



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZEKA  
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Sümeyye YILDIRIM**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER**

**İstanbul, 2019**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZEKA  
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Sümeyye YILDIRIM**

**154102131**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER**

**İstanbul, 2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102131
Öğrenci Adı Soyadı	: Sümeyye Yıldırım
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr.Öğr.Üyesi Meltem Narter
Tezin Başlığı	: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygusal Zeka Düzeyi Arasındaki İlişki

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 27.06.2019	Saati	: 13:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya :  GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI       OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ..... ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı :  Değişmedi.       Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya :  GELMEDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr.Öğr.Üyesi Meltem Narter	
Üye	Merve Çebi	
Üye	Doç.Dr. Bülent Kadri Gültekin	

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunmuş olduğum “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygusal Zekâ Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli araştırmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde tarafımda yazıldığını, faydalandığım yapıtların tamamının kaynakçada gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



Tarih  
Sümeyye YILDIRIM

İmza

## ÖNSÖZ

Tez yazım sürecinde konumun şekillenmesinde ve sürecin disiplinli ve etik bir şekilde ilerlemesi konusunda bana çok şey öğreten tez danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Meltem NARTER hocama ve çalışmamın analiz kısmında benden yardımını esirgemeyen Dr. Tuğba ALTINTAŞ hocama teşekkür ederim.

Mesleğimin nasıl daha iyi yapılabileceğini gösterip, yılmadan daha çok çabalamam konusunda bana fener olan Neslihan ARICI ÖZCAN hocama çok teşekkür ederim.

Çalışmama katılan ve bu süreçte bana çokça destek olan akrabalarım ve dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

En büyük teşekkürü ise bu süreçte her daim yanımda olan ve her koşul ve konuda bana destek olan aileme ediyorum.

Son olarak bugüne kadar bana yol gösteren, yolda ve anda kalmayı bana öğreten tüm hakikat yolcularına teşekkür ediyorum.

Tezimi kendini bilme gayretinde olanlara ithaf ediyorum...

Sümeyye YILDIRIM  
İstanbul 2019

(YILDIRIM, Sümeyye, Yüksek Lisans, İstanbul 2019)

## ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

Bu çalışma, erken erişkin bireylerde duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada 137 katılımcıyla anket çalışması yürütülmüştür. Katılımcılara, demografik bilgi formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Formu ve Young Şema Ölçeği – Kısa Formu uygulanmıştır. Çalışmada, duygusal zeka ve şema boyutlarının karşılaştırılması ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve medeni duruma göre katılımcıların duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal zeka ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanları içerisindeki alt boyutlar ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili saptanmıştır. Yüksek standart, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının duygusal zeka boyutlarıyla anlamlı ilişkili olmadığı saptanmıştır. Regresyon analizi bulgularına göre duygusal zeka boyutları, bağımlılık, terk edilme, kusurluluk duyguları bastırma şema boyutlarının anlamlı düzeyde yordandığıdır. Anlamlı ilişki bulunan şema boyutlarından alınan puanların yüksek olması, duygusal zeka alt boyut puanlarının düşük oluşunu açıklamaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların, duygusal zeka ile ilişkisi olması bakımından özellikle duygu düzenleme güçlükleri ve erken dönem yaşantıları ile ilgili olarak yapılan çalışmalarla tutarlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. İleri çalışmalarda, duygusal zekaya ilişkin farklı değişkenlerin dahil edilmesiyle çalışmanın tekrarlanabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Şemalar

(YILDIRIM, Sümeyye, Master's Thesis, İstanbul 2019)

## **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE**

### **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the relationship between emotional intelligence and early discordant schemas in early adult subjects. The survey was conducted with 137 participants. Demographic information form, Schutte Emotional Intelligence Scale - Revised Form and Young Schema Scale - Short Form were applied to the participants. In this study, the comparison of emotional intelligence and schema dimensions and their relationship were examined. According to the findings of the study, emotional intelligence and early maladaptive schemas of participants were found as significantly different in terms of gender and marital status. When the relationship between emotional intelligence and early maladaptive schemas was examined, it was found that emotional intelligence was negatively and significantly related to the mood regulation and evaluation of emotions and sub-dimensions within the areas of impaired autonomy and disconnection / rejection schema domains. It was found that the schema domains of high standard, others-directedness and impaired limits were not found as significantly correlated with dimensions of emotional intelligence. According to the findings of the regression analysis, emotional intelligence dimensions were significantly predicted by dependence, abandonment, imperfection, and emotional suppression schema dimensions. The higher scores obtained from the schema dimensions that have a meaningful relationship with emotional intelligence, significantly explained that the lower scores of emotional intelligence. In line with the findings of the study, it is seen that early maladaptive schemas are consistent with the studies conducted in relation to emotion regulation difficulties and early experiences in terms of their relationship with emotional intelligence. In further studies, it can be considered that the study can be repeated with the inclusion of different variables related to emotional intelligence.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Early Maladaptive Schemas, Schema

# İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ .....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR .....	x
EKLER LİSTESİ .....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	2
1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezleri .....	2
1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
BÖLÜM II.....	4
GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Şema Kavramı.....	4
2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar .....	5
2.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Oluşumu .....	6
2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması .....	7
2.2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı .....	7
2.2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı .....	9
2.2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı .....	10

2.2.2.4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı .....	11
2.2.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı .....	12
2.3. Duygusal Zeka .....	14
2.3.1. Zeka Kavramı ve Tarihsel Gelişimi .....	14
2.3.2. Duygu ve Zeka İlişkisi .....	15
2.3.3. Duygusal Zeka Tanımları.....	16
2.3.4. Duygusal Zeka Modelleri.....	17
2.3.4.1. Mayer ve Salovey Modeli .....	17
2.3.4.2. Bar-On Modeli .....	17
2.3.4.3. Cooper ve Sawaf Modeli.....	18
2.3.4.4. Goleman Modeli.....	18
<b>BÖLÜM III</b> .....	<b>20</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>20</b>
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	20
3.2. Araştırmanın Modeli .....	20
3.3. Veri Toplama Araçları .....	20
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	20
3.3.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği .....	20
3.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF).....	21
3.3. Araştırmanın İşlem Yolu.....	21
<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>22</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>22</b>
4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	22
4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Duygusal Zeka ve Şema Boyutlarının Karşılaştırılması .....	24
4.3. Duygusal Zeka Boyutları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	31

4.4. Duygusal Zeka Boyutları ve Şema Alanlarının Yordayıcılığının İncelenmesi .....	35
BÖLÜM V .....	41
TARTIŞMA .....	41
5.1. Şemaların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi .....	41
5.2. Duygusal Zeka ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	43
5.3. Şemaların ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarına İlişkin Farklılıkların İncelenmesi .....	46
BÖLÜM VI.....	49
SONUÇ .....	49
6.1. SONUÇ .....	49
6.2. ÖNERİLER.....	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER.....	56
EK-1. Demografik Bilgi Formu .....	56
EK-2. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF).....	57
EK-3.Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği.....	62

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri .....	22
Tablo 2. Şema ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları .....	23
Tablo 3. Cinsiyete Göre Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Karşılaştırılması .....	24
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Bağımsız Örneklem t Testi	24
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Mann Whitney U Testi .....	25
Tablo 6. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Duygusal Zeka Boyutlarının Karşılaştırılması .....	26
Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi .....	27
Tablo 8. Eğitim Düzeyine Göre Şema Boyutlarının Kruskal Wallis Homojenlik Testi Sonuçları .....	28
Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine Göre Duygusal Zeka Boyutlarının Karşılaştırılması .....	29
Tablo 10. Medeni Durum Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Bağımsız Örneklem t Testi .....	30
Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Kruskal Wallis Homojenlik Testi .....	31
Tablo 12. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu .....	32
Tablo 13. Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu .....	33
Tablo 14. Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu .....	33
Tablo 15. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu .....	34
Tablo 16. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu .....	34
Tablo 17. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	35
Tablo 18. Duyguların Kullanımı Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	35
Tablo 19. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	36

Tablo 20. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi.....	37
Tablo 21. Duyguların Kullanımı Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi.....	37
Tablo 22. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	38
Tablo 23. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	38
Tablo 24. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	39
Tablo 25. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	39
Tablo 26. Duyguların Kullanımı Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	40
Tablo 27. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi .....	40

## KISALTMALAR

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Schutte DZÖ: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

EQ: Emotional Quotient

IQ: Intelligence Quotient



## EKLER LİSTESİ

**EK 1.** Young Şema Ölçeği Kısa Form

**EK2.** Schutte Gözden Geçirilmiş Duygusal Zeka Ölçeği



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Tanımı

İnsan psikolojik ve fizyolojik tüm ihtiyaçlarını karşılamak içinde diğer insanlarla iletişim ve etkileşim halinde olması gerektiği için insan hem tek başına bir varlıktır hem de diğer insanlara karşı bağımlıdır. Bu sebeple bireyin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için kendisi ve çevresi ile kuracağı dengeli bir yaşam sürecine ihtiyacı vardır (Steinberg, 2007).

Şemalar, bireylerin geçmiş deneyimleri ve sahip olduğu ilişkileri etkisiyle oluşan, kendisi, diğer bireyler ve dış dünya hakkında bazı kabuller yaratarak davranışlarına şekil veren bilişsel yapılardır. Yaşamın sonraki dönemlerinde, kişinin benzer durumlar yaşaması sonucunda kalıcı ve pekiştirilmiş bir hale gelen şemalar, bazen kişinin hayatını kolaylaştırıp sorunların çözülmesine yardımcı olurken, bazen ise sorunları daha da çıkılmaz bir hale getirebilmektedir (Türkçapar ve Işık, 2000).

Young ve arkadaşları (2003) ise bu şema yapısından yola çıkarak “erken dönem uyum bozucu şemalar” tanımlamasını geliştirmişlerdir. Bu modele göre; çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan güvenlik, otonomi, kendiliğindenlik, gerçekçi limitler ve öz kontrol temel ihtiyaçlarını doğru ve yeterli bir şekilde alamadığı takdirde oluşan; duygusal, bedensel ve bilişsel olarak şahsını ve insanlarla ilişkisini olumsuz etkileyen ve benzer deneyimler oluşturarak kendini tekrar eden şema örüntüleri oluşmaktadır (Young, Klosko, Weishaar, 2013).

Yapılan birçok araştırma sonucuna göre; kendi duygularını doğru bir şekilde anlayabilen, diğer insanların neler hissettiğini fark edebilen ve bu süreçleri yönetebilen kişiler, yaşamlarındaki mesleki, romantik, ailevi ve birçok ilişkilerinde daha doyurucu ve tatmin edici bir hayat sürmektedirler. Duygusal zeka, sadece bir zeka türü olarak var olmayıp, var olan becerilerimizi nasıl ne kadar verimli kullanabileceğimizi de şekillendirmektedir (Goleman, 2017).

## **1.2.Araştırmanın Önemi**

İnsanın doğru kararlar alabilmesi, en uygun seçeneği bulması ve hayatına uygulayabilmesi için hem kendisini hemde muhatap olduğu insanları iyi analiz etmelidir. Bunu yapabilmek için ise duygusal bilgi ve verileri yeterli seviyede olmalıdır. Çünkü iletişim kurarken ve kendini tanıırken olumlu ve olumsuz duyguların payı kelimelerin payından çok daha büyüktür (Tarhan, 2017). Bu sebeple kişinin duygularını anlayarak ruh halini düzenlemesi, sıkıntılı bir durum karşısında çözüm yolları üretmesi ve kendini harekete geçirebilmesi (Goleman, 2010) özelliklerini taşıyan duygusal zeka üzerine araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, kişinin ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmasındaki yetersizliklerden doğan erken dönem uyum bozucu şemalar, insanlarla etkileşime girildiğinde ortaya çıkmaktadır ve sürece zarar vermektedir (Rafaeli ve ark., 2019). Kişinin kendisiyle olan ilişkisini ve kişilerarası etkileşimini bu denli etkileyen iki konunun bağlantısı araştırılarak, bireylerin hayat kalitesine fayda sağlayacak veriler elde edilmesi amaçlanmaktadır.

## **1.3.Araştırmanın Amacı**

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygusal zeka düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığını; eğer var ise, hangi şemalar ile pozitif yönde, hangi şemalar ile negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemektir. Bu sayede şemaların duygusal zeka üzerindeki etkisine dair literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

## **1.4.Araştırma Soruları ve Hipotezleri**

H1: Erken dönem uyum bozucu şemalar, duygusal zeka düzeyi ile ilişkilidir.

H2: Farklı erken dönem uyum bozucu şemalarda, farklı duygusal zeka düzeyleri mevcuttur.

H3: Bazı erken dönem uyum bozucu şemalar duygusal zeka düzeyi ile pozitif yönde ilişkilidir.

H4: Bazı erken dönem uyum bozucu şemalar, duygusal zeka düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir.

H5: Sosyodemografik veri özellikleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygusal zeka düzeyi ile ilişkilidir.

### **1.5.Araştırmanın Sayıtları**

- Araştırma için kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan kişilerin sorulara doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri analiz yöntemlerinin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

### **1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma, İstanbul ilinde 18-35 yaş arası kadın ve erkek gönüllülerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri, 137 katılımcıdan elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
- Araştırma, uygulanan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ile sınırlıdır.

## **BÖLÜM II**

### **GENEL BİLGİLER**

Bu bölümde, alkol ve madde kullanım bozuklukları, alkol ve madde kullanım bozukluklarında tedavi, duygusal Zekâ ve umutsuzluk kavramlarına yer verilmiş, söz konusu kavramlar kuramsal çerçevede ele alınmış ve ilgili literatür değerlendirilmiştir.

#### **2.1. Şema Kavramı**

Aaron T. Beck (1972) şemaları; karmaşık uyaran ve deneyimler içinde bir düzen oluşturmaya yardımcı olan kalıp veya düzenleyici çerçeve şeklinde tanımlamıştır (Yalçın ve ark., 2018).

Felsefeden bilgisayar bilimine kadar pek çok alanda zengin bir kullanım alanı olan şema kavramı psikolojide ilk kez bilişsel/gelişimsel alanda kullanılmış, oradan da en yaygın kullanım alanı olan bilişsel terapiye geçmiştir.

Bilişsel/gelişimsel alanda gerçeklik veya deneyim üzerine yüklenen örüntüler anlamına gelip; bireylerde algıya aracılık etme, açıklama ve tepkiler konusunda yol gösterme işlevi gören şemalar bir olayın ayırt edici, en dikkat çekici özelliklerinin soyut hali olarak düşünülmüştür (Rafaeli ve ark., 2019).

Bilişsel psikolojiye göre şemalar, bilgi işleme sürecinde kullanılan temel kalıplardır. Zihinde duyuşsal bilginin yorumlanmasını etkileyen, bu bilginin uzun dönemli belleğe kodlanmasında, bellekte daha önce depolanmış bilginin yeniden işleme biçiminin belirlenmesinde ve oluşacak davranışsal tepkiyi belirlemede yardımcı olan organizasyonel yapılarıdır. Klinik anlamda, yaşadıklarımızı yorumlamamızı ve hayatımızı anlamlandırmamızı sağlayan bilişsel yapılar olarak da tanımlanır (Türkçapar, 2013). Şemalar; farklı kuramlar da inançlar, düşünceler ya da yaşam senaryoları gibi farklı isimlerle de yer almaktadır (Berne, 2011).

#### **1.1.2. Şemaların Özellikleri**

- Şemalar nelere dikkat edip, nelere dikkat etmeyeceğimiz konusunda etkilidirler. Örneğin; bir üniversite töreninde bulunan yüzlerce insana tek tek dikkat etmek mümkün değildir. Ama törene çıplak gelen biri olursa büyük olasılıkla dikkatimizi çeker. Çünkü bir açılış töreni için olay şemamız herkesin giyinik olacağını söyler.
- Şemalar hangi bilgilerin bellekte kodlanarak kaydedileceği konusunda etkilidir. İnsanlar kendisine ulaşan her uyarana dikkat edemez ve bu bilgileri kodlayıp

saklayamazlar. Şemalar burada devreye girip kişinin bu bilgilerden bazılarını seçip kodlamasında ve saklamasında yol gösterici bir rol üstlenirler. Genellikle hangi bilgiler şemamızla daha uyumluysa onları kodlarız.

- Şemalar bellekte saklanan bilgilerin geri çağırılması ve kullanılmasını konusunda kolaylık sağlayabilirler. Bir olay ya da insanı anımsarken sahip olduğumuz şematik temsilini gözümüzün önüne getiririz.
- Şemaların bilgi işleme hızını arttırmada etkileri olabilir.
- Şemalar sahip olunan bilgilerdeki boşlukları doldurmada yardımcı olabilirler. Eksik bilgileri şemamıza uygun olan diğer bilgilerimizle tamamlayarak yeni bilginin yorumlanması kolaylaştırılır.
- Şemalar nelerin olabileceğine ya da olmayacağına dair beklentilerin biçimlenmesinde etkilidir. (Dönmez, 1992)

Eğer psikolojik olarak anlam taşıyan şemalar kişide az sayıda bulunuyorsa ve bu şemaların çoğu olumsuz ve çok katı ise, kişi için sorun yaratmaya başlarlar (Türkçapar, 2013).

Şemalar bizi doğru olduğunu düşündüğümüz şeye daha hızlı götüren ve karşılaştığımız her uyarıyı ayrıntılarıyla kodlama işleminden tasarruf etmemize yardımcı olan kısa yollar olarak hizmet görürler. Lakin bazı durumlarda bize hatalı ve bozuk kısa yollara çizerek yolu kaybetmemize neden olurlar (Rafaeli ve ark., 2019).

## **2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Erken dönem uyum bozucu şemalar, gelişimin erken yıllarında başlayıp, yaşam boyunca tekrar eden, öz-yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplardır (Rafaeli ve ark., 2019). Şema çocuklukta başlayıp yaşam boyu kendini tekrarlayan bir örüntüdür (Young ve Klosko, 2013).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyum bozucu şemaları aşağıdaki özellikleriyle tanımlamışlardır:

- Genel ve yayılcı bir içerik sergilerler.
- Anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşurlar.
- Bireyin kendisi ve diğer kişilerle olan ilişkisini konu alırlar.
- Çocukluk ve gençlikte ortaya çıkarlar.
- Yaşam boyunca gelişmeye açıktırlar.

- Belli bir oranda kişinin işlevselliğine zarar verirler.

Şemalar hayatın her yönünü etkiler; kendilik algımızdan sağlığa, diğer kişiler ile olan ilişkilerden ruh durumumuza, işimizden mutluluğumuza kadar birçok alanda payı vardır (Young ve Klosko, 2015).

Şemalar bilişsel ve duygulanımsal özelliklerdir ve kişisel olmalarından dolayı şiddet ve yayılım açısından derecelendirilebilir. Bir şemanın şiddeti ne kadar fazlaysa, kişide o şemanın etkinleşmesi o kadar kolay ve sonuçları da o denli ciddi olur (Rafaeli ve ark., 2019).

Madde kötüye kullanımı, psikosomatik bozukluklar, depresyon ve kaygı gibi kronik eksen I belirtilerinde; mükemmeliyetçilik, ilgi arayıcılık, kaçınma ve bağımlılık gibi kronik eksen II belirtilerinin temelinde de genellikle kişinin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar ve kişinin onlarla başa çıkabilmek için edindiği uyum bozucu yollar vardır (Rafaeli ve ark., 2019).

### **2.2.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Oluşumu**

Kişinin sahip olduğu temel ihtiyaçlar güvenlik, istikrar, bakım ve kabul görme başlıklarını kapsar. Bu başlıklar şema kuramının içinde diğerleriyle güvenli bağlanma, özerklik ve kimlik algısı, istek ve duygularını özgürce ifade etme, gerçekçi sınırlar ve irade, kendiliğindenlik ve oyun başlıklarına dönüşmektedirler (Young ve Klosko, 2015).

Young ve arkadaşları (2003), bu temel alanlarda şema oluşumunu etkileyen dört farklı erken dönem yaşam deneyimi sıralamışlardır;

Bireyin ihtiyaçlarının zedeleyici oranda karşılanmaması: çocuğun yetiştiği çevre sevgi ve istikrar gibi temel ihtiyaç alanlarını karşılamada yoksundur ve çocuk alması gereken “iyi” den az alması sonucunda oluşan şemalardır.

Travma veya mağduriyet: çocuk zarar gördüğü ya da mağdur edildiği bir tehdit, tehlike veya acı yaşadığında oluşan şemalardır çünkü temel bir ihtiyaç olan güvenlik alanında sorun yaşanmıştır. Hatta bu durum aşırı kaygı, fazla temkinli olma gibi zıt duyguların oluşmasına da sebep olabilir.

Çocuğun iyi olandan fazla alması: bu deneyimde kötü davranılma yoktur lakin ebeveynlerin çocuğu karşı aşırı derecede ilgili veya korumacı davranması ya da tam

tersi çok fazla tanınmış özgürlük sonucunda çocuğun özerklik ve gerçekçi limitler ihtiyacını doğru karşılayamamasından doğan şemalardır.

Önemli ötekilerle oluşan özdeşim ve seçici içselleştirme: çocuk ebeveyni olan yetişkinin düşünceleri, davranışları ve duyguları ile özdeşim kurup bunları içselleştirir. Eğer bu özdeşleşilen alanlar çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalırsa, şemaların oluşmasına sebep olabilir. Örneğin; aşırı derecede kaygılı bir annesi olan çocuk, doğrudan bir eksiklik olduğunu hissetmeden dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair geliştirdiği inançlarla güven alanında uyumsuz şemalar oluşturabilir (Rafaeli ve ark., 2019).

Bu erken dönem yaşam deneyimleri dışında; çocuğun mizacı, ailesi ve içinde yaşadığı kültür de şemaların gelişimini önemli oranda etkileyen faktörlerdir (Young ve Klosko, 2015).

## **2.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sınıflandırılması**

### **2.2.2.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı**

Bu alan, güvenlik, istikrar, ait olma, sevgi ve bakım temel ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilgili oluşan şemaları içerir. Bu alandaki şemalara sahip kişiler, ilişkilerini devam ettirmekte zorlanırlar, güvenli ve tatmin edici bir bağlanma gerçekleştiremedikleri için ilişkilerden tamamen kaçma eğilimi dahi gösterebilirler. Bu şemaların ortaya çıktığı durumlar genellikle aile çevresi kopuk, istikrarsız, istismarcı, şiddet uygulayan, uzun ayrılıkların yaşandığı aile deneyimlerinde ortaya çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2015).

Bu alanda dört şema bulunmaktadır: Terk edilme/istikrarsızlık şeması, güvensizlik/kötüye kullanılma şeması, duygusal yoksunluk şeması, kusurluluk/utanç şeması ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemasıdır (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.1.1. Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması**

Destek ve yakınlık beklenen kişilerin bu konuda dengesiz ve güvensiz bir tutum sergilemelerinden dolayı kişide bu duygusal destek, yakınlık ya da korumanın sürekli devam etmeyeceğine dair oluşan algıdan kaynaklanan şemadır. Sıklıkla öfke patlamalarının yaşandığı, bakım verenlerin değişken tavırlar sergiledikleri, bakım verenlerin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile ortamlarında terk edilme/istikrarsızlık şemasına çoğunlukla rastlanmaktadır (Rafaeli ve ark., 2019). Bu

şemaya sahip kişiler, sevdikleri kişilerin onları terk edeceğini ve yalnız kalacaklarını düşündükleri için normal ayrılıklara dahi abartılı tepkiler verebilir ya da sevdiği kişiye çok bağlanabilirler (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.1.2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması**

Bu şemaya sahip kişi, başkalarının kendisine zarar vereceği, onu inciteceği, yalan söyleyeceği, kendisini kötüye kullanacağı ya da yarı yolda bırakacağı inancına sahiptir. Bu sebeple ilişkilerinde ilk saldıran kişi olma ya da intikam alma çabasına girebilir (Karaosmanoğlu, 2016). Diğer insanların böyle olduğunu düşündüğü için kişi kendini korumak için bir kuşkuculuk duvarı örebilir; bu durumda ise sevdiği insanlardan bile her an kötü bir şey beklediğinden ya ilişki kuramaz ya da yüzeysel ilişkilere sahip olurlar (Young ve Klosko, 2015). Bu şemaya sahip kişiler, erken dönem yaşantılarında ailesi ya da akranları tarafından istismar edilmiş veya adaletsiz bir tutumla karşılaşmış olabilirler (Roediger, 2015).

#### **2.2.2.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması**

Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterli şekilde karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Bu ihtiyaçlar bakım, empati ve korunma ihtiyacı olmak üzere üç ana başlıkta toplanabilmektedir. Bakım ihtiyacı; sevgi, yakınlık, ilgi ve önemsenmeyi, empati ihtiyacı; dinlenilme, anlaşılma, duyguların paylaşılması, korunma ihtiyacı ise; yönlendirme ve rehberlik yapılması alanlarını kapsamaktadır (Rafaeli ve ark., 2019). Bu şemaya sahip kişiler kimsenin kendileriyle gerçekten ilgilenmediklerini ve hislerini anlamadıklarını düşünürler ve bu sebeple ilişkilerinde tatmin olamazlar (Young ve Klosko, 2015). Duygusal yoksunluk şeması genellikle soğuk ve uzak davranan ebeveynlere sahip olan kişilerde gelişmektedir (Roediger, 2015).

#### **2.2.2.1.4. Kusurluluk/Utanch Şeması**

Bu şemaya sahip kişiler kendilerini eksik, kusurlu, kötü ve değersiz hissederler. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurarlarsa, kusurlu taraflarının görüleceğini ve kendisini sevmeyeceklerine olan inançlarını kapsamaktadır. Bu kusurlar bencillik, öfke dürtüleri gibi kişisel konularda olabileceği gibi fiziksel görünüm ya da toplum içinde yapılan bir sakarlık gibi genel konularda olabilmektedir. Bu kusurluluk duygusundan dolayı güçlü bir utanch hissine sahip olabilirler (Young ve Klosko, 2015). Şemanın, ebeveynlerin fazla eleştirel olduğu ve çocuğun kendini sevmeye layık biri

olmadığını düşünmesine yol açabilecek aile yapılarında görülme ihtimali daha yüksektir (Roediger, 2015).

#### **2.2.2.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma**

Kişinin kendisini diğer insanlardan farklı hissettiği, herhangi bir gruba ait hissetmediği şemadır. Bu şemada genellikle karşılanmamış temel ihtiyaçlar aile ile ilgili değil, diğer sosyal ortamlardaki dışlanmadan kaynaklanmaktadır. Kişinin kendisini ve/veya ailesinin diğer insanlardan farklı olduğunu düşündüğü olayların yaşanması da şemanın oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2019). Bu şemaya sahip kişiler genellikle birebir ilişkilerde rahattır, lakin sınıf, toplantı gibi kalabalık bir grubun içinde oldukça kaygılı ve soğukturlar (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı**

Alandaki şemalar, özerklik ve rekabet temel ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmaması ya da ihlal edilmesi sonucunda oluşmaktadır. Kişi, aileden ayrı kalma ve bağımsız hareket edebilme konularında kendini yetersiz hissetmekte, bu yüzden kendisine ait bir hayat kuramamakta, kendisine ait bir kimlik oluşturamamaktadır. Bu alandaki şemalar genellikle ya çocuğu adına her şeyini yapan ya da çocuklarla pek ilgilenilmeyen aile ortamlarında oluşmaktadır. Bu alanda 4 şema bulunmaktadır; bağımlılık/yetersizlik, zarar görme veya hastalanmalara karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemalarıdır (Rafaeli ve ark., 2019).

##### **2.2.2.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması**

Bu şemada kişi, başkalarının yardımı olmaksızın sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceği inancına sahiptir. Karar almak, doğru değerlendirmelerde bulunmak veya yeni bir işe başlamak gibi birçok konuda kendilerini yetersiz hissederler. Bazı bireyler sadece eş seçimi ya da önemli iş kararları gibi ciddi konularda bu bağımlılığı yaşarken (Rafaeli ve ark., 2019), bazıları ise hayatlarında güçlü bir figürün olmasını ve hayatını kontrol etmesini isterler (Young ve Klosko, 2015). Aşırı derecede kontrolcü ve kişinin kendi ihtiyaçlarını gidermesine izin verilmeyen aile yapıları şemanın oluşmasına etkindir (Roediger, 2015).

##### **2.2.2.2.2. Zarar Görme/ Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık Şeması**

Kişinin daima bir felakete uğrayabileceğine dair yaşadığı yoğun ve abartılı korkuyu içeren şemadır. Bu felaketler tıbbi, finansal, medikal, adli, duygusal, doğal

afet, kaza gibi birçok alanda olabilmektedir (Karaosmanoğlu, 2016). Kişi kendini dünyada güvende hissetmez ve her an bir şey olabilecek korkusuyla kendisini korumak için normalin çok üstünde önlemler alır (Young ve Klosko, 2015). Kaygılı ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkilidirler (Roediger, 2015).

#### **2.2.2.2.3.İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması**

Kişinin, bir ya da daha fazla kişiyle (genellikle ebeveyni ya da partneriyle) olması gerekenden fazla yakınlık ve duygusal bağlanma hissettiği şemadır. Kişi iç içe geçtiği bireyler olmadan mutlu olamayacağını hatta yaşayamayacağını düşünür. Bu bağlılık kişinin bireyselleşmesine ve sosyal gelişimine zarar verecek boyutlardadır (Roediger, 2015). Genellikle kişinin ayrı bir kendilik geliştirmesine engel olacak kadar kontrolcü ve korumacı aileler sebebiyle oluşmaktadır (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.2.4. Başarısızlık Şeması**

Kişinin, başarma gerektiren alanlarda akranlarına kıyasla yetersiz, yeteneksiz ve beceriksiz olduğunu düşündüğü şemadır. Kişi başarısızdır ya da kaçınılmaz olarak başarısız olacaktır düşüncesine sahiptir bu sebeple bir şey yapmak için çaba dahi göstermezler (Young ve Klosko, 2015). Başarılı olma konusunda destek ve cesaretlendirme göstermeyip daha çok eleştirel ve başarı odaklı yaklaşan ailelerde oluşma ihtimali yüksektir (Roediger, 2015).

#### **2.2.2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı**

Kişilerin yeterli öz disiplin, gerekli içsel sınırlar ve başkalarına karşı sorumluluk yetilerini tam ve doğru geliştiremedikleri için oluşan şemalardır. Bu alandaki şemalara sahip kişiler; diğerlerinin hakkına saygı gösterme, sözlerini tutma, iş birliği içinde hareket etme, gerçekçi hedefler koyup bunları gerçekleştirme konusunda zorlanırlar. Genellikle ailesi tarafından fazla müsamahalı ve serbest yetiştirilen kişilerde oluşmaktadır. Aile, sorumluluk alma, kurallara uyma ve başkalarını da dikkate alma konusunda yeterli denetimi sağlamamış ve yönlendirme yapmamışlardır. Bu alanda, haklılık/büyüklenmecilik ve yetersiz öz-denetim/öz-disiplin olmak üzere iki şema bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.3.1. Haklılık/Büyüklenmecilik Şeması**

Kişinin hayatındaki limitleri kabullenememek ve buna uygun yaşamamakla ilgili şemadır. Bu kişiler kendilerinin ayrıcalıklı olduğunu düşünürler; istediklerini yapmak, istediklerini söylemek, istediklerini hemen elde etmek isterler. Bir şeye

ulaşmak için zaman ve emek vermek istemez, konulan sınırları ya da zorlukları kabul etmezler. Karşılıklı ilişkilerin sınırlarını dikkate almazlar, empati göstermezler ve daha güçlü olarak insanlar üzerinde kontrol kurmaya odaklanırlar (Behary, 2017).

Genellikle çocuklarına aşırı ilgi gösteren ve sosyal hayatta çocuklarına sınır koymayan ailelerin davranışları şemanın oluşmasında etkilidir (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.3.2. Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin Şeması**

Kişinin isteklerine ulaşmak için karşılaşılabileceği engellere tahammül edememesi ile ilgili şemadır. Bu şemaya sahip bir kişi, huzursuz olmamak için, isteklerinden ve olanaklarından vazgeçebilir, kendini gerçekleştirilmeyi göze alabilir (Behary, 2017). Çünkü hedeflerini gerçekleştirmek için yapması gerekenler konusunda ve duygu ve dürtülerini kontrol altına almak konusunda yetersizlik hissederler. Öz kontrol ile alakalı model olmakta sıkıntı yaşayan ve yeterli disiplini sağlayamayan aileler bu şemanın gelişmesinde etkilidirler (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı**

Kişinin temel ihtiyaçlarından olan kendi-yönelimlilik alanında oluşan yetersizlikten kaynaklanan şemaları içerir. Kişi, sevgi ve onay kazanmak, aitlik hissedip bağlanmak ve karşıt bir olumsuz tutumdan korunmak için kendi ihtiyaçları yerine başkalarının istek ve tepkilerine odaklanırlar. Bu diğerleri yönelimlilikten dolayı kişi, kişinin kendi duygu ve isteklerini ya fark etmez ya da bastırma yoluna gider ve kendini ifade de zorluklar yaşamasına sebep olur. Saygı ve sevginin koşullu kabule bağlı olduğu aile ortamlarında ortaya çıkmaktadır. Bu şema alanının içinde; boyun eğicilik, fedakarlık ve onay arayıcılık/kabul arayıcılık şemaları bulunur (Rafaeli ve ark., 2019).

##### **2.2.2.4.1. Boyun Eğicilik Şeması**

Kişinin öfke ve terkedilmek gibi olumsuz yaşantılardan kaçınmak için başkalarının kontrolünü kabul etmesine sebep olan şemadır. Karar ve kişisel isteklerin içinde bulunduğu ihtiyaçların bastırılması ve özellikle öfke olmak üzere duyguların bastırılması şeklinde iki tür boyun eğicilik vardır (Rafaeli ve ark., 2019). Kişi diğerlerini memnun etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçer. Kişi ya başkalarının isteklerini yerine getirmezse onların üzüleceğini düşünüp hissedeceği suçluluk duygusundan dolayı kendisi de istiyormuş gibi davranarak yapar; ya da karşı tarafın

isteklerini kabul etmezse terk edilmekten veya olumsuz deneyimler yaşamaktan korktuğu için yapar (Behary, 2017). Aşırı kontrolcü tutumlar sergileyen ebeveynler bu şemanın oluşmasında önemli rol oynamaktadırlar (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.4.2. Fedakarlık Şeması**

Kişinin başkalarının ihtiyaçlarını giderip, onlara yardımcı olmak için kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçmesine sebep olan şemadır. Bu kişiler, diğer insanların acı ve olumsuz deneyimlerine karşı aşırı derecede hassasiyet gösterirler. Başkasına herhangi bir zararı dokunabilecek davranışlardan kaçınmak, kendi ihtiyaçlarına odaklandığında diğer insanlara karşı hissedeceği suçluluktan kaçınmak ve yardıma muhtaç olarak düşündüğü kişilerle sürekli bağlantıda kalabilmek için kendi ihtiyaç ve isteklerini yok sayarlar (Rafaeli ve ark., 2019). Lakin kendi isteklerinin karşılanmadığı duygusunu hissettiklerinde ise kırgınlık ve öfke hissedebilirler (Behary, 2017). Ebeveynlerinin, kişileri iyi olmaya, sorumluluk hissetmeye karşı aşırı duyarlı yetiştirdikleri aile ortamı bu şemanın oluşmasında etkilidir (Young ve Klosko, 2015).

#### **2.2.2.4.3. Onay-Arayıcılık/Kabul-Arayıcılık Şeması**

Kişinin, diğer insanların onayını ve ilgisini kazanmak için kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçip, onlara uyum göstermeye çalıştığı şemadır. Bu kişiler için itibar kendi sahip olduklarına değil, diğerlerinin vereceği tepkiye göre belirlenir (Rafaeli ve ark., 2019). Reddedilmeye karşı aşırı derecede hassasiyeti olan bu kişiler; statü, dış görünüş, para ya da başarı gibi araçları onay elde etmek için kullanabilirler. Erken dönem yaşantısında sevgi ve kabulü koşulsuz alamamış kişilerde bu şemanın oluşabilmektedir (Behary, 2017).

#### **2.2.2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı**

Kişinin kendiliğindenlik ihtiyacına karşı oluşan şemalardır. Kişi duygu ve düşüncelerini bastırmaya çalışır. Kendini özgürce ifade etmek, yakın ilişkiler kurmak, hatta sağlıkları pahasına bile olsa kabullendikleri katı doğrulara ve beklentilere göre davranmaya çalışırlar. Bu şemalar yüksek talepleri olan hatta bazen cezalandırıcı olan bir aile ortamında ortaya çıkmaktadırlar. Bu ailelerde yapılması gereken sorumluluklar, uyulması gereken kurallar keyiften, oyundan ve kişisel isteklerden çok daha önemlidir. Bu sebeple bu kişiler, eğer her şey kuralına uygun olmazsa ve bu konuda tetikte kalmazsa her şeyin bozulacağına dair güçlü inançlara sahiptirler. Bu

alandaki karamsarlık/kötümserlik, duyguların bastırılması, Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik Şeması**

Kişinin hayatın iyi ve olumlu yanlarından ziyade olumsuz ve sıkıntılı taraflarına odaklandığı şemadır. Olumlu yaşam deneyimlerini yok sayacak kadar küçümserken; ölüm, suç, çatışma gibi olumsuz yaşantıları hayatın tamamına genelleme eğilimi gösterirler (Behary, 2017). Aynı zamanda kariyer ve mali işlerle ilgili ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili de işlerin özellikle hep kötüye gideceğine, iyi gözükse bile bunun zamanla yine dağılıp kötü olacağına dair ciddi inançları vardır. Bu sebeple de hata yapmaktan çok fazla korkarlar ve her daim tetikte ve endişelidirler (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.5.2. Duyguların Bastırılması Şeması**

Kişinin eleştirilmekten korkmasından ve dürtülerinin kontrolünü kaybetmesine engel olmak için iletişimini ve spontan duygu ve davranışlarını aşırı derecede bastırması gerektiğine inandığı şemadır (Behary, 2017). Kişi duygularını ifade ederse, terkedileceğini, benlik saygısını kaybedeceğini ya da birilerine zarar vereceğini düşündüğü için duygularını ifade etmeyi akılcılıkla bastırır. En yaygın olarak; öfke, heyecan ve şefkat gibi olumlu dürtüler, ihtiyaçlar ve kırılabilirlikler baskılanmaktadır (Rafaeli ve ark., 2019).

#### **2.2.2.5.3. Yüksek Standartlar /Aşırı Eleştiricilik Şeması**

Kişinin, sahip olduğu yüksek standartları karşılamak için büyük bir çabaya gösterdiği şemadır. Kişi, ne yaparsa yapsın yeteri kadar iyi olmadığını; hem kendi içsel beklentisi olan iyiye ulaşmak için hem de eleştiriden kaçınmak için hep daha çok çabalaması gerektiğine inanır (Behary, 2017). Bunun sonucunda kişi kendini baskı altında hissedip zorlanır ama yavaşlayamaz ve başkalarını çokça eleştirir; bu da sağlık, hayattan zevk alma ve özsaygı alanlarında bozulmalara sebep olur (Rafaeli ve ark., 2019). Bu kişiler fark edilmeyi sağlayacak statü, para, güzellik ve başarı gibi konulara çok önem verirler ve bu standartları diğer insanlardan da beklerler. Kişinin koşullu sevgi gördüğü ve kendisinden hiçbir zaman memnun olmayan aile ortamı bu şemanın gelişimini önemli derecede etkilemektedir (Young ve Klosko, 2017).

#### **2.2.2.5.4. Cezalandırıcılık Şeması**

Kişinin yaptığı her hata için ciddi bir şekilde cezalandırılması gerektiğini düşündüren şemadır. Mazur görme ya da insanın kusurlu olabileceğini kabul etme gibi bir anlayışı olmayan şema sahipleri, bir hata yapıldığında kendisi dahi yapmış olsa, hiçbir hoşgörü göstermeden cezalandırılması gerektiğine inanırlar ve empati kurmak istemedikleri için hataları bağışlamakta çok zorlanırlar (Rafaeli ve ark., 2019). Hatalı davranışlar karşısında genellikle büyük öfke duyarlar (Karaosmanoğlu, 2016).

### **2.3. Duygusal Zeka**

#### **2.3.1. Zeka Kavramı ve Tarihsel Gelişimi**

Zeka kavramı bir çok tanımı bulunan ve hala araştırılmaya devam edilen bir alandır. Zeka, Binet tarafından, eleştirel bir görüşe sahip olarak iyi bir muhakeme ve hüküm verebilme yetisi olarak tanımlanırken; Wechsler için ise, dünyayı doğru bir şekilde anlayıp, sıkıntılar karşısında kaynakları doğru ve yerinde kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Piaget ise, zihin ile çevre arasında yakalanan bir uyum olarak nitelendirilmiştir (Kılıçarslan, 2017).

Zekayı ölçmek için ise bilim insanları çok farklı yöntemler denemişlerdir. Örneğin; diz sıçraması ve tepki zamanını ölçerek, daha kısa sürede tepki veren kişinin daha yüksek zekalı olduğu düşünülmüştür. Boy ölçümleri yapılarak sahip olunan zeka seviyesi ile ilişki kurulmaya çalışılmış, insanların kafataslarındaki çıkıntıların zekayı temsil edebileceğini düşündükleri için bu çıkıntıları ölçerek sınıflandırma yapmaya çalışılmıştır (Buzan, 2003).

Fransız psikolog Alfred Binet ve arkadaşlarından 1904 yılında ilköğretim seviyesinde başarısız olma riski olan çocukların belirlenmesi için kullanılabilecek bir yöntem geliştirmeleri istendi ve bu sayede ilk zeka ölçüm testleri oluşmaya başladı (Gardner, 2004). Bu zeka testleri geliştirildi ve zamanla Amerika başta olmak üzere çokça ülkede yaygın bir şekilde kullanılmaya başlandı. Bu testlere göre geleneksel zeka anlayışı insanları “zeki olanlar” ve “zeki olmayanlar” diye ikiye ayırıyordu ve bu test sonuçları insanlar için tek kriter kabul ediliyordu. Ayrıca bu anlayışta insanların zekası doğuştandı ve onu değiştirmek mümkün değildi (Saban, 2004).

Gardner ise geleneksel zeka anlayışını eleştirdi ve zekanın sadece tek bir faktörle ifade edilemeyeceğini, çok fazla yetenek içerdiği görüşünü belirtti. Zekayı;

bir ya da daha çok kültürde anlam ifade eden ürünler oluşturma kapasitesi, hayatında yaşadığı problemlere etkili ve işlevsel çözümler bulabilme yetisi ve yeni, karmaşık problemleri fark etme becerisi olarak tanımladı. Böylece insanların sahip oldukları yetenek ve potansiyelleri birer zeka alanı olarak tanımlanmış oldu (Gardner, 2010). Bu teorinin en önemli fikri zekaya atfedilen çok yönlülüktür. Farklı insanların dünyadaki olaylara, nesnelere, seslere ve birçok şeye nasıl tepki verip bunu zihninde nasıl şekillendirdiğini açıklamaya ve anlamaya çalışmaktadır. Ayrıca bu teoriye göre zeka sadece doğuştan gelen kalıtsal bir özellik olmayıp; kişinin yaşadığı kültür, ekolojik çevre ve deneyimlerinden de etkilendiği için geliştirilip değiştirilebilmektedir (Silver, Strong ve Penini, 2000).

Gardner'ın bu çoklu zeka kuramında 8 tip zeka belirlenmiştir; Sözel-dil zekası, mantıksal-matematiksel zeka, görsel-uzaysal zeka, müziksel-ritmik zeka, bedensel-kinestetik zeka, sosyal zeka, içsel zeka ve doğacı zekadır (Saban, 2004).

### **2.3.2. Duygu ve Zeka İlişkisi**

Antik felsefe dönemindeki stoacılar, herhangi bir duygunun etkisinde kalmamayı bilge kişi olmanın özelliği olarak kabul etmişlerdir. Platon ise, duyguların mantık tarafından yönetilmesi gerektiğini çünkü onların alt düzey ve yönsüz olduklarını savunmuştur. Galen'e göre ise ruhu hasta eden duygulardır ve insanın başına gelen kötülükler duygularına göre hareket ettiğinde olmaktadır. O dönemde erdemli duygulardan da bahsedilmekle birlikte, çoğunlukla duyguların şeytani olduğundan ve kişiyi kötüye sürüklediğinden bahsedilmiştir.

Rönesans döneminde bakış açısı biraz daha değişmiş ve duygular yine kötülükle eş değer tutulurken iyiliğin yerini akıl almıştır. Descartes döneminde akılcılık üzerinde daha çok durulmuş ve sistematik bir şekilde dile getirilmiştir. Descartes'e göre ise duygular ancak kişilerin düşüncelerine göre, onlara değer verme oranına göre ortaya çıkmaktadır.

Modern dönemlerde ise aklın duygulara olan tam hakimiyet fikri çokça sorgulanmaya başlandı. Ardından gelen beyin alanındaki çalışmalarla akıl ve duygu arasındaki irtibata dair yeni ve farklı fikirler ortaya çıkmıştır (Kılıçarslan, 2017).

Yapılan çalışmalarla insan beyninin içten dışa doğru bir gelişim gösterdiği fark edilmiştir. Vücudumuzu ve reaksiyon vermemizi sağlayan ilkel beyin ilk ortaya çıkan

kısımıdır. Sonrasında öğrenme ve hatırlamayı sağlayan limbik sistemi oluşturan duyu merkezleri ortaya çıkmıştır. Daha sonra ise mantıksal ve sosyal varlık olmamızı sağlayan neo korteks gelişmiştir. Sonuç olarak insan, önce fiziksel olarak var olmuş, sonrasında çevresindekileri algılamaya ve hissetmeye başlamış ve ardından da düşünmeyi öğrenmiştir (Çakar ve Arbak, 2004). Beyin, duylardan ulaşan verilerle birlikte, akıldan ulaşan düşünceleri, sezgi kanalından gönderilen duyguları ve dürtüler şeklinde yorumlanan istekleri de algılamaktadır. Bu algılama sonucu veriler, beynin talamus ve hipotalamus bölgesinde kişinin önem ve önceliklerine göre filtrelenip ayırt edilirler ve sonrasında davranış olarak ortaya çıkarlar (Tarhan, 2017).

### **2.3.3. Duygusal Zeka Tanımları**

Bilimsel olarak ilk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından tanımlanan duygusal zeka; kişinin kendi ve diğer insanların duygularını takip etme, bunların ayırımını yapma ve bu bilgileri kendi düşünce ve davranışlarında kullanabilme becerisini içeren sosyal zekanın bir alt boyutu olarak belirtilmiştir.

Sonrasında Daniel Goleman'ın "Duygusal Zeka" adlı kitabıyla alandaki ilgi ve çalışmalar artmıştır. Goleman duygusal zekayı; kişinin aksiliklere rağmen harekete geçebilme, yoluna devam edip ruh halini düzenleyebilme, dürtülerini kontrol altına alabilme ve kendini diğer insanların yerine koyabilme şeklinde birçok özellikle tanımlamıştır (Kılıçarslan, 2017).

Goleman, mantıksal zeka ve duygusal zekanın birbirine zıt bölümler olmadığını, iki zihinsel sürecin aslında farklı bilinç düzeylerinde birlikte görev alarak insanın hayatını nasıl yaşayacağını şekillendirdiğinden bahsetmektedir. Duygusal zihin akılcı zihnin çalışma sürecine yardımcı olmakta, akılcı zihin ise duygusal verileri değerlendirerek şekillendirmektedir (Goleman, 2018).

Başka bir tanımlamaya göre duygusal zeka, bireyin kendini ve çevresindeki insanların duyu ve düşüncelerini algılayıp değerlendirmesini ve günlük hayatında entelektüel gelişimi ile birlikte kendi bakış açısını oluşturmasına olanak sağlamaktadır (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Sosyal olarak zeki bir insan, birbirinden farklı insanların neden ve nasıl o şekilde davrandıklarını, onları bu süreçlere iten sebepleri, bireylerin ihtiyaçlarını ve nasıl iletişim kurulacağını doğru şekilde anlayıp değerlendirdiği için toplumdaki diğer

kişilerle daha iyi ilişkiler kurabilir ve buda insan gibi sosyal bir varlık için hayati önem taşımaktadır (Buzan, 2003).

#### **2.3.4. Duygusal Zeka Modelleri**

Yapılan çalışmalar sonucunda, duygusal zeka karma model ve yetenek modeli olmak üzere iki farklı yetkinlik alanıyla ele alınmaktadır. Yetenek modeline göre; duygusal zeka birden çok yeteneği barındıran bir zeka türüdür ve duygulardan faydalanılarak nasıl mantık yürütülebileceği üzerinde durmaktadır. Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modeli bu alandadır.

Karma model ise, duygusal zekayı kişinin sosyal zekası ve davranışlarıyla bir araya getirir ve duygusal zekanın bize sağlayacağı olumlu ve başarılı deneyimler üzerinde durmaktadır. Bar-On, Cooper ve Sawaf, Goleman duygusal zeka modelleri ise nu alana ait bakış açılarıdır (Çakar ve Arbak, 2004).

##### **2.3.4.1. Mayer ve Salovey Modeli**

Duygusal zeka içeriğinin; sözlü olarak ifade edilen ya da sözsüz belli edilen duyguları fark edip değerlendirmek, kişinin kendi ve başkalarının duygularını düzenleyebilmek ve duygusal problem yaşandığında duyguları sürece katarak çözüm üretebilme becerisi olduğunu savunmuşlardır (Kılıçarslan, 2017).

Mayer ve Salovey'e göre, kişinin duyguları anlayıp ifade edebilmesi için hem kendi sahip olduğu fiziksel ve duygusal değişimlerini ve hislerini tanıyabilmeli, hem de başkalarındaki ve dil, sanat gibi başka şeylerdeki duygusal alanları da tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi gerekmektedir. Bu açıdan duygusal zeka aslında bir yeterlilik ve duygu düşünce harmanını sağlayabilmek için kişi hem hafızasında duygularını saklamalı ve değerlendirme yaparken duyguları düşüncelerinin içine yerleştirebilmelidir. Bu duygular olumlu ya da olumsuz duygular olabilir, temel mesele bu duyguların kişisel değerlendirmelerde göz önünde bulundurulmalarıdır. Bu sebeplerle Mayer ve Salovey modeli duygusal zekanın daha çok bilişsel işlevleri üzerinde durmaktadırlar (Çakar ve Arbak, 2004).

##### **2.3.4.2. Bar-On Modeli**

Bar-On duygusal zekayı “bilişsel olmayan zeka” olarak tanımlamış ve kişinin kendisini ve diğerlerini anlayıp o an içinde bulunduğu duruma uyum sağlayabilme ve

çevresinde oluşabilecek baskılara karşı başa çıkma becerilerini oluşturan bilişsel olmayan kapasitesi olarak tanımlamıştır. Kişinin çevreyle mücadele edebilme ve uyum sağlayabilme becerilerini içerdiği için bunun başarıda büyük bir rolünün olduğunu, bu sebeple duygusal zeka ve başarının ilişkili olduğunu savunmuştur (Kılıçarslan, 2017).

Bar-On'un kendi görüşlerinden yola çıkarak hazırladığı duygusal zeka ölçeği öz-saygı, kendini ifade etme ve farkındalık gibi alt başlıklara sahip kişisel boyutu, sosyal sorumluluk alma ve empati kurma alt başlıklarıyla kişiler arası boyutu, problem çözme, nesnel farkındalık başlıklarıyla uyum boyutunu, olumsuzluklarla başa çıkma ve kontrollü tepki alt başlıklarıyla stres yönetimini, mutlu olmak ve optimistik olmak gibi alanlarla genel ruh hali boyutuna sahiptir. Toplamda 5 boyut ve 15 alt boyut bulunan ölçek aynı anda çok farklı ve çok sayıda beceriyi ölçmeye çalışmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

#### **2.3.4.3. Cooper ve Sawaf Modeli**

Cooper ve Sawaf duygusal zekayı örgütsel topluluklar içerisinde incelemiş ve duygusal zeka ile liderlik arasındaki ilişki üzerine yoğunlaşmışlardır. Bu sebeple duygusal zekayı, duyguların gücünü insanlarla kurulan enerjideki etkisinin çabuk bir şekilde anlaşılmasını sağlayan ve bu bilgileri ilişkilerde ve eylemlerde kullanma becerisinin kaynağı olarak tarif etmişlerdir (Kılıçarslan, 2017).

Modelde kişinin duyguların işleyişi ve kişinin duygusal potansiyeli hakkında fikir sahibi olmasını ifade eden duyguları öğrenme boyutu, hoşnutsuzluk gibi olumsuz duyguları dahi kendine faydaya dönüştürmeyi bilecek esneklik ve yenilenme bakış açılarını içeren duygusal zindelik boyutu, kişinin şahsi amaçlarını belirleyip bunlar için çabalaması ve bu amaçlarla içinde bulunduğu örgütsel yapının hedeflerini birleştirmesini sağlayan derinlik boyutunu, fırsatları sezme, kişinin potansiyelini ve yaratıcılığını arttırmak için yaptıklarını içeren duygusal simya boyutlarını içermektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

#### **2.3.4.4. Goleman Modeli**

Goleman modelini, Mayer ve Salovey'in duygusal zeka tanımından ilham alarak oluşturmuştur. Duygusal zekanın, kendimizin ve diğer kişilerin hislerini fark etme, kendimizi harekete geçebilmek için motive edebilme, kendimizle ve

başkalarıyla olan ilişkilerimizdeki duygusal süreçleri yönetebilme ve yönlendirebilme becerisi olarak tanımlamıştır (Goleman, 2017).

Kişinin hissettiği bir duygu anlamlandırabilmesini içeren duygusal farkındalık boyutunu, kişinin olumlu ya da olumsuz her türlü duygusunu kontrol edebilmesini içeren öz-duygu yönetimi boyutunu, kişinin yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen süreci bırakmadan mücadele etmeye devam etmesini sağlayan öz-güdülenme boyutunu, kişinin diğer insanların da duygularını anlayıp, onlarla iletişim ve empati kurabilmesini ve bu sayede



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evren ve örnekleme Türkiye'deki 18-30 yaş arası erken erişkin bireyler olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında, anket çalışmasına katılmayı kabul eden 137 kişinin verileri analize tabi tutulmuştur.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, nicel, betimleyici ve ilişkisel tarama modeli olarak uygulanmıştır. Büyüköztürk (2011), birden fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisinin değerlendirilmesinde kullanılan analizlerin ilişkisel tarama modeli için uygulandığını belirtmiştir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, sosyodemografik veri formu, Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu olarak belirlenmiştir.

##### 3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik uygulanan öz bildirim formudur. Form içerisinde, cinsiyet, medeni hal ve eğitim düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

##### 3.3.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte ve ark. (1998) tarafından Salovey'in 1990 tarihli modeline dayanılarak geliştirilmiştir. Ölçek Austin ve ark. (1998) tarafından yeniden düzenlenerek 41 maddeye çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlanması Tatar ve ark. (2011) tarafından 2011 yılında yapılmıştır. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi (Optimism/Mood Regulation), Duyguların Kullanımı (Utilizations of Emotions) ve Duyguların Değerlendirilmesi (Appraisal of Emotions) olarak tanımlanmış üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesi ise, 1= Tamamen Uygun ve 5= Hiç Uygun Değil olmak üzere 5'li Likert tipi skala ile oluşturulmuştur (Kuzu, 2008).

### 3.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF)

Jeffrey Young'ın Şema Terapi (1990, 2003) temelinde geliştirdiği kısa formda, Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler sırasıyla, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. 90 maddeden oluşan ölçekte katılımcılar, her bir maddeyi 6'lı Likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Soygüt ve meslektaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonunda iç tutarlılık katsayıları .53 ile .81 arasında değişmektedir.

### 3.3. Araştırmanın İşlem Yolu

Araştırmaya katılan 18-30 yaş arası 137 kişiden elde edilen verilerin SPSS 24 üzerinde girişleri yapılarak analize dahil edilmiştir. Normallik testi sonucunda, ölçeklerin veri sağladığı değişkenlerin normal dağılım gösterdiği bulunmuş ve veri analizleri yürütülmüştür. Kullanılan veri analiz yöntemleri olarak, demografik ve araştırma değişkenleri olan duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin alt boyutlar için ikili gruplarda Bağımsız Örneklem t Testi ile Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup içeren değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Kruskal Wallis Homojenlik testi uygulanmıştır. Ayrıca, ölçeklerin toplam puan ve alt boyutlarının katılımcılarda korelasyonunu incelemek için Pearson ve Spearman Korelasyon Analizi; ilişkili saptanan araştırma değişkenlerinin değerlendirilmesi için Doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla katılımcılara verilen anketlerden elde edilen puanların demografik ve klinik değişkenlerle karşılaştırılması ile araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada güvenilirlik düzeyi %95 olarak alınmıştır.

#### 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada, katılımcıların “Sosyodemografik Bilgi Formu”na vermiş oldukları yanıtlardan oluşan değişken ve gruplarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri**

Demografik Değişkenler (N=137)		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	79	57,7
	Erkek	58	42,3
	Toplam	137	100,0
<b>Eğitim Durumu</b>	Lisansüstü	8	5,8
	Üniversite	112	81,8
	Lise	17	12,4
	Toplam	137	100,0
<b>Medeni Durumu</b>	Bekar	125	91,2
	Evli	12	8,8
	Toplam	137	100,0

Tablo 1’de demografik değişkenlere göre araştırmada %57,7 oranında kadın (n=79) ve %42,3 oranında erkek bulunmaktadır (n=58). Eğitim düzeyi değişkenine göre lisansüstü %5,8 (n=8), üniversite %81,8 (n=112) ve lise %12,4 (n=17) oranındadır. Medeni durum değişkenine göre %91,2 (n=125) bekar ve %8,8 (n=12) oranı evlidir.

**Tablo 2. Şema ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Schutte - İyimsizlik/ruh halinin düzenlenmesi	0,098	137	0,003	0,974	137	0,010
Schutte - Duyguların kullanımı	0,131	137	0,000	0,970	137	0,006
Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	0,077	137	0,047	0,987	137	0,217
Duygusal yoksunluk	0,224	137	0,000	0,759	137	0,000
Başarısızlık	0,168	137	0,000	0,896	137	0,000
Karamsarlık	0,101	137	0,001	0,951	137	0,000
Sosyal İzolasyon	0,086	137	0,016	0,965	137	0,001
Duyguları bastırma	0,108	137	0,001	0,949	137	0,000
Onay Arayıcılık	0,083	137	0,022	0,985	137	0,155
İç içe geçme bağımlılık	0,142	137	0,000	0,865	137	0,000
Ayrıcalıklılık - yetersiz özdenetim	0,056	137	0,200*	0,990	137	0,415
Kendini feda	0,075	137	0,059	0,986	137	0,164
Terk edilme	0,180	137	0,000	0,820	137	0,000
Cezalandırılma	0,080	137	0,030	0,990	137	0,413
Kusurluluk	0,174	137	0,000	0,835	137	0,000
Tehditler karşısında dayanıksızlık	0,112	137	0,000	0,938	137	0,000
Yüksek standartlar	0,056	137	0,200*	0,993	137	0,711

## 4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Duygusal Zeka ve Şema Boyutlarının Karşılaştırılması

**Tablo 3. Cinsiyete Göre Duygusal Zeka Alt Boyutlarının Karşılaştırılması**

Duygusal Zeka	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Schutte-İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	Kadın	79	47,22	5,592	2,360	0,020*
	Erkek	58	44,88	5,900		
Schutte-Duyguların kullanımı	Kadın	79	22,49	2,791	3,424	0,001**
	Erkek	58	20,71	3,303		
Schutte-Duyguların değerlendirilmesi	Kadın	79	38,89	5,159	1,486	0,140
	Erkek	58	37,47	5,998		

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Duygusal zeka boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulgularına göre, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ( $t=2,360$ ;  $p<0,05$ ) ve duyguların kullanımı ( $t=3,424$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, kadınların iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların kullanımı puanları erkeklere göre daha yüksektir.

**Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Bağımsız Örneklem t Testi**

Şema Boyutları I	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Onay Arayıcılık	Kadın	79	19,89	5,645	-1,066	0,288
	Erkek	58	20,91	5,478		
Ayrıcalıklılık - yetersiz özdenetim	Kadın	79	24,96	6,289	-1,982	0,050
	Erkek	58	27,19	6,778		
Kendini feda	Kadın	79	16,06	5,945	-,968	0,335
	Erkek	58	17,00	5,078		
Yüksek standartlar	Kadın	79	28,57	8,166	-1,459	0,147
	Erkek	58	30,60	7,921		

Cinsiyet değişkenine göre Şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız rneklem t testi bulgularına göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Mann Whitney U Testi**

Şema Boyutları II	Cinsiyet	N	$\bar{X}$ Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
Duygusal yoksunluk	Kadın	79	65,95	5210,00	5210,000	0,284
	Erkek	58	73,16	4243,00		
	Toplam	137				
Başarısızlık	Kadın	79	68,32	5397,00	5397,000	0,813
	Erkek	58	69,93	4056,00		
	Toplam	137				
Karamsarlık	Kadın	79	67,68	5347,00	5347,000	0,650
	Erkek	58	70,79	4106,00		
	Toplam	137				
Sosyal İzolasyon	Kadın	79	66,51	5254,00	5254,000	0,390
	Erkek	58	72,40	4199,00		
	Toplam	137				
Duyguları bastırma	Kadın	79	63,30	5000,50	5000,500	0,049
	Erkek	58	76,77	4452,50		
	Toplam	137				
İ ie geçme bağımlılık	Kadın	79	63,30	5001,00	5001,000	0,049
	Erkek	58	76,76	4452,00		
	Toplam	137				
Terk edilme	Kadın	79	68,75	5431,50	5431,500	0,932
	Erkek	58	69,34	4021,50		
	Toplam	137				
Kusurluluk	Kadın	79	62,32	4923,00	4923,000	0,020*
	Erkek	58	78,10	4530,00		
	Toplam	137				
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Kadın	79	68,32	5397,00	5397,000	0,814
	Erkek	58	69,93	4056,00		
	Toplam	137				

\*: İstatistiksel olarak anlamlıdır.  $*p<0,05$

Cinsiyet değişkenine göre Şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U testi bulgularına göre kusurluluk ( $U=4923,000$ ;  $p<0,05$ ) Şema boyutu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin kusurluluk Şema boyutunda aldığı puan kadınlardan daha yüksektir.

**Tablo 6. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Duygusal Zeka Boyutlarının Karşılaştırılması**

Duygusal Zeka	Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p
Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	Lisansüstü	8	44,38	6,140			
	Üniversite	112	46,13	5,733	1,016	2/134	0,365
	Lise	17	47,76	6,250			
	Toplam	137	46,23	5,820			
Schutte - Duyguların kullanımı	Lisansüstü	8	22,13	4,224			
	Üniversite	112	21,77	3,034	0,192	2/134	0,826
	Lise	17	21,35	3,408			
	Toplam	137	21,74	3,135			
Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	Lisansüstü	8	38,25	6,497			
	Üniversite	112	38,42	5,056	0,241	2/134	0,787
	Lise	17	37,41	8,086			
	Toplam	137	38,28	5,553			

Duygusal zeka boyutlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre Şema Boyutlarının Tek Yönlü Varyans Analizi**

Şema Boyutları I	Eğitim	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p
Onay Arayıcılık	Lisansüstü	8	20,25	7,536			
	Üniversite	112	20,43	5,510	0,144	2/134	0,866
	Lise	17	19,65	5,338			
	Toplam	137	20,32	5,578			
Ayrıcalıklılık - yetersiz özdenetim	Lisansüstü	8	21,88	8,026			
	Üniversite	112	25,92	6,178	2,181	2/134	0,117
	Lise	17	27,71	7,896			
	Toplam	137	25,91	6,570			
Kendini feda	Lisansüstü	8	17,00	9,243			
	Üniversite	112	16,10	4,988	1,513	2/134	0,224
	Lise	17	18,59	7,080			
	Toplam	137	16,46	5,594			
Cezalandırılma	Lisansüstü	8	22,50	6,845			
	Üniversite	112	21,22	5,176	0,612	2/134	0,544
	Lise	17	22,59	6,634			
	Toplam	137	21,47	5,452			
Yüksek standartlar	Lisansüstü	8	30,63	11,070			
	Üniversite	112	29,51	7,830	0,240	2/134	0,787
	Lise	17	28,35	8,732			
	Toplam	137	29,43	8,097			

Eğitim düzeyine göre şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına göre, puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8. Eğitim Düzeyine Göre Şema Boyutlarının Kruskal Wallis Homojenlik Testi Sonuçları**

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$ Rank	$X^2$	p
Duygusal yoksunluk	Lisansüstü	8	59,44	0,642	0,725
	Üniversite	112	70,07		
	Lise	17	66,44		
	Toplam	137			
Başarısızlık	Lisansüstü	8	59,75	0,837	0,658
	Üniversite	112	70,40		
	Lise	17	64,12		
	Toplam	137			
Karamsarlık	Lisansüstü	8	64,00	0,190	0,909
	Üniversite	112	68,99		
	Lise	17	71,41		
	Toplam	137			
Sosyal İzolasyon	Lisansüstü	8	57,00	1,664	0,435
	Üniversite	112	71,02		
	Lise	17	61,32		
	Toplam	137			
Duyguları bastırma	Lisansüstü	8	71,69	1,867	0,393
	Üniversite	112	70,67		
	Lise	17	56,74		
	Toplam	137			
İç içe geçme bağımlılık	Lisansüstü	8	67,63	0,294	0,863
	Üniversite	112	68,36		
	Lise	17	73,85		
	Toplam	137			
Terk edilme	Lisansüstü	8	71,94	0,401	0,818
	Üniversite	112	69,62		
	Lise	17	63,53		
	Toplam	137			
Kusurluluk	Lisansüstü	8	58,75	1,234	0,539
	Üniversite	112	70,73		
	Lise	17	62,41		
	Toplam	137			
	Lisansüstü	8	71,06		

Tehditler karşısında dayanıksızlık	Üniversite	112	69,13	0,060	,970
	Lise	17	67,15		
	Toplam	137			

Eğitim düzeyine göre şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis Homojenlik testi bulgularına göre, puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine Göre Duygusal Zeka Boyutlarının Karşılaştırılması**

Duygusal Zeka Alt Boyutları	Medeni Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Schutte İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	- Bekar	125	46,59	5,693	2,416	0,017*
	Evli	12	42,41	5,991		
Schutte Duyguların kullanımı	- Bekar	125	21,87	3,034	1,634	0,105
	Evli	12	20,33	3,915		
Schutte Duyguların değerlendirilmesi	- Bekar	125	38,44	5,634	1,057	0,292
	Evli	12	36,66	4,499		

Duygusal zeka alt boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunun ( $t=2,416$ ;  $p<0,05$ ) bekarlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10. Medeni Durum Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Bağımsız Örneklem t Testi**

Şema Boyutları		N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Onay Arayıcılık	Bekar	125	20,50	5,590	1,539	0,217
	Evli	12	18,42	5,299		
	Toplam	137	20,32	5,578		
Ayrıcalıklılık - yetersiz özdenetim	Bekar	125	26,30	6,435	5,433	0,021*
	Evli	12	21,75	6,797		
	Toplam	137	25,91	6,570		
Kendini feda	Bekar	125	16,58	5,680	0,701	0,404
	Evli	12	15,17	4,609		
	Toplam	137	16,46	5,594		
Cezalandırılma	Bekar	125	21,78	5,226	4,961	0,028*
	Evli	12	18,17	6,820		
	Toplam	137	21,47	5,452		
Yüksek standartlar	Bekar	125	29,89	8,094	4,676	0,032*
	Evli	12	24,67	6,692		
	Toplam	137	29,43	8,097		

\* $p < 0,05$

Medeni durum değişkenine göre şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t testi bulgularına göre Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ( $t=5,433$ ;  $p < 0,05$ ), cezalandırılma ( $t=4,961$ ;  $p < 0,05$ ) ve yüksek standartlar ( $t=4,676$   $p < 0,05$ ) şema boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bekarların şema boyutlarında aldığı skorlar evlilere göre daha yüksektir.

**Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Şema Boyutlarının Kruskal Wallis Homojenlik Testi**

	Medeni Durumu	N	$\bar{X}$ Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
Duygusal yoksunluk	Bekar	125	70,39	8799,00	576,000	0,176
	Evli	12	54,50	654,00		
	Toplam	137				
Başarısızlık	Bekar	125	69,52	8689,50	685,500	0,622
	Evli	12	63,63	763,50		
	Toplam	137				
Karamsarlık	Bekar	125	71,59	8949,00	426,000	0,013*
	Evli	12	42,00	504,00		
	Toplam	137				
Sosyal İzolasyon	Bekar	125	71,30	8912,50	462,500	0,028*
	Evli	12	45,04	540,50		
	Toplam	137				
Duyguları bastırma	Bekar	125	71,38	8922,50	452,500	0,023*
	Evli	12	44,21	530,50		
	Toplam	137				
İç içe geçme bağımlılık	Bekar	125	71,56	8945,50	429,500	0,014*
	Evli	12	42,29	507,50		
	Toplam	137				
Terk edilme	Bekar	125	70,30	8788,00	587,000	0,210
	Evli	12	55,42	665,00		
	Toplam	137				
Kusurluluk	Bekar	125	71,56	8945,50	429,500	0,014*
	Evli	12	42,29	507,50		
	Toplam	137				
Tehditler karşısında dayanıksızlık	Bekar	125	70,75	8843,50	531,500	0,095
	Evli	12	50,79	609,50		
	Toplam	137				

\* $p < 0,05$

Medeni durum değişkenine göre şema boyutlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U testi bulgularına göre karamsarlık ( $U=426,000$ ;  $p < 0,05$ ), sosyal izolasyon ( $U=462,500$ ;  $p < 0,05$ ), duyguları bastırma ( $U=452,500$ ;  $p < 0,05$ ), iç içe geçme bağımlılık ( $U=429,500$ ;  $p < 0,05$ ) ve kusurluluk ( $U=429,500$ ;  $p < 0,05$ ) şema boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bekarların şema boyutlarında aldığı skorlar evlilere göre daha yüksektir.

#### **4.3. Duygusal Zeka Boyutları ve Şema Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Duygusal zeka alt boyutları ve şema alan ve boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson ve Spearman Korelasyonu uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 12. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu**

			İç içe geçme bağımlılık	Başarısızlık	Karamsarlık	Terk edilme	Tehditler karşısında dayanaksızlık
Spearman's rho	Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	r	-0,365**	-0,421**	-0,240**	-0,321**	-0,208*
		p	0,000	0,000	0,005	0,000	0,015
		n	137	137	137	137	137
	Schutte - Duyguların kullanımı	r	-0,159	-0,045	-0,028	-0,102	-0,029
		p	0,064	0,602	0,747	0,235	0,733
		n	137	137	137	137	137
	Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	r	-0,342**	-0,309**	-0,237**	-0,419**	-0,322**
		p	0,000	0,000	0,005	0,000	0,000
		n	137	137	137	137	137

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile iç içe geçme bağımlılık ( $r=-,365$ ;  $p<0,01$ ), başarısızlık ( $r=-,421$ ;  $p<0,01$ ), karamsarlık ( $r=-,240$ ;  $p<0,05$ ), terk edilme ( $r=-,321$ ;  $p<0,01$ ) ve tehditler karşısında dayanaksızlık ( $r=-,208$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Duyguların değerlendirilmesi ile iç içe geçme bağımlılık ( $r=-,342$ ;  $p<0,01$ ), başarısızlık ( $r=-,309$ ;  $p<0,01$ ), karamsarlık ( $r=-,237$ ;  $p<0,05$ ), terk edilme ( $r=-,419$ ;  $p<0,01$ ) ve tehditler karşısında dayanaksızlık ( $r=-,322$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

**Tablo 13. Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu**

				Duygusal yoksunluk	Duyguları bastırma	Sosyal izolasyon	Kusurluluk
Spearman' s rho	Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	r		-0,228**	-0,379**	-0,212*	-0,360**
		p		0,007	0,000	0,013	0,000
		n		137	137	137	137
	Schutte - Duyguların kullanımı	r		0,020	-0,161	0,010	-0,111
		p		0,818	0,060	0,910	0,196
		n		137	137	137	137
	Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	r		-0,256**	-0,321**	-0,283**	-0,387**
		p		0,003	0,000	0,001	0,000
		n		137	137	137	137

\*\* . p<0,01 \*p<0,05

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal yoksunluk ( $r=-,228$ ;  $p<0,01$ ), duyguları bastırma ( $r=-,379$ ;  $p<0,01$ ), sosyal izolasyon ( $r=-,212$ ;  $p<0,05$ ) ve kusurluluk ( $r=-,360$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Duyguların değerlendirilmesi ile duygusal yoksunluk ( $r=-,256$ ;  $p<0,01$ ), duyguları bastırma ( $r=-,321$ ;  $p<0,01$ ), sosyal izolasyon ( $r=-,283$ ;  $p<0,05$ ) ve kusurluluk ( $r=-,387$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

**Tablo 14. Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu**

				Onay Arayıcılık	Yüksek standartlar
Spearman's rho	Schutte - İyimserlik/ruh düzenlenmesi	r		-0,098	-0,066
		p		0,257	0,444
		n		137	137
	Schutte - Duyguların kullanımı	r		0,031	-0,063
		p		0,717	0,464
		n		137	137
	Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	r		-0,205*	-0,170*
		p		0,016	0,047
		n		137	137

\*\* . p<0,01 \*p<0,05

Yüksek standart şema alanı ve duygusal zeka duyguların değerlendirilmesi alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır ( $r=-,170$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 15. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu**

		Ayrıcalıklılık - yetersiz özdenetim	
Spearman's rho	Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	r	0,057
		p	0,505
		n	137
	Schutte - Duyguların kullanımı	r	-0,123
		p	0,152
		n	137
	Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	r	-0,022
		p	0,799
		n	137

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ve ilgili şema boyutlarının duygusal zeka alt boyutlarıyla anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 16. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarının Duygusal Zeka Boyutlarıyla Korelasyonu**

		Kendini feda	Cezalandırılma
Spearman's rho	Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	r	0,001
		p	0,992
		n	137
	Schutte - Duyguların kullanımı	r	0,028
		p	0,744
		n	137
	Schutte - Duyguların değerlendirilmesi	r	-0,055
		p	0,523
		n	137

Diğerleri yönelimlilik şema alanı ve ilgili şema boyutlarının duygusal zeka alt boyutlarıyla anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

#### 4.4. Duygusal Zeka Boyutları ve Şema Alanlarının Yordayıcılığının İncelenmesi

**Tablo 17. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

Model		$R^2=,179$		$\Delta R^2=,147$		
		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	51,592	1,334		38,673	0,000
	İç içe geçme bağımlılık	-0,213	0,099	-0,267	-2,152	0,033*
	Terk edilme	-0,127	0,166	-0,092	-0,767	0,445
	Başarısızlık	-0,217	0,108	-0,221	-2,011	0,046
	Karamsarlık	-0,007	0,108	-0,007	-0,061	0,951
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	0,186	0,142	0,158	1,314	0,191

a. Bağımlı Değişken: Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi

Tablo 17'deki bulgulara göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu iç içe geçme bağımlılık şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,26$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir. İç içe geçme bağımlılık puanlarının düşük oluşu iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 18. Duyguların Kullanımı Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

Model		$R^2=,073$		$\Delta R^2=,037$		
		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	23,018	,764		30,145	0,000
	İç içe geçme bağımlılık	-0,138	0,057	-0,320	-2,428	0,017*
	Terk edilme	-0,091	0,095	-0,123	-0,957	0,341
	Başarısızlık	0,045	0,062	0,086	0,735	0,463
	Karamsarlık	0,041	0,062	0,078	0,654	0,514
	Tehditler karşısında dayanıksızlık	0,062	0,081	0,098	0,765	0,446

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların kullanımı

Tablo 18'deki bulgulara göre duyguların kullanımı alt boyutu kusurluluk şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,32$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığıdır. İç içe geçme bağımlılık puanlarının düşük oluşu duyguların kullanımı alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 19. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

Model	$R^2=,202$		$\Delta R^2=,171$		
	B	SH	$\beta$	t	p
1 (Sabit)	43,813	1,255		34,914	0,000
İç içe geçme bağımlılık	-0,083	0,093	-0,109	-0,893	0,374
Terk edilme	-0,456	0,156	-0,348	-2,925	0,004*
Başarısızlık	-0,006	0,102	-0,006	-0,055	0,956
Karamsarlık	0,154	0,102	0,168	1,506	0,134
Tehditler karşısında dayanıksızlık	-0,178	0,133	-0,158	-1,332	0,185

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların değerlendirilmesi

Tablo 19'deki bulgulara göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutu terk edilme şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,34$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığıdır. Terk edilme şema boyutu puanlarının düşük oluşu duyguların değerlendirilmesi alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 20. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,164$		$\Delta R^2=,138$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	51,236	1,424		35,976	0,000
	Duygusal yoksunluk	0,025	0,122	0,022	0,202	0,840
	Duyguları bastırma	-0,245	0,121	-0,218	-2,025	0,045
	Sosyal İzolasyon	0,108	0,108	0,117	1,004	0,317
	Kusurluluk	-0,398	0,147	-0,321	-2,706	0,008*

a. Bağımlı Değişken: Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi

Tablo 20'deki bulgulara göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu kusurluluk şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,32$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığı görülmektedir. Kusurluluk puanlarının düşük oluşu iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 21. Duyguların Kullanımı Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,073$		$\Delta R^2=,045$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	22,944	0,808		28,406	0,000
	Duygusal yoksunluk	0,054	0,069	0,089	0,780	0,437
	Duyguları bastırma	-0,149	0,069	-0,246	-2,177	0,031*
	Sosyal İzolasyon	0,075	0,061	0,151	1,230	0,221
	Kusurluluk	-0,114	0,083	-0,170	-1,362	0,175

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların kullanımı

Tablo 21’deki bulgulara göre duyguların kullanımı alt boyutu duyguları bastırma şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,24$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığıdır. Duyguları bastırma puanlarının düşük oluşu duyguların kullanımı alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 22. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Kopukluk/Reddedilmişlik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,140$		$\Delta R^2=,113$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	43,494	1,378		31,552	0,000
	Duygusal yoksunluk	-0,029	0,118	-0,028	-0,250	0,803
	Duyguları bastırma	-0,081	0,117	-,0075	-0,691	0,490
	Sosyal İzolasyon	-0,032	0,104	-0,036	-,0307	0,759
	Kusurluluk	-0,328	0,142	-0,277	-2,308	0,023*

a. Bağımlı Değişken: Duyguların\_değerlendirilmesi

Tablo 22’deki bulgulara göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutu kusurluluk şema boyutu tarafından ( $\beta=-0,27$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde yordandığıdır. Kusurluluk puanlarının düşük oluşu duyguların değerlendirilmesi alt boyutu puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

**Tablo 23. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,003$		$\Delta R^2=,012$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	47,344	1,937		24,438	0,000
	Onay Arayıcılık	-0,053	0,212	-0,051	-0,249	0,804
	Yüksek standartlar	-0,002	0,146	-0,002	-0,011	0,992

a. Bağımlı Değişken: Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi

Tablo 23'teki bulgulara göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu yüksek standartlar alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 24. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Yüksek Standartlar Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,025$		$\Delta R^2=,010$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	41,534	1,828		22,718	0,000
	Onay Arayıcılık	-0,093	0,200	-0,094	-0,466	0,642
	Yüksek standartlar	-0,046	0,138	-0,067	-0,333	0,739

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların değerlendirilmesi

Tablo 24'teki bulgulara göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutu yüksek standartlar şema alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 25. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,003$		$\Delta R^2=,012$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	44,943	2,122		21,180	0,000
	Kendini feda	0,022	0,103	0,022	0,219	0,827
	Cezalandırılma	0,043	0,105	0,040	0,404	0,687

a. Bağımlı Değişken: Schutte - İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi

Tablo 25'deki bulgulara göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu diğerleri yönelimlilik şema alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 26. Duyguların Kullanımı Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,028$		$\Delta R^2=,014$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	20,216	1,128		17,917	0,000
	Kendini feda	-0,052	0,055	-0,094	-0,959	0,339
	Cezalandırılma	0,111	0,056	0,193	1,980	0,050

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların kullanımı

Tablo 26'daki bulgulara göre duyguların kullanımı alt boyutu diğerleri yönelimlilik şema alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 27. Duyguların Değerlendirilmesi Boyutunun Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Boyutlarıyla Yordayıcı Analizi**

		$R^2=,004$		$\Delta R^2=-,011$		
Model		B	SH	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	39,463	2,024		19,497	0,000
	Kendini feda	0,017	0,098	0,017	0,174	0,862
	Cezalandırılma	-0,068	0,101	-0,067	-0,675	0,501

a. Bağımlı Değişken: Schutte - Duyguların değerlendirilmesi

Tablo 27'deki bulgulara göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutu diğerleri yönelimlilik şema alanı tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır ( $p>0,05$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu çalışmada, erken erişkin bireylerde duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar Young'a (2013) göre bireylerin ihtiyaçları karşılanmadığında, travmaya maruz kaldıklarında, aşırı düzeyde iyi deneyimlere sahip olduklarında ve önem verdikleri kişilerle aşırı bir biçimde özdeşleşmeleri durumunda oluşmuştur. Kişilerin erken dönem deneyimlerinin kendileri ve dış dünyayla ilgili zihinsel temsillerinin değişmesine yol açabilecek düzeyde güçlü değişkenler olması sebebiyle bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalarının ilerleyen dönemlerde bireylerin duygularını tanımlaması, düzenlemesi ve değerlendirmesiyle ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya katılmayı onaylayan 137 kişinin verilerinin incelendiği çalışmada, demografik değişken olarak katılımcılara yalnızca cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni duruma ilişkin soru yöneltilmiştir. Verilen yanıtlara göre, kadın katılımcıların sayısının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma için, kadınlara anket formları daha kolay ulaştırılabildiğinden ve kadın katılımcıların araştırmalarda daha erişilebilir olması sebebiyle kadın ve erkeklerdeki oranın farklılığının söz konusu olabileceği düşünülebilir. Erken erişkinlerle yapılan bu çalışmada, eğitim düzeyi üniversite düzeyine olan katılımcıların sayısının en yüksek olduğu ve medeni durum değişkenine göre bekar katılımcıların sayısının en yüksek olduğu görülmüştür.

#### **5.1. Şemaların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi**

Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak katılımcıların kişisel değişkenleri ve erken dönem uyumsuz şema boyutları belirlenmiş ve duygusal zeka boyutlarının farklılaşma düzeyleri bağımsız değişkenler üzerinden ele alınmıştır. Analizlerin öncesinde normallik testi yapılmış olup, şema alanlarının bir bölümü parametrik ve diğer bölümü için parametrik olmayan ölçümler kullanılmıştır.

İlk olarak, katılımcıların cinsiyet, eğitim ve medeni durum değişkenine göre duygusal zeka ve şema alt boyutlarının farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, erkeklerin kusurluluk şemasının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonucun, erkeklerin toplumsal rolleri sebebiyle daha güçlü ve sorumluluk sahibi olması beklendiği için bireylerin kendilerini yetersiz

hissettirebileceği ve kusurluluk şemasını aktif hale getirebileceği düşünülmektedir. Duygusal zeka boyutları cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise kadınların, duyguların kullanılması ve ruh halini düzenleme alt boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Elde edilen sonuç doğrultusunda, kadınların erkeklere göre duygu ifadelerini daha fazla kullandıkları ve bu yüzden puanlarında farklılığın anlamlı olabileceği düşünülmektedir. Literatürde, duygusal zeka ve duygu düzenleme becerileri konusunda yapılan çalışmalarda özellikle kadınlarda görülen psikolojik semptomlarla ilişkisi incelenmiştir. Yeme bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar, kadınlarda duygu düzenleme becerileri ile birlikte değerlendirilen psikolojik semptomlar arasında yer almaktadır. McRae ve meslektaşları (2008) duygu düzenleme becerilerinin kadınlarda farklı oluşunun nörobiyolojik yapıya sahip olmalarından kaynaklı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Diğer demografik değişkenler arasında yer alan eğitim düzeyi değişkenine göre duygusal zeka ve şema boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Sonuçların anlamlı olmaması, eğitim düzeyi değişkeninin katılımcılarda homojen dağılım göstermemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, duygusal zeka ile ilgili yapılan bir çalışmada Gilar-Corbi ve meslektaşları (2018) eğitimin duygusal zeka bileşenlerinin geliştirilmesinde önemli katkıları olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarından yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon, cezalandırılma, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, yüksek standartlar ve duyguları bastırma şema boyutlarının bekarlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylerin, yakın ilişkilerde uyumsuz şemalarının yeniden aktif olması sebebiyle ilişkilerini sürdürme konusunda zorluk yaşayabileceği ve bu yüzden yakın ilişki kurmaktan kaçınabildikleri düşünülmektedir. Nordahl ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalarının bireylerin güvensiz bağlanma biçimleriyle anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda kişilerin yakın ilişki kurmaktan çekinme ihtimalinin güvensiz bağlanma biçimi sebebiyle daha kuvvetli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemaları ve bağımlı değişken olan duygusal zeka arasındaki ilişki incelendiğinde, şema boyutları,

dahil oldukları şema alanlarına göre kümelenmiştir. Korelasyon bulgularına göre, şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanları ve içerisindeki şema boyutlarının, katılımcıların iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutu ile anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanlarından yüksek puan alan katılımcıların duygusal zeka iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi şema boyutunun düşük puanda olduğu görülmüştür. İlişkili olduğu saptanan duygusal zeka ve şema boyutlarının açıklayıcı ilişkisi incelendiğinde, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile iç içe geçme/bağımlılık ve kusurluluk şema boyutu puanları arasında anlamlı ve yordayıcı ilişki olduğu görülmüştür. Zedelenmiş otonomi şema alanı içerisinde yer alan iç içe geçme/bağımlılık ile kopukluk/reddedilmişlik şema alanında yer alan kusurluluk şemasının düşük puanlarda oluşu, katılımcıların duygusal zeka iyimserlik alt boyutunda yüksek puanları anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu durumda, erken dönem uyumsuz şemaları bireylerin ruh halini düzenleyebilmesi becerisini anlamlı ölçüde etkilemektedir.

## **5.2. Duygusal Zeka ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi**

Duygusal zeka duyguların değerlendirilmesi değişkenine göre, terk edilme ve kusurluluk şemaları, duyguların değerlendirilmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunun yüksek puanlarda oluşu ile erken dönem uyumsuz şema boyutlarından terk edilme ve kusurluluk şemalarının düşüş puanda oluşu istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır. Bununla birlikte, diğer şema alanları olan yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik, duygusal zeka alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda erken dönem uyumsuz şemaların kısmi olarak bireylerin duygusal zekasını etkilediği sonucu elde edilmiştir. Literatürde duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Bunun yerine, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu durum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çoğunun duygu düzenleme becerilerine birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca, kısıtlı olduğu belirtilen duygusal zeka ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Karimi

(2013), Tahran'da alkol kullanım ve bağımlılık bozukluğu olan bireylerle çalışmıştır. Çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygusal zeka bileşenleri arasındaki ilişkinin alkol kullanım bozukluğunda yönetici değişken oldukları saptanmıştır. Bu çalışmada da görüldüğü üzere, duygusal zekanın yetersiz olması halinde bireylerin olumsuz durumları telafi edecek ve işlevsel olmayan davranışlar yönelimi daha fazla olabilmektedir.

Ke ve Barlas (2018) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, başa çıkma becerileri ve duygusal zeka düzeyleri incelenmiştir. Lisans öğrencileriyle yapılan çalışmaya 142 kişi katılmıştır. Çalışmada öğrencilere uygulanan anket çalışması aracılığıyla, erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma becerileri ve duygusal zeka değişkenleri incelenmiştir. Çalışma elde edilen bulgulara göre zedelenmiş otonomi ve aşırı duyarlılık şema alanlarının duygusal zeka ve işlevsel olmayan başa çıkma becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Mc Donnell ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar, işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri, başa çıkma becerileri ve dayanıklılık değişkenleri madde kullanım bozukluğu olan bireylerde incelenmiştir. Çalışmada 52 kişiden oluşan klinik grup ve 70 kişiden oluşan sağlıklı kontrol grubu yer almaktadır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, madde kullanım bozukluğu olan bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Aynı şekilde, başa çıkma becerileri ve yılmazlık ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Duygu durum bozuklukları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada, Özdin ve meslektaşları (2018), unipolar ve bipolar depresyonu olan katılımcılar ve sağlıklı kontrol grubunu karşılaştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, bipolar depresyonu olan katılımcılarda tehditlere karşı dayanıksızlık ile duygusal, fiziksel ve cinsel istismar durumu ile anlamlı ilişkili bulunmuştur. Unipolar depresyonda ise duyguları bastırma, başarısızlık, bağımlılık, sosyal izolasyon ve onay arayıcılık puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Elde edilen bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin duygu durumuna ilişkin önemli değişimlere yol açabildiği yapılan çalışmalarla birlikte desteklenmektedir.

Rafi ve meslektaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile bireylerin duygusal açıdan kötü muameleye maruz kalma ve duygu durum bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Lise öğrencileriyle yapılan çalışmaya 492 kişi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, çocukken duygusal açıdan kötü muameleye maruz kalma durumu ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu durum, erken dönem uyumsuz şemalarının erken gelişimsel dönem de oluşan ve hayatın ilerleyen dönemlerde kişilerin yaşantılarına bağlı olarak tekrar ortaya çıkabilecek kişiye özgü zihinsel temsiller olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şema ve erken dönemde duygusal kötü muameleye maruz kalma durumunun duygu durum bozuklukları için risk faktörü oluşturabileceği çıkarımı yapılabilir.

Bir diğer çalışmada Gong ve Chan (2018) Çin’de üniversite öğrencileriyle çalışma yürütmüş ve erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk çağı kötü muamele ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 1102 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan anket çalışması sonucunda, öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalarının, çocukluk çağı kötü muameleyle ilişkilendirilebilecek tüm değişkenlerle (depresyon, anksiyete, çocukluk çağı travmaları olmak üzere) anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, çocukluk dönemi kötü muamele ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarının aracı rolünün etkisinin hangi gruplarla en yüksek düzeyde olduğu incelendiğinde, çocukluk dönemi duygusal istismara maruz kalan bireylerde ilişkinin katsayısı anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile duygusal zeka arasında literatürde çalışmalar incelendiğinde, kısıtlı sayıda çalışmanın bulunduğu ve duygusal zeka değişkeni yerine duygu düzenleme becerilerinin incelendiği görülmüştür. Ayrıca, çocukluk döneminde duygusal istismar öyküsü ayrıca erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte ele alınan değişkenler arasındadır. Calvete ve meslektaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile depresif ve sosyal anksiyete bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. 1052 ergen bireyle yapılan çalışmada, kişilik özellikleri, erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal istismar öyküsü, depresyon ve sosyal anksiyete belirtileri karşılaştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre kişilik özellikleri ve duygusal istismar arasında ilişki saptanmamıştır. Bununla birlikte, ergenlerde duygusal semptomlarla zorbalık

mağduriyeti arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarının aracı rolü olduğu görülmüştür.

Davoodi ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, depresyon ve somatizasyonda erken dönem uyumsuz şemalar incelenmiştir. Çalışmada, depresyon ve somatizasyon bozukluğu tanısı alan klinik gruplar karşılaştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, depresyon tanısı alan bireylerin beş şema alanında daha yüksek skorlar aldığı saptanmıştır. Depresyon tanısı alan grupta şema boyutları arasında duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon, utanç, başarısızlık ve kusurluluk şemaları somatizasyon bozukluğu tanısı alan gruptan daha yüksek bulunmuştur.

Gong ve Chan (2018) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların Çin'deki üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı kötü muamele ve psikolojik stres arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. 1102 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, depresyon, erken dönem uyumsuz şemalar ve anksiyete düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çocukluk travma boyutları olan duygusal, fiziksel ve cinsel istismar ile duygusal ve fiziksel ihmal erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk döneminde kötü muamele ile psikolojik stresle ilişkili olduğu bulunmuş, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik stresi dolaylı olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir.

### **5.3. Şemaların ve Duygusal Zeka Alt Boyutlarına İlişkin Farklılıkların İncelenmesi**

Ke ve Barlas (2018) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide duygusal zeka özellikleri incelenmiştir. Klinik olmayan grupta yapılan çalışmada, katılımcıların duygusal zeka özellikleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve başa çıkma becerileri incelenmiştir. 142 lisans öğrencisiyle yapılan kesitsel çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların ciddiyeti ile kaçınarak başa çıkma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, duygusal zeka özellikleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçların, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerdeki stres algısını etkileyen ve bunun sonucunda başa çıkma becerileri ile ilişkilendirilebilecek duygusal zeka özellikleriyle bağlantılı olan özellikler olduğu görülmektedir.

Lim ve Barlas (2019) tarafından yapılan diğerk bir araştırmada, Şema modeli çerçevesinde, toksik çocukluk deneyimleri ve depresyon arasındaki ilişki sistematik gözden geçirme çalışmasıyla incelenmiştir. Çalışmaların elde etmiş olduğu sonuçlar doğrultusunda, çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalma durumu, algılanan ebeveyn tutumları, aşırı koruyucu tutum ve depresyon arasındaki ilişki kanıtlanmıştır. Aynı zamanda, ilişkilendirilen çocukluk deneyimlerinin depresyona yönelik müdahalelerin yapılandırılmasında Şema Modeli'nin temel alınabileceği ve erken dönem uyumsuz Şemaların kişilerde olabileceği çıkarımı yapılmıştır.

Mohamadpour ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada, erken dönem uyumsuz Şemalar ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkide çocukluk döneminde kötü muamelenin etkisi ve depresyonu yordayıcılığı incelenmiştir. Majör depresif bozukluk tanısı almış 300 kişinin verilerinin incelendiği çalışmada, erken dönem uyumsuz Şemalar, duygu düzenleme güçlükleri ve çocukluk çağı kötü muameleye maruz kalma durumu majör depresif bozukluğu tanısı almış bireylerde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme güçlükleri ve erken dönem uyumsuz Şemaların depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Rafı ve meslektaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, duygu durum bozuklukları ve duygusal anlamda kötü muameleye maruz kalma durumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz Şemaların aracı rolü incelenmiştir. Lise öğrencileriyle yapılan çalışmada 492 katılımcıların verileri değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, çocukluk döneminde duygusal açıdan kötü muameleye maruz kalma durumunun anksiyete ve afektif bozukluklar gibi duygu durum bozukluklarına yol açtığı saptanmıştır.

Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu Şemaların duygu durum bozukluklarını anlamlı düzeyde yordadığı ve aracı rolü olduğu saptanmıştır. Yakın (2019) tarafından yapılan çalışmada, erken dönem uyumsuz Şemalar ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide özşefkat ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. 296 kişilik örneklemden elde edilen bulgulara doğrultusunda, erken dönem uyumsuz Şemalar ve psikopatolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki saptanmış; olumsuz duygu düzenleme becerileri psikopatolojik semptomlarda saptanan tek aracı değişken olarak bulunmuştur. Özşefkat ise olumsuz duygu düzenleme ile ilişkili bulunmazken, algılanan yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Şenkal-Ertürk ve meslektaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, çocukluk döneminde maruz kalınan kötü muamele ve agresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya katılan 291 kişiye anketler uygulanmış ve veriler değerlendirilmiştir. Aracı rol analizi sonuçlarına göre, kopukluk, yüksek standartlar ve zedelenmiş otonomi şema alanları, çocukluk dönemi kötü muamele ve saldırganlık arasındaki ilişkide aracı değişkenler olarak saptanmıştır.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ

#### 6.1. SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgulara göre,

- Çalışmaya 137 kişi katılmıştır.
- Katılımcılar arasında, kadınların oranı erkeklere göre daha fazladır.
- Eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların sayısı en yüksektir.
- Medeni durumu bekar olan katılımcıların oranı en yüksektir.
- Cinsiyet değişkenine göre iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların kullanılması alt boyutları kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Erkeklerde kusurluluk şema boyutu kadınlara göre daha yüksektir.
- Medeni durum değişkenine göre bekar katılımcılarda yetersiz özdenetim, cezalandırma, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık ve kusurluluk şema boyutlarının puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Zedelenmiş otonomi şema alanı içerisindeki şemalar ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Şema boyutları arasında yer alan iç içe geçme bağımlılık ve terk edilme şemaları, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi boyutlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı içerisindeki şemalar ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutları negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı içerisinde yer alan duyguları bastırma ve kusurluluk şema boyutları duygusal zeka boyutlarını anlamlı ve negatif düzeyde yordamaktadır.
- Yüksek standartlar ve duygusal zeka alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.
- Zedelenmiş sınırlar ve duygusal zeka alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.
- Diğerleri yönelimlilik ve duygusal zeka alt boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

## 6.2. ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, erken erişkin katılımcıların duygusal zeka düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Sonuçlar doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemalarının farkla olması, bireyin duygusal zeka düzeyinin düşük oluşunu açıklamaktadır. Elde edilen sonuç doğrultusunda, bireylerin duygularını daha etkin ve işlevsel biçimde yönetmelerini sağlayabilecek çalışmalarda erken dönem uyum bozucu şemaların dahil edilmesinin katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ileri çalışmalarda örneklem sayısının daha geniş tutulmasının sonuçların genellenebilir olması açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, farklı eğitim düzeylerinden katılımcıların karşılaştırılması için eğitim değişkenine göre daha homojen gruplarla çalışmaların yürütülebileceği düşünülmektedir. Yöntemsel olarak, ileri çalışmalarda yapılacak yapılandırılmış, yarı-yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış görüşmeler çerçevesinde değişkenlere ilişkin ayrıntılı bilgi alınabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, F.T. 2001. ‘*Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlikdavranışları ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması*’ (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Behary, W.T., *Narsistle ateşkes* (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.)Psikonet Yayınları, İstanbul, 2008.
- Burns, D.,*İyi Hissetmek-Yeni Duygudurum Tedavisi* (15.Basım)(E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. E. Atak, G. Acar), Psikonet yayınları, İstanbul, 2014,
- Buzan, T., *Aklın Gücü* (1. Baskı) (G. Yazgan Çev.) Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- Büyüköztürk, Ş., *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma, 2011*
- Calvete, E. 2014, ‘Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse and Neglect*’, 38(4), 735-746.
- Çetinkaya, Ö., Alparslan, A. M. 2011. ‘*Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma.*’ Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Cilt: 16. Sayı: 1. 363-377.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand, Z. 2018. ‘Early maladaptive schemas in depression and somatization disorder. *Journal of Affective Disorders*’, 235, 82-89.
- Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum (15. Baskı). Pegem Akademi, Ankara
- Dönmez, Ali. 1992. *Bilişsel Sosyal Şemalar*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi felsefe Bölümü Dergisi. Sayı: 0 Cilt:14. 131-146.

- Fiske, S. T. Taylor. S. E. 1991. *McGraw-Hill Series in Social Psychology. Social Cognition* (2nd ed.). Mcgraw-Hill Book Company. England. New York
- Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B., Castejón, J. L. 2018. Can Emotional Competence Be Taught in Higher Education? A Randomized Experimental Study of an Emotional Intelligence Training Program Using a Multimethodological Approach. *Frontiers in psychology*, 9, 1039.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (49. Baskı) (B.S. Yüksel Çev.). İstanbul: Varlık yayınları.
- Gong, J., & Chan, R. C. K. 2018. Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. *Psychiatry Research*, 259, 493-500.
- Karaosmanoğlu, A. 2016. *Eyvah kötü bir şey olacak* (Baskı. 4). Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Karaosmanoğlu, H. A. 2017. *Eyvah! Kötü Bir Şey Olacak Endişe Kıskacı: Evham ve Vicdan* (3. Basım). Psikonet yayınları, İstanbul
- Karimi, S. 2013. Early maladaptive schemas versus emotional intelligence in substance addicts and non-addicts living in Tehran. *Life Science Journal*, 10(1), 481-486. Geliş tarihi gönderen Scopus.
- Ke, T., Barlas, J. 2018. *Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles.*
- Kılıçarslan, F. 2017. *10 adımda duygusal zeka* (1. baskı). Akademi İdeal, İstanbul
- Lim, C. R., & Barlas, J. (2019). The effects of Toxic Early Childhood Experiences on Depression according to Young Schema Model: A Scoping Review. *Journal of Affective Disorders*, 246, 1-13.
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M., & Ducray, K. N. (2018). Exploration of Associations Between Early Maladaptive Schemas, Impaired Emotional Regulation, Coping Strategies and Resilience in Opioid Dependent Poly-Drug Users. *Substance Use and Misuse*, 53(14), 2320-2329.

- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J., & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group processes & intergroup relations : GPIR*, 11(2), 143–162.
- Mohamadpour, S., Nazari, H., & Farhadi, A. (2016). Predicting depression symptoms following childhood psychological maltreatment: The mediating role of early maladaptive schemas and difficulties in emotion regulation. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(136), 85-98.
- Newsome, Shaun; Day, L. Arla; Catano, M. Victor (2000). “Assessing the Predictive Validity of Emotional Intelligence” *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016.
- Nordahl, D., Høifødt, R. S., Bohne, A., Landsem, I. P., Wang, C., Thimm, J. C. (2019). Early maladaptive schemas as predictors of maternal bonding to the unborn child. *BMC psychology*, 7(1), 23.
- Özdin, S., Sarisoy, G., Şahin, A. R., Arik, A. C., Özyıldız Güz, H., Böke, Ö., & Karabekiroğlu, A. (2018). Early maladaptive schemas in patients with bipolar and unipolar disorder. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 22(2), 151-156.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. (2013). *Şema Terapi- Ayırıcı Özellikler*. (2. Basım) (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011.)
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. (2019). *Şema Terapi Ayırıcı- Özellikler* (8.Basım). M. Şaşıoğlu Çev.). İstanbul: Psikonet yayınları.
- Rafi, M. A., Adibsereshki, N., & Aval, M. H. (2017). The mediating role of early maladaptive schemas in relationships of emotional maltreatment and emotional disorders. *European Journal of Mental Health*, 12(1), 104-115.
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş* (1. Baskı)(S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.(Orijinal çalışma tarihi 2009)

- Schutte N.S, Malouff J.M, Hall L.E, Haggerty D.J, Cooper J.T, Golden C.J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Pers Individ Differ.* 25:167-77
- Schutte, S. Nicola; Malouff, M. John; Hall, E. Lena; Haggerty, J. Donald; Cooper, T. Joan; Golden, J. Charles; Dornheim, Liane (1998). "Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence" *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Silver, H. F., Strong, R. W. And Perini, M. J. (2000). *So Each May Learn: Integrating Learning Styles and Multiple Intelligences*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Saban, Ahmet. (2004). *Çoklu Zeka Teorisi ve Eğitim* (4. baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Şenkal Ertürk, İ., Kahya, Y., & Gör, N. (2018). Childhood Emotional Maltreatment and Aggression: The Mediator Role of the Early Maladaptive Schema Domains and Difficulties in Emotion Regulation. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*.
- Tatar A, Tok S, & Saltukoğlu G. (2011). Gözden geçirilmiş schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 21:325-38
- Taylor, S.E., Crocker, J. (1981). Schematic Bases of Social Information Processing. In E.T. Higgins, C.P. Herman ve M.P. Zanna (Eds.), *Social Cognition: The Ontario Symposium* (Vol. 1), Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Thimm, J.C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*,(13) 1, 113-124.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Uygulama* (9. Baskı). Ankara: Hyb Basım Yayın.

Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology, 75*(6), 1098-1113.

Young J (1990) Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach. Sarasota, FL. Professional Resource Pres, s.9.

Young J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E., ve ark. (2003) Schema Therapy: A Practitioner’s Guide. New York. The Guilford Press, s.7.

Young, J.E., Klosko, J.S. (2016). *Hayatı yeniden keşfetin*. (8. Baskı) (S. Kohen, D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993).

## EKLER

### EK-1. Demografik Bilgi Formu

Doğum Tarihiniz (G/A/Y):

Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek

Eğitim Durumunuz:  Lisansüstü

Üniversite

Lise

İlköğretim

Medeni Durumunuz:  Bekar

Evli

Boşanmış

Dul

## EK-2. Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF)

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

### Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2- Benim için büyük ölçüde yanlış

3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4- Benim için orta derecede doğru

5- Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.

5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.

10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. \_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. \_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

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

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

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

Maddeleri anlamanız ve size hitap eden kutucuğu doğru işaretlemeniz anket sonucunun güvenilirliği ve geçerliliği açısından önem arz etmektedir. Aşağıdaki ifadeler kutuların içerisindeki sayılara eşdeğerdir. Yazılı metnin yanındaki 1' den 5'e kadar numaralandırılmış cevap kutucuklarından birini seçerek (X) işareti koyunuz.

1-Kesinlikle katılmıyorum

2-Katılmıyorum

3-Fikrim yok

4-Katılıyorum

5-Kesinlikle katılıyorum

Soruların tek bir doğrusu veya yanlışı yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza ilk gelen cevap sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.

## Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlir.					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11.	Hissettiğim duyguların farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusalıktan kaçırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırır.					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmemeye yardımcı olmaz.					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27.	Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynıını yaşamış gibi olurum.					
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34.	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					