 17(1), 87-108. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.18037/ausbd.415657>
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. 11(2), 113-132. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Bach, B., Lockwood, G. ve Young, J. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Bilişsel Davranış Terapisi*, 47(4), s. 328-349. doi:10.1080/16506073.2017.1410566

- Bahadır, E., Astar, M. ve Anlı, İ. (2020). Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma düzenekleri arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi. *21(3)*, 237-244. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. doi:http://dx.doi.org/10.5455/apd.58804
- Baiocchi, M., Friedberg, R., Rosenman, E., Amuyunzu, M., Oguda, G., Otieno, D. ve Sarnquist, C. (2019). Prevalence and risk factors for sexual assault among class 6 female students in unplanned settlements of Nairobi, Kenya: Baseline analysis from the IMPower ve Sources of Strength cluster randomized controlled trial. *6(14)*, 1-12. *PLoS One*. doi:10.1371/journal.pone.0213359
- Baksi, Y. (2018). Suça sürüklenen çocuklarda bağlanma, davranış problemleri ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarının sosyal hizmet disiplini çerçevesinde değerlendirilmesi: Tekirdağ Çocuk Mahkemesi örneği. [*Yüksek lisans tezi*]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Balat, G. U., Sezer, T. ve Tuğçeli, H. İ. (2014). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Annelerinin Öz Yeterlilik ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. (29). *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Baldwin, J., Coleman, O., Francis, E. ve Danese, A. (2024). Associations of prospective and retrospective measures of child maltreatment with psychopathology: A meta-analysis . *JAMA psychiatry*.
- Baltarlı, N. (2020). Flört şiddetinin şema terapi modelinde incelenmesi . [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Şehir Üniversitesi.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). İnsan eylemindeki öz yeterlilik mekanizması. *37(2)*, 122-147. *American Psychologist*. doi:https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1992). Self-efficacy mechanism in human agency. *The American Psychologist*. *37(2)*, 122-147.
- Bariola, E., Hughes, E. ve Gullone, E. (2012). Relationships Between Parent and Child Emotion Regulation Strategy Use: A Brief Report. *21*, 443-448. *Journal of Child and Family Studies*.
- Baskak, İ. (2023). Çocuğa Yönelik Duygusal İstismar. *3(1)*, 61-72. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*. doi:DOI: 10.57114/jswrpub.1233975

- Baş, C. (2021). Anne – bebek bağlanma düzeyinin 0-24 ay arası bebek beslenmesi üzerine etkileri. [*Tıpta uzmanlık tezi*]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Başer Baykal, N. ve Erden Çınar, S. (2023). Understanding Early Maladaptive Schemas Formation with Traumatic Experiences in Childhood: A Qualitative Study. *32(4)*, 555-573. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*. doi: 10.1080/10926771.2022.2088320
- Baştürk, E. (2016). Obez bireylerde bağlanma stillerinin, Yaşam Doyumu ve Yeme Tutumuna Etkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beigi, N. A. ve Askari, H. (2016). Interaction of Parent-Child Schemas in Different Types of Personality Disorders. *7*, 1039-1046. *International Journal of Advanced Biotechnology and Research*.
- Belendir, B. (2022). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran, Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış çocukların Ruhsal Sorunlar, Psikolojik Dayanıklılık, Erken Dönem Maladaptif şemalar ve Yaşam Kalitesi Açısından Karşılaştırılması. [*Uzmanlık Tezi*]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Beşer, N. G., A. L., Uzunoğlu, G., Bilaç, Ö. ve Ozan, E. (2018). Suça itilmiş ergenlerde ebeveyn tutumu ve çocukluk çağı travmalarının belirlenmesi. *22*, 219-227. *Klinik Psikiyatri*.
- Bifulco, A., M. Moran, P., Baines, R., Tavşan, A. ve Stanford, K. (2005). Çocukluk çağındaki psikolojik istismarı araştırmak: II. Diğer istismar ve yetişkin klinik depresyonu ile ilişkisi. *66(3)*. *Bulletin of the Menninger Clinic*. doi:https://doi.org/10.1521/bumc.66.3.241.23366
- Bifulco, A., Moran, P. M., Baines, R., Bunn, A. ve Stanford, K. (2002). Exploring psychological abuse in childhood: II. Association with other abuse and adult clinical depression. *66(3)*. *Menninger Kliniği Ana Sayfa Bülteni*. doi:https://doi.org/10.1521/bumc.66.3.241.23366
- Bilge, Y. ve Balaban, G. (2021). Kişilik bozuklukları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler ve cinsiyetin düzenleyici rolü. *22(?)*. doi:10.5455/apd.114935
- Bilgin, B. (2022). Annelerin öz yeterlik düzeyinin çocuklardaki ayrılık kaygısı üzerindeki etkisinde annelerin ayrılık kaygısı düzeyinin aracı etkisinin incelenmesi. [*Yüksek lisans tezi*]. Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Bintaş Zörer, P. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Uludağ Üniversitesi.
- Blankertz, L. (2001). Cognitive components of self esteem for individuals with severe mental illness. *71(4)*, 457-465. doi:10.1037/0002-9432.71.4.457
- Bleidorn, W., Arslan, R., Denissen, J., Rentfrow, P., Gebauer, J., Potter, J. ve Gosling, S. (2015). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *111*, 396-410. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/pspp0000078
- Brumariu, L. (2015). Parent–Child Attachment and Emotion Regulation. (148), 31-45. *New Directions for Child and Adolescent Development*. doi:https://doi.org/10.1002/cad.20098
- Bugental, D. ve Johnston, C. (2000). Parental and child cognitions in the context of the family. *51*, 315–344. *Annual Review of Psychology*. doi: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.315
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. (S. D. Çiftçi, Dü. ve İ. D. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Calvete, E. ve Orue, I. (2013). Cognitive mechanisms of the transmission of violence: Exploring gender differences among adolescents exposed to family violence. *28*, 73-84. *Journal of Family Violence*.
- Carpenter, L., Shattuck, T., Tyrka, R., Geraciotti, D. ve Price, H. (2011). Effect of Childhood Physical Abuse on Cortisol Stress Response. *214(1)*, 367-375. *Psychopharmacology*.
- Carr, S. ve Francis, A. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: an examination in a non-clinical sample. *83(4)*, 333-349. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. doi:10.1348/147608309X481351
- Carr, S. ve Francis, A. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *83(4)*, 333-349. doi:https://doi.org/10.1348/147608309X481351
- Celali, M., Zargar, M., Salavati, M. ve Kakavand, A. (2011). Opioid kötüye kullanımı olan ve olmayan hastalarda erken dönem uyumsuz şemaların ve ebeveynlik kökenlerinin karşılaştırılması. *6(2)*, 54-60. *İran Psikiyatri Dergisi*.

- Ceylan, B. N. (2021). Çocukluk Çağı Travması ile Somatizasyon İlişkisinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cloitre, M., Cohen, L. R. ve Koenen, K. C. (2006). Treating the trauma of childhood abuse: *Therapy for the interrupted lif. Guilford Press.*
- Cole, E. ve Diaz, A. (2024). Specific emotion regulation deficits differentiate and mediate the relationship between adverse childhood experiences and internalizing psychopathology. *16. Journal of Affective Disorders Reports.* doi:<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100722>
- Coleman, P. ve Karraker, K. (1998). Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. 47-85. *Developmental Review.*
- Collin, P., Karatzias, T., Power, K., Howard, R., Grierson, D. ve Yellowlees, A. (2016). Multi-dimensional self-esteem and magnitude of change in the treatment of anorexia nervosa. 237, 175-181. *Psychiatry research.* doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.046>
- Crawford, E. ve O'Dougherty, W. (2007). The impact of childhood psychological maltreatment on interpersonal schemas and subsequent experiences of relationship aggression. 7(2), 93-116. *Journal of Emotional Abuse.* doi:http://dx.doi.org/10.1300/J135v07n02_06
- Cukor, D. ve McGinn, L. K. (2006). History of child abuse and severity of adult depression: The mediating role of cognitive schemata. 15(3), 19-34. *Journal of Child Sexual Abuse.*
- Çetiner Bacak, S. (2023). 1-3 yaş arası çocuğu olan kadınların annelik duyarlılığı ve özyeterliliği ile çocukluk çağı psikolojik travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi . [*Yüksek Lisans Tezi*]. Bahçeşehir Üniversitesi .
- Çeviker, G. (2015). Ailesel kontrolün anne ve çocuk arasındaki geçmişe yönelik anlatı örüntüsüne etkisi: Annenin benlik kurgusunun ara değişken rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çiftçi, G. ve Çankaya, M. (2019). Intermediacy Role of Organizational Support in the Relationship Between Workaholism and Self-Respect: An Application in the Health Sector. *14(1), 499-536. Akademik İncelemeler Dergisi.* doi:[10.17550/akademikincelemeler.464116](https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.464116)

- Çıkıt, B. (2017). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Haliç Üniversitesi.
- Çınar, B. (2020). Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. (1995, Ocak 27). (22184). Resmi Gazete.
- D Pilkington, P., Bishop, A. ve Younan, R. (2020). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi*, 28(3), s. 569-584. doi:10.1002/cpp.2533
- D, Dickie, D., Langhinrichsen-Rohling, J. ve McAnulty, R. (2024). College students' adverse childhood experiences and their anticipated risky behaviors: Early maladaptive schemas and emotion regulation difficulties as potential mediators. 1-9. *Journal of American College Health*. doi:https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2369854
- Dadashzadeh, H., Hekmati, I., Gholizadeh, H. ve Abdi, R. (2016). Schema modes in cluster B personality disorders. 2, 22-28. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. doi:10.12740/APP/63535
- Daly, K. (1992). Yunan ve Roma Mitolojisi A'dan Z'ye: Genç Okuyucunun Rehberi. Infobase Publishing.
- Dattilio, F. (2006). A cognitive-behavioral approach to reconstructing intergenerational family schemas. 28(2), 191-200. *Contemporary Family Therapy*. doi: 10.1007/s10591-006-9005-z
- Dattilio, F. (2006). Restructuring Schemata From Family of Origin in Couple Therapy. [*Doktora*], 20(4). Boston: Harvard Medical School. doi:10.1891/jcpiq-v20i4a003
- Day, T. ve Kearney, C. A. (2016). Resilience variables and posttraumatic symptoms among maltreated youth. 25(9), 991-1005. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*. doi:https://doi.org/10.1080/10926771.2016.1236358
- Demirbağ , B. ve Güngörmüş, Z. (2012). Vitiligo. 11(1), 41-50. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*.

- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *13(11)*, 487-503. *Turkish Studies Educational Sciences*. doi:http://dx.doi.org/10.7827/
- Demren, Ö., Köse Karaca, B. ve Demren, Ç. (2020). Evaluation of the role of lie in daily life and Turkish tale type Keloğlan/The Bald-boy in the frame of Other directedness schema domain. *17(4)*. doi:10.14687/jhs.v17i4.6065
- Devonport, T. ve Lane, A. M. (2006). Relationships between self-efficacy, coping and student retention. *34(2)*, 127-138. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. doi:https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.127
- DiLillio, D. (2001). Interpersonal functioning among women reporting a history of childhood sexual abuse: Empirical findings and methodological issues. *21(4)*, 553-576. *Clinical Psychology Review*.
- Dinçer, T. (2022). 24-48 aylık çocuğu olan annelerin ebeveynlik görevleri öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, T. (2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *36(162)*, 126-137. *Eğitim ve Bilim*.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *1(33)*, 107-117. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Doğan, T., Totan, T. ve Salmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka. 235-247. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Dube, S., Anda, R., Felitti, V., Edwards, V. ve Croft, J. (2002, Eylül-Ekim). Adverse childhood experiences and personal alcohol abuse as an adult. *27(5)*, 713-725. *Addictive Behaviors*. doi:https://doi.org/10.1016/S0306-4603(01)00204-0
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *38(4)*, 319-345. *Behaviour Research and Therapy*.
- Erdem, M. ve Taşçı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *51(2)*, 171-176. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*.

- Erdem, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışının Demografik Değişkenler, Travmatik Yaşantılar ve Benlik Kapasitesi ile Olan İlişkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erkoyuncu, N. (2023). Travma sonrası büyüme yordayıcı model: Stresle başa çıkma ve benlik saygısı. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Eroğlu, K. ve Odacı, H. (2019). Ortaokul Yedinci ve Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Benlik Saygıları, Anne-Baba Tutumları, Mükemmeliyetçilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *26(3)*, 108-115. *Turk J Child Adolesc Ment Health*. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.08.023
- Eroğul, A. R. ve Türk, S. B. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *10(1)*, 1421-1439. *International Journal of Human Sciences*.
- Erten, E., Uney, A. ve Fıstıkcı, N. (2015). Bipolar Bozukluk ve Çocukluk Çağı Travması. *7(2)*, 157-165. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. doi:10.5455/cap.20140719110459
- Ertürk, A. A. (2014). Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve disosiyatif yaşantıların şizofreninin klinik özellikleri üzerindeki etkileri. [*Uzmanlık Tezi*]. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Esen, Ö. (2017). Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*]. Haliç Üniversitesi.
- Eşici, H. (2014). Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi. [*Doktora Tezi*]. Gazi Üniversitesi.
- Everly, G. (1993). Psychotraumatology: a two-factor formulation of posttraumatic stress. *28(3)*, 270-278. *Integrative Physiological and Behavioral Science*. doi:10.1007/BF02691244
- Ezzati, V. G., Matinnia, N. ve Yezdi-Ravandi, S. (2024). The mediating role of self-esteem and self-compassion in the relationship between early maladaptive schema and violence against women. *43*, 32515–32524. *Current Psychology*.

- Fard, Z., Schneider, S., Hudson, J., Habibi, M., Pooravari, M. ve Heidari, Z. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of child anxiety: The role of child and mother schemas. *1(2)*, 9-18. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*.
- Feyzioğlu, A., Saymer, A. C., Özçelik, D., Altun, F. T. ve Budak, E. N. (2023). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between early childhood trauma and alexithymia. *42*, 17851–17861. *Current Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02988-1>
- Fischer, G., Gurriss, N., Pross, C. ve Riedesser, P. (1996). *Psychotraumatologie-Konzepte und spezielle Themenbereiche.*, 5, 543-552. (E. Aktaran Öztürk, Dü.) *Psychosomatische Medizin*.
- Freud, S. (1914). On Narcissism: An Introduction. <http://www.sakkyndig.com/psykologi/artvit/freud1925.pdf> adresinden alındı
- Freud, S. (1997). Yas ve melankoli. *1(2)*, 98-103. (R. Uslu ve O. Berksun, Çev.) *Kriz Dergisi*.
- Gandi, M. (tarih yok).
- Garber, J. ve Flynn, C. (2001). Predictors of depressive cognitions in young adolescents. *25(4)*, 353-376. *Cognitive Therapy and Research*.
- Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E. ve Baker, B. D. (2013). Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. *22*, 408-424. *Journal of Aggression, Maltreatment Trauma*.
- Gibson, M. ve Francis, A. J. (2019). Intergenerational Transfer of Early Maladaptive Schemas in Mother–Daughter Dyads, and the Role of Parenting. *Bilişsel Terapi ve Araştırma*, *43*, s. 737-747. doi:10.1002/cpp.2533
- Göka, E., Yüksel, F. V. ve Göral, S. (2006). İnsan İlişkilerinde Yansıtımlı Özdeşim. *17(1)*, 46-54. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Gökgül, M. (2024). 0-24 ay arası bebeği olan annelerin kendini sevme-öz yeterlikleri ile duyarlı bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi . [*Yüksek Lisans Tezi*]. Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı.

- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. 5(10), s. 197-217. doi:10.7816/nesne-05-10-01
- Guerra, C., Farkas, C. ve Moncada, L. (2018). Depression, anxiety and PTSD in sexually abused adolescents: Association with self-efficacy, coping and family support. 76, 310-320. *Child Abuse Neglect*. doi:10.1016/j.chiabu.2017.11.013
- Güleç, S. ve Yıldız, H. (2024). Early Maladaptive Schemas as Predictors of Narcissism: The Mediating Role of Self-Esteem. 28(2), 240-249. *Current Perspectives in Social Sciences*.
- Güleç, S. ve Yıldız, H. (2024). Erken Uyumsuz Şemalar Narsisizmin Tahmin Edicileri Olarak: Öz Saygının Aracılık Rolü. 28(2), 240-249. *Sosyal Bilimlerde Güncel Perspektifler*. doi:https://doi.org/10.53487/atasobed.1419849
- Güler, K. (2023). Ayrılma kaygısı olan ve olmayan yetişkinlerin psikolojik belirti düzeyleri ve çocukluk çağı travmalarının karşılaştırmalı analizi. *Minerva Psikiyatri*. doi:10.23736/S2724-6612.22.02354-5
- Güler, K. ve Gümüş, Z. (2018, Kasım). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi. 6(81), 379-398. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z. ve Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. 24(3), 128-134. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*.
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C. ve Konuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 19(1), 68-76. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Güneş, E. S. (2024). Erken Çocukluk Döneminde Çocuğu Olan Ebeveynlerin Kendi Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Çocuklarına Yönelik Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişki. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi .
- Haj-Yahia, M. M., Hassan-Abbas, N., Malka, M. ve Sokar, S. (2021). Exposure to Family Violence in Childhood, Self-Efficacy, and Posttraumatic Stress Symptoms in Young Adulthood. 36, 17-18. *Journal of Interpersonal Violence*. doi:10.1177/0886260519860080

- Hammen, C., Hazel, N. A., Brennan, P. A. ve Najman, J. (2012). Intergenerational Transmission and Continuity of Stress and Depression: Depressed Women and their Offspring in 20 Years of Follow-up. *42(5)*, 931-942. *Psychological Medicine*. doi:10.1017/S0033291711001978
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Derleme*, *8(4)*, 695-711. *Sakarya Tıp Dergisi*.
- Henriques, J. ve K., S. (2015). Self-Esteem and Psychological Distress among Sexually Abused and Sexually Non-Abused Adolescents. *4(5)*, 3105-3108. *International Journal of Science and Research*.
- Herman, J. (2023). Kopukluk. J. Herman içinde, *Trauma and Recovery (Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre* (T. Tosun, Çev., Cilt 11, s. 63-91). Literatür Yayıncılık.
- Herman, J. (2023). Terör. J. Herman içinde, *Trauma and Recovery (Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre* (T. Tosun, Çev., Cilt 11, s. 41-62). Literatür Yayınları.
- Herman, J., Perry, C. ve Kolk, A. (1989). Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder. *146(4)*, 490-495. *American Journal of Psychiatry*.
- Hong, D., Tarullo, A. R., Mercurio, A., Liu, S., Cai, Q. ve Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *86*, 136-146. *Child Abuse Neglect*. doi:10.1016/j.chiabu.2018.09.014
- Honor, G. (2014). Child neglect: assessment and intervention. *28(2)*, 186-192. *Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates ve Practitioners*. doi: 10.1016/j.pedhc.2013.10.002
- Horowitz, M. (1986). Stress Response Syndromes. Northvale, NJ: Jason Aranson.

- Hussain, S. ve Munaf, S. (2012). Perceived father acceptance-rejection in childhood and psychological adjustment in adulthood. *3(1)*, 148-156. *International Journal of Business and Social Science*. doi:https://www.researchgate.net/publication/313407625_PERCEIVED_FATHER_ACCEPTANCE-REJECTION_IN_CHILDHOOD_AND_PSYCHOLOGICAL_ADJUSTMENT_IN_ADULTHOOD?enrichId=rgreq-eaec464f5f9424bef22effac33c2ab15-XXXveenrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxMzQwNzYyNTtBUzo1NDU2ODA2OTk5Mz
- İlhan Avcılar, B. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası şemaların nesiller arası incelenmesi - şema odaklı bir inceleme. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Okan Üniversitesi.
- İmanoğlu, M. (2021). Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Maltepe Üniversitesi.
- Jacob, G. ve Arntz A. (2013). Schema Therapy for Personality Disorders: A review. *International Journal of Cognitive Therapy*. *6(2)*, 171–185
- Jaeger, T., Moulding, R., Yang, Y., David, J., Knight, T. ve Norberg, M. (2021). Obsesif-kompulsif bozukluk ve benliğin sistematik bir incelemesi: Benlik saygısı, korkulan benlik, benlik ikilemi, egodistoniklik, erken dönem uyumsuz şemalar ve kendini gizleme. *31. Obsesif-Kompulsif ve İlgili Bozukluklar Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100665>
- Janbozorgi, M. (2011). Ebeveynlik tarzının ve erken dönem uyumsuz şemaların çocukların öz saygısı üzerindeki etkisi. *5(2)*, 165-172. *Davranış Bilimleri Dergisi*.
- Joët, G., Usher, E. ve Bressoux, P. (2011). Sources of self-efficacy: An investigation of elementary school students in France. *103*, 649-663. *Journal of Educational Psychology*.
- Jopling, E., Tracy, A. ve LeMoult, J. (2020). Childhood Maltreatment, Negative Self-Referential Processing and Depressive Symptoms During Stress. *13*, 79-87. *Psychology research and behavior management*. doi:<https://doi.org/10.2147/PRBM.S231505>
- Joseph, A. B. (2014). Childhood Trauma, Self-Esteem, and Helping Behaviors: Does History of Trauma Predict Helping? [*Yüksek Lisans Tezi*]. Georgia Southern University.

- Ju, S. ve Lee, Y. (2018). Developmental trajectories and longitudinal mediation effects of self-esteem, peer attachment, child maltreatment and depression on early adolescents. 76, 353-363. *Child Abuse ve Neglect*. doi:10.1016/j.chiabu.2017.11.015.
- Kagan, J., Reznick, J. ve Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. 240(4849), 167-171. *Science*. doi:10.1126/science.3353713
- Kahraman, A. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Kişisel Biriciklik Algısının Aracı Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi Çalışması. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kaplan, S., Pelcovitz, D. ve Labruna, V. (1999, Ekim). Child and Adolescent Abuse and Neglect Research: A Review of the Past 10 Years. Part I: Physical and Emotional Abuse and Neglect. *Araştırma Güncelleme İncelemesi*, 38(10), 1214-1222. *Amerikan Çocuk Ve Ergen Psikiyatri Akademisi Dergisi*. doi:https://doi.org/10.1097/00004583-199910000-00009
- Karaarslan, C., Eldoğan, D. ve Yiğit, İ. (2021). Ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şema alanları ile yetişkin çocukları arasındaki ilişkiler: Savunma tarzlarının rolü. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 28(5), s. 1043-1054. doi:10.1002/cpp.2579
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travması, benlik saygısı ve kimlik gelişiminin incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karadağ, Y. ve Güzel, H. (2020). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Olan ve Olmayan Ergenlerin Öz-Yeterlik İnançları, Anne ve Babalarının Ebeveynlik Öz-Yeterlik İnançları ve DEHB Belirtilerinin Karşılaştırılması. 58(3), 11-19. *Yeni Symposium*. doi: 10.5455/NYS.20200703074947
- Karagöz, E. ve Şen, E. T. (2024). Beliren Yetişkinlerin Benlik Tasarımına Olumsuz Otobiyografik Bellek Özelliklerinin Yansıması: Duygusal İhmal ve İstismarın Rolü. 12(31), 68-86. *Nesne Psikoloji Dergisi*. doi:10.7816/nesne-12-31-05
- Kavas, G. (2021). Çocuklukta algılanan ebeveyn tutumları ile yetişkinlikte algılanan duygusal istismarın aleksitimi ile ilişkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi .

- Kaya, F. (2021). Fazla Kilolu ve Obez Yetişkin Bireylerde Yeme Davranışının Yaşam Doyumu, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kernberg, O. (1987). "Projection And Projective Identification: Developmental And Clinical Aspects. 35, 795-819. *J Am Psychoanal Assoc.*
- Kernberg, O. (1999). Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm. (M. Atakay, Çev.) Metis Yayınları.
- Kernberg, O., Selzer, M., Koenigsberg, H., Carr, A. ve Appelbaum, A. (1989). Sınırdaki hastaların psikodinamik psikoterapisi. Temel Kitaplar.
- Kesgin, G. ve Karaaziz, M. (2023). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Şema Terapi Üzerine Sistemik Derleme. 8(26), 881-892. *Pearson Journal Of Social Sciences ve Humanities*. doi:http://doi.org/10.5281/zenodo.10413285
- Keyfitz, L. (2010). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Canada: The University of Guelph.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H. ve Dozois, D. J. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. 37(1), 97-108. *Cognitive Therapy and Research*. doi:https://doi.org/10.1007/s10608-012-9455-6
- Khodabandeh, F., Khalilzadeh, M. ve Hemati, Z. (2018). The Impact of Adverse Childhood Experiences on Adulthood Aggression and Self-Esteem-A Study on Male Forensic Clients. 6(2), 85-91. *Novelty in Biomedicine*. doi:https://doi.org/10.22037/nbm.v6i2.20695
- Kick, L., Schleicher, D., Ecker, A., Kandsperger, S., Brunner, R. ve Jarvers, I. (2024). Alexithymia as a mediator between adverse childhood events and the development of psychopathology: a meta-analysis. 15. *Frontiers in psychiatry*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1412229
- Kılıç, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması. [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Kılıçarslan, İ. ve Can, F. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. 42(2), 118-141. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*.

- Kim, J. ve Cicchetti, D. (2003). Social self-efficacy and behavior problems in maltreated and nonmaltreated children. *32(1)*, 106-117. *J Clin Child Adolescent Psychology*. doi:10.1207/S15374424JCCP3201_10
- Kim, J., Kim, J., Won, S., Rim, H., Kim, B.-S. ve Lee, S. (2013). The Role of Childhood Trauma on Early Maladaptive Schema Domain. *52(5)*, 334-341. *Korean: J Korean Neuropsychiatry Association*. doi:Türkçe: DOI: <https://doi.org/10.4306/jknpa.2013.52.5.334>
- Kim, Y., Bender, K., Ferguson, K. M., Begun, S. ve DiNitto, D. M. (2017). Trauma and Posttraumatic Stress Disorder Among Homeless Young Adults: The Importance of Victimization Experiences in Childhood and Once Homeless. *26(3)*, 131-142. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. doi:<https://doi.org/10.1177/1063426617710239>
- Kimter, N. (2008). Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirsch, J. (2009). Erken uyumsuz şemalar, öz saygı ve genç yetişkinlerde yatılı madde bağımlılığı tedavisi sırasında depresyon ve anksiyetedeği değişiklikler. Widener Üniversitesi, Lisansüstü Klinik Psikoloji Enstitüsü.
- Klaassens, R., Noorden, S., Giltay, J., Pelt, J., Veen, T. ve Zitman, G. (2009). Effects of Childhood Trauma on HPA-Axis Reactivity in Women Free of Lifetime Psychopathology. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. *33(5)*, 889-894.
- Klanecky, A. K., Woolman, E. O. ve Becker, M. M. (2015). Child abuse exposure, emotion regulation, and drinking refusal self-efficacy: an analysis of problem drinking in college students. *41(2)*, 188-196. *Am J Drug Alcohol Abuse*. doi:10.3109/00952990.2014.998365
- Klein, M. (1952). Some Theoretical Conclusions Regarding the Emotional Life of the Infant. (H. P. Klein M., Derleyici) *London Hogarth Press: Developments in Psychoanalysis*.
- Koç, S. ve Sar, S. (2023). Şemaların Nesiller Arası Aktarımına Dair Bir Derleme. (22), 369-386. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*.

- Koçmarlar, H. ve Akbağ, M. (2018). Ergenlerin Anne Baba ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Duygusal İstismarın Öz-Yeterlikleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bir İnceleme. *8(15)*, 1323 - 1360. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. doi:<https://doi.org/10.26466/opus.449303>
- Korkmaz, T. ve Tel, H. (2010). KOAH'lı Hastalarda Anksiyete, Depresyon ve Sosyal Destek Durumunun Belirlenmesi. *12(2)*, 79-86. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Korkmaz, U., Sarısoy, G., Çetin, E. ve Doydu, Y. (2024). The relationship between early maladaptive schemas and childhood traumas in patients with bipolar disorder. *43*, 25988–25995. *Current Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/s12144-024-06282-0>
- Köroğlu, M. ve Yiğiter, K. (2023). Üniversite Tenis Derslerinin Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları, Özgüvenleri ve Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *2(2)*. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Köse Karaca, B. ve Gürsoy, M. (2019). Mükemmeliyetçiliği Şema Terapiyle Ele Almak: Bir Vaka Üzerinden Anlatım. *6(3)*, s. 312-333. doi:[10.31682/ayna.558846](https://doi.org/10.31682/ayna.558846)
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Küçükkoğlu, S. ve Karakoç Başar, H. (2020). Çocuk İhmal ve İstismarına Türkiye'de Yapılan Lisansüstü Tezler Açısından Bir Bakış. *2(1)*, 11-18. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*.
- Kütük, M. Ö. ve Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve Adölesanlarda Duygusal İstismar ve İhmal. *3(3)*, 181-187. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi-Özel Konular Dergisi*. doi:<https://www.researchgate.net/publication/321148466>
- Lamoureux, B. E., Palmieri, P. A., Jackson, A. P. ve Hobfoll, S. E. (2012). Child Sexual Abuse and Adulthood Interpersonal Outcomes: Examining Pathways for Intervention. *4(6)*, 605-613. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi:[10.1037/a0026079](https://doi.org/10.1037/a0026079)
- Lane, A. M., Jones, L. ve Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self efficacy. *25(4)*, 331-345. *Journal of Sport Behavior*.
- Leahy, R. (2018). *Emotional Schema Therapy Distinctive Features* (1 b.). London: Routledge. doi:[10.4324/9780203711095](https://doi.org/10.4324/9780203711095)

- Lee, J. S., Kim, H. J., Kim, E., Won, H. S., Rim, D. H. ve Kim, S. B. (2013). The Role of Childhood Trauma on Early Maladaptive Schema Domain. *52(5)*, 334-341. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*.
- Levine, P. ve Frederick, A. (2013). Kaplanı Uyandırmak Travmayı İyileştirmek. *1*, 135-155. İstanbul Butik Yayıncılık.
- Lifton, R. J. (1980). *The Concept of the Survivor*. Survivors, Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust.
- Macik, D., Chodkiewicz, J. ve Bielicka, D. (2016). Transgenerational transfer of early maladaptive schemas- a preliminary study performed on a non - clinical group. *4(3)*, 132–145. *Current Issues In Personality Psychology*. doi:Macik, D., Chodkiewicz, J., ve Bielicka., D (2016) *Transgenerational transfer of early*
- Maçık, D., Chodkiewicz, J. ve Bielicka, D. (2016). Trans-generational transfer of early maladaptive schemas—a preliminary study performed on a non-clinical group. *4(3)*, 132-145. *Current Issues in Personality Psychology*.
- MacLeod, A. K. ve Moore, R. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. *7(1)*, 1-10. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi:<https://doi.org/10.1002>
- Maraş, A. (2014). Komplike yas: Derleme ve vaka çalışması. *1(1)*, 41- 59. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema Therapy. K. Dobson ve D. Dozois (Dü) içinde, *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (s. 325). The Guilford Press.
- Mayda, B. (2020). Çocukluk Çağı Travmasının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Başa Çıkma Tarzına Etkisi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- McCarthy, M. C. ve Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *41(4)*, 288-297. *Cognitive Behaviour Therapy*. doi:<https://doi.org/10.1080/16506073.2012.676669>
- Mert, Y. (2021). Baba katılımı ve ailesel koruyucu faktörlerin annelerin erken dönem uyumsuz şemaları ve çocuklarının psikolojik belirtileri arasındaki ilişkideki düzenleyici rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. TED Üniversitesi.

- Miller, J. A., Smith, E. A., Coffman, D., Mathews, C. ve Wegner, L. (2016). Forced Sexual Experiences and Sexual Situation Self-Efficacy Among South African Youth. *26(4)*, 673-686. *Journal of research on adolescence*. doi:<https://doi.org/10.1111/jora.12217>
- Moksnes, U., Moljord, I., Espnes, G. ve Byrne, D. (2010). The Association Between Stress and Emotional States in Adolescents: The Role of Gender and Self-Esteem. *49(5)*, 430-435. *Personality and Individual Differences*.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E. ve Herbison, G. P. (1996). The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: a community study. *20(1)*, 7-21. *Child Abuse ve Neglect*. doi:10.1016/0145-2134(95)00112-3.
- Nelson, T., Cardemil, E., Overstreet, N., Hunter, C. ve Woods-Giscombe, C. (2022). Association between superwoman schema, depression, and resilience: The mediating role of social isolation and gendered racial centrality. doi:10.1037/cdp0000533
- Nicol, A., Mak, A., Murray, K. ve Kavanagh, P. (2021). Kendine zarar veren gençlerde erken uyumsuz şemalar. *77(7)*, 1745-1762. *Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Oflaz, F. (2015). Travma Yaşamış Çocuk ve Gençlerin Ele Alınmasında Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulamaları. *1(2)*, 46-51. *Türkiye Klinikleri Dergisi*.
- Ohannessian, C., Lerner, R., Lerner, J. ve Von Eye, A. (1999). Does self-competence predict gender differences in adolescent depression and anxiety?. *Journal of adolescence*. *22(3)*, 397-411. doi:<https://doi.org/10.1006/jado.1999.0231>
- Okcu, C. (2020). Benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmesi. *1(1)*, 52-69. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*.
- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S. ve Uğurlu, F. (2016). Çocukluk Döneminde Yaşanan İhmal veya İstismarın Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi. *3(1)*, 9-15. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. doi:DOI:10.17681/hsp.61140
- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *114(4)*, 637-655. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/pspp0000143

- Oruçlular, Y., Şenkal, İ. ve Kaşmer, N. (2015). Çocukluk Çağı Travmaları ve Dissosiyasyon Arasındaki İlişkide Erken Dönem Şema Alanlarının Aracı Rolü. Ankara: Işık Savaşır Klinik Psikoloji Seminer Sempozyumu-VII.
- Öktengil, İ. ve Sarıot, Ö. (2024). Mediating Role of Resilience in the Relation Between Early Maladaptive Schemas and Adult Separation Anxiety Symptoms. *16(1)*, 52-66. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. doi:<https://doi.org/10.18863/pgy.1373341>
- Özakkaş, T. ve Çorak, A. (2010). Bütüncül Psikoterapi 9.Dönem Ekim Ders Notları. *143*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özakkaş, T. ve Çorak, A. (2014). Sağ Beyinden Sağ Beyine Nörobiyolojik Gelişimimiz. Psikoterapi Enstitüsü.
- Özkök, Ş. (2021). Yetişkinlerde Yılmazlığın Yordanmasında Pozitif Şema ve Koronavirüs Kaygısının Rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Özmert, E. N. (2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile. *49(3)*, 256-273. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*.
- Öztürk, E. (2003). Travma Kökenli Disosiyatif Bozukluk Vakalarının Ailelerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Sıklığı. [*Doktora Tezi*]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı.
- Öztürk, E. (2017). Travma ve Dissosiyasyon: Disosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of literature. *19*, 139-158. *Reading and Writing Quarterly*.
- Pazar, J., Zenler, C., Ascone, L., Thome, S. ve Lincoln, T. M. (2018). Are Schemas Passed on? A Study on the Association Between Early Maladaptive Schemas in Parents and Their Offspring and the Putative Translating Mechanisms. *46(6)*, 738-753. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. doi: 10.1017/S1352465818000073
- Peker, A. ve Ekinci, E. (2016). Genel Öz-yeterliğin Siber Zorbaalıkla Başa Çıkma Davranışları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *5(4)*, 2126-2140. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*.

- Pelendecioğlu, B. ve Bulut, S. (2009, Haziran). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *9(1)*, 49-62. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Pereira, A., Santos, J. P., Sardinha, P., Cardoso, J., Ramos, C. ve Almeida, T. (2021). The impact of childhood abuse on adult self-esteem and emotional regulation. *53(1)*, 164. *Annals of Medicine*. doi:<https://doi.org/10.1080/07853890.2021.1896171>
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.
- Pilkington, P., Bishop, A. ve Younan, R. (2020). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *28(3)*, 569-584. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.2533
- Pilkington, P., May, T. ve Karantzas , G. (2024). Recollections of Parental Mental Illness and Substance Use and Early Maladaptive Schemas in Adulthood. *22(4)*, 1994-2011. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00969-w>
- Polat, O. (2016). Şiddet. *22(1)*, 15-34. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*.
- Polat, O. (2017). Tüm boyutlarıyla Çocuk İstismarı. *2*, 411-414. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Putnam, F. W. (2003). On yıllık araştırma güncelleme incelemesi: Çocuk cinsel istismarı. *42(3)*, 269-278. *Amerikan Çocuk ve Gençlik Akademisi Dergisi*.
- Rafaeli, E., Bernestein, D. ve Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Ramezani Khoshnameh, Z. ve Jadidi, M. (2023). Prediction of narcissism based on narcissistic needs, maladaptive schemas and defense mechanisms in female and male students of Tehran universities. *14(2)*, 157-172. *Military Psychology*.
- Reuben, J. ve Shaw, D. (2015). Resilience in the Offspring of Depressed Mothers: Variation Across Risk, Domains, and Time. *18(4)*, 300-327. *Clinical Child and Family Psychology Review*. doi:10.1007/s10567-015-0195-5

- Rızaey, M., Gazanfari, F. ve Rıza, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *246*, 407-414. *Psychiatry Research*. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.037
- Rode, D. ve Rode, M. M. (2017). Characteristics of children experiencing direct and indirect domestic violence and abuse. *112*, 155–175. *Problems of Forensic Sciences*.
- Rode, D., Rode, M., Marganski, A. J. ve Januszek, M. (2019). The Impact of Physical Abuse ve Exposure to Parental IPV on Young Adolescents in Poland: a Clinical Assessment and Comparison of Psychological Outcomes. *34*, 435-447. *Journal of Family Violence*. doi:https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-019-00036-4
- Romans, S., Martin, J. ve Mullen, P. (1996). Women's self-esteem: a community study of women who report and do not report childhood sexual abuse. *169(6)*, 696-704. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*. doi:10.1192/bjp.169.6.696
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Maltepe Üniversitesi.
- Sağ, B. ve Bilican, F. (2020). Sağ, B. ve Bilican, F. I. (2020). Bilişsel faktörler ile depresif semptomlar ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *12*, 149-164. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Sağlam, N. (2016). Young Şema Modeli'ne göre aleksitimi kavramının incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Okan Üniversitesi.
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim* (13 b.). (P. D. Yüksel, Dü. ve G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *4(2)*, 210-217. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*.
- Schorer, J. (1990). It Couldn't Happen to Me: One Woman's Story. 15. Des Moines, Iowa: Des Moines Register reprint.
- Selvi, K. (2018). Narsisistik Kişilik Bozukluğunun, Adler'in Aşağılık ve Üstünlük Kompleksleri Açısından Analizi: Bir Olgu Çalışması. *5(1)*, s. 1-20.

- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sert, H. N. (2020). Sosyoekonomik Düzeyi Düşük Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan Ergenlerde Çocukluk Çağı Travmaları Ve Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Shaffer, A., Yates, T. M. ve Egeland, B. R. (2009). The relation of emotional maltreatment to early adolescent competence: developmental processes in a prospective study. *33(1)*, 36-44. *Child Abuse Neglect*. doi: 10.1016/j.chiabu.2008.12.005
- Shainheit, C. ve Margaret, O. (2012). Parental alcoholism and gender as moderators of maladaptive schema endorsement following childhood emotional maltreatment. *21*, 403-421. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*.
- Shober , P., Boer, C. ve Schwarte, L. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*. *126(5)*, 1763-1768. doi:<https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Simmons, J., Cooper, M., Drinkwater, J. ve Stewart, A. (2006). Cognitive schemata in depressed adolescent girls and their mothers. *34(2)*, 219-232. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Singer, M., Humphreys, K. ve Lee, S. (2016). Coping self-efficacy mediates the association between child abuse and ADHD in adulthood. *20(8)*, 695-703. *Journal of Attention Disorders*. doi:10.1177/1087054712465337
- Sinop, M. (2020). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevme ve öz yeterliliğın rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *20(1)*, 75-84. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Staarup, N., Renneberg, H., Farrell, J. ve Younan, R. (2022). Group schema therapy for patients with severe anxiety disorders. *Journal Of Clinical Psychology*, *78(8)*, s. 1590-1600. doi:<https://doi.org/10.1002/jclp.23351>

- Stark, K., Schmidt, K. ve Joiner, T. (1996). Cognitive triad: Relationship to depressive symptoms, parents' cognitive triad, and perceived parental messages. *24*, 615-631. *Journal of Abnormal Child Psychology*. doi:<https://doi.org/10.1007/BF01670103>
- Stark, K., Schmidt, K. ve Joiner, T. (1996). Cognitive triad: Relationship to depressive symptoms, parents' cognitive triad, and perceived parental messages. *24(5)*, 615-631. *Journal of Abnormal Child Psychology*.
- Sterzing, P. R., Auslander, W. F., Ratliff, G. A., Gerke, D. R., Edmond, T. ve Jonson-Reid, M. (2017). Exploring Bullying Perpetration and Victimization Among Adolescent Girls in the Child Welfare System: Bully-Only, Victim-Only, Bully-Victim, and Noninvolved Roles. *35(5-6)*, 1311-1333. *Journal of Interpersonal Violence*. doi:10.1177/0886260517696864
- Sundag, J., Zens, C., Ascone, L., Thome, S. ve M. Lincoln, T. (2018, Kasım). Are Schemas Passed on? A Study on the Association Between Early Maladaptive Schemas in Parents and Their Offspring and the Putative Translating Mechanisms. *Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi*, *46(6)*, s. 738-753. doi:10.1017/S1352465818000073
- Sundag, J., Zens, C., Ascone, L., Thome, S. ve M. Lincoln, T. (2018, Kasım). Are Schemas Passed on? A Study on the Association Between Early Maladaptive Schemas in Parents and Their Offspring and the Putative Translating Mechanisms. *46(6)*, 738-753. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Sungur, M. (2007). BDT'nin Gelişim Öyküsü. A. Tangör içinde, *Bilişsel Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü* (s. 50-66). Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- Sungur, M. Z. (2007). Panik bozukluğunun bilişsel davranışçı tedavisi. *CBT2007 Eğitim Notları* 9.
- Surgenor, L., Maguire, S., Russell, J. ve Touyz, S. (2006). Self-liking and self-competence: relationship to symptoms of anorexia nervosa. *15(2)*, 139-145. *European Eating Disorders Review*. doi:<https://doi.org/10.1002/erv.734>
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı, *24*, 86-101. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Şahin, F. ve Taşar, M. A. (2012). Cinsel istismar ve ensest. *47(3)*, 159-164. *Türk Pediatri Arşivi*.

- Şahin, M. (2016). Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şaroğlu, Z. (2023). Anne ve yetişkin çocukların erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin kişilik özellikleri ve savunma stilleri bakımından incelenmesi. [*Yüksek Lisans*]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Şenkal Ertürk, İ. ve Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. 6(12), s. 97-114.
- Şenkal, İ. ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi : Aleksitiminin Aracı Rolü. 26(4), 261-267. *Türk Psikiyatri Dergisi*. doi:10.5080/u12256
- Şimşek, Ş., Fettahoğlu, E. ve Özatalay, E. (2011). Cinsel istismara uğramış çocuklarda ve ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğu. 38(3), 318-324. *Dicle Tıp Dergisi*. doi:: 10.5798/diclemedj.0921.2011.03.0040
- Tafarodi, R. ve Swann Jr., W. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. 31(5), 653-673. *Personality and Individual Differences*. doi:https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0
- Tafarodi, R., Swann , J. ve W.B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. 31(5), 653-673. *Personality and individual Differences*.
- Taner, A. (2019). Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz-yeterlik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. altepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı.
- Taşel Günal, Z. ve Arıkan , G. (2023). Erken Çocuklukta Bağlanmanın ve Psikopatolojinin Nesiller Arası Aktarımında Anne Duyarlılığının Rolü. 30(1), 1-10. *Turk Journal of Child Adolescent Mental Health*. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2021.96168
- Taşgit, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış [Yüksek Lisans Tezi]*. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. 34(1), 70-74. *Dicle Tıp Dergisi*.

- Tolstikova, E. (2010). Kederde duygusal işleyiş ve anlam oluşturma. [*Yayınlanmamış Doktora Tezi*]. Kanada: Saskatchewan Üniversitesi.
- Topalalioğlu, S. (2024). Depresyon tanısı olan ve depresyon tanısı olmayan bireylerde kişilerarası duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisi: Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik sağlamlık aracı rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Burs Uludağ Üniversitesi.
- Tunçay, Ş. ve Şahin, M. (2024). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı ve Kadınların Cinsel Yaşamı: Geleneksel Derleme. 7(5), 401-414. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*.
- Tunçel, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Başkent Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2023).
- Türkmen, M. ve Tuncay, T. (2023). Kötü muameleye maruz kalan ergenlerde öz-yeterlik çalışmaları: Birsistematik derleme. 4(1), 87-110. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*.
- Türksoy, F. (2014). Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemleri: Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi örneği. [*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*]. Beykent Üniversitesi.
- Tyler, K. A. (2002). Social and Emotional Outcomes of Childhood Sexual Abuse: A Review of Recent Research. 7(6), 567-589. *Aggression and Violent Behaviour*. doi:10.1016/S1359-1789(01)00047-7
- Tyler, K. A., Schmitz, R. M. ve Ray, C. M. (2019). Social and psychological resources among homeless youth: protection against risk for physical victimization? 28(2), 115-122. *Journal of social distress and the homeless*. doi:10.1080/10530789.2019.1585034
- UNICEF. (2010, Şubat). Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması. *Özet Raporu*. UNICEF.
- Usluca, M. ve Güler, K. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. 7(13), s. 640-661. doi:10.52096/jsrbs.6.1.7.13.33

- Uyanık Balat, G. (2014). Okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin özyeterlilik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *11(2)*, 661-676. *International Journal of Human Sciences*.
- Ünal, S. (2002). Bir Anlatım Tarzı Olarak Bedenselleştirme. *3(1)*, 52-55. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Üzümcü, E. (2016). Büyükleme ve kırılğan narsisistik kişilik özellikleri ile ilişkili faktörlerin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vaillancourt-Morel, M., Bergeron, S., Blais, M. ve Hébert, M. (2019). Longitudinal associations between childhood sexual abuse, silencing the self, and sexual selfefficacy in adolescents. *48(7)*, 2125-2135. *Arch Sex Behavior*. doi:10.1007/s10508-019-01494-z
- Valdez, C. E., Lim, B. H. ve Parker, C. P. (2015). Positive change following adversity and psychological adjustment over time in abused foster youth. *48(80)*, 80-91. *Child Abuse and Neglect*. doi: 10.1016/j.chiabu.2015.07.007
- Volkan, V. ve Zintly, E. (2017). *Kayıptan sonra yaşam: Komplike yas ve tedavisi*. Pusula Yayıncılık.
- Warshaw, R. (1988). *I Never Called It Rape*. 68. New York: Harper ve Row.
- Woolfolk, A. ve Hoy, W. (1990). Öğretmen Adaylarının Yeterlilik Duygusu ve Kontrol Hakkındaki İnançları. *82(1)*, 81-91. *Eğitim Psikolojisi Dergisi*. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663
- Wright , M. O., Crawford, E. ve Castillo, D. D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: the mediating role of maladaptive schemas. *33(1)*, 59-68. *Child Abuse Neglect*. doi:10.1016/j.chiabu.2008.12.007
- Yiğit, İ. (2018). Şema Aktarımı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Gelişimi Açısından Anne, Baba ve Çocuğun Birlikte Değerlendirilmesi. [*Doktora Tezi*]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *19(38)*, 77-87. *Türk psikoloji yazıları*.

- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015, Haziran). Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları ile Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *30(75)*, 47-59. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *21(4)*, 301-308. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy, G. (2008). Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite: Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Yıldız, N., Aydın, H., Aydın, K., Yıldız, H., Sambo, G., Mwamulima, B., ve Phiri, Y. (2024). Understanding adverse childhood experiences and the call for trauma-informed healthcare system in Turkey: a review. *22(63)*, 2-10. *Health Research Policy and Systems*. doi:<https://doi.org/10.1186/s12961-024-01137-3>
- Young, J. (2018). *Kişilik Bozuklukları İçin Bilişsel Terapi Şema Odaklı Bir Yaklaşım*. (İ. Yiğit, Çev.) *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Young, J., Klosko, J. ve Weishaar, M. (2023). Şema Terapi: Kavramsal Model. J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar ve Özakkaş (Dü.) içinde, *Şema Terapi Uygulayıcı Rehberi* (F. Göral Alkan, Çev., Cilt 7, s. 12). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J., Rafaeli, E. ve Bernestein, D. (2013). *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) Psikonet Yayınları.
- Yöyen, E. G. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *3(1)*, 267-282. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. doi:<http://dergipark.gov.tr/ijsser>
- Yöyen, E. G. (2017). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı. *3(1)*, 267-282. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. doi:<https://doi.org/10.24289/ijsser.274033>
- Yurtseven, C. (2024). Zorlandığımız/Sürsün Diye Zorladığımız İlişkiler: Sevdiğin için mi Onunla Birliktesin, İçindeki Boşlukları Doldurduğu için mi? C. Yurtseven, ve D. Özel (Dü.) içinde, *Metafor: Ruhsal ve Duygusal Sorunlara Metaforik Bir Bakış* (s. 37). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology. *41*, 157-164. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.

- Zeigler-Hill, V., Green, B., Arnau, R., Sisemore, T. ve Myers, E. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *42(1)*, 96-103. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*.
- Zeynel, Z. (2019). Erken Dönem Şemaların Aktarımında Erken Dönem Olumsuz Yaşantıların ve Baba Katılımının Rolünün İncelenmesi. [*Yüksek Lisans Tezi*]. TED Üniversitesi .
- Zeynel, Z. ve Uzer, T. (2020, Ocak). Olumsuz Çocukluk Deneyimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Nesiller Arası Aktarımına Yol Açmaktadır. *Çocuk İstismarı ve İhmali*, 99. doi:10.1016/j.chiabu.2019.104235
- Zimberoff, D. (2023). *Kurban Tuzağından Kurtulmak: Kişisel Gücünüzü Geri Almak* (12 b.). (S. C. Boz, Dü. ve Ö. Taylan, Çev.) Lena Psikoloji Yayınları.
- Zimmerman, B. (1995). Öz Yeterlilik ve Eğitimsel Gelişim. doi:<https://www.researchgate.net/publication/247480203>
- Zonnevjlle, M. ve Hildebrand, M. (2018). Like parent, like child? Exploring the Association Between Early Maladaptive Schemas of Adolescents Involved with Child Protective Services and Their Parents. 2, 190-200. *Child and Family Social Work*.
- Züfekar, H. (2018). Küre, Yuvar ve Otonom Üzerine. (796), 73-78. Türk Dili.

EKLER

Ek 1: Demografik Form

<p>Yaşınız *</p> <p>Yanıtınız</p>
<p>Cinsiyetiniz *</p> <p><input type="radio"/> Kadın</p> <p><input type="radio"/> Erkek</p> <p><input type="radio"/> Belirtmek istemiyorum</p>
<p>Eğitim Durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Okur yazar değil</p> <p><input type="radio"/> İlkokul mezunu</p> <p><input type="radio"/> Ortaokul mezunu</p> <p><input type="radio"/> Lise mezunu</p> <p><input type="radio"/> Üniversite mezunu</p> <p><input type="radio"/> Yüksek lisans mezunu</p> <p><input type="radio"/> Doktora mezunu</p>
<p>Çalışma durumunuz *</p> <p><input type="radio"/> Çalışıyor</p> <p><input type="radio"/> Çalışmıyor</p> <p><input type="radio"/> Hiç çalışmamış</p> <p><input type="radio"/> Emekli</p>
<p>Medeni Durum *</p> <p><input type="radio"/> Evli</p> <p><input type="radio"/> Bekar</p> <p><input type="radio"/> Ayrılmış</p> <p><input type="radio"/> İlişkisi var</p>
<p>Çocuk Sayısı *</p> <p>Yanıtınız</p>
<p>Psikiyatrik Bir Tanı/Rahatsızlık *</p> <p>Yanıtınız</p>
<p>Gelir Düzeyi (Aylık hanenize giren para) *</p> <p>Yanıtınız</p>

Ek 2: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

YSO

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

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

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

Derecelendirme:

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsediğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" edilmesini 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 hakkederim.
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.
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. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
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 kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



Ek 3: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz

Tarih :

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Ad Soyad:

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü , sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi ? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı , tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı ? Ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Sizi hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi ? Ya da Sizinle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşad mı ya da teşebbüs etti mi ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor ? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı , ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştü ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet <input type="radio"/>
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Şimdi "Evet" cevaplarınızı toplayın:

Bu sizin ACE Travma Puanınız.

Ek 4: Kendini Sevme ve Öz yeterlik Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

ÖZ GEÇMİŞ

Sıla FEYZİOĞLU, İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji lisans eğitimini üniversite birincisi olarak yüksek onur derecesi ile tamamlamıştır. Bitirme tezini "Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı ile İlgili Bilgi ve Farkındalık Düzeyi ile Bağımlılık Yapıcı Maddelere Karşı Tutumlarının İncelenmesi" üzerine yazmıştır. Akabinde Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlamıştır. Öğrencilik yıllarında adliye, anaokulu, rehabilitasyon merkezi ve klinikte stajlar yapmıştır. Gülünce Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde ve Rengin Anaokulunda kurum psikoloğu olarak görev yapmıştır. Alanda pek çok eğitim almaya ve süpervizyonlarına devam etmektedir.

