

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**NESNE İLİŞKİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR
VE YETİŞKİN BAĞLANMA TARZLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif BAŞÇELİK

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı**

Ağustos, 2021

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**NESNE İLİŞKİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR
VE YETİŞKİN BAĞLANMA TARZLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Elif BAŞÇELİK
(Y1912.480041)**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJİ

Ağustos, 2021

ONAYFORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Nesne İlişkilerinin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yetişkin Bağlanma Tarzlarına Etkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (10/08/2021)

Elif BAŞÇELİK

ÖNSÖZ

Neredeyse yüksek lisans sürecime başladığım günden beri hem akademisyen kimliğiyle hem terapist kimliğiyle hem de bir birey olarak rol modelim olan; çalışmamın noktasından virgülüne kadar her ayrıntısında emeğini bulunan; tecrübesi, tavsiyeleri, ilgisi ve desteğiyle hem kişisel yaşamıma hem de çiçeği burnunda bir terapist olarak mesleki yaşamıma her daim büyük bir özveriyle dokunan, vaktini bana ayırmaktan hiçbir zaman geri durmayan ve yaşamımdaki “iyi kilerimden” olan kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Haydeh FARAJI’ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bana “yeterince iyi ebeveynin” ne demek olduğunu gösterdiğiniz, varlığınız ile güvenli bağ kurduğum kısıtlı çevreyi genişlettiğiniz için size minnettarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince mesleki bilgi ve tecrübeleriyle bana birçok şey katan; hem Şema Terapi’yi öğrenmemde hem de tez sürecimde büyük bir emeği olan; tez savunma jürimde yer alarak değerli görüş ve önerileriyle gelişimime katkıda bulunan hocam Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER’e çok teşekkür ederim. Hem stajyeriniz hem de öğrenciniz olmak benim için büyük bir şanstı.

Tez savunma jürimde yer alan, değerli önerileri ve geri bildirimleri ile tezimin son haline gelmesine katkıda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ’e teşekkür ederim.

Veri toplama sürecimde, pandeminin oluşturduğu sınırlılıklara rağmen, bana büyük yardımları dokunan Sayın Mesut YILMAZ ve eşi Şükran YILMAZ’a; hem veri toplama sürecime yardımlarıyla hem de tez yazma sürecimde destekleriyle yanımda olan, başta Kübra SARI, Erdener SARAÇLAR ve Yağmur ÇABAR olmak üzere tüm arkadaşarıma çok teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, benim için türlü fedakarlıklarda bulunan, yaşamım boyunca sevgileri ve destekleri ile daima yanımda olan canım aileme sonsuz ve kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. Yaşamımın hangi alanında savaş versem gelip benimle beraber büyük bir özveriyle savaşan, beni sevgisinin koruyuculuğu ile

sarmalayan canım babama; sınırsız sevgisi ile kaç yaşında olursam olayım beni saran, iyi niyetini ve güzel kalbini kendime örnek aldığım, ne zaman başarısız olsam bana herkesten daha çok inanan canım anneme; bana ablalığı tattıran, dertleştığımızda verdiği derin tavsiyelerle yoluma, farkında olduğundan da çok, ılık tutan canım kardeşime ayrı ayrı teşekkür etmek istiyorum.

Çok özel bir teşekkürü en sona saklamak istedim. Yaşamıma dâhil olduğu ilk saniyeden itibaren yoğun sevgisi, ilgisi, desteği ve sabrı ile beni tepeden tırnağa bambaşka bir insan yapan; kendinden daha çok beni önemseyen; bana sevmeyi ve seilmeyi öğreten; “ben” den “biz” yaratan; tüm eksikliklerimi sevgiyle tamamlayan, kahramanım ve yaşamdaki en büyük idolüm olan nişanlım Esad YAVUZ’a kelimelere dökebileceğimden bile daha fazla bir minnetle teşekkür ederim. Güzel kalbin, yaşamım boyunca sığınmak istediğim en güvenli üs oldu benim için.

Bireyin ilk nesnesiyle kurduğu o ilk ve en özel bağ, bireyin yaşamının en önemli miladıdır. Yapmış olduğum bu çalışmayı, tüm yaşamını ilk nesnesinin kendisine bakan gözlerindeki memnuniyet dolu ışıltıyı görebilmeye adanmış ve bu sebeple benliğinin bir kısmı her zaman çocuk kalan ruhlara ithaf ediyorum.

Ağustos,2021

Elif BAŞÇELİK

NESNE İLİŞKİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE YETİŞKİN BAĞLANMA TARZLARINA ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmada nesne ilişkilerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmamızın örneklemi, İstanbul ilinde yaşayan, 18-45 yaş arası 277 kadın ve 224 erkek olmak üzere toplam 501 bireyden oluşmaktadır. Çalışmamızın amacı doğrultusunda katılımcılara, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, İlişki Ölçekleri Anketi ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Değişkenlerimize uygulamış olduğumuz Pearson korelasyon analizi sonucunda, nesne ilişkileri alt boyutları ile yetişkin bağlanma tarzları alt boyutlarının; nesne ilişkileri alt boyutları ile erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarının ve erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile yetişkin bağlanma tarzları alt boyutlarının birbiriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda nesne ilişkileri ile erken dönem uyum bozucu şemalar için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda algı belirsizliği alt boyutunun sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık ve karamsarlık şemalarını; güvensiz bağlanma alt boyutunun onay arama, yüksek standartlar, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve karamsarlık şemalarını; gerçeğin bozulması alt boyutunun duyguları bastırma, terk edilme, dayanıksızlık, karamsarlık ve ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemalarını; sosyal yetersizlik alt boyutunun cezalandırma, kendini feda, duyguları bastırma şemalarını; yabancılaşma alt boyutunun duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık şemalarını; halüsinasyon ve delüzyon alt boyutunun duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk şemalarını; egosantrizm alt boyutunun cezalandırma, kendini feda, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, dayanıksızlık,

duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk şemalarını yordadığı bulunmuştur.

Nesne ilişkileri ile yetişkin bağlanma tarzları için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda sosyal yetersizlik ve algı belirsizliği alt boyutlarının güvenli bağlanma tarzını; yabancılaşma, egosantrizm, gerçeğin bozulması alt boyutlarının korkulu bağlanma tarzını; güvensiz bağlanma alt boyutunun saplantılı bağlanma tarzını; gerçeğin bozulması ve güvensiz bağlanma alt boyutlarının kayıtsız bağlanma tarzını yordadığı saptanmıştır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzları için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda terk edilme, duyguları bastırma ve dayanıksızlık şemalarının güvensiz bağlanma tarzını; sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, dayanıksızlık ve cezalandırma şemalarının korkulu bağlanma tarzını; sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arama ve başarısızlık şemalarının saplantılı bağlanma tarzını; sosyal izolasyon/güvensizlik ve ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemalarının ise kayıtsız bağlanma tarzını yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Nesne ilişkileri, Erken dönem Uyum Bozucu Şemalar, Yetişkin Bağlanma Tarzları

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF OBJECT RELATIONS BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND ADULT ATTACHMENT STYLES

ABSTRACT

In this study, the effects of object relationships (OR) on early maladaptive schemas (EMS) and adult attachment styles (AAS) were examined. The sample of our study consists of a total of 501 individuals, 277 females and 224 males, aged 18-45, living in Istanbul. In line with the purpose of our study, Bell Object Relations and Reality Testing Inventory, Young Schema Scale Short Form 3, Relationship Scales Questionnaire and a personal information form prepared by the researcher were applied to the participants.

As a result of the Pearson correlation analysis we conducted to our variables, we found correlations between OR subscales and AAS subscales; OR subscales and EMS subscales; EMS subscales and AAS subscales.

As a result of the multiple linear regression analysis we conducted for OR and EMS, we found that uncertainty of perception (UP) predicts defectiveness, social isolation/mistrust, emotional inhibition, enmeshment /dependence, abandonment, vulnerability to harm, failure and pessimism schemas; insecure attachment (IA) predicts approval seeking, unrelenting standards, entitlement /insufficient self-control and pessimism schemas; reality distortion (RD) predicts emotional inhibition, abandonment, vulnerability to harm, pessimism and entitlement /insufficient self control schemas; social incompetences (SI) predicts punitiveness, self sacrifice, emotional inhibition schemas; alienation (ALN) subscale predicts emotional deprivation, , social isolation/mistrust, defectiveness, enmeshment /dependence, abandonment, vulnerability to harm, failure and pessimism schemas; hallucinations and delusions (HD) subscale predicts emotional deprivation, social isolation/mistrust and defectiveness schemas; Egocentrism (EGC) subscale predicts punitiveness, self sacrifice, entitlement /insufficient self control, vulnerability to harm, emotional inhibition, social isolation/mistrust and emotional deprivation schemas.

As a result of the multiple linear regression analysis we conducted for OR and AAS, we found that SI and RD subscales predict secure attachment; ALN, EGC and RD subscales predict fearful attachment; IA subscale predicts preoccupied attachment; RD and IA subscales predict dismissive attachment.

As a result of the multiple linear regression analysis we conducted for EMS and AAS, we found that abandonment, emotional inhibition and vulnerability to harm schemas predicts secure attachment; social isolation/mistrust, emotional inhibition, vulnerability to harm and punitiveness schemas predicts fearful attachment; social isolation/mistrust, approval seeking and failure schemas predict preoccupied attachment; social isolation/mistrust and entitlement /insufficient self control schemas predicts dismissive attachment.

Keywords: Object Relations, Early Maladaptive Schemas, Adult Attachment Styles

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xv
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Problemi.....	2
B. Araştırmanın Hipotezleri	2
C. Araştırmanın Amacı.....	3
D. Araştırmanın Önemi	3
E. Sayıtlar.....	3
F. Çalışmamızın Sınırlılıkları.....	4
G. Kavramların Tanımları	4
II. LİTERATÜR ÖZETİ	5
A. Nesne İlişkileri Kuramı.....	5
1. Sigmund Freud ve Nesne İlişkileri	6
2. Melaine Klein ve Nesne İlişkileri Kuramının Doğuşu	7
3. Donald Fairbairn'in Nesne İlişkileri Modeli.....	11
4. Harry Guntrip'in Nesne İlişkileri Modeli	15

5. Donald Winnicott'ın Nesne İlişkileri Modeli	17
6. Michael Balint'in Nesne İlişkileri Modeli	22
7. Edith Jacobson'ın Nesne İlişkileri Modeli	23
8. Otto Kernberg'in Nesne İlişkileri Modeli	25
9. Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi	30
10. Margaret Mahler'in Ayrılma Bireyleşme Kuramı ve Nesne İlişkileri	34
11. Wilfred Bion'un Nesne İlişkileri Modeli	39
B. Şema Terapi Modeli Ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	42
1. Kopukluk Şema Alanı	47
a. Duygusal Yoksunluk	47
b. Kusurluluk	48
c. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik.....	49
d. Duyguları Bastırma.....	50
2. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	51
a. Terk Edilme	52
b. İç İç Geçme/Bağımlılık.....	53
c. Dayanıksızlık	55
d. Başarısızlık	55
e. Karamsarlık.....	56
3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	56
a. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim.....	57
4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı	58
a. Kendini Feda.....	58
b. Cezalandırma	59
5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı.....	59
a. Yüksek Standartlar.....	60

b. Onay Arama.....	60
6. Uyum Bozucu Başa Çıkma Stratejileri	61
a. Şema Teslimi	62
b. Şema Kaçınması	62
c. Aşırı Telafi.....	63
7. Şema Modları.....	64
a. Çocuk Modları.....	64
b. İncinmiş Çocuk Modu	64
c. Öfkeli Çocuk Modu	64
d. Dürtüsel Çocuk Modu	64
e. Mutlu Çocuk.....	65
f. Uyumsuz Başa Çıkma Modları.....	65
g. Uyumsuz Ebeveyn Modları	65
h. Sağlıklı Yetişkin Modu.....	66
C. Yetişkin Bağlanma Tarzları.....	72
1. Bowlby'e Göre İçsel Çalışan Modeller ve Bağlanma.....	72
a. Güvenli Bağlanma	74
b. Kaygılı/Kararsız Bağlanma	74
c. Kaçınan Bağlanma.....	75
2. Ainsworth'un Bağlanma Çalışmaları.....	75
3. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli.....	76
4. Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Modeli.....	77
a. Güvenli Bağlanma	78
b. Saplantılı Bağlanma.....	78
c. Korkulu Bağlanma.....	79
d. Kayıtsız Bağlanma.....	79

III. YÖNTEM.....	81
A. Araştırmanın Modeli.....	81
B. Araştırmanın Örneklemi	81
C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	82
1. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (BORRTI)	82
2. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)	82
3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	83
4. Kişisel Bilgi Formu	84
D. Veri Analiz Teknikleri	84
IV. BULGULAR	85
A. Sosyodemografik Değişkenlere Dair Bulgular	85
B. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular	87
C. Sosyodemografik Değişkenler ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	88
D. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	90
E. Young Şema Ölçeğinin İlişki Ölçekleri Anketini Yordamasına Ait Bulgular	97
F. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinin İlişki Ölçekleri Anketini Yordamasına Ait Bulgular	99
G. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinin Erken Dönem Şemaları Yordamasına Ait Bulgular	101
H. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	108
V. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	113

A. Sosyo-demografik Değişkenler ile Nesne İlişkileri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yetişkin Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	114
B. Nesne İlişkileri ve Yetişkin Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	122
C. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yetişkin Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması.....	129
D. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Nesne İlişkilerine Dair Bulguların Tartışılması.....	139
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	151
VII.KAYNAKÇA	153
EKLER.....	185
ÖZGEÇMİŞ.....	207



KISALTMALAR

BORRTI : Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği

YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3

İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi

SPSS : Statistical Program For Social Sciences

NKB : Narsisistik Kişilik Bozukluğu





ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1.	.Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	85
Çizelge 2.	Örneklemin Yaş, Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Ait Betimsel İstatistikleri.....	86
Çizelge 3.	Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular.....	87
Çizelge 4.	Yaş, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	88
Çizelge 5.	Eğitim Düzeyi, Ekonomik Düzey ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	89
Çizelge 6.	Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.	90
Çizelge 7.	Young Şema Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	92
Çizelge 8.	Young Şema Ölçeği ile Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular	94
Çizelge 9.	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Güvenli Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	97
Çizelge 10.	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Korkulu Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	98
Çizelge 11.	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Saplantılı Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	98

Çizelge 12.	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kayıtsız Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	99
Çizelge 13.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Güvenli Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	99
Çizelge 14.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Korkulu Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	100
Çizelge 15.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Saplantılı Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	100
Çizelge 16.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kayıtsız Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular	101
Çizelge 17.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Duygusal Yoksunluk Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	101
Çizelge 18.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	102
Çizelge 19.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kusurluluk Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	102
Çizelge 20.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Duyguları Bastırma Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	103
Çizelge 21.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin İç İç Geçme/Bağımlılık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	103
Çizelge 22.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Terk Edilme Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	104
Çizelge 23.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Dayanıksızlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	104
Çizelge 24.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Başarısızlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	105
Çizelge 25.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Karamsarlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	105
Çizelge 26.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	106

Çizelge 27.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kendini Feda Şemasını Yordamasına Ait Bulgular.....	106
Çizelge 28.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Cezalandırma Şemasını Yordamasına Ait Bulgular.....	107
Çizelge 29.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Yüksek Standartlar Şemasını Yordamasına Ait Bulgular.....	107
Çizelge 30.	Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Onay Arama Şemasını Yordamasına Ait Bulgular	107
Çizelge 31.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	108
Çizelge 32.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	108
Çizelge 33.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	109
Çizelge 34.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	109
Çizelge 35.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	110
Çizelge 36.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	110



I. GİRİŞ

Nesne ilişkileri, bireylerin erken dönemde ilk nesneleriyle kurdukları bağı ve ilk nesnelere ait özellikleri içselleştirerek oluşturdukları zihinsel temsillerin bütününden meydana gelen bir yapıdır (Westen ve ark., 1990). Nesne ilişkileri kuramının temel odak noktası, kişiliğin, nesne temsillerinin oluşumuna sebep olan erken dönemdeki ilişkilere dair deneyimlerin sonucunda şekil aldığı ve bu içselleştirilmiş nesne temsillerinin, yetişkinlikte kurulacak yeni ilişkileri etkileyeceği görüşüdür. Bu kurama göre, erken dönemde kurulan ilişkilere dair deneyimler sonucunda biçimlenen ruhsal yapılar, yetişkinlikte de tekrar ederek bireyin partner seçiminin yanı sıra kuracağı ilişkilerin niteliğini ve ilişki sürecini de etkileyecektir (Katz, 1981; Scharff ve Scharff, 1997). Alanyazına bakıldığında bu konuda yapılmış olan birçok çalışmada, erken dönem yaşantılar sonucunda, kendilik ve ilk nesneye dair içselleştirilen temsillerin, bireyin yetişkinlik davranışlarını ve kurulan yeni ilişkilerini etkilediği açıkça ortaya konulmuştur (Barends ve ark., 1991; Leigh ve ark., 1992; Bender ve ark., 1997; Blatt ve Auerbach, 2001). Nesne ilişkilerinin normal seyreden gelişimi sonucunda, bireyin nesne temsilleri daha komplike (nesnenin kısmi değil, bir bütün halinde algılanması ve devamında da nesnenin, yaşamındaki öteki nesnelerle ilişkilerinin kavranması) ama bir o kadar da esnek ve ayrılmış bir hale bürünürken, nesne ilişkileri gelişiminin sekteye uğraması sonucunda bireyin yakın ilişkilerinde çeşitli problemler meydana gelir (Bell, 1995).

Şema teorisi, Young (1990) tarafından nesne ilişkileri kuramı ve bağlanma kuramından etkilenecek şekilde ortaya konulmuştur. Bu teoriye göre, ilk nesneyle çocukluk döneminde yaşanan ve hayal kırıklığı içeren olumsuz yaşantılar sonucunda, ilk nesneye ait olumsuz temsillerinin içselleştirilmesiyle, erken dönem uyum bozucu şemalar meydana gelir. Yaşam boyu tekrarlayan uyum bozucu şemalar, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını sürekli biçimde bozarak gelecekte anlamlı ötekilerle kuracağı ilişkileri de olumsuz yönde etkiler.

Özetle, erken dönem uyum bozucu şemalar, öz-yıkıcı nitelikteki duygusal, bilişsel ve davranışsal kalıplardır (Young ve ark., 2003).

Erken dönemde ilk nesneler ile bireylerin ilişkisini açıklamayı hedefleyen bir diğer kuram ise Bowlby (1969; 1973) tarafından ortaya koyulan bağlanma kuramıdır. Bağlanma kuramına göre, ilk nesneler ile bireyin etkileşimi sonucunda, bireyde çeşitli temsiller ve bağlanma örüntüleri meydana gelmektedir. Bu temsiller yoluyla birey hem kendisine hem de anlamlı ötekilere yönelik bazı zihinsel kalıplar oluşturur. Bu zihinsel kalıplara “içsel çalışan modeller” denilmektedir. Oluşturulan içsel çalışan modeller, bireyin, şimdiki yaşamının yanı sıra, yetişkin yaşamında da anlamlı ötekilerle kuracağı bağların temelidir. İlk nesnelerle yaşantılar sonucunda oluşan olumsuz ve uyum bozucu içsel çalışan modeller, güvensiz bağlanma tarzlarına yol açmaktadır. Güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin yetişkinlikteki ilişkilerinde ciddi problemler yaşadıkları bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Rogosch ve ark., 1995; Sheffield ve ark., 2005).

Çalışmamızda, nesne ilişkilerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen bu kavramları birlikte ele alan bir çalışmanın daha önce yapılmadığı görülmüştür. Çalışmamızın sonuçlarının hem ülkemiz alanyazınına hem de klinik alanda çalışan yetişkin psikoterapistlere yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Problemi

Nesne ilişkileri erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzları arasında ilişki var mıdır?

B. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Nesne ilişkileri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Nesne ilişkileri ile yetişkin bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile yetişkin bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Nesne ilişkileri sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşmaktadır.

H5: Erken dönem uyum bozucu şemalar sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşmaktadır.

H6: Yetişkin bağlanma tarzları sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşmaktadır.

C. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada nesne ilişkilerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

D. Araştırmanın Önemi

Alanyazına bakıldığında, birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülen nesne ilişkileri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzlarını birlikte el alan herhangi bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulguların yetişkin bağlanmasına dair ileride yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmamız yoluyla yetişkin bağlanma tarzlarını meydana getiren geçmiş temellerin daha iyi anlaşılacağı ve dolayısıyla da bunun klinik alanda çalışan psikoterapistlere ve ilgili alanyazına faydalı olacağı düşünülmektedir.

E. Sayıtlar

- Çalışmamızda yer alan örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmamızın örnekleminde yer alan katılımcıların veri ölçme araçlarımızda yer alan soruları samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

F. Çalışmamızın Sınırlılıkları

- Çalışmamızın örnekleme, 501 birey ile sınırlıdır.
- Çalışmamızın örnekleme, yalnızca İstanbul’da ikamet eden bireylerden oluşmaktadır. Farklı kültürlerin hem nesne ilişkileri hem erken dönem uyum bozucu şemalar hem de yetişkin bağlanma tarzları açısından farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.
- Çalışmamızda ölçülmek istenen nitelikler, kişisel bilgi formu, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 ve İlişki Ölçekleri Anketi’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

G. Kavramların Tanımları

İlk Nesne: Çocuğa temel bakım veren, çocuğun bağ kurduğı birincil bağlanma figürü anlamına gelmektedir.

Şema: Yeni bir uyarı tanımadada zihne yardımcı olan organize biçimdeki zihinsel temsillere “şema” denir.

Anlamli Öteki: Çocuğun, yaşamının başlangıcından itibaren, (yaşama tutunabilmesi adına) bağ kurduğı ve karşılıklı olarak etkileşime girdiğı bireylerin her birine “anlamli öteki” denir. İlerleyen zamanlarda, yeni bağların kurulmasıyla birlikte, anlamli ötekiler çeşitlenir.

II. LİTERATÜR ÖZETİ

A. Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin ilk nesnesiyle (birincil bağlanma figürü) kurduğu ilişkilere, ilk nesneye dair oluşturduğu temsillere ve bu temsillerin birey yetişkin olduğunda partnerleriyle olan ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığına önem verir. Nesne ilişkileri kuramının kurucusu olan Melan Klein (1946), bu kuramı oluştururken psikanalitik kuramdan kök almıştır ve psikanalitik kuramdaki bazı eksikleri giderebilmek amacıyla nesne ilişkileri kuramını ortaya koymuştur. Bu nedenle bu iki kuram arasında önemli ayrım noktalarının bulunmasına karşın birtakım önemli benzerlikler de bulunur. Hem psikanalitik kuramda hem de nesne ilişkileri kuramında çocukluk yaşantılarına odaklanılır (Summers, 1994) fakat nesne ilişkileri kuramında çatışma ve dürtülerden ziyade, çocukluk döneminde bireyin ilk nesnesi ile geliştirdiği ilişkilere ve bu ilişkilerin niteliğine odaklanılmaktadır (Burger, 2006). Freud (1905), psikanalitik kuramı “temel güdüleyici eksen” olarak ifade ettiği dürtüler üzerine geliştirmiştir. Bu kurama göre dürtüler, haz ilkesine hizmet etmektedir. Haz ilkesine göre bireyler, haz veren durumlara yönelirken haz vermeyen durumlardan kaçınmaya eğilimlidir ve bireylerin tüm zihinsel süreçleri, haz ilkesi tarafından otomatik biçimde yönlendirilir. Bu noktada görevi “dürtülerin tatminini sağlamak” olan nesneler, psikanalitik kurama göre hiçbir kökensel öneme sahip değildir. Dolayısıyla nesneler, ilk başlarda, dürtüleri tatmine ulaştırabilen herhangi bir şey olabilmektedir. Dürtü ve nesnesi arasında herhangi bir bağ olmadığından, ancak tekrarlanan yaşamsal deneyimler sonucunda nesneler herhangi bir anlam ifade edebilmektedir. Klein ise bu görüşe katılmamaktadır. Klein’a göre bebek, doğumdan itibaren “içgüdü” olarak tarif ettiği dürtülerin tatmini için nesne ve ilişki arayışına sahip olmaktadır (Klein, 1957; 2011).

Kernberg, Jacobson, Winnicott, Mahler, Fairbairn başta olmak üzere pek çok kuramcı, nesne ilişkilerini ve nesneye ait temsillerle özdeşim kurulmasını, nesne ile çocuğun deneyimlerine bağlamaktadırlar. Bu kurama göre, bireyin

birincil arzusu, ilk nesnesinin kendisini beslemesinden ziyade, onunla fiziksel ve duygusal olarak yakınlığı deneyimlemek ve bu deneyimin ortaya çıkardığı bağlanma hissini duyumsamaktır. Bu sebeple ilk nesnesiyle geliştirdiği bağın kalitesi, çocuk için büyük bir önem taşımaktadır (McWilliams, 2009). Çocuklukta kurulan yakın bağlar aracılığıyla birey, ilerleyen zamanlarda kullanmak üzere içsel temsiller oluşturur ve bu temsiller, bireyin kişilik gelişimine katkıda bulunarak, yetişkinlik çağındaki ilişkiler adına bir temel ortaya koyar (Bell, 1995). Çocuğun bilinçdışında, onun için anlam taşıyan ilk nesnelerin temsilleri bulunmaktadır. Bu sayede çocuğun ilk nesneleri o an için çocuktan uzakta olsa da, ilk nesnelere dair oluşturulan temsiller, çocuk için adeta bir “fiziki nesne” işlevi görür (Burger, 2006). İçselleştirilen bu temsiller, çocuğun hem anlamlı ötekilerini algılama biçimini hem de anlamlı ötekileriyle yaşam boyu geliştireceği bağların çekirdeğini meydana getirecektir. Özetle, çocukluk döneminde ilk nesnelerle geliştirilen bağların kalitesi, yetişkinlik döneminde anlamlı ötekilerle geliştirilecek olan yakın bağların alt yapısını oluşturmaktadır. Bu durumun yetişkin yaşamındaki yansıması ise iki biçimde meydana gelebilmektedir: Ya ilk nesnesine dair hareketleri kopyalayarak ya da ilk nesnesine dair hareketleri karşı tarafta -bilinç düzeyinde farkında olmadan- tetikleyecek şekilde (McWilliams, 2009).

1. Sigmund Freud ve Nesne İlişkileri

Freud’a göre (1905) nesnenin tek görevi, çocuğun birtakım saldırganca ya da erotik dürtülerinin hazzı ulaştırılmasını sağlamaktır. Freud, yaşamın ilk yılında öncelikle çocuk cinselliğine yönelik bir primitif nesnenin var olduğunu kabul etmiştir. Bu varsayımın nesnel gerçeklikle ilgili olduğu düşünülebilir; çocuk beslenmesi, korunması ve hayatta kalması için başka birine bağımlıdır. Kısacası çocuk, yaşamın ilk yıllarında “nesne yönelimli” dir. Burada nesnenin önemi, çocuğa içinde bulunduğu kürenin dışında bir şey sağlama ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılama yeteneği sayesinde çocuğu tamamen narsisistik ve zevk odaklı bir varlık biçiminden ayırma işlevine dayanır. Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada nesneden gelen başarısızlıklar, çocuğun kendi vücuduna ve egosuna güçlü duygusal yatırımlar (kateksis) yapmasına katkıda bulunabilir (Schalin, 1995). Dolayısıyla belirli bir süre için nesne yönelimli olduktan sonra çocuk, oto erotik aktiviteler yolu ile oto erotik rahatlamayı deneyimleyebilir. Buna örnek

parmak emme davranışdır. Bu yolla çocuk, nesnesinin memesinden elde ettiği hazza eşdeğer bir haz duyabilir (Compton, 1985). Freud (1914), nesneden gelen bu tür bir başarısızlığı narsisistik eğilimlerin emsali olarak değerlendirmektedir. Çocuğun gelişiminin sonucunu belirleyen unsur, nesnenin, çocuğun libidinal ve saldırgan ihtiyaçlarına, aşırı haz ya da hayal kırıklığından kaçınarak dengeli bir biçimde tepki verme yeteneğidir.

Bir insanın psikolojik gelişiminin temel amacı, çocuksu cinsel dürtülerin olgunlaşmamış ve parçalanmış cinsel alt bileşenlerini alt etmektir. Bu durumda hedeflenen genital cinselliğin önceliği ile bir entegrasyona ulaşmaktır. Entegrasyon bireyin cinsel nesnesinin ve aşk nesnesinin bir aradalığını sağlayabilecek öteki nesneyi “yeniden bulması” yoluyla gerçekleştirir. Çünkü ileriki yıllarda yapılan nesne seçimi, çocuklukta ki sevgi nesnesine dair oluşturulmuş şablon yolu ile belirlenmektedir (Freud, 1905).

Nesne ve subje arasındaki ilişki ve bu ilişkinin doğası; dürtüler, dürtülerin kaynağı, amacı ve bireyin psikoseksüel gelişimi süresince bu dürtülerin kendi nesneleri tarafından belirlenir (Freud, 1915). Freud’dan sonraki kuramcılar, özellikle de Nesne İlişkileri Okulu’na ait olanlar, Freud’un hem nesneye dair hem de nesne ile subjeye dair ilk fikirlerini genişleterek yaşamın erken dönemlerine, kurulan ilk ilişkilere ve bu ilişkilerin dinamiklerine ve nesnenin subjektifliğine ilişkin yeni bir perspektif geliştirdiler.

2. Melaine Klein ve Nesne İlişkileri Kuramının Doğuşu

Klein, kendisini klasik Freudyen teorisinin sadık bir destekçisi olarak tanımlarken, özellikle klasik psikanalitik teoriye yaşamın ilk yıllarının dinamikleri ile ilgili büyük ve yenilikçi katkılar yapmıştır. Bireylerin en eski deneyimlerini, anlamamanın ve aydınlatmanın yetişkin kişiliğini anlamak için bir ön koşul olduğunu öne sürmüştür. Dolayısıyla da Freudyen teoriden farklı olarak Klein, dikkatini yaşamın çok daha erken aşamalarına, ağırlıklı olarak yaşamın ilk yılına kaydırmıştır ve çocuğun doğum öncesi durumunun çocuk için ideal formda bir ilişki olduğunu ifade etmiştir (Scharff, 1996). Klein’a göre (2011) dünyaya gelen çocuk, tıpkı anne karnındakine benzer türde bir güvenlik ve birlik arayışında ve özlemindedir. Bu arayış, çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişki alanında ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, yaşamdaki ilk zamanlarında dışsal

nesneleri henüz bütünleşmiş biçimde algılama kapasitesine sahip olmayan çocuk, öncelikle dışsal nesnelerin ilki olan nesneye ait meme ile ilişkilidir. Meme, çocuk için ne kadar besleyici olursa olsun, çocuk ve memenin ilişkisi daima hayal kırıklığı ve tatminsizlik içermektedir. Çünkü yeterince besleyici ve bakım verici koşullar dahi anne karnındaki “tümüyle birlik” hissi ile yarışamaz.

Klein (1933), Freud’un görüşleriyle paralel olarak, çocuğun hem yaşam ve ölüm dürtüleri ile hem de sevgi ve nefret duygularıyla dünyaya geldiğini ifade etmektedir. Bu duygular ve dürtüler, ilk etapta yalnızca kısmi nesnelere (örneğin besleciliği ile anneyi temsil eden ancak onun yalnızca bir parçası olan memeye) yansıtılabilir. Freud’dan farklılaştığı nokta ise, çocuğun doğuştan getirdiği saldırganlığı kendine yansıtmaktan korunmak amacıyla iyi nesneleri içselleştirme arayışında olduğu vurgusudur. Doğuştan gelen cinsel ve agresif dürtüleri tatmin etmek yerine, çocuğun iyi nesnelerin varlığına ve içselleştirilmesine ihtiyacı vardır. Yaşamın ilk yılında, bir dış nesne olan ilk nesneye ait meme, çocuk için fiziksel bir varlıktan çok daha fazlasıdır. Hatta meme, çocuğun tüm içgüdüsel arzularını ve bilinçsiz fantezilerini yansıtmaya için bir alan sağlamaktadır. Klein’a göre, yaşamda kurulan ilk ilişki, çocuk ve ilk nesnenin memesi arasında kurulan ilişkidir. Dolayısıyla bu ilişkiden elde edilen doyumun niteliği, ileriki yıllarda kurulacak olan bağlar için bir şablon oluşturmaktadır.

Klein (2011), çocukta meydana gelen haset duygusuna odaklanmıştır. Haset, doğuştan gelen yıkıcı dürtülerin oral sadist ve anal sadist bir ifade biçimidir. Haset duygusunun kökeni, çocuğun kurduğu ilk ilişkidir ve haset duygusunun temelinde çocuğun arzuladığı bir şeyin anlamlı ötekine ait olması vardır. Çocuğun ilk haset duyduğu nesne, kendisini besleyen memedir ve çocuğa göre arzu ettiği her şey memede bulunmaktadır. Meme sınırsız sütün ve sevginin kaynağıdır fakat tamamen çocuğun kontrolünde ve hizmetinde değildir. Çocuğun gözünde meme; sütü, sevgiyi ve şefkati bireyden sakındığı için kötüler. Meme tarafından yeterince beslenmeyen çocuk, ilk nesnesine (annesine) haset duymaya başlar. Arzulanan şeyin vereceği hazzı sahip olamayan çocuk, haset içeren dürtüleri sebebiyle arzuladığı şeyi sahibinden çekip alma, bozma ya da kirletmeye yönelik fanteziler kurar. Öbür taraftan doyurucu ve besleyici olan meme de çocuk için haset kaynağı olabilmektedir. Her ne kadar çocuğa haz ve tatmin verse de memeden sütün cömertçe akması, çocuğun hiçbir zaman tam manasıyla sahip

olamayacağı ve ulaşamayacağı bir şey olarak görünür. Özgürce sonsuz bir kaynağa sahip olma fikri, sütün nesnenin kontrolünde tutulması sebebiyle nesneyi yok etme arzusuyla birlikte hasedi tetikler. Fakat doyurucu ve besleyici bir memenin varlığıyla çocuk, zaman zaman ortaya çıkabilecek haset ve açgözlülük duygularını fazla yara almadan atlatabilir (Klein, 1964).

Gelişimsel açıdan kıskançlık duygusu, çocukta, hasetten daha sonra oluşmaktadır. Ödipal döneme ilerlendikçe, ikili anne bebek ilişkisine önce babanın sonrasında da dünyanın (ilk etapta çocuğun dünyası genellikle kardeşler ve akrabalarından ibarettir) dahil olmasıyla, üç kişilik bir yapıya geçilmekte ve eş zamanlı olarak hasetten kıskançlığa geçiş imkanı doğmaktadır (Kilborne, 2014). Ödipal çatışma ortaya çıktığında kıskançlık da haset duygusuna eşlik etmeye başlar. Çocuk, memenin yaşattığı hayal kırıklığından babayı sorumlu tutmaktadır. Çocuğa göre, bir başka nesne, memeden kaynaklanan haz ve sevgiyi almaktadır ve çocuğun hüsrânının sebebi budur. Bunun sonucunda ilk nesnesinin rakiplerini kayırdığı şüphesi kıskançlık duygusuna eklenir (Hiles, 2007). Tüm bu olumsuz duygular, çocukta düşmanca duygulara yol açar fakat çocuk bu düşmanca duyguları ilk nesnesi yerine rakiplerine yansıtarak daha az suçluluk duyar. Çünkü ilk nesneye karşı oluşan haset yerine rakiplere doğrultulan kıskançlık, çocuk için daha kabul edilebilir bir durumdur. Böylece kıskançlık, haset duygusu ile başa çıkabilmek için bir alternatif haline gelir (Klein, 2011).

Dünyaya geldiği ilk andan itibaren çocuk, yaşam ve ölüme dair içgüdüsel dürtülerle sevgi ve nefret duyguları arasındaki çatışmayı yaşar. Haset, dengeli ve iyi nesneleri içselleştirmede önemli bir engeldir. İçselleştirilmiş iyi nesne temsillerinde, haset ve kin geçicidir. İyi nesnenin (iyi meme) süregelen ve istikrarlı geri kazanımı, çocuktaki katastrofik kaygının azalmasını sağlar ve çocuğun istikrarlı bir inanç oluşturarak iyi nesneleri iyileşme yolunda içselleştirmesine olanak tanır (Klein, 1933).

Yaşamın ilk üç ayında çocuk, dışsal nesneleri bütüncül biçimde içselleştiremez. Dolayısıyla içselleştirdiği nesneleri parçalara ayırır ve böler. İlk nesnenin memesi, iyi meme ya da kötü meme olarak içselleştirilir. “İyi meme”, verici ve besleyici ilk nesneyi sembolize ederken, doğuştan gelen agresif ve yıkıcı dürtüler ise kötü memeye yansıtılır (Klein, 2011). İlk nesneyi “iyi” ve “kötü” olarak bölerken çocuk, ilk nesneyi yok edebilme kapasitesinden kendini

korumaya çalışır ve içselleştirilmiş iyi nesnelerini kötü olanlardan uzak tutmaya çabalar. İlk yılın ikinci çeyreğinde çocuk, ilk nesnesinin iyi ve kötü kısımlarını birleştirmeye ve içselleştirmenin daha bütünleştirici bir versiyonuna sahip olmaya başlar. İlk nesneye dair bütüncül bakış açısının oluştuğu depresif konuma ulaşabilmek ve depresif konumun üstesinden gelebilmek için, yaşamın ilk aylarında çocuğun sevme yeteneğini zenginleştirebilecek ve bu sevgiye olan güvenini geliştirebilecek şartların oluşumunu sağlayan “yeterince iyi bir nesnenin” varlığı gerekmektedir. Yeterince iyi nesnenin sevgisi, çocuğun yaşamı boyunca etkisini gösterir ve çocuğun, yetişkinlikte deneyimleyebileceği kayıp ve yoksunlukları daha sağlıklı biçimde telafi edebilmesini sağlar. Yeterince iyi nesne, çocuğa “egemen” olmaz, çocuğu korur ve yönlendirir. Yeterince iyi nesne ile özdeşim kurmak, çocuk için iç huzur kazanmayı da olanaklı hale getirir. Bu da çocuktaki şükran duygusunu geliştirecektir (Klein, 1964).

Klein’a göre (2011), çocuk dünyaya geldiğinde sırayla paranoid-şizoid ve depresif konumlardan geçer. Bu konumların kendilerine has kaygıları, savunma mekanizmaları ve içsel nesne ilişkileri vardır. Bu konumlar bir nevi benlik örgütlenme durumudur ve altta yatan dürtü saldırganlıktır (Alford, 1989). Doğumdan sonraki ilk 3 ayı kapsayan ilk konuma paranoid-şizoid konum denmesinin sebebi, bu konumda çocuğun egosunun yok edileceğinden korkmasıdır. Güvende hissetmek için çocuk, ilk nesnesinin iyi yanlarını bölme mekanizması ile kötülükten ayırmak için aşırı çaba gösterir. Bu nedenle ilk nesne, çocukta korku ya da endişe uyandırır, çocuk bu "kötü" nesneyi ihtiyaç duyulandan farklı, yeni bir nesne olarak algılar. Dolayısıyla da egosunu korumak adına bu kötü nesneyi ortadan kaldırmaya çalışır (St. Clair ve Wigren, 2004). Paranoid şizoid konumda çocuk, "erken ben", "ben" ve içerdiği kısmi iyi nesneleri ölüm içgüdüsünden ve kendine ait saldırgan dürtülerin rahatsızlığından korumak için yansıtma yapmaktadır. Bu mekanizma yoluyla kendine ait olumsuz taraflarını ilk nesnesine aktarır. Bu konumda ‘kötü’ olan çocuk için ilk nesnesidir (Gündoğan, 2016). Bu dönemde “Paranoid” kötünün (bu durumda bireyin kendi nefretinin) yansıtılması anlamına gelirken “şizoid” de bölme mekanizmasını işaret eder (Gomez, 2017).

Çocuk iyi ve kötü kısımları bütünleştirmeye başladığında ve böylece ilk nesnesini “bütün” olarak algıladığında depresif konuma geçer (Koeningsberg ve

ark., 2000). Depresif konumda (3-6 ay) çocuk, ilk nesnenin kendisinden ayrı bir varlık olduğunu keşfeder. İlk nesneye karşı tüm ambivalans duygular ve depresif kaygı, çocuğun içsel süreçlerinde açığa çıkar. Egoyu suçluluktan, saldırganlık dürtüsünden, sevilen ilk nesneyi yok etme duygularından ve umutsuzluktan korumak adına çocuk, depresif konumun sonucunda, “inkar” gibi yeni savunmalar geliştirir (St. Clair ve Wigren, 2004).

Çocuğun ilk nesnesine yansıttığı saldırganlık dürtüleri, belirli bir zaman sonunda çocuk tarafından yeniden içselleştirilir. Çocuğun dışkılaması, ilk nesnesi ile ilintili olarak gerçekleşmektedir; aslında çocuk kendi kötü parçasını, dışkısını, ilk nesnesine atmaktadır. Bu noktada savunma mekanizmalarından yansıtmanın en ilkel düzeneği vardır. Çocuk, kendisinde olmasını istemediği saldırgan yanları ilk nesnesine yansıtmaktadır. Yansıtmanın temel düzeneği olan bölme savunma mekanizması yoluyla çocuk, ilk başta “iyi” ve “kötü” nesne ile “iyi” ve “kötü” ben temsillerini ruhsal yapı içinde ayrı ayrı tutar. Zamanla nesne ile ilişkisindeki deneyimleri arttıkça çocuğun yaptığı bölme işleminin yerini nesne ve benin hem iyi hem kötü özelliklerinin bir arada bulundurulması sonucu oluşan bütüncül bir algılayış alır. Bu gelişimi sağlayan en önemli unsur, ilk nesnenin yetersizliği ya da aşırı davranışları sebebiyle çocuğun nesne ilişkilerinde kırılmaların ya da bozulmaların olmamasıdır (Klein, 1946).

Klein’in (1952) açıkladığı bir diğer önemli ruhsal savunma mekanizması ise “yansıtımlı özdeşim” dir. Yansıtımlı özdeşime göre çocuk, önce kendine ait istenmeyen bir parçasını ilk nesnesine yansıtır, daha sonrasında da ilk nesnesine yansıttığı bu parçayı tekrar içine alarak onunla özdeşleşir. Bu savunma mekanizmasında çocuk, kendine ait saldırgan parçalarını (ilk nesnesini kontrol edebilmek ve ona hükmetmek amacıyla) ilk nesnesine yansıtır. Bu durum paranoid zulmedilme kaygısının oluşumuna yol açar.

3. Donald Fairbairn’in Nesne İlişkileri Modeli

Nesne ilişkileri kuramını ilk kez sistematik biçimde ele alan Fairbairn, benlikte meydana gelen gelişimin ve yetişkinlikte anlamlı ötekilerle kurulan ilişkilerin niteliğinin nesne ilişkilerinde yaşanan değişimden kaynaklandığını vurgulamaktadır (Fairbairn, 1952). Fairbairn’in ilk yazıları büyük ölçüde Kleinyen teoriden etkilense de Freudyen ve Kleinyen teorilere kıyasla tamamen

nesne ilişkisel olarak değerlendirilebilecek bir model ortaya koymuştur (Scharff, 1996). Psikanalitik kurama göre, egonun işlevi, çocuğun dünyaya gelirken beraberinde getirdiği dürtülerle kendisini çevreleyen dünya arasındaki karmaşaları açıklığa kavuşturup dürtüleri hazza ulaştırmak; ilk nesnenin işlevi ise dürtüleri hazza ulaştırma sürecine aracılık etmektir (Freud, 1905). Fairbairn (1954) ise bu görüşe katılmamaktadır ve egonun anlamlı ötekilerle bağ kurma peşinde olduğunu ifade etmektedir. Burada doğrudan nesne peşinde olan bir egodan söz etmektedir.

Fairbairn (1944), nesnelerin tesadüfi olduğu varsayımını kabul etmemektedir ve egonun gerçek ötekilerle olan ilişkilerine (çocuğun dış dünyasındaki gerçek insanlara) odaklanmaktadır. Klein, ilk içselleştirmelerin nedenleri ve içselleştirilmiş nesnelere duyulan ihtiyaç hakkındaki görüşlerini yıllar boyunca değiştirmesine rağmen, içselleştirme ve dışsallaştırma süreçlerinin dış dünyayla iletişim kurmanın bir yolu olduğunu öne sürmektedir. Buna göre, çocuğun dış dünyasında bulunan “anlamlı ötekiler”, sürekli olarak çocuğun içselleştirme ve yansıtma çalışmalarına maruz kalmaktadır. Bu devam eden süreç, çocuğun yaşam ile ölüm dürtüleriyle ve dış dünya ile iç dünyası arasındaki hayal kırıklıkları ve gerçekliklerle başa çıkma çabalarıyla alevlenir. Fairbairn ise içselleştirme sürecinin, bir çocuğun ilişki ihtiyacını tatmin etmede ilk nesnelerin başarısızlığından kaynaklanan hayal kırıklığı ve yoksunluğun bir sonucu olduğunu vurgulamaktadır. Egonun dış nesneyle olan ilişkisindeki hayal kırıklığı, içselleştirme yoluyla egoya alınır ve egonun çatışan kısımları arasında devam eden bir savaş, psikopatolojinin büyüyebileceği temel bir ortam oluşturur. Dolayısıyla dış gerçeklik ve dış nesneler ile çocuğun bu nesnelerle ilişki kurma ihtiyacı, Fairbairn'in teorisinin temel meselesidir (Fairbairn, 1941).

İlk nesne, kurulan ilişkiler için merkezi bir öneme sahiptir. İhtiyaçları ilk nesne tarafından yeterince giderilmeyen çocuk, ilk nesnesini “reddedici” olarak algılar. Çocuk, bu durumda hissettiği acıyı kontrol altına alabilmek amacıyla içe yansıtır; bölme savunma mekanizması yoluyla ilk nesnesinin iyi ve kötü parçalarını ayırarak kendisine acı veren parçayı bastırarak bilinçdışına iter. Bölme ve bastırma savunma mekanizmaları, bilinçdışı süreçler yoluyla işlev gösterir. Burada bastırılan yalnızca parça ya da nesne değildir. Aynı zamanda benliğin acı

verici parçası ya da ilk nesne ile temas kurmuş olan kısmı da bölünerek ayrılmakta, sonrasında da bastırılarak bilinçdışına itilmektedir (Fairbairn, 1952).

Fairbairn'in yapısal modelindeki benlik, merkezi bir önem taşımaktadır. Buna göre benlik, ruhsal işlevselliğin temelidir. Çocuk, dünyaya geldiğinde tek parçadan oluşan, ilkel ve dolayısıyla henüz gelişimini tamamlamamış nitelikteki bir benliğe sahiptir. Bu ilkel nitelikteki benlik, dış dünya ile girdiği etkileşimler neticesinde farklılaşır ve üç parçaya bölünür. Oluşan yardımcı benlikler, çocuğun ilk nesnelerinin yol açtığı tutarsızlıkların çocukta yarattığı ikircikli etkiler sebebiyle, küçük benlikler halinde etkinlik gösterir. Bunun sonucunda da benlik bütünlüğünü bozulmakta ve dağılma sürecini oluşturmaktadır (Mitchell, 1981).

İlkel benliğin dış dünya ile etkileşmesi sonucunda bölünmesiyle meydana gelen üç parça, Freud'un "alt benlik", "benlik" ve "üst benlik" kavramları ile benzerlik taşımaktadır. Buna göre, Freud'un öne attığı alt benlik kavramına benzeyen, ilkel özellikler taşıyan libido benliği, doyumsuzluk ve hayal kırıklığıyla karakterizedir. Dolayısıyla da libido benliği, "kötü nesne" ile etkileşim içerisinde. Kötü nesne, çocuğun gereksinimlerine dair dürtülerini uyarmakta fakat temel gereksinimlerini gidermemektedir. Libido benliği, ilk nesnenin sevgi ve bakımından mahrum bırakılmış olan çocuğun yaşantısını temsil etmektedir. Etkileşimde olduğu "uyarıcı nesne", kendisini heyecanlandıran, tahrik eden, dürtülerinin tatminini vadeden fakat gereksinimlerini karşılamayan birincil bağlanma figürünü kapsamaktadır (Fairbairn, 1952).

Bir diğer benlik yapısı ise "ilkel libido karşıtı benlik" tir. Bu benlik, Freud'un üst benlik kavramıyla benzer özellikler taşımaktadır. Burada değinilen kötü nesne, çocuğun dürtülerini tatmin etmeyen, çocuğu gereksinimlerinden mahrum bırakan ilk nesnenin içselleştirilmiş temsiline karşılık gelmektedir. Çocuk, gereksinimlerini karşılamayan ilk nesnesini "öfkeli", "engelleyici" ve "cezalandırıcı" olarak algılar. Bunun sonucunda da libido karşıtı benlik/reddeden nesne oluşumuna yol açan bu etkileşim, gereksinimlerinden mahrum bırakılmış olan çocuğu temsil eder. Öfkeli, cezalandırıcı ve reddedici ilk nesne ile aynı safta yer alma çelişkisi yaşayan çocuk, benliğini kurban ederek sadistik özellikler taşıyan bir üst benlik geliştirmektedir (Fairbairn, 1954; 2013).

Son olarak Fairbairn'in "kendiliğin özü" şeklinde ifade ettiği "merkezi benlik" ise, çocuğun gereksinim ve dürtülerine karşı duyarlı olan ve bu gereksinimleri yeterince doyuran "iyi nesne" ile ilişki içerisinde. Burada merkezi benlik/ideal nesne oluşumuna zemin hazırlayan ilk nesne ile iyi ilişkiler sürdürmek isteyen çocuk temsil edilmektedir. Benliğin bu bölümü ile çevre arasında gerçekçi ilişkiler kurmak ve bu ilişkilerin devamlılığını sağlamak mümkün olmaktadır. Bu sebeple Fairbairn'nin merkezi benlik tanımı, Freud'un benlik kavramı ile benzeşmektedir (Erten, 2006).

Fairbairn'in (1952) nesne ilişkileri modeline göre duygusal gelişim, ilk nesne ile kurulan ilişkinin doğal bir olgunlaşma sürecinden geçerek gelişmesinin sonucunda oluşur. Bu sürecin bozulması ise psikopatolojiyi doğurur. İlk nesne ile çelişkili ve doyumdan uzak bir ilişkinin gelişmesi neticesinde içselleştirilen nesne ilişkileri, patolojik bir örgütlenmeye ve içsel dağılmaya yol açacaktır. Fairbairn'in üç aşamadan oluşan kişilik gelişimi modeli ve bu modelin gelişim basamakları, Klein'ın konumları ile benzerlik taşımaktadır. Fairbairn'in modelinin ilk düzeyi olan "olgun olmayan bağımlılık" aşamasında çocuk, benliğine dair ayırımın farkındadır ancak ilk nesneyi bütünüyle kendinden ayrı olarak görememektedir. Çocuğun algılayışı, "yatırım yapan özne" ile "yatırım yapılan nesneyi" birbirinden ayırtıramaz. Bu aşamadan sonra bir "geçiş" aşaması vardır ve bu aşamada, çocuğun yavaş yavaş benliğini ve ilk nesneyi birbirinden ayırtırmaya başladığı öne sürülür.

Gelişimin son aşaması olan "olgun bağımlılık" döneminde, bölmenin bir sonucu olarak oluşan kopukluk ortadan kalkar. Bunun sonucunda iç nesnelerle telafi edici nitelikte gelişen ilişkilerin yerini, dış nesnelerle kurulan gerçek ilişkilerin aldığı ve bütünleşmenin deneyimlendiği bir "anamlı ötekilerle ilişki kurma kapasitesi" meydana gelir. Son aşamada çocuğun yakın bağlar geliştirebilme potansiyeli artmakta ve geliştirdiği iki yönlü bağlantılar içinde yetişkinlikte geliştireceği erotizmin temeli de yer almaktadır. Gelişimsel evreler, Fairbairn için çocuğun anlamlı ötekilerle bağlar geliştirebilme seviyesiyle anlam kazanmaktadır (Mitchell, 1981).

4. Harry Guntrip'in Nesne İlişkileri Modeli

Harry Guntrip (2003), nesne ilişkileri kuramını, şizoid kişilik bozukluğu ile açısından irdelemiş olan bir psikoterapisttir. Guntrip, teorisini Freud, Fairbairn, Klein ve Winnicott'un çalışmalarından etkilenecek oluşturmuştur. Yazıları benzersiz bir eleştiriyi ve ondan önceki kuramcılarının kurama katkılarının birleştirilmesini içerir. Özellikle Freud'un kuramını eleştirmiş ve Freud'un görüşlerine alternatif olabilecek bir kuramsal çerçeve ortaya atmıştır. Guntrip, Fairbairn'in şizoid duruma dair yazılarından etkilenecek, şizoid kişilik bozukluğuna ilgi duymaya başlamış ve bu konuda çalışmalar yapmıştır. Kendi nesne ilişkileri teorisinin odak noktası, "nesne ilişkileri olumlu şekilde gelişemez ve çocukta nesnesi tarafından bir reddedilme durumu yaşanır mı 'ben'e ne olur?" sorusudur. Guntrip, bu soruya cevaben "geri çekilme" kavramını ortaya atmıştır ve nesne ilişkileri kuramına en büyük katkısı da bu olmuştur (Scharff ve Scharff, 2005).

Guntrip, şizoid durumu, Freud'un ortaya attığı ödipal çatışma kavramıyla açıklanamayacak bir problem olarak görmüştür. Bundan dolayı da Freud'un kuramını yeniden gözden geçirmesi gerektiğini savunarak onu kuramının merkezine yerleştirdiği "ödipal çatışmadan" ötürü eleştirmiştir. Guntrip, ödipal çatışmanın gerçek sorunu yanlış yansıttığını öne sürmüştür. Bunun sebebi olarak ise ödipal çatışmanın yalnızca biyolojik ve cinsel faktörleri içermesine işaret etmiştir (Scharff, 1996).

Guntrip (2003), yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan patolojik nitelikteki ödipal çatışmanın, yaşamın ilerleyen dönemlerinde meydana gelen sağlıklı ödipal gelişim evresinden ayırt edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan patolojik ödipal çatışmada birey, ilk nesnesini içselleştirerek kendi içinde "iyi" ya da "kötü" nesnelere dönüştürür. İlerleyen aşamadaki ödipal gelişimde olduğu gibi çocuğun ilk nesnesine yönelik tutumu ve yaklaşımı, cinsiyete göre değil, çocuğun "ben" gelişiminin olgunlaşmasını sağlayabilecek sevgi dolu tutumların ve yetiştirme ortamının, ne ölçüde çocuğa sunulduğuna göre şekillenir. Çocuk, yaşamının ilk yıllarında yaşadığı ödipal çatışmada, kendisi için iyi bir "nesne" bulabilmek adına nesneleri (anne ve baba) arasında bir gel git yaşar. Nesne ilişkilerine dair gereksinimleri yeterince doyuma ulaşamadığı takdirde çocuk, kendine olumsuz nitelikte bir içsel

dünya oluşturur. Nesnesinin ilgisizliği sebebiyle ortaya çıkan yoksunluk, şizoid durumun meydana gelmesine yol açarak kişiliğin temelini oluşturur.

Guntrip, Fairbairn'in orijinal araştırma alanını genişleterek, şiddetli şizoid durumlarda kendiliğin savunmacı geri çekilme odağı problemini ele almıştır. Fairbairn'in ortaya atmış olduğu parçalanmış ego kavramını genişletmiştir. Buna göre, parçalanmış egoya ait parça, “baştan çıkaran nesneye” bağlı kalır ve daimi bir sevgi arzusunu temsil eder. Öteki parça ise baştan çıkarıcı nesneden tamamen kopar ve böylece içe çekilen ve artık bir nesne arayışında olmayan “gerilemiş egoyu” temsil eder. Gerilemiş ego durumdaki birey, içsel ve dışsal nesnelerden uzaktır ve anne karnına geri dönmek istemektedir (Anlı, 2015). Düşlemlenmiş bir rahme geri çekilme açıklaması, Winnicott'un terimleriyle, fantezide gerçek benliğin soğuk bir depoya kaldırılmasıyla, içeriye yerleştirilmiş olan çevresel nesnenin (annenin) aşırı idealleşmesi olarak da ifade edilebilir (Scharff, 2005).

Guntrip'e göre (1961), Fairbairn'in bahsettiği libidinal ego, egonun geri çekilmiş olan pasif bir parçasıdır. Libidinal ego, ilk nesneye olan umutsuz bağı korur ve oral sadist bir bileşene bölünür. Bu bölünme sonucunda, süregelen bir nesne arayışı içindeki egonun ya da benliğin kaybedilmesine dair bir tehdit hissedilir ve bu da egonun (Guntrip'in terminolojisinde yer alan bastırılmış libidinal ego) bir kısmının içe doğru çekilmesine yol açar. Burada geri çekilme, ruhsal travmaların sonucunda o anki gelişim döneminden daha önceki evrelere doğru bir geri gidişi ifade eder. Dolayısıyla bu gerileyiş, benliğin travmaya maruz kalan en derin bölümünde yaşanır. Ortaya çıkan bu durumun kaynağı ise nesnenin çocuğa ilişkin desteğinin eksikliğidir.

Guntrip (1969) nesne ilişkileri modelinde, kötü nesnelerden gelebilecek kötülükten ve iyi nesneler tarafından hapsedilme tehdidinden dolayı dönecek hiçbir yeri olmadığını hisseden ve etrafında herhangi bir nesne bulamayan, egonun kendisinin kaybından korkan ve bu süreçte duyarsızlaşan bir benlik korkusundan bahsetmektedir.

Özetlemek gerekirse, en patolojik düzeydeki şizoid yoksunluk, yaşamın ilk yılında gerçekleşmektedir. Bu durum yaşamın herhangi bir zamanında genelleştirilmiş bir reaksiyon olarak ortaya çıkabilir, ancak benliğe yapısal olarak ne kadar gömülüyse o kadar erken meydana gelir. Çocuğun yaşamının ilerleyen

dönemlerinde yoğunlaşabilir ve pekiştirilebilir; herhangi bir zamanda gerçek yaşamdaki baskılar sebebiyle tetiklenebilir. Bu durum, Melanie Klein'in "perseküsyon kaygısı" ve "çocuksu kaygı durumları" olarak adlandırdığı durumla ilişkilidir. Meydana gelen tehlike karşısında bir “savaş ya da kaç” tepkisi oluşur (Scharff, 2005)

Fairbairn'in nesne ilişkileri teorisinde, çocuk, ilk nesnesiyle olan ilişkilerinde ihtiyaç duyduğu tatmini elde edemezse, en sonunda tüm nesnelerle bağını koparır. Böylece benliğini yitirmeye doğru ilerlemeye başlar. Fairbairn, teorisinde, ilk nesne olmadan hayatta kalmanın mümkün olmadığını ifade eder fakat Guntrip, bu görüşe katılmaz. Tüm iç ve dış nesnelerden kendini koparan çocuğun asıl problemi, yaşadığı gerilemenin kendisini yeniden doğuşa mı yoksa ölüme mi sürükleyeceğiyle ilgilidir. Yaşama dair tüm umutlarını yitiren çocuk, nesnesiz olduğu döneme geri gitmek ister. Gerileme arzusu, çok yoğun düzeyde ise ölüm isteğini doğurur. Fakat yoğun bir düzeyde değil ise çocuk, çatışmasız, güvenli ve her şeyden izole bir ortam olan anne rahmine dönme fantazisi kurar (Anlı, 2016). Guntrip'e göre, geri dönmeye dair bu yoğun istek ben'in zayıflığından kaynaklanmaktadır. Çocuk yaşamının ilerleyen yıllarında da daima bu gerileme durumuna karşılık savunma pozisyonundadır (Akt; Tura, 2000)

5. Donald Winnicott'ın Nesne İlişkileri Modeli

İngiliz psikanaliz okulundan bir diğer önemli teorisyen olan Winnicott, nesne ilişkileri kuramına hem pratikte hem teoride devrim yaratan katkılarda bulunmuştur. Bu modelde, haz ilkesi, oto erotizm gibi klasik dürtü teorisine dair temel kavramlar ile çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkisi bir “bütün” olarak ele alınmaktadır. Winnicott (1960), çocuğun, ilk nesnesinin bakımından ayrı bir biçimde ele alınamayacağını vurgulamaktadır. Dolayısıyla ilişkinin bir bölümüne odaklanmak yerine, çocuk büyüdükçe ve ihtiyaçları değiştikçe her iki taraftaki değişiklikleri analiz ederek çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkiye odaklanmıştır.

Winnicott (1971), ortaya atmış olduğu nesne ilişkileri modelinde, çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkinin içsel ve dışsal bakımdan karşılıklılık içerdiğini ifade etmiştir. Çocuğun gelişiminde, büyütüldüğü ortam ve sahip olduğu koşullar önemli bir role sahiptir. Buna ek olarak, benlik gelişim sürecinin olması gerektiği bir biçimde ilerleyebilmesi için çocuğun, ilk nesnesinin olgun hale gelmiş

egosundan (ikame ego/destek sistemi olarak) faydalanmasının şart olduğunu belirtilmektedir. Daha sonra ise çocuğun ilerleyen süreç ve geçen zamanla birlikte, ilk nesnesine ait olan ve şimdiye kadar faydalandığı egodan ayrılarak, kendisine ait ve gelişim süreci tam manasıyla tamamlanmış bir ego meydana getirebileceği ifade edilmektedir.

Winnicott (1965), çocuğun gelişiminin bir olgunlaşma süreci olduğunu vurgulamıştır. Bu gelişim sürecinin kalitesi, ilk nesnenin çocuğa karşı tutumu doğrultusunda belirlenmektedir. Duygusal açıdan kolaylıkla ulaşabilen, rahatlatıcı ve destekleyici olan “yeterince iyi nesne”, çocuğun sağlıklı gelişimi için son derece önemli bir role sahiptir. Yeterince iyi nesne, kendini çocuktan mahrum etmez, narsisistik endişeler barındırmaz, çocukta oluşabilecek nefrete ve katıksız saldırganlığa tahammül edebilir ve çocuğun gelişimi için ihtiyaçlarını karşılar. Bu sayede çocuk tümgüçlülüğü deneyimleme şansı edinir. Örnek olarak, çocuk acıktığında ve memeye ihtiyaç duyduğunda, ilk nesne hemen çocuğun bu ihtiyacına olumlu bir cevap verir. Dolayısıyla da çocukta, ihtiyaçları doğrultusunda çevresini kontrol edebildiğine dair bir “yanılsama anı” gelişir ve çocuk “tümgüçlü” olduğunu düşünür. Yeterince iyi nesne, ayrıca, çocuğa bireyselleşebilmesi için de bir alan tanır. Bu durum çocuğun yalnız olabilme kapasitesinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Yeterince iyi nesne, yalnızca çocuğun ihtiyaçlarını eşduyumlu olarak karşılamakla kalmaz; aynı zamanda çocuğun sakin dönemlerini ve yalnızlık deneyimlerini de yersiz uyarılarla bölmez. Yeterince iyi nesne, sadece talepsiz bir şekilde çocuğun yalnızlığına eşlik eder ve böylece çocuğun kendilik gelişimini destekler. (Mitchell, 2009).

Winnicott'a göre (1960) çocuk, başlangıçta bütünleşmemiş ve dağınık deneyimler yaşamaktadır. Bu deneyimler çocuğun kendiliğinin çekirdeklerini oluşturur. Kendiliğin bütünleşmesi ve gelişmesi, ilk nesnenin sağladığı çevre içinde gerçekleşir. Bu noktada yeterince iyi nesne, çocuğa, fiziksel olarak korunduğu ve bu koruma alanına rağmen çevreyle ilişkiler geliştirmesine olanak tanıyan bir “kucaklayıcı çevre” sunar. Kucaklayıcı çevrede ilk nesne, çocukla ilgili bütünleşmiş tasarımlar oluşturur. Bu tasarımlar yoluyla çocuk, kendini bütünleşmiş bir şekilde algılamaya başlar ve böylece kendilik duygusu gelişir. Kucaklayıcı çevre, aynı zamanda, çocuk ve ilk nesnesi arasında bir “ara deneyim bölgesine” de olanak tanır (Winnicott, 1965).

Başlarda ilk nesnenin, çocuğun ihtiyaçlarını yeterli düzeyde ve en kısa sürede karşılaması önemlidir. Fakat belirli bir zaman geçtikten sonra çocuk, ilk nesneye eskisi kadar ihtiyaç duymadığında, ilk nesnenin de çocuktan uzaklaşması gerekmektedir (Mitchell ve Black, 2012). Bu uzaklaşma, ilk nesne ile çocuk arasında bir ara deneyim bölgesinin oluşumuna hizmet eder. Çocuğa yeterince koruma sağlamamak ve ilgi göstermemek, çocukta güven ve korunma konusunda problemlere yol açsa da gereğinden fazla korumacı ve otoriter bir tutum da çocuğun çevreyi keşfetme özgürlüğüne kısıtlılık getirir (Chescheir, 1985). Bu noktada ara deneyim bölgesi sayesinde çocuk, mahrumiyet duymadan bakım eksikliği yaşar ve ilk nesne kendisine geri dönene kadar doyum elde etmek için önce fanteziye ve sonra da fantezinin gelişmiş formu olan “oyuna” yönelir (Winnicott, 1965).

Çocuğun, iç ve dış gerçekliği birbiriyle ilişkilendirme geriliminden kurtulabilmesi ve çocuk ile dünya arasındaki ilişkinin başlayabilmesi için bu ara deneyim bölgesine ihtiyaç vardır. Sağlıklı bir çocuk, ilk nesnesiyle kurduğu ilk deneyimleri sayesinde zengin bir gözlem alanına sahip olur. Çocuk, ilk başta kendine dönük erotik olgularla başparmağını emer, sonra ise yumuşak oyuncaklara ve sert oyuncaklara yönelir. Bu deneyimler, hem dışsal nesneyle (annenin memesi) hem de içsel nesneyle (içselleştirilmiş meme) ilişkili olsa da her ikisinden de ayrıdır. Çocuğa ait deneyimlerin temelinde yanılsama alanı bulunur. Yeterince iyi nesnenin buradaki görevi son derecede önemlidir. Yeterince iyi nesne, çocuğun ihtiyaçlarına uyum gösterir ve çocuğun, kendi yarattığı şeylerin gerçekten var olduğu yanılsamasına kapılmasına izin verir. Dolayısıyla yeterince iyi nesnenin varlığı, çocuk için bu ara deneyim bölgesini mümkün kılar. Bu ara deneyim bölgesi, oynarken kendini kaybeden küçük çocuğun oyun alanıyla doğrudan bağlantılıdır ve çocuğun deneyimlerinde önemli bir yer tutar. Bu ara bölge, yaşam boyunca sanat, din, düşsel yaşam ve yaratıcı bilimsel çalışma gibi alanlarda yaşanan yoğun deneyimler içinde varlığını sürdürür. Fakat fanteziye ve oyuna izin veren bir alanın eksik olması durumunda çocuk, yetişkinliğe ulaştığında, cinsellik ve yaratıcı aktivite gibi spontanlık gerektiren alanlarda yetersizlik yaşar (Winnicott, 1960).

İlk nesnenin eşduyumlu biçimde çocuğun ihtiyaçlarını karşılamasıyla çocuk, kendini her türlü tatminin kaynağı olarak yaşar. Bu, çocuk için tam bir

"tümgüçlülük" deneyimidir Çocuk, her türlü yaratının kaynağı olduğu, ihtiyaç duyduğu nesneyi yarattığı ve onu kontrol edebildiği algısını taşır. Bahsi geçen bu tümgüçlülük deneyimi, çocuğa ait kendiliğin sağlıklı gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Bu deneyim sayesinde çocuk, gelecekteki yaşamında, dış dünyanın güçlükleri karşısında yıkılmayan bir özgüven duygusu oluşturabilir. Dolayısıyla çocukta kendiliğin bütünleşmesi ve gelişimi, ilk nesnenin eşduyumlu "ayna" yanıtlarına bağlıdır (Winnicott, 1971).

Çocuktaki tümgüçlülük duygusu güvenli bir şekilde yerleştikten sonra, bu yanılsama anının aşamalı bir şekilde kırılması gerekmektedir. Bu da çocuğun sanrılı bir şekilde tümgüçlülüğü deneyimlemesinden, gerçekliğe geçmesi anlamına gelmektedir. Bu geçiş sayesinde çocuk, ihtiyaçlarıyla her şeyi yaratan olmadığını idrak etmeye başlar. Çocuk, dış dünyanın varlığını, zorluklarını ve zorunluluklarını öğrenmeye başlar. Tüm bu geçiş ve öğrenme süreci, ilk nesnenin sergilediği kaçınılmaz ve döneme uygun yetersizlikler sayesinde olur. İlk nesnenin yetersizlikleri sonucunda çocukta meydana gelen minimal örselenmeler, bir dış dünyanın olduğu fikrini yaratır. Bu da çocuğun ilk nesnesinden ayrılması ve bireyleşmesi anlamına gelmektedir. Yeterince iyi bir nesnenin yokluğunda, çocuğun tümgüçlülük yanılsamasından gerçekliğe geçmesi mümkün değildir (Scharff, 1996).

Çocuk, ilk nesnesinin yetersizliğiyle başa çıkmaya çalışırken, deneyimlerinin tekrarlanması yoluyla hayal kırıklığının bir zaman sınırı olduğunu anlar. Bu yüzden başlangıçta bu zaman sınırı kısa olmalıdır. İlk nesnenin oluşturduğu minimal hayal kırıklığı sonucunda çocukta süreç duygusu ve zihinsel faaliyetler gelişmeye başlar. Daha sonra ise çocuk, doyum elde edebilmek amacıyla kendine yönelik tatmine başvurur. İlk nesnesinin yokluğuyla fanteziye yönelen çocuk, tüm bu sürecin sonunda geçmiş, bugün ve geleceği bir bütün olarak algılamaya başlar. Çocuk için ilk nesnesinin kendi ihtiyaçlarına uyum gösterdiği sürecin gerekenden fazla uzun sürmesi de rahatsızlık oluşturabilir. Çünkü çocuğun ihtiyaçlarına eksiksiz uyum gösteren ve kusursuz davranan nesne de bir varsanı olur çıkar (Winnicott, 2010).

Çocuk, öznel tümgüçlülük algısı ve çevrenin sunduğu nesnel gerçeklik arasında, kendi kontrolünde olan bir "geçiş nesnesine" bağlanma gereksinimi duyar. Esasında bu geçiş nesnesi, asıl nesneden fiziksel ve psikolojik olarak

ayrılmaya karşı geliştirdiği bir tür savunmadır. Çocuk için bu geçiş nesnesi ilk “kendinden ayrı olan” nesnedir ve çocuğun bağlılık geliştirebileceği bir battaniyesi, kıyafeti ya da oyuncadı olabilir. Çocuk, öznel tümğüçlölük isteğinden farklı bir yaklaşımla, geçiş nesnesinden bazı gereksinimlerini gidermesini talep eder. Bu yeni nesne, sevgiyle kucaklanarak özenli bir ilgi görür. Ayrıca zaman zaman paralanarak çocuğun iç dünyasından gelen sevgi, nefret ve saldırganlığa karşı dayanır. Yetişkinler, geçiş nesnesinin dış dünyaya ait olduğunu düşünürken çocuk, bu nesnenin tamamen dış dünyaya ait olmadığı gibi tamamen iç dünyaya da ait olmadığını düşünür. Geçiş nesnesi, belirli bir süre sonra, anlamını ardından yas tutulmadan yitirir. Yeterince iyi nesne, geçiş nesnesinin çocuğun üzerindeki rahatlatıcı etkisini bildiğinden bu ilişkinin dışında kalır (Winnicott, 1960). Yeterince iyi nesne, nasıl bir zamanlar çocuğun öznel tümğüçlölük ihtiyaçlarını devamlı karşılayıp, spontan şekilde ortaya çıkan ihtiyaçlarına yılmadan cevap verdiyse, bu dönemde de çocuğun geçiş nesnesine karşı bağımlılığına saygı gösterir. Çocuğa ait “gerçek” kendilik, nesnesinin sağlıklı ve kendini adanmış tutumunun etkisiyle oluşur (Chescheir, 1985).

İlk nesne, çocuğun spontan davranışlarını yanıtlamadığında ve onaylamadığında, kendi davranışlarını kopyalaması için çocuğu mecbur tuttuğuunda, çocukta “sahte kendilik” gelişir. Sahte kendiliğin gelişmesine yol ačan nesne, çocuğun gereksinimlerine karşı duyarlı olmayan, başka bir deyişle “yeterince iyi olmayan” bir nesnedir. Nesnenin çocuğa yaklaşımındaki kronik başarısızlık; özgürce hareket edebilen gerçek kendilik ile nesnenin boyundurluğu altındaki sahte kendilik arasındaki farkı oluşturan en önemli unsurdur. Sahte kendilikte çocuk, ilişkiye söz sahibi olan nesneye benzemeye çalışarak büyür, böylece öznel deneyimler edinemez ve bireyselliğinde bozukluklar meydana gelir. Bunun devamında da yetişkinliğe ulaştığuında, çocukluğuunda elde edemediği yeterince iyi nesneye ve kucaklayıcı çevreye ulaşabilmek adına anlamlı ötekilere olan bağlılığını arttırma isteği taşır (Kahn, 1986). Gerçek kendiliğe sahip bireyin entelektüel aktivitesi ile psikosomatik benliği birbiriyle uyumlu nitelikte iken, sahte kendiliğe sahip bireyde, bu iki unsur arasında bir kopukluk bulunmaktadır (Winnicott, 1965).

Winnicott’ın nesne ilişkileri modelinde, ilk nesne ve çocuğun ilişkisi, terapist ve hasta arasındaki ilişkiye benzetilmektedir. Bu modele göre terapist, ilk

nesne ve çocuğun ilişkisinin varlığını, genellikle hastaları bağımlılık örüntüleri gösterdiklerinde ya da regrese oldukları dönemlerde gözlemleyebilir. Winnicott, ilk nesne ile terapist arasında benzerlik içeren noktalar olduğunu ifade ederek hem ilk nesnenin hem de terapistin mükemmel olmayı amaçlamamaları gerektiğini belirtmektedir. İlk nesne ya da terapist, yalnızca “yeterince iyi” olmayı hedeflemelidir. Çocuklarının ya da hastalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmalı, onlara kucaklayıcı bir çevre sunmalı ve onların gerçek kendiliklerini kabul edip destekleyen figürler olmalıdırlar. Terapötik ortamda, terapistin yeterince iyi olduğu, daimi varlığı, güvenilir ve kabul eden duruşu ile kucaklayıcı bir çevre sunduğu, daha az eleştirel açıklamalar yaptığı, kendisinin değil hastasının ihtiyaçlarına odaklandığı bir tutum, hastanın kendi duygularını ve düşüncelerini eleştirilme ve reddedilme korkusu olmadan yaşamasına ve açıklamasına olanak sağlar (Mitchell ve Black, 2012).

6. Michael Balint’in Nesne İlişkileri Modeli

Nesne ilişkileri teorisinin bir diğer önemli kuramcısı olan Balint (1968), bireyin, dünyaya gelir gelmez bir sevgi arayışına girdiğini ifade etmiştir. Balint’e göre bazı bireyler, özellikle de narsisistik özelliklere sahip olanlar, içsel çatışmalar ya da bu çatışmaların bastırılmasından dolayı travmatize olmazlar. Aslında bireyleri olumsuz etkileyen şey, yaşamlarının erken dönemlerindeki sevgi eksikliğidir. Balint, Freud ile fikir birliği sağlayarak birincil narsisistik ve benmerkezci dönemin ilişkililik ihtiyacından önce geldiği bir formülasyonu kabul etmiştir. Başlangıçta çocuk, sevgiyi vermektense almayı tercih etmektedir. Yaşamın erken evrelerinde çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkiyi tanımlamak için “uyumlu iç içe geçmiş karışıklık” terimini öne sürmüştür. Bu aşamada birincil bağlanma figürü “benlik” ya da “nesne” olarak algılanmaz. Birincil bağlanma figürü, benlik ve nesnenin arasındaki bir formdur.

Balint (1960), çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkiyi, balık ile deniz arasındaki ilişkiye benzetmiştir. Her ikisinde de amaç birbirine çok da karışmadan spontan bir ilişki kurmaktır. Sadece ani ve travmatik bir kırılma dış dünya ve iç dünya arasındaki ayrıma bilinçli bir farkındalık getirecektir. Dolayısıyla da birey iç ve dış olana dair denge ve uyumu kaybedecektir. Nesne ilişkileri, uyumlu bir karışıma benzer bir ilişkinin peşinde koşmaktan türetilir. Bu

ahenkli karışma esnasında çocuğun ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlara ilk nesne tarafından verilen yanıtlar arasında devam eden bir uyumsuzluk varsa çocuğun içinde kalıcı bir kırılma hali ve kusurluluk inancı gelişir.

Bu nedenle, “temel hata” terimi, esas olarak güven sorunları ile ilgili ilkel bir endişe türünü tanımlar. Daha sonra nesne farklılaşmasının başlangıcında, çocuk, orijinal uyumun kaybolduğunun farkına varmaktan kaynaklanan kaygı ile başa çıkmak için iki savunma mekanizması geliştirir. Birinci savunma mekanizması, bazen bir dereceye kadar bağımlılığa yol açsa dahi nesneleri sevmeyi içerir. İkincisi ise yalnızca kendi egosunu sevmeye tutunarak nesnelere olan bağılıktan kaçınmayı ifade etmektedir (Akt; Fonagy & Target, 2003).

7. Edith Jacobson’ın Nesne İlişkileri Modeli

Edith Jacobson, Freudyen dürtü teorisi ve yapısal modeli çağdaş nesne ilişkisel ve gelişimsel fikirlerle birleştirerek kapsamlı bir teori sunan bir kuramcıdır (St. Clair, 2004). Jacobson’a göre (1964), özne ve nesne, iç ve dış ya da ego ve öteki arasındaki ilişki, diyalektik haz-hayal kırıklığı denklemi ile belirlenmektedir. Haz ya da hayal kırıklığı sağlayan ve hoş ya da hoş olmayan bir deneyimin tekrarlanmasına neden olan ilk nesneler, iyi ve kötü içsel nesneler için bir şablon oluşturmaktadır. Jacobson, bu fikri detaylandırıp çocuğun doğuştan insan doğasına özgü duygusal bir repertuara sahip olduğunu ve yaşamın ilk gününden itibaren ilk nesnesine yönlendirildiğini ancak dürtülerle motive edilmesine rağmen çocuğun deneyiminin sadece hayal kırıklığı ve memnuniyet açısından açıklanamayacağını öne sürmüştür. Hüsrana (frustration) ve hayal kırıklığına (dissappointment) dair yapmış olduğu ayırım, dürtüsel amaçlar ve bu amaçlara ulaşmada yaşanan deneyime bağlı duyguları ayırt etmedeki sınırları belirlemektedir.

Jacobson'un (1954) öne sürdüğü nesne ilişkileri modeli; çocuk ve ilk nesnesi arasında oluşan ilk bağlantıları, içselleştirilen ben ve nesne simgelerini temel kabul ederek geliştirilen ve dürtülerce güdülenen ancak gelişimsel bir yöne sahip olan bir modeldir. Jacobson, hüsrana evrensel bir tanımının olmadığına ve süreklilik içeren bir deneyim olmadığına inanmaktadır. Her hüsrana, çocukta hayal kırıklığına yol açmaz. Örneğin sütten kesilme, çocuğun kayıp deneyimini yaşadığı pek de kolay olmayan bir süreçtir. Ama bu deneyimdeki kilit nokta, ilk

nesnenin sütten kesilme aŗamasında  ocuŗa karŗı sergilediŗi tutumdur. Bu tutum ilk nesne ile  ocuk arasındaki iliŗkinin niteliŗini belirler. Hatta bazı mahrumiyetler ilk nesnenin tutumuna paralel olarak çocukta güven duygusu ya da istikrar duygusu gibi olumlu nitelikte duygular meydana getirebilir. Birincil baŗlanma figürlerinin sevgisini sunuŗ biçimi, nesnelerin ve benliŗin kalıcı nefis tatminini teŗvik ettiŗi için normal bir egonun, kalıcı kimliklerin ve sevgiye dayalı iliŗkilerin oluŗumunda önemli bir rol oynamaktadır.

Bu modele göre ilk nesne ve ilk nesne ile kurulan iliŗkiler, hiçbir zaman gerçek dünyanın ve insanların tam tamına aynısı deŗildir. Bundan daha ziyade erken dönemde i selleŗtirilmiŗ nesne temsillerinin ve  zdeŗleŗmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan iliŗkilerin öznel yaŗantısıdır. Nesne iliŗkilerinin baŗlangıcı, erken dönemde  ocuk ve ilk nesnesinin, tatmin edici olan ve olmayan yaŗantıları sonucunda  ocuŗun zihninde meydana gelen “iyi nesne” ve “kötü nesne” temsillerinden ve bu temsillere baŗlı olarak ortaya çıkan duygusal tutumlardan oluŗmaktadır. İlk nesne ile kurulan iliŗkilerdeki tatmin edici yaŗantılar, çocukta ilk nesnesi ile bir arada olma arzusu yaratırken,  ocuŗun ihtiyaçlarını yeterince gidermeyen ilk nesne ise çocukta hem d rt sellil e hem de hayal kırıklıŗına neden olmaktadır. Bu durum da  ocuŗun ilk nesnesinden uzaklaŗmasına yol açmaktadır. Özetlemek gerekirse,  ocuk ve ilk nesnesi arasındaki bu etkileŗimler sonucunda kendiliŗe ve nesneye iliŗkin temsiller oluŗmaktadır, bu temsiller de nihayetinde  ocuŗun benlik sistemini meydana getirir (St. Clair, 2004).

Jacobson (1964), psikopatolojinin, hayal kırıklıklarının oluŗtuŗu zamanlardaki kendilik ve nesne temsillerinin durumundan dolayı ortaya  ıktıŗını vurgulamaktadır. Eŗer hayal kırıklıkları, kendilik ve nesne temsillerinin ayrıŗmasından önce olmuŗsa, yalnızca nesne deŗil, kendiliŗin de bir parçası deŗersizleŗmiŗtir. Bu durum da ilkel, saldırgan, deŗersizleŗmiŗ ve farklılaŗmamıŗ kendilik–nesne temsillerinin oluŗumuna sebep olur. Öbür taraftan aŗırı derecede benimsenmiŗ temsiller söz konusu ise, bu durum aŗırı derecede katı ve cezalandırıcı bir üst benliŗin oluŗumuna yol açar. Burada asıl belirleyici olan Şey, salt engellenme ve mahrum bırakılma deŗil, hayal kırıklıŗıdır. Buna ek olarak, hayal kırıklıŗının kendilik-nesne temsillerinin geliŗme sürecinin hangi aŗamasına denk geldiŗi büyük bir önem taŗımaktadır.

8. Otto Kernberg'in Nesne İlişkileri Modeli

Otto Kernberg, bugünkü psikanalitik düşünce biçimini şekillendiren kuramcılardan biridir. Carsky ve Ellman (1985), Kernberg'in, belki de Freud'dan beri ortaya atılan en sistematik ve geniş kapsamlı klinik ve teorik ifadeleri öne sürdüğünü iddia etmişlerdir. Nesne ilişkileri modelinde Jacobson, Mahler, Klein ve Fairbairn'in fikirlerinden de yola çıkarak bütünleştirici, kapsamlı ve karmaşık bir teori önerdi. Sunduğu teori, psişik yapıları, gelişimsel dönemleri, özellikle borderline ve narsisistik kişiliklerdeki patoloji teorisini ve bu hastalar ile terapi tekniklerini içermektedir (Fonagy ve Target 2003).

Kernberg'in teorisi, ciddi kişilik bozukluğu olan bireylerin sistematik değerlendirilmesinde, teşhisinde ve tedavisinde iki gerekli bileşene katkıda bulunmuştur. İlk olarak teorisinde, şiddetli kişilik bozukluklarının savunma mekanizmaları ve psikolojik yapılarına vurgu yapan bir kavramsal çerçeve meydana getirmiştir. İkinci olarak ise belirli, yapılandırılmış bir tedavi yaklaşımını özetleyerek geleneksel psikanalitik prosedürlerin ötesine geçmiş ve destekleyici psikoterapötik çalışmalar ve yatarak tedavi için öneriler sunmuştur (Christopher ve ark., 2001).

Kernberg (1994), psikanalitik literatürün kesin olmayan ve tutarsız tanı kriterlerinden muzdarip olduğunu öne sürmüştür ve sınırları ortaya koyan kriterlerin en büyük karışıklığın konusu olduğunu iddia etmiştir. Geçmişte kavramsal zorlukların ortaya çıktığını, çünkü klinisyenlerin teşhislerini sıklıkla karşı transfer tepkileri ve sınırlı davranış bilgisine bağlı olarak koyduklarını belirtmiştir. Yapılan teşhislerin, egonun savunma operasyonlarının analizini, ego yapısının ve zayıflıklarının analizini, davranışsal semptomların tanımlayıcı kriterlerini, ego savunmasını, içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin patolojisini ve genetik-dinamik özellikleri de içermesi gerektiğini savunmuştur.

Kernberg (1985) ayrıca özellik boyutu kümesine bağlı olarak yapılan kişilik bozukluğu sınıflandırmalarının geçerliliği hakkında da önemli sorular yöneltmiştir. Özellik boyutu yaklaşımıyla ilgili sorun, kişilik bozuklukları arasındaki semptomların muazzam derecede birbiriyle örtüşmesiyle ilgilidir. Kernberg, borderline kişilik örgütlenmesi için psikolojik özellikleri ve terapötik stratejileri geniş ayrıntılarla ve netlikle tanımlanmıştır. Kişilik bozukluklarının

teorik sunumu ile spesifik terapötik müdahaleler arasında geliştirdiği güçlü bağlantı, onun kendi nesne ilişkileri yaklaşımının en önemli gücü olarak düşünülebilir.

Kernberg'in (1995), Freudyen dürtü teorisini nesne ilişkileri teorisindeki gelişmelerle uzlaştırmaya çalışan, psikolojik gelişimin 'sistem' modeli olarak adlandırdığı bir model geliştirmiştir. Sistemler düşüncesi hem biliş hem motivasyonu içeren genel bir model ortaya koyabilmek için dürtü teorisini ve nesne ilişkileri modelini birbirine bağlamaktadır. Bu modelde, birbiriyle ilişkili üç süreç aynı anda ortaya çıkar ve gelişir: İntrapsişik yapı, dış dünyanın ve benliğin etkili temsilleri ve dürtüler. Bu süreçler ortak kaynaklardan, aynı zamanda duygusal hafızanın takımyıldızları olarak da adlandırılan içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin birimlerinden türer.

Öncelikle Kernberg (1976), çocuğu "doğuştan gelen biliş ve davranış kalıpları" olarak ifade ettiği farklılaşmamış fizyolojik reaksiyonların ya da "birimlerin" bir toplamı olarak tanımlamıştır. Çocuk, çevresinden, içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin ya da duygusal hafızanın takımyıldızlarının önemli birimlerine doğru farklılaşmaya başladığı zaman, doğuştan gelen bilişsel ve davranışsal kalıplar düzenli hale gelmeye başlar. Hem bilişsel hem de duygusal niteliklere sahip olan bu içselleştirilmiş nesne ilişkileri birimleri, gelecekteki tüm gelişimin temelini oluşturmaktadır. Birimler, kişiliğin gelişimi için önemlidir: intrapsişik yapının öncülerini, 'dış' dünyanın ve benliğin etkili temsillerini ve içgüdüleri içerir. Her nesne ilişkileri birimi, şu üç unsuru içeren bir olayın belleğidir: (1) Nesne temsili, (2) nesne ile etkileşime giren benliğin temsili, (3) hem nesne temsilinin hem de etkileşim sırasında mevcut olan dürtünün etkisi altındaki benliğin temsilinin duygusal renklendirilmesi.

Kernberg'in (1994) farklılaşma ve aglütinasyon (kümeleşme) olarak tanımladığı yeniden entegre olma (bütünleşme) süreçleri yoluyla, nesne ilişkileri birimlerinde daha fazla gelişme yaşanır. Bu gelişmeler, benliğin temsilinde, nesnenin temsilinde ve dürtüsel motivasyonel sistemde gözlemlenir. Bu modelde, başlangıçta, farklılaşmanın ve bütünleşmenin nasıl gerçekleşeceğini belirleyen durum, çocuğun deneyimlerini "iyi" ya da "kötü" olarak algılamasından etkilenmektedir.

İçselleştirilmiş nesne ilişkileri birimleri, bu nesne ilişkileri teorisinin anahtarıdır; teoride geri kalan her şey bunlardan inşa edilmiştir. Kernberg (1975), erken kişilerarası deneyimlerin temel psikolojik yapıyı belirlediğini ve dürtü sistemlerini tetiklediğini iddia etmiştir. Buna ek olarak, daha olgunlaşmamış süreçlerden olgun süreçlere kadar üç içselleştirme biçimi önermektedir. Bunlar introjeksiyon, identifikasyon (tanımlama) ve ego kimliğinden oluşan, üç aşamalı ve sıralı biçimde ilerleyen gelişimsel süreçlerdir.

Bunlardan ilki olan introjeksiyon, Kernberg'in metapsikolojisinin ayrılmaz bir parçasıdır ve ilk içselleştirmenin “yapı taşı” olan nesne ilişkileri birimini gerektirir. Başka bir ifadeyle introjeksiyon, içselleştirmenin en ilkel şeklidir ve bir dizi bellek izi yardımıyla dış dünyayla etkileşimin yeniden oluşturulmasını ifade eder. Bu bellek izleri üç bileşenden oluşur: Benlik temsili, nesne temsili ve bu iki temsilin birbirleriyle ilişkisinin rengini belirleyen duygusal ton. Bu ilk introjeksiyonların duygusal bileşeninin basit olduğu varsayılmaktadır. Bu bileşenler, haz verenlere karşı haz vermeyenler olarak kümelenmiştir. Bununla birlikte, psişik yapı olgunlaştıkça ve bilişsel yetenekler daha karmaşık hale geldikçe, daha geniş bir duygusal repertuar yelpazesi oluşturmak mümkün hale gelir. Tanımlama ise daha olgun bir içselleştirme biçimidir ve çocuk, yalnızca dış nesneyle etkileşimde bulunan sosyal yönleri ve rolleri tanıdıktan sonra tanımlama kapasitesini geliştirebilir. Üçüncü ve en yüksek içselleştirme seviyesi, ego kimliğinin birleşmesidir. Ego kimliği, benlik temsili devamlılığını ve dış dünya ile ortalama deneyimleri yansıtan içsel imgesel dünyanın (burada bahsi geçen içsel imgesel dünya, dış dünyayla mükemmel bir uyum içinde değildir; aksine dış dünyayı yalnızca yaklaşık olarak yansıtır) ortaya çıkmasını sağlayan sürekliliği ve birikimi içermektedir. Kernberg'in benlik ve nesnenin gelişimine dair modeli, içselleştirilmiş nesne ilişkileri birimlerinin gelişimini tanımlayan beş farklı aşamaya dayanmaktadır (Kernberg, 1994):

- *Aşama (0-1 ay arası):* Normal otizm olarak da adlandırılan birinci aşamadan “ilkel farklılaşmamış aşama” olarak da bahsedilir. Bu aşama Mahler ve arkadaşlarının (1975) otizm konseptine eşdeğerdir. Bu aşamada çocuk, henüz ilk nesnesinden ayrı bir varlık olduğunu algılayamamaktadır.

- *Aşama (2. ay ila 6-8. ay arası):* Normal ‘simbiyoz’ ilkel farklılaşmamış benlik ve nesne temsilleri ile başlar. İki farklı nesne ilişkileri birimi kümesi vardır: Birinci küme ‘iyi’ benlik-nesne temsillerinden, diğeri ise ‘kötü’ benlik-nesne temsillerinden oluşmaktadır. Çocuk karşıt duygusal değerleri entegre edemediğinden, libidinal olarak yatırılan ve agresif bir şekilde yatırılan temsillerin birbirinden ayrılması gereklidir. Bu aşamanın başlangıcında benlik, nesne temsilinden farklılaşmamıştır. Farklılaşma bu aşamada gerçekleşir. "Zevk verici ya da ödüllendirici" ya da “iyi” benlik ve nesne temsili, "iyi" benlik ve "iyi" nesne olarak ayrı temsiller haline gelerek farklılaşmaktadır.
- *Aşama (6-8 ay ila 18-36 ay):* Benliğin nesne ilişkilerinden farklılaşması, simbiyotik aşamanın iyi (libidinal olarak yatırım yapılmış olan) benlik-nesnesinin tamamen “iyi” benlik ve “iyi” nesne olarak ayrışmasıyla başlamaktadır. Kısa bir süre sonra "kötü" (agresif olarak yatırım yapılmış olan) benlik-nesne, "kötü" benlik ve "kötü" nesne olarak ayrılır. Bu, bölme mekanizmasının normal bir gelişim mekanizması olarak görüldüğü aşamadır. Burada nesne ile kurulan “ideal ve iyi” ilişkiyi, kötü benlik ve nesne temsilleri tarafından kirletilmekten "koruma" söz konusudur. Bu aşamada çocuk, farklı duygusal değerlerin benlik ve nesne temsillerini bütünleştirmeye başlar. Böylece ‘iyi’ ve ‘kötü’ benlik temsilleri ‘entegre bir benlik kavramı’ oluşturmaya başlar ve ‘iyi’ ve ‘kötü’ nesne temsilleri bir araya gelerek 'toplam' nesne temsillerini oluşturmaya başlar. Oluşan duygusal ton ile benlik ve nesne temsilinin bütünü, içselleştirilmiş nesne ilişkilerini meydana getirir. Tüm bu sürecin sonunda dördüncü aşamaya geçilir.
- *Aşama (36 ve üstünü kapsayan ödipal periyod):* Dördüncü aşama benlik temsilleri ve nesne temsillerinin bütünleşmesini ve daha yüksek seviye intrapsişik nesne ilişkilerinden türemiş yapıların gelişimini içermektedir. Bu aşamada ‘iyi’ (libidinal olarak yatırım yapılmış) ve ‘kötü’ (agresif bir şekilde yatırım yapılmış) benlik temsilleri, net bir benlik sistemi olarak birleştirilir. Benliğin

bütünleşmesiyle çakışan libidinal olarak yatırım yapılmış olan nesne temsilleri, agresif bir şekilde yatırım yapılmış olan nesne ilişkileriyle kombine edilir. “İyi” ve “kötü” nesne şeklinde ayrıştırılan nesneleri bir araya getiren çocuk, Kernberg’in “total” nesne temsilleri olarak nitelendirdiği durumu şekillendirir. Dördüncü aşamada ego, süper ego ve id, kesin, genel intrapsişik yapılar olarak pekiştirilir.

Özetlemek gerekirse, yaşamın ilk birkaç ayında, benlik ve ilk nesne arasında herhangi bir farklılaşma yoktur. İntrapsişik yapı, niteliğini haz veren ve vermeyen deneyimlere borçlu olan, karışmış benlik nesnesi temsillerinden oluşmaktadır. Haz içeren deneyimler, olumlu bir hafıza izi bırakır ve kümelenme eğilimindedir. Hoş olmayan deneyimler ise hafızada olumsuz bir iz bırakır. Pozitif ve negatif benlik nesnesi temsillerinin bu birikimi, ruhta bir kutuplaşma oluşturur. Çocuğun yaşamındaki birinci yılının ilk yarısında, bütünleşmiş haldeki benlik ve nesne temsilleri farklılaşmaya başlar ve bu da kısmen farklılaşmış benlik ve nesne temsillerinin ortaya çıkmasına neden olur. Bununla birlikte, bu aşamada, nesnenin benlik temsilleri hala kısmen bütünleşiktir; nesne, benliğin bir uzantısı olarak tanımlanabilir. Stresli durumlar gerileyen bir füzyon durumunu tetikleyebilse de ego şimdi bu gerileyen durumlardan kurtulma gücüne sahiptir. Gelişimin üçüncü aşamasının bir başka özelliği de pozitif yüklü iyi benlik saygısının, negatif yüklü kötü benlik saygısı ile entegrasyonudur. Aynı işlem, iyi ve kötü nesne temsilleri için de gerçekleşir. Başka bir deyişle, üçüncü aşamada bölme mekanizmasından bastırmaya geçiş vardır (Kernberg, 1976).

Her ne kadar benlik ve nesne farklılaşması ile benlik ve nesne temsillerinin kendi içinde entegrasyonu ego sınırlarının istikrarına katkıda bulunsa da bu sınırlar bu dönem esnasında kırılgan ve dalgalı bir yapıdadır. Bu aşamada bir başarısızlık ya da fiksasyon, borderline kişilik organizasyonu için bir temel oluşturur. Psikiş gelişimin dördüncü aşaması, benlik ve nesne temsillerinin devam eden entegrasyonu ve nötralizasyonu ile ilgilidir. Kernberg tarafından tanımlanan ego kimliği, etkileşimlerin birleşiminden oluşur ve sonraki tanımlamalar gelişimin dördüncü aşamasında sağlamlaştırılır. Ancak ego kimliğinin kurulmasından sonra, süper egonun psikiş bir yapı olarak ortaya çıkması mümkün hale gelir. Kernberg'in modelinin son aşaması ego ve süper ego entegrasyonuna odaklanmaktadır. Psikiş yapı, içsel benlik ve nesne temsillerinin merceği

aracılığıyla, gerçek nesneyle deneyimleri şekillendirme sürecinin devamlılığını sağlamaktadır. Dış nesnelerle etkileşimlerden etkilenen iç temsillerin devam eden reform süreci, eski sürece eşlik eder (Kernberg, 2004).

Bastırmanın gelişmesiyle birlikte, bireyin artık tehdit edici ya da endişe verici deneyimleri ayırması ve onları "kötü" benlik ya da nesne temsili olarak bölmesi gerekmez. Bunun yerine bastırma, bu deneyimlerin bilinçten, dolayısıyla dinamik bilinçsizlik ve idin başlangıcından uzaklaştırılıp bloke edilmesine izin verir. Dürtülerin nötralizasyonundan kaynaklanan enerjinin bir kısmını kullanarak çocuk, kaygıyı provoke eden psişik materyali bastırmak için libidinal enerjisini başka noktalarda yoğunlaştırabilir. Bastırmanın gelişmesiyle birlikte, gelişmekte olan ego tarafından reddedilen içselleştirme sürecine ait hem agresif hem de libidinal elementler, bir yatırım olarak, ide gönderilir (Kernberg, 1976).

Kernberg, ayrıca, kuramında savunma mekanizmalarından yansıtma ve yansıtılmalı özdeşime geniş bir yer vermektedir. Ona göre yansıtılmalı özdeşim, aslında ilkel bir savunma mekanizmasıdır. Çocuk, dayanılmaz intrapsişik deneyimleri bir nesneye yansıtır, yansıttığı şeyle empati kurmaya bir yandan devam eder, dayanılmaz deneyime karşı savunmak için sürekli bir çaba içinde nesneyi kontrol etmeye çalışır ve bilinçsizce, nesneyle kurduğu gerçek etkileşimde, nesneyi kendisine yansıtılan şeyi deneyimlemeye yönlendirir. Bu durum, bir nevi kendini gerçekleştiren kehanet sürecini andırmaktadır. Daha olgun bir savunma biçimi olan yansıtma, önce dayanılmaz deneyimin bastırılmasından, daha sonra deneyimin nesneye yansıtılmasından ve son olarak savunma çabasını güçlendirmek için kendini nesneden ayırmaktan ya da uzaklaştırmaktan oluşmaktadır. Yansıtma ve yansıtılmalı özdeşim, birlikte aynı hastada mevcut olabilir. Yansıtma daha yüksek bir işlevsellik ile karakterizyken, yansıtılmalı özdeşim ise düşük işlevselliğe işaret eder ve borderline ve psikotik kişilik örgütlenmeleri için tipiktir (Kernberg, 1987).

9. Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi

Heinz Kohut (1971), psikanalitik bir kuram olan “kendilik psikolojisini” ortaya koymuştur. Ayrıca Kohut, narsisistik kişilik bozukluğunu tanımlayan ilk kuramcıdır. Freud'un ve nesne ilişkisi teorisyenlerinin dürtülerin önemi ve ilk kişilerarası ilişkilere dair fikirlerini geniş çapta kabul ettikten sonra Kohut, odak

noktasını 'psikolojik evrenin merkezi' olarak adlandırdığı kendilik kavramına çevirmiştir.

Freud'un bireyin kendisine yaptığı libidinal yatırımın narsisistik libido olduğu ve zamanla gerileyerek söneceğine dair fikrine karşılık Kohut, ilkel narsisizmin bazı ikincil işlevsel niteliklere dönüştüğünü varsaymaktadır. Bu ikincil işlevsel nitelikler arasında erdem, eşduyum, mizah ve yaratıcılık gibi durumlar yer almaktadır. Kohut, çoğunlukla narsisist hastalar üzerine yaptığı pratik çalışmasının bir sonucu olarak, sorunların özünün -Freud'un vurguladığı gibi kabul edilemez isteklerle ilgili çözülmemiş çatışmalardan değil- sağlıklı bir kendiliğin varlığından kaynaklandığını belirtmiştir (Kohut, 1972).

Kohut, tutarlı ve olgun bir kendiliğin gelişiminin ve gelişim esnasında yaşanabilecek herhangi bir tutukluğun, ilk nesnelerle yaşanabilecek birincil ilişkileri içeren çevresel faktörlerin sonucunda meydana gelebileceğini kabul etmiştir. Burada, birincil bağlanma figürü için nesne ilişkileri kuramcılarının yaptığı gibi 'nesne' olarak bahsetmek yerine Kohut, onlar için yeni bir kavram oluşturmuştur ve bu kavrama da “kendilik nesnesi” adını vermiştir. Kohut, kendilik ve patolojinin gelişimi hakkındaki kuramını bu kavram üzerine inşa etmiştir. Bu kuramda, çocuğun psikolojik açıdan hayatta kalmasının, empatik kendilik nesnesinin, çocuğu yanıtlayma düzeyine bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Kohut ve Wolf, 1978).

Kohut, kendilik nesnesinin aynalama ve idealleştirme olmak üzere iki ana görevinin olduğunu ifade etmiştir. Daha sonra ise bu görevlere üçüncüsünü eklemiştir: İkizlik/alter ego görevleri. Empatik ebeveynlik tepkileri, bu görevlerin yerine getirilmesinde etkin bir rol oynar. Güvenilir, olgun ve tutarlı ilk nesnenin kendiliği, çocuğun değişen ihtiyaçlarına uyum sağlamalıdır (Baker ve Baker, 1987).

Yaşamın ilk yıllarında çocuk, kendini harika ve güçlü hissettiren, görkemli ve teşhirci bir benliğe sahiptir. Aynalama ihtiyaçları, çocuğun mükemmelliğini ve büyüklüğünü geri yansıtabilen bir kendilik nesnesi gerektirir. Çocuğun teşhirci gösterisine ayna olarak kendilik nesnesinin gözlerinin parlaması, çocuğun narsisistik-teşhirci hazzına yanıt vermesi (bu yanıt, kendilik nesnesinin çocuğun varlığına ve yaptıklarına dair hoşnutluğunu içerir) ve buna katılımı, çocuğun öz

saygısını pekiştirir. Dolayısıyla çocuk ve kendilik nesnesi arasında sağlıklı şekilde ilerleyen aynalama süreçleri yoluyla, çocukta özgüven oluşmaya başlar. Aynalama esnasında kendilik nesnesinden gelen yanıtlar, çocuk tarafından gittikçe daha seçici şekilde algılanır ve çocuk, bu yanıtlardaki gerçekçi yönleri kanallı olur. Çocuğun kendini gerçekçi biçimde algılamasına yardımcı olabilmek için kendilik nesnesinin verdiği yanıtların çocuğun yaşına uygun olması gerekmektedir. Kendilik nesnesinin çocuğun bütününe verdiği övünçlü yanıt, çocuğun oto erotizmden narsisizme (parçalanmış kendilik aşamasından birleşmiş kendilik aşamasına) geçişini de destekler (Kohut, 1971).

Bu aşamada Kohut (1977), "yeterince iyi ebeveynin" öneminden bahsetmektedir. Yeterince iyi ebeveyn, çocuk için gerginliği yatıştıran bir doyum kaynağıdır ve çocuğun eşduyum (empati) ihtiyaçlarına yeterli biçimde cevap verir. Yeterince iyi ebeveyn, zaman zaman eşduyum yapmada başarısız olduğunda (bu başarısızlık çocuğa yalnızca kendi bireysel ihtiyaçları doğrultusunda yanıt verme, çocuğu ihmal etme, reddetme ve eleştirmeyi içerir) bunu en kısa sürede fark eder ve çocuğa ihtiyaç duyduğu eşduyumunu yeniden sunar. Yeterince iyi ebeveyn, koşullar çocuk için elverişli olduğunda, çocukta yavaş yavaş optimal düzeyde bir hayal kırıklığı uyandırmaya başlar. Çocuğa sağladığı duygusal ve fiziksel bakımda oluşan eksiklikler, bu optimal hayal kırıklığını meydana getirir. Bu optimal hayal kırıklıklarının bir sonucu olarak, çocuğun kendilik nesnesine dair idealleştirmiş olduğu değerlendirmesi, zaman içerisinde daha gerçekçi bir hale gelir ve çocuk, kendilik nesnesinin kendinden ayrı bir nesne olduğunu fark eder. Bu durumla beraber çocuk için kendilik nesnesinin yerini gerçek bir kendilik alır. Kohut (1971) bu süreç için farklı bir fenomen daha önermektedir. Bu fenomene göre çocuk, aynalama yaşantıları esnasında kendilik nesnesini tümüyle içe almaz; kendiliğin çekirdeğinin gelişimi sırasında "dönüştürücü içselleştirme" adı verilen bir süreç yoluyla kendilik nesnelerinin belirli parçalarını alır ve bu parçalarını kendine özgü bir biçimde bir araya getirir. Dolayısıyla ortaya çıkan özerk kendilik, kendilik nesnelerinin bir kopyası değildir; içselleştirme sürecinden sonra bile farklı ve benzersiz bir varlık olarak ortaya çıkarmıştır.

Optimal düzeydeki hayal kırıklığı ya da engellenme oluşturan durumlar, çocuğun ruhsal yapısında kırılma oluşturmaz; aksine ruhsal yapıyı geliştirir ve

sağlamlaştırır. Optimal düzeyde kayıp ve hayal kırıklıklığı yaşayan çocuk, kaybettiği kendilik nesnesinin gördüğü işlevi kendi içinde görmeye başlar. Böylece vakit geçtikçe hem ihtiyaçları karşılanmış olur hem de çocuk bu işlevleri içselleştirdiğinden, kendilik nesnesine daha az gereksinim duymaya başlayarak ihtiyaçlarını kendi başına giderebilme becerisini kazanır. Kendilik nesnesinin ayrı bir nesne olduğunu fark etmesiyle birlikte kendiliği özgünleşen ve kendilik nesnesinden ayrılmaya başlayan çocuk, kendisini avutabilme, yatıştırabilme, eşduyum yapabilme, sevgi alıp verebilme ve sınırlarını tanıyabilme gibi olgun yetiler edinir. Kendilik nesnesinin kısa süreli yokluğunda devreye giren bu yetiler, çocuğu ayrılığın verdiği anksiyeteden korur. Aynalama yoluyla gelişen yetiler sayesinde çocukta, engellenme ve yoksunluğa karşı, süresi giderek artan bir dayanma gücü gelişir (Kohut, 2018).

Çocuk, kendilik nesnesiyle sürdürdüğü ortak yaşam ilişkisi içinde, kendilik nesnesinin yansıttığı her türlü duygu ve yaşantıyı kendisininmiş gibi algılamaktadır. Kendilik nesnesi, çocuğun aynalama ihtiyaçlarına kayıtsız kalır ve düşmanca yanıtlar verirse, çocuk bu yanıtlardan düşük öz-değeri ve yetersizlik hissini geri alır ve bu onun girişkenliğini engeller. Bu durumda çocuk, yaşamı boyunca dışarıdaki bir kendilik nesnesinin desteği olmazsa kendilerini değersiz, çaresiz, eksik, boş ve denetimlerini yitirmiş hisseder ve çocukta dış dünyaya yönelik bir güvensizlik başlar (Kohut, 1977). Kohut (1998) bu duruma örnek olarak kendi hastalarından birinden bahsetmektedir; çocukluğu boyunca annesi kronik depresyonda olan hasta E, seanslar esnasında analistin gözlerine bakamamaktadır. Bunun sebebi hasta E'nin bakışlarıyla analistine yük olmaktan korkmasıdır. Bu durumun kaynağında hasta E'nin, annesiyle çocukluğunda deneyimlediği aynalama yaşantılarının başarısızlığı bulunmaktadır. Kohut'a göre bu bakış, anne tarafından tutulmak ve taşınmak isteğini barındırmaktadır. Fakat çocuklukta olumsuz aynalama yaşantıları sonucunda hasta E, bu isteğinin doyuma ulaşmasının hasta olan annesini öldüreceğinden korkmaktadır.

Kohut (1968), ihtiyaçların aynalanması dışında, çocuğun idealleştirme ihtiyacının da olduğunu, bunun da çocuğu yatıştırarak ve sakinleştirecek güçlü ve güvenli bir kendilik nesnesiyle birleşme ya da ona yakın olma ihtiyacı ile karakterize olduğunu öne sürmüştür. Kendilik nesnesiyle optimum düzeydeki birleşme, büyüme için güvenli bir temel görevi görmektedir. Kendilik nesnesi,

çocukta, stres zamanlarında kendi kendini sakinleştirebilmesini ve rahatlatılabilmesini sağlayacak içsel mekanizmaların oluşumunu sağlar. Böylece idealize edilmiş kendilik nesnesi temsili yoluyla, kendini yatıştırmak ve saldırgan dürtüleri kontrol etmek adına gereken iç mekanizmaları geliştirmeye başlayan çocuk, kendisi için zorlu ama gerçekçi hedefler belirleyebilir.

Üçüncü ihtiyaç alanı ise ikizlik/alter egodur. Kohut'a göre, çocuğun farklılıkları tolere edebilmesi için, anlamlı ötekilerle bir dereceye kadar benzer hissetmeye ve daha büyük bir topluluğun parçası olmaya ihtiyacı vardır. Kendilik nesneleri, çocuklarıyla aktiviteler yaparak bu ihtiyaçları karşılayabilir. Fakat kendilik nesnesi, çocuğu reddeder ya da ihmal ederse, sonraki yıllarda çocuk uzaklaşır ve izole olur (Kohut, 1977).

Kohut'a göre (1971), kendilik nesnesine yönelik bahsi geçen tüm bu ihtiyaçlar karşılandığında, kendilik arkaik seviyelerden daha olgun bir hale dönüşür. Kendilik nesnesi ile kurulan kusurlu ilişkiler sonucunda ise kendilik gelişiminde sapmalar meydana gelir ve psikopatoloji oluşur. Kendi bireysel ihtiyaçları doğrultusunda yanıt verme, ihmal etme, reddetme ve eleştirmeyi içeren kendilik nesnesi tepkilerindeki kronik empatik başarısızlık, psikopatolojinin özü olarak belirlenmektedir. Bu noktada çocuk, kendilik nesnesinin sevgi ve onayını kaybetmekten korkarak, kendilik nesnesine karşı bağımlılık geliştirir. Bu durum da Kohut'un “insanlığın yitirilmesi korkusu” ya da bir tür “psikolojik ölüm” olarak tanımladığı bir dağılma kaygısına neden olur.

10. Margaret Mahler’in Ayrılma Bireyleşme Kuramı ve Nesne İlişkileri

Gelişimsel ego psikolojisinin öncülerinden Margaret Mahler, ilk nesne ilişkilerini ve bir kimliğin oluşumunu gelişimsel bir perspektiften incelemiştir ve bu süreçlerin farklı alanlarına ışık tutmuştur. Mahler ve arkadaşlarının kuramına göre (1975), bir çocuğun fiziksel ve ruhsal doğumu aynı anda meydana gelen süreçler değildir. Fiziksel doğum, gözlemlenebilir bir yaşamsal olayken psikolojik doğum ağır bir şekilde meydana gelen ve zaman içinde gerçekleşen, çocuğun ilk nesnesinden ayrışması ve kendi başına “birey” konumuna geçmesi ile tamamlanan bir süreçtir. Bu kuramın ifadesiyle ayrılma, nesne temsilinden farklı ve bambaşka bir benlik geliştirmesiyken, bireyleşme ise çocuğun özüne has ve devamlılığı mevcut olan bir benlik ortaya koyma çabasıdır. Bahsi geçen bu

yapılar, bir arada bulunarak iç içe geçmiş ama bir o kadar da birbirinden ayrılmıştır (Tyson ve Tyson, 1990).

Mahler ve arkadaşları (1975) yaşamın ilk üç yılını kapsayan ve bireyin tüm yaşamı boyunca yankılanmaya devam eden ayrılma bireyleşme kuramında, gelişim evrelerini ifade ederken birtakım aşamalardan bahsetmiştir. Bu kuramda tanımlanan her aşama, ilk nesne ve çocuğun arasındaki bağın niteliğine fazlaca etki etmektedir. Gelişim basamaklarının her birinde, ortak bir ana tema olarak, erken dönemde birbirinin varlığına muhtaç biçimde gelişen bağların ve ilk nesnenin duygusal açıdan ulaşılabilirliğinin önemine değinilmiştir (Fonagy ve Target, 2003). Mahler (1971), gelişimin üç aşamadan oluştuğunu ifade etmekte fakat öbür taraftan da gelişimin yaşam boyunca devam eden bir süreç olduğunun altını çizmektedir.

Ayrılma bireyleşme kuramında gelişimin ilk aşaması, çocukta birincil narsisizmin hakim olduğu “normal otistik evre” dir. Bu evrede çocuk, dış dünyadan gelen uyaranlara karşı kendini korumak adına doğum öncesindeki duruma benzer bir konumdadır ve dıştan gelen uyaranlara karşı cevapsızlık gösterir. Çocuk, bu evrede, kendine rahatsızlık veren ihtiyaçlarının ilk nesnesi tarafından karşılandığının farkında değildir (Mahler, 1963). Mahler ve Mcdevitt’e göre (1980), bu evrede ilk nesnenin ana sorumluluğu, uyaranlarla dolu bir yaşama adım atan çocuğu zedelenmemesi için kollamak ve çocuğun algılarını aşama aşama dışarıdaki yaşama yöneltmesini sağlamaktır.

Mahler ve arkadaşlarına göre (1965), ikinci evre olan “simbiyotik evrede”, “ben” ile “ben’e ait olmayan” arasında bir ayrım yapılamamaktadır. Çocuğun çevreyi algılaması belli sınırlar dahilinde gerçekleşmektedir. Bu evrede ilk nesne ve çocuk arasındaki bağ iç içe geçmiş durumdadır. Çocuğun dünyadaki ilk anından itibaren çevresine adapte olabilmesi için hem kendisi hem ilk nesnesi tarafından birçok eylem ortaya konulmaktadır. Çocuk, dış dünyadan gelen uyaranlar dolayısıyla gergindir. İlk nesne, bu gerginliği azaltabilmesi ve memnuniyet ve güven duygularını oluşturabilmesi için çocuğa yardım eder. Böylece ilk nesne, çocuğun “iyi olan/sevdiği” ile “kötü olan/cezalandırıcı” arasındaki farkı idrak etmesini sağlar ve çocuk, anne karnındaki dünya ve dışarıdaki dünyanın bambaşka kavramlar olduğunu öğrenir (Mahler ve McDewitt, 1980). Çocuğun, hazza neden olan ya da acıya yol açan deneyimin dış

kaynaklardan geldiğini anlaması, otistik evreden simbiyotik evreye atlamasını sağlayan en temel beceridir. Artık çocuğa göre dış dünyada olan simbiyotik bir nesne vardır ve bu nesne kendisi için keyif ya da acıya neden olmaktadır. Gelişimsel olarak bu deneyimlere ithafen “hafıza alanları” oluşturmaya başlayan çocuk, sonrasında da bu yaşantıları anımsayabilmesi sayesinde, dürtüleri kontrol edebilme yetisi geliştirmeyi öğrenmektedir (Vahip, 1993).

Simbiyotik evrede çocuk ve ilk nesne arasındaki ilişkinin niteliği, çocuğun bundan sonra anlamlı ötekilerle kuracağı tüm ilişkilerinin altyapısını oluşturur. Dolayısıyla çocuğun sonraki ilişkilerinde başarılı olması simbiyotik evrede ilk nesnesiyle olan deneyimlerine bağlıdır. İlk nesne ve çocuğun ilişkisinde simbiyotik alanın oluşması aksar ya da gecikirse, çocuğun ilk nesneden ayrılma sürecinde ya gecikme ya da erkencilik meydana gelir. Örneğin, narsisistik özellikler taşıyan ve vericilikten uzak bir ilk nesnenin, simbiyotik evre esnasında çocuğa karşı fazlaca müdahaleci olması, çocuğun ilk nesnesini “güvenilir” olarak algılayamamasına yol açar. Bu sebeple çocuk, kendi gerilimini rahatlatmak için ilk nesnenin rolünü üstlenmek zorunda kalır ve ilk nesnesinden ayrılmakta ve bireyleşmekte zorluk çekebilir. Bu durumun sonucunda, çocukta sahte bir benlik gelişebilir, çocuk yaşam boyunca yeni deneyimler karşısında kolayca kaygılanabilir ve duygusal açıdan zedelenmeye daha açık hale gelebilir (Mahler ve ark., 1965).

Gelişimin üçüncü evresi ayrılma bireyleşme evresidir. Bu evre “farklılaşma”, “alıştırma”, “yeniden yakınlaşma” ve “nesne sürekliliğinin başlaması” olarak dört ayrı yapıdan meydana gelmektedir (Mahler ve ark., 2012). Gelişimsel süreç boyunca, çocuğun bedensel gelişimiyle eşgüdümlü olacak şekilde, birçok psikolojik dönüşüm de gerçekleşmektedir. Bir basamak gerideki dönemde simbiyotik hale gelmiş olan ilk nesne ve çocuk ikilisi, bu bahsi geçen evre süresince kademeli bir şekilde yerini tekil birimlere bırakır. Çocuk, bu dönemde eskiye oranla daha uzun süreler boyunca uyumadan durabilir, elleriyle ilk nesnenin vücudunu tanımaya çabalarken bir yandan da onu iteleyebilir ve etrafını gözlemlemek amacıyla vücudunu hareket ettirebilir. Bu gelişimsel evrede, tutunma, tırmanma, emekleme ve özgürce yürüyebilme becerisinin gelişmesi çocuğa etrafını dilediğince keşfetmesine olanak tanır. Bu bakımdan çevreye karşı

ilgisi iyice artan çocuğun biraz daha bağımsız hale geldiği gözlemlenebilir (Tyson ve Tyson, 1990).

Ayrılma bireyselleşmenin ilk aşaması olan “farklılaşma” aşamasında, çocuk simbiyotik membrandan çıkarak, dikkatini içeriden dışarıya yönlendirir. Farklılaşma aşamasında, çocuğun ilk nesnesine dair “iyi” ve “kötü” deneyimlerinin havuzu genişler. Çocuk, kötü deneyimlerine dair gerginliğini bu aşamada kendi başına rahatlatamaz. Bu sebeple ilk nesnenin bakım vererek bunu çocuk için sağlamasını gereklidir. İlk nesnenin sağladığı yatıştırma örüntüsü, daha sonra çocuğun ileride kullanmak adına kendi tarzını da katarak özümselediği bir biçime dönüşür. Çocuk, farklılaşma aşamasında anne kucağından uzaklaşmaya yönelik ilk denemelerini yapar. Çocuğun simbiyotik dönemden itibaren ilk nesnesine yeterince güven duyması halinde yabancılara olan ilgisi ve merakı artar. Öte yandan, ilk nesneye olan temel güven tam olarak gelişmemişse, çocuk yabancılara karşı yüksek düzeyde kaygı gösterir, bu da dış dünyayı araştırmaktan elde edeceği zevk duygusunu engeller. Farklılaşma aşaması, çocuğun tutarlı bir kişilik örgütlenmesi oluturabilmesi için oldukça önemlidir (Mahler, 1971).

Farklılaşma aşamanın sonuna doğru, üç ana gelişmenin döngüsel bir şekilde gerçekleştiği “alıştırma” aşaması başlar. Bu gelişmeler şöyle sıralanabilir: ilk nesne ile çocuk arasında özel bir bağ kurulması, çocuğun bedeninin ilk nesneden ayrı olduğunu idrak etmesi ve ilk nesne ile yakınlaşması sonucu artan otonomi ihtiyacına dair ego işlevleri. Bu aşamada cansız nesnelere ve çevrenin keşfine olan ilgi artar, ancak ilk nesne optimal bir psikolojik mesafede tutulmalıdır. İlk nesne, "duygusal yakıt ikmali" için istediği zaman çocuğun dönebileceği sabit (ihtiyaç halinde devreye girmek üzere, öznenin uzaklaşmasına rağmen, var olmaya devam eden) bir nokta olarak görülmelidir (Mahler, 1972). Bu yakıt ikmali süreci, ilk nesne ile fiziksel ve psikolojik yakınlık yaratarak keşiflerin devamı için enerji kazanmak olarak tanımlanır. Uygulamanın bir sonraki aşamasında çocuk, ilk nesneden daha da uzaklaşır ve periyodik olarak ilk nesneye dönmesine rağmen ilk nesnesinin varlığını unutmuş gibi görünür (Mahler ve La Perriere, 1965).

Ayrılma-bireyleşme sürecinin üçüncü aşaması olan “yeniden yakınlaşma”, çocukta daha sonra özerk bir kimlik duygusunun gelişmesi için en kritik aşama olarak ifade edilmektedir (Mahler, 1965). Birinci yaşını geride bırakan çocuk,

yeni bir beceri olan yürüme becerisini kazanır. Artan lokomotor becerileriyle çocuk, yetişkinlerin yaptığı gibi "bağımsız dünyada var olma" duygusunu kazanır ve keşfetmeye başladığı dünyayı ilk nesnesiyle paylaşma eğilimindedir. Örneğin, çocuk, etrafta bulduğu cisimleri ilk nesnesinin kucağına bırakır. Ayrıca fiziksel ayrılığa dair farkındalığı artar. Ancak bu arada kendini incittiğinde ilk nesneyi bulamama deneyimleri nedeniyle ayrılık kaygısı artmaktadır. Artan kaygıya yanıt olarak, uygulama aşamasındaki yakıt ikmali sürecinin yerini ilk nesnesine karşı aktif bir yaklaşım alır. Bu durum yeniden yakınlaşma aşamasındaki ana krizi oluşturmaktadır (Mahler, 1963). Mahler (1971), bu durumu “füzyon ve izolasyona karşı bir mücadele” olarak ifade etmektedir. Çocuk, yeniden yakınlaşma aşamasında hem özerklik/ustalık zevkini hem de ayrılık kaygısını yaşamaktadır ve bu da ayrılma bireyleşme sürecinin iki tamamlayıcı parçasıdır. Yeniden yakınlaşma alt evresinde, artan motor beceriler ve zihinsel aygıtların olgunlaşmasıyla, bireyleşme süreci hızlanır ve çocuk, bu noktada, ustalık becerilerini sınırlarına kadar test eder. Ancak çocuk için ilk nesneden ayrılık o kadar kolay değildir. Çoğu zaman çocuk, ilk nesneden ayrılma konusunda direnç gösterir, zaman zaman uzaklaşmaya çalışarak deneyler yapmaya çalışır, bazen de tam tersine yeniden ilk nesnesine doğru koşar. İlk nesneyle yeniden birleşme isteği ve ilk nesne tarafından yutulma korkusu, bu alt aşamada kol kola gider. Anlamlı ötekilerle toplumsal etkileşimin gelişmeye başladığı bu dönemde, baba da (tam olarak içinde olmasa dahi) çocuk ve ilk nesnesinin dünyasına dâhil olmaya başlar (Mahler, 1971).

Yeniden yakınlaşma aşamasında çocuk, ilk nesnesine doğru hareket etse dahi, önceki simbiyotik durumu yeniden yaşamaz. Çünkü ilk nesnesinin kendi ait çıkarları olan ayrı bir birey olduğunun bir kez farkına varılmıştır. Başka bir deyişle, çocuk, ilk nesnesini kontrol etmede her şeye kadir olduğu (omnipotent) ve üstünlüğe (grandiyözite) sahip olduğu yanılsamasıyla yüzleşir. Burada ilk nesnenin çocuğun özerkliğini tanıması çok önemlidir, ancak çocuğun ihtiyaç duyduğu her an ona duygusal olarak ulaşılabilir olmalıdır. Çocuk, ilk nesnesine karşı temel güveni hissedemediği zaman, libidinal yatırımlarını çevreyi keşfetmeye yöneltmek yerine ilk nesnesini aramaya yöneltir ve tatmin edilmemiş olan güvenlik duygusunu tamamlamak için ona ulaşmaya çalışır (Mahler, 1972).

“Nesne sürekliliğinin başlaması” olarak adlandırılan dördüncü aşamada çocuk, ilk nesnenin ‘iyi’ ve ‘kötü’ özelliklerine yönelik bütüncül bir bakış açısı geliştirmeye başlar ve ilk nesneye dair bütünleşmiş bir temsil oluşturulabilir. Nesne sürekliliğinin kazanılmasıyla birlikte, ilk nesnenin çocuk için ulaşılabilir olmadığı zamanlarda, çocuk ilk nesneye karşı nefret taşımaz ve geçici ayrılıklar uzasa da buna tahammül edebilir (Mahler ve ark., 2012). Nesne sürekliliğinin sağlanabilmesi hem ilk nesnenin hem de çocuğun olgunlaşmaya uyum sağlamasına bağlıdır. Bu noktada çocuğun ihtiyaçları hem ilk nesne hem de çocuğun kendisi tarafından anlayışla kabul edilmelidir (Mahler, 1963). Fakat ayrılma bireyleşme aşamasında herhangi bir başarısızlık meydana gelirse, çocukta nesne sürekliliği başlayamaz ve çocuk ilkel bölme savunma mekanizmasını kullanmaya devam eder. Bunun sonucunda da içselleştirilmiş ilk nesne, çocuk için kötü bir temsil olarak kalır (Mahler, 1971).

11. Wilfred Bion’un Nesne İlişkileri Modeli

Klein'in sadık takipçilerinden biri olan Wilfred Bion, bölme ve yansıtma özdeşim hakkındaki fikirlerini kabul etmenin yanı sıra, bu kavramları genişletmiştir. Daha önce de ifade edildiği gibi Klein, paranoid şizoid konumda, çocuğun kendinin kabul edilemez kısımlarını böldüğünü ve onları ilk nesnesine yansıttığını öne sürmüştür. Sonra çocuk, ‘fantazisinde’, benliğin kabul edilmeyen kısımlarının ilk nesneye ait olduğunu düşünür. Başka bir deyişle, yansıtma özdeşim sürecinin çocuğun zihninde ve fantezisinde deneyimlendiği varsayılmaktadır. Bion, yansıtma özdeşime dair yeni bir özellik belirtmiştir. Buna göre yansıtma özdeşim, çocuğun zihnindeki bir fantaziden ziyade, çocuk ve ilk nesnesi arasındaki iletişim yoludur (Bion, 1959)

Bion (1957), paranoid-şizoid konumda çocuğun yıkıcı dürtülerle ilgilendiğini ve bu dürtülerin çocuk için ruhunda tutamayacağı kadar ağır olduğunu öne sürmüştür. Çocuk, yıkıcı bir bölme mekanizması ve yansıtma özdeşim kullanarak bu ağır ve istenmeyen olumsuz duygularla mücadele etmektedir. Bu mekanizmalar sayesinde, çocuk, kendi yıkıcılığıyla üretilen ego parçalarını elden çıkarır. Bion (1959), çocuktaki bu yıkıcı girişimleri, ilk nesnesi ile kurabileceği olası bir ilişkiye yönelik saldırılar olarak kavramsallaştırmıştır. Buna göre, yıkıcı dürtüler ve bunların bölme ve yansıtma özdeşim yoluyla

gösterimi, bir nesneyi ötekine bağlama işlevine sahip olduğu düşünülen her şeye yönelik birer düşlemsel saldırıdır. Klein'a paralel şekilde Bion, bağlanmaya yönelik ilk saldırıların, ilk nesnenin vücudunun bir kısmına yapılan saldırılarda kendini gösterdiğini kabul etmektedir; saldırılar yalnızca memeye karşıdır, bir bütün olarak ilk nesneye değil (Bion, 1961).

Terapötik ilişkinin, çocuk ile ilk nesnesi arasındaki birincil ilişkiye olan benzerliğini vurgulayan Bion (1957), anatomik bir yapı (örneğin meme) ile olan ilişkilere ek olarak, anatomik yapının besleme, zehirleme, sevgi ve nefret olarak adlandırılabilen diğer işlevleriyle de bir ilişki olduğunu ve bunların ilk nesnenin, diğer nesnelerle bağlantı kurmasına yarayan bir işlevi olduğunu savunmaktadır. Yıkıcı saldırılar, öncelikle ilk nesnenin bu işlevlerini hedefler. Bion (1963), kendi pratiği esnasında, yorumlar yoluyla bağlantı kurmak için bazı girişimlerde bulunduğu, hastaların kendisine yönelik saldırganlığını gözlemlemiş ancak bu yorumları alanda yer alan öteki kuramcılar tarafından kabul görmemiştir.

Bion (1959), "bağlantı kurmaya yönelik saldırılara" dair önerisinde, olası bağlantıları yok etmenin bir yolu olan yansıtma özdeşimin aşırı kullanımının, izlenimlerin içselleştirilmesini (introjeksiyon) ve özümsemesini engellediğini öne sürmüştür. Sonuç olarak, çocuk depresif konum sırasında söz öncesi düşüncenin ilerleyebileceği ve bütünleşebileceği kişiliği reddeder. Bion, yansıtma özdeşim mekanizması tarafından atılan ego parçalarının, süreci tersine çevirerek geri alınması gerektiğini savunmaktadır. Bununla birlikte, yansıtılan parçaların yeniden girişi ya da yeniden içe atılması (içselleştirilmesi), ilk nesnelerin onlara yönelik tutumuna bağlı olarak, müdahaleci ya da yardımcı olabilir (Bion, 1957).

Çocuk, kendi yıkıcı dürtüleri ve ölüm korkusu nedeniyle ilk nesnesine karşı saldırganlık yaşar. Bu noktada Bion, ilk nesnenin bu istenmeyen olumsuz duyguları alması ve bu arada dengeli bir görünüm sürdürmesi gerektiğini belirtmiştir. Diğer bir deyişle, çocuk, ilk nesnesinin duygularını manipüle etmektedir ve bu durumda ilk nesnesinin olumsuz duyguları içe atması ve buna rağmen dengede kalmayı başarması gerekmektedir. İlk nesne bunu başardığında, yansıtma özdeşim çocuğun kendisini anlaşılmış hissetmesini sağlamış olur ve böylelikle çocuktaki saldırganlık azalır. Bion, bu mekanizmaya "alfa işlevi" adını

koymuştur. Bu mekanizma, çocuk için dış dũnyayla iletişim ve etkileşim kurmasında bir araçtır. İlk nesne, alfa işleviyle çocuktan kendisine yansıtılan duyguları ie aldığında, çocuk duygusal deneyimlerin farkına varmaya başlar ve çocuktaki gerçeklik duyguyu oluşmaya başlar. Zaman içerisinde, çocuk yansıtılan bu duyguları koruyacak kadar gũçlenir. Çocuk açısından, öğrenmenin dayandığı temel olan merakın gelişmesi için, bu durum çok önemlidir. Eğer ilk nesne, alfa işlevini olması gerektiği gibi stlenmezse çocuğun dış dũnyayla sağlıklı iletişim kurmayı öğrenme ihtimali olmaz ve çocuğun gerçeklik algısı zarar görür (Bion, 1959).

Bion (1963), çocuğun (the contained) yansıtımlarını, toksik maddeler ve çocuğun ite tutması dayanılmaz olumsuz duygularını içeren beta elementler (β) olarak kavramsallaştırır. İlk nesne (the container) ise bu dayanılmaz malzemeleri çocuktan alıp işlemeli ve sindirilmiş halde çocuğa geri yansıtmalıdır. Bion, tüm bu dönüşüm sürecini α fonksiyonu olarak adlandırır.

Bion (1961), gelişimde meydana gelebilecek bir tutukluğun iki aşamada gerçekleştiğini ne sürer. Birincisi aşamada aşır yıkıcılık, nefret ve kıskançlığa karşı doğuştan gelen bir eğilim olabilir. İkinci aşamada evre, çocuğun bölme ve yansıtımlı özdeşim kullanımını reddedebilir. Bu da çocuğun gelişimi için en kötü ortamdır. İlk nesne, çocuğun kendisine yansıttığı olumsuz duygularla, inkar ya da ie atma yoluyla baş edemediğinde ve bu duyguları işlemleyemediğinde, yansıtımlı özdeşim yoluyla elde edilen bağlantı yok edilir. Bu noktada çocuğun ağlamasına karşı gösterilen görev amaçlı bir reaksiyon yeterli olmayacaktır. İlk nesne, çocuk tarafından istenmeyen duyguları kabul etmediğinde ve çocuğa bunları anlamadan ya da işlemeden yanıt verdiğinde, bir çeşit etki-tepki mekanizması devreye girer ve çocuk tarafından ilk nesne-ocuk bağlantısına yönelik saldırılar artar. Dahası, yansıtımlı özdeşimin bir sonucu olarak, bu yıkıcı saldırılar dışsallaştırılır ve ilk nesneler hem merak duygusuna hem de yansıtımlı özdeşime karşı bir düşman olarak algılanır.

Nesne ilişkisine dair tüm bu kuramlar içerik olarak çeşitlilik gösterse de hepsinde ortak olan görüş şudur: Nesne ilişkilerinde ruhsal işleyiş kişilerarası ilişkiler üzerinedir ve ruhsal alanda bir çeşit tekrarlama fenomeni söz konusudur. Bireylerin kurdukları ilişkiler, geçmişte özellikle nesneleri ile olan ilişkilerinin niteliği doğrultusunda biçimlenir. Nesne ilişkileri, anlamlı ötekilerle geliştirilen

bağlar neticesinde, bireyin kendine ve anlamlı ötekilere ilişkin zihinsel temsillerinin bir “iç habitatını” ifade etmektedir. Bireylerin, dış dünyaya dair algılayış biçimleri iç habitatlarında mevcut olanlarla paralel olarak gelişir. Dolayısıyla nesne ilişkilerinde sorunlar yaşanması, bireylerin dış dünyaları ile kurdukları bağların hasar görmesine ve sorunlu ilişki yapılarının tekrar tekrar sahnelenmesine yol açabilmektedir.

B. Şema Terapi Modeli Ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Türk Dil Kurumu’na göre (2017), “kavramlar arasındaki ilişkileri belirleyen biçimsel bir örnek” şeklinde tanımlanan şema kavramı, psikoloji alanyazınında ise “geçmişte öğrendiklerimizi içeren bilişsel yapılar” şeklinde tanımlanmaktadır. Daha net biçimde ifade etmek gerekirse, geçmiş yaşantılarımızdan öğrendiklerimizi depolayarak yeni durumları anlayıp, organize edip yorumlamamıza yarayan düşünce ve davranış örüntülerine “şema” denir (Gureckis ve Goldstone, 2010). Şema kavramını ilk kez Jean Piaget (1928) ele almış ve şema kavramını “çeşitli düşünce ve davranış örüntülerini içeren en temel bilişsel yapı” olarak tanımlamıştır. Şemalar sonucunda birey, geçmişte deneyimlediği durumların benzerleriyle karşılaştığı zaman yeniden aynı durumu öğrenmek zorunda kalmaz. Bilişsel bir çerçeve sağladıkları için şemalar yoluyla duygular, tutumlar ve davranışlar da meydana gelir (Beck ve Alford, 2009). Şemalar, bireyin kendisine yönelik, anlamlı ötekilerine yönelik, çevresine ve geleceğine yönelik çeşitli inançlarını içermektedir. Erken dönemde ilk nesne (birincil bağlanma figürü) ile deneyimlenen yaşantılar sonucunda oluşan şemalar, yetişkinlik döneminde de çeşitli olaylar tarafından etkinleştirilebilir. Bu da benliğe ya da duruma dair çeşitli olumsuz düşünce ve inanışları tetikleyebilir (Beck ve ark., 1979).

Jeffrey Young ve arkadaşları (1990) tarafından kurulan “Şema Terapi Modeli”, psikanalitik kuramdan, bilişsel davranışçı kuramdan, Gestalt kuramından, bağlanma kuramından, nesne ilişkileri kuramından ve yapılandırmacı kuramdan beslenen bütüncül bir kavramsal modeldir. Şema terapide sık sık üstünde durulan evrensel ihtiyaçlar (özellikle beslenme, sıcaklık ve güvenlik ile ilgili olanlar) bağlanma kuramının da merkezinde yer almaktadır. Bağlanma kuramı, şema terapiyi etkileyen ana kaynaklardan biridir. Özellikle

Margaret Mahler ve Donald Winnicott gibi İngiliz nesne ilişkileri okulundan kuramcılarının yanı sıra, Bowlby ve Ainsworth gibi kuramcılarının fikirleri, şema terapinin üç ayağından birini oluşturmaktadır (diğer iki ayak ise bilişsel davranışçı terapi ve deneyimsel/duygu odaklı yaklaşımlardır) ve ihtiyaç kavramını en açık şekilde ortaya koymaktadır (Rafaeli ve ark., 2010).

Şema terapi (schema-focused therapy), özellikle kişilik bozuklarının tedavisinde kullanmak amacıyla geliştirilmiştir ve geçmişte tedavisi zor görülen kronik psikolojik bozuklukları olan hastalar için de uygun bir psikoterapi sistemi sağlamaktadır. Klinik deneyimler sonucunda, tam gelişmiş kişilik bozukluğu olan ve/veya eksen I bozukluklarının altında yatan önemli karakterolojik sorunları olan hastaların, şema odaklı terapiye son derece iyi yanıt verdikleri tespit edilmiştir. Fakat şema terapinin amacı akut psikiyatrik semptomları tedavi etmek değildir (Young ve Lindeman, 1992). Şema terapi, kronik depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, zorlu ilişki sorunları ve tatmin edici samimi ilişkileri sürdürmede yaşanan zorlukların tedavisinde yararlıdır. Ayrıca suçlulara çalışırken ve madde bağımlılarında yaşanan nöksleri önlemede de faydalı olduğu görülmüştür. Terapi genellikle bilişsel davranışçı terapi ve psikotropik ilaç gibi diğer modalitelerle birlikte yapılır (Young, 1999).

Şema terapi, hastaların ve terapistlerin kronik ve yaygın sorunları anlamalarına ve bunları anlaşılır bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olur. Bu model, bireyin mevcuttaki şemalarını erken çocukluktan günümüze kadar izler ve özellikle bireyin kişilerarası ilişkilerine odaklanır. Bu modeli kullanarak hastalar, karakteristik problemlerini ego-distonik (benliğe yabancı) olarak görme ve böylece bu problemleri geride bırakma konusunda daha güçlü olma fırsatı kazanırlar. Terapist, bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası stratejileri kullanarak şemalarla mücadelede hastalarla ittifak kurar. Hastalar, şemalarından kaynaklanan işlevsiz davranış örüntülerini devam ettirdiğinde, terapist hastalarla empati kurarak onları değişim için sebeplerle yüzleştirir (Stevens ve Roediger, 2016).

Bu yaklaşıma ait en temel kavramlarından biri "erken dönem uyum bozucu şemalar"dır. Young ve arkadaşları (2003), erken dönem uyum bozucu şemaları anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan, içerisinde bireyin kendisi ve ilişkileriyle ilgili algılarını barındıran, yaşam boyunca tekrarlanan

yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olarak tanımlamıştır. Bireyin davranışı, şemanın kendisinin bir parçası değildir; uyumsuz davranışlar, şemaya yanıt olarak gelişmektedir. Dolayısıyla davranışlar, şemalar tarafından yönlendirilir ancak şemaların bir parçası değildir. Tüm şemaların kökeni, çocukluk dönemi travmasına dayanmaz. Birey, tek bir çocukluk dönemi travması örneği yaşamadan da şemalar geliştirebilir. Örneğin bazı durumlarda şemaların oluşmasının altındaki neden, bireyin küçüklüğünde fazlaca korumacı bir ortamda büyümesi olabilir. Tüm şemalar köken olarak travmaya dayanmasa da hepsi yıkıcıdır ve çoğu çocukluk ve ergenlik boyunca düzenli olarak tekrarlanan zarar verici deneyimlerden kaynaklanır. Tüm toksik deneyimlerin etkisi kümülatiftir ve birlikte tam gelişmiş bir şemanın ortaya çıkmasına yol açarlar (Young ve Gluhoski, 1997).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kendilerini sürdürebilmek adına savaşırlar. Bu durum bireylerin istikrara ulaşma dürtüsünün bir sonucudur. Uyum bozucu şemalar, acıya neden olsalar da bireyler için konforlu ve tanıdıklıdır. Bu sebeple de bireylerin yaşamla mücadele edebilmek adına bildikleri tek yoldur. Bireyler, uyum bozucu şemalarını tetikleyen olayların adeta içine çekilirler. Bu da uyum bozucu şemaların değiştirilmesini zor kılan şeydir. Bireyler, uyum bozucu şemaları, yaşamdaki birincil hakikat olarak görürler. Uyum bozucu şemalar, bireylerin nasıl düşündükleri, hissettikleri, davrandıkları ve anlamlı ötekilerle nasıl ilişki kurdukları konusunda önemli bir rol oynarlar. Uyum şemalar yoluyla bireyler, paradoksal olarak yetişkin yaşamlarında, çocuklukta kendileri için en zararlı olan koşulları yanlışlıkla yeniden yaratırlar. Özetle şema terapiye göre, geçmiş devamlı olarak bugünkü davranışları olumsuz açıdan etkilemekte ve dolayısıyla da geleceği bozmaktadır (Roediger, 2015).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, erken çocukluk ya da ergenlik döneminde çocuğun çevresinin gerçekliğe dayalı temsilleri olarak oluşmaktadır. Bireylerin şemaları, büyüdüleri çevrenin tonunu oldukça doğru bir şekilde yansıtır. Şemaların işlevsiz doğası, yaşamın ilerleyen evrelerinde daha belirgin hale gelir. Genellikle bireyler, (şemalarından kaynaklanan algıları artık doğruyu yansıtmasa da) anlamlı ötekilerle etkileşimlerinde şemalarını sürdürmeye devam ederler. Şemalar çok boyutludur; farklı şiddet ve yaygınlık seviyelerine sahiptirler. Herhangi bir şema şiddetli bir seviyede olduğunda, bu şemayı

tetikleyebilecek olayların sayısı da artmaktadır. Young ve arkadaşlarına göre, şemalar, çocukluk döneminde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bireylerin temel gereksinimlerini içeren 5 temel ihtiyaç alanı öne sürmüşlerdir (Young ve Gluhoski, 1997):

- Anlamlı ötekilerle güvenli bağlar kurabilmek (güvenli, istikrarlı, besleyici ve kabul içeren ilişkiler geliştirebilmek
- Otonomi, yeterlilik ve kimlik algısı kazanabilmek
- İhtiyaç ve duyguları özgürce ifade edebilmek
- Kendiliğinden olabilmek ve oyun
- Gerçekçi limitler ve öz kontrole sahip olabilmek

Young ve arkadaşları (2009), bu ihtiyaçların evrensel olduğunu belirtmiştir. Herkeste bu gereksinimler mevcuttur. Fakat bazı bireyler, bu ihtiyaçlara daha yüksek seviyede gereksinim duyar. Psikolojik olarak sağlıklı bir birey, bu temel duygusal ihtiyaçları uyumlu bir şekilde karşılayabilen kişidir. Doğuştan gelen mizaç ile yaşamının erken dönemlerinde içinde bulunulan çevre arasındaki olumsuz etkileşim, bireylerin temel ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde hayal kırıklıklarına yol açar. İlk nesnelere ait dinamikler, zamanla bireylerin tüm içsel dünyasının dinamiklerini oluşturur. Dolayısıyla en erken dönemde oluşan şemalar ve dolayısıyla da en güçlü yapıdaki şemalar, bireylerin ilk nesneleri (ebeveynleri) ile ilk yaşantılarının sonucunda meydana gelmektedir. Bireyler, kendilerini erken dönem uyum bozucu şemalarını aktive eden yetişkinlik durumlarda bulduklarında, yaşadıkları durum aslında çocukluklarında meydana gelen ve ilk nesnelerinden birini içeren bir tür dramın uzantısıdır. Zaman geçtikçe akranlar, okul yaşamı, toplumda yer alan gruplar ve kültür gibi etkiler, şemaların gelişmesine yol açabildikleri için giderek daha önemli hale gelirler. Bununla birlikte, yaşamın daha ileri dönemlerinde gelişen şemalar, çocuklukta meydana gelenler kadar güçlü ve yaygın değildir (Young ve Klosko, 1993).

Young ve arkadaşları (2003), şemaların oluşumuna yol açan beş farklı erken yaşam deneyimi olduğunu vurgulamıştır. Bunlardan ilki, ihtiyaçların yol açtığı toksik hayal kırıklığıdır. Bu durum çocuk iyi şeyleri yeterince deneyimleyemediğinde meydana gelmektedir. Çocuğun erken dönemdeki

çevresine dair eksikliklerden kaynaklanan bu durum, duygusal yoksunluk ve terk edilme gibi şemaları oluşturur. Çocuğun çevresi, istikrar, anlayış ya da sevgi gibi önemli şeylerden yoksundur. Şemaları oluşturan ikinci tür erken yaşam deneyimi ise travmatizasyon ya da kurbanlaştırmadır. Burada çocuk zarar görmüştür ve mağdur olmuştur. Çocukta gelişen şemalar ise sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk ve dayanıksızlıktır. Üçüncü tür deneyimde ise çocuğa iyi şeyler aşırı miktarda verilmiştir. Burada ilk nesne, çocuğa iyi şeyleri, çocuğun sağlıklı gelişimi için ihtiyaç duyduğundan daha fazla vermiştir. Çocuğa nadiren kötü muamelede bulunulsa da çocukta ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve iç içe geçme/bağımlılık gibi şemalar oluşur. Çocuğun özerklik ya da gerçekçi sınırlar geliştirebilmeye yönelik temel duygusal ihtiyaçları karşılanmamıştır. Bunun yerine çocuk şımartılmıştır. Burada ilk nesneler, çocuğun yaşamına aşırı derecede dâhil olabilir, çocuğa aşırı koruma sağlayabilir ya da herhangi bir kısıtlama olmaksızın aşırı derecede özgürlük ve özerklik verebilir. Şemaları oluşturan dördüncü yaşam deneyimi türü, seçici içselleştirme ya da ilk nesne ile özdeşleşmedir. Çocuk, ilk nesnesinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici olarak içselleştirir. Bu seçici içselleştirmelerden bazıları uyum bozucu şemalara dönüşürken bazıları ise uyum bozucu başa çıkma tarzlarına ya da modlara dönüşür. Uyum bozucu şemalara neden olan beşinci tür yaşam deneyimi ise bireylerin doğuştan getirdikleri mizaca bağlı olarak oluşur. Erken dönemde deneyimlenen olumsuz yaşantılar ve mizacın etkileşimi sonucunda bireylerin temel duygusal ihtiyaçları giderilmeyebilir. Bu durumun sonucunda da erken dönem uyum bozucu şemalar meydana gelebilir. Benzer yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin birbirinden farklı başa çıkma tarzları ve şemalar geliştirmelerinin altında mizaç farklılıkları bulunmaktadır (Arntz ve Jacob, 2012). Aynı aileden iki kardeşin her birinin farklı özelliklere sahip olmaları mizaçla açıklanabilir.

Şema teorisinde, “kopukluk”, “zedelenmiş otonomi”, “zedelenmiş sınırlar”, “diğerleri yönelimlilik” ve “yüksek standartlar ve bastırılmışlık” olmak üzere beş alan içinde bulunan 18 tane erken dönem uyum bozucu şema tanımlanmıştır (Roediger, 2015).

1. Kopukluk Şema Alanı

Young ve arkadaşlarına göre (2009), kopukluk şema alanı baskın olan bireyler, anlamlı ötekilerle güvenli bağlar kurmakta kayda değer düzeyde güçlük çekerler. İstikrarlı ilişkiler geliştirme, güvende hissetme, sevilme, aidiyet gibi gereksinimlerinin karşılanmayacağına dair yoğun inançları vardır. Bu alanda yer alan şemalara sahip olan bireylerin, ötekilere oranla, büyürken daha yüksek miktarda psikolojik hasara uğradıkları ve çoğunlukla travmatik bir çocukluk yaşadıkları belirtilmektedir. Bu bireylerin, yetişkinlikte kendileri için zararlı olan ilişkileri devam ettirebildikleri ya da yakın ilişkilerden tamamen uzak durmaya çabaladıkları ifade edilmektedir. Kopukluk şema alanı baskın olan bireylerin ilk nesneleri, dengesiz, suistimal etmeye açık, soğuk, reddedici ve dış dünyadan izole bir yapıya sahiptir. Bahsi geçen şema alanına dahil olan erken dönem uyum bozucu şemalar ise “duygusal yoksunluk”, “kusurluluk”, “sosyal izolasyon/güvensizlik” ve “duyguları bastırma”dır.

a. Duygusal Yoksunluk

Duygusal yoksunluk şeması, anlamlı ötekiler tarafından “ihmal edilmiş” olmanın yarattığı duygulardan oluşmaktadır ve başlangıcı söz öncesi dönemdir. Bu şemaya sahip olan bireyin ilk nesnesi, ya erkenden vefat etmiştir ya da hayattadır fakat oldukça soğuk ve samimiyetten uzaktır. Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan birey, yaşam boyu, duygusal açıdan tatmin edici bir ilk nesnenin kimi durumlarda sembolik yokluğunun kimi durumlarda ise gerçek yokluğunun yasını tutmaktadır. Bireyin reddedici ve mesafeli yapıdaki ilk nesnesi, çocuğuna yeterince sarılmamıştır, onu kucağına yeterince almamıştır ve ona yeterli ilgiyi vermemiştir ve yeterince zaman ayırmamıştır (Stevens ve Roediger, 2016). Çocuk ile yeterli empatiyi kurmayan, çocuğun duygularını yeterince aynalamayan ve yansıtmayan ilk nesne, çocuğu gerekli şekilde yatıştırmamıştır ve çocuğun ihtiyaçlarını da gerekli şekilde karşılamamıştır. Dolayısıyla da birey, çocukluğunda kendi kendini yatıştırmayı ya da anlamlı ötekilerin kendisini yatıştırmasını kabul etmeyi öğrenememiştir. İlk nesne, çocuğa yeterince rehberlik etmemiştir. Bu sebeple de çocuğun güven duyabileceği bir “nesnesi” hiçbir zaman olmamıştır. Bazen de ilk nesne, (çocuğu kendi ihtiyaçları olan ayrı bir birey olarak görmek yerine) çocuğu kendinin bir uzantısı olarak görmüştür. Yalnızca ilk nesnenin haz duygularına hizmet etmek

adına var olan bireyin ilk nesnesinden ayrı bir benlik oluşturmasına izin verilmemiştir (Rafaeli ve ark., 2013). Duygusal yoksunluk şeması baskın olan birey, yetişkinliğe eriştiğinde sık sık boşluk hissine kapılır, duygularını anlamakta ve ifade etmekte güçlük çeker, duygusal ihtiyaçlarını partneriyle rahatça paylaşamaz ve bu ihtiyaçlarının partnerleri tarafından hiçbir zaman yeterince karşılanmayacağına inanır. Duygusal yoksunluk şemasının doyumsuz bir yanı vardır. Bu sebeple duygusal yoksunluk şemasına sahip olan birey, ilişkilerinde ısrarcı ve talepkar olabilir. Buna rağmen ilişkilerinde sık sık hayal kırıklığına uğrayabilir ve çoğu zaman fark etmese de yaşadığı hayal kırıklıklarından ötürü kronik bir öfke taşıyabilir. Bu şemaya sahip olan birey, bazen de duygusal ihtiyaçlarını talep etme konusunda oldukça pasif davranarak partnerine karşı hiçbir beklenti taşımayabilir ya da dışarıdan bakıldığında hiçbir duygusal ihtiyaç yokmuş gibi hareket edebilir. Bu durum bireyin partnerinden, en temel konularda dahi yardım ve yakınlık beklemeden, tüm problemleri kendi başına çözmeye çalışmasına neden olabilir. Her ne kadar fazlaca bağımsız hareket ederek kimseye muhtaç olmadığını kanıtlamaya çalışsa da -umduğunun aksine- bu yolla çocukluktan gelen duygusal yoksunlukluğunu sadece daha da arttırmış olur. Duygusal yoksunluk “ilgi yoksunluğu (dikkat, yakınlık, sıcaklığa dair eksiklikler)”, “empati yoksunluğu (anlaşılma, dinlenme, kendini açıkça ifade edebilme ve karşılıklı duyguları paylaşabilmeye dair eksiklikler)” ve “rehberlik yoksunluğu (nesne tarafından rehberlik ve korunmaya dair eksiklikler)” şeklinde üç ayrı alt başlıkta ele alınmaktadır (Young ve Klosko, 1993).

b. Kusurluluk

Kusurluluk şeması, erken dönemde ilk nesnenin çocuğa yeterince sevgi ve saygı ile yaklaşmamasından ve çocuğa yeterince değer vermemesinden kaynaklanan duygular nedeniyle oluşur. Bu şemaya sahip olan birey, genellikle reddedici ve eleştirel bir ilk nesne tarafından büyütölmüştür. Kusurluluk şemasının oluşumuna neden olan ilk nesne, bireye çocukluğunda küçümseyici ve cezalandırıcı bir tutum ile yaklaşmıştır. Çocuğu sevgiden yoksun bırakan ilk nesne, çocuğun kendisini değersiz hissetmesine yol açmıştır. İlk nesnesinin eleştirilerini içselleştiren çocuk, kendisini cezalandıran bir iç ses oluşturmuştur. Cezalandırıcı iç sesi nedeniyle yetişkinliğe ulaştığında da kendisini hatalı, yetersiz, sevilmeye layık olmayan ve önemsiz biri olarak görür (Roediger, 2015).

Bu şemanın temelinde, bireyin kendisini “telafi edilemez derecede ve varoluşsal açıdan kusurlu” olarak algılaması bulunmaktadır. Bu durumdan ötürü kusurluluk şemasında baskın olan duygu, utançtır. Hissettiği yoğun utanç duygusundan kaçınmak adına sahte bir kendilik oluşturan ve değersizlik duygusunu telafi edebilmek adına yaşam boyu yoğun bir çaba sarf eden birey, anlamlı ötekilerden gelebilecek her türlü eleştiriye karşı oldukça duyarlıdır. Birey, benliğine dair “kusurlu” olarak algıladığı taraflarını (örneğin saldırganlık ya da cinsellik içeren dürtüler) saklamak adına narsisistik bir görünüm oluşturarak kendisi için bir “kusursuzluk illüzyonu” yaratabilir, kompulsif davranışların (alkol ve madde kullanmak, aşırı çalışmak ya da aşırı yemek gibi), para, statü ya da ün elde etmenin arkasına sığınabilir ya da yakın ilişkilerden uzak durabilir (Young, 1990). Bireyin, kusurlarından kaçmak için kullandığı stratejiler ve oluşturduğu sahte kendilik ne kadar sağlam olursa olsun, ardında gerçek kendiliği kaybetmenin acısı daima vardır. Kusurluluk şemasına sahip olan birey, yetişkinlikteki ilişkilerinde partnerine karşı da gerçek kendiliğini saklayabilir ve kendini yeterince tanımadığı için partnerine öfke duyabilir. Tam tersi bir durum söz konusu olduğunda ve birey, kendini kusurlarıyla kabul eden bir partnere sahip olduğunda ise partnerini eleştiren ve küçümseyen bir tutum sergileyerek ilişkisini sabote edebilir. Birey, bazen de tam olarak ilk nesnesi gibi eleştirel, küçümseyici ve cezalandırıcı bir partner tercih edebilir ve partnerinin kendini küçümsemesine bilinçsizce müsaade edebilir. Tüm bu durumlar, çocukluktaki travmaların yetişkinlikte bilinçdışı süreçler yoluyla yeniden yaratılmasından kaynaklanmaktadır (Rafaeli ve ark., 2010).

c. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik

Sosyal izolasyon/güvensizlik şeması baskın olan birey, çocukluğunda manipülatif, küçük düşürücü ve istismarcı ilk nesnelerle birlikte büyümüştür. Hem ilk nesnesi hem de akranları ve çevresi tarafından fiziksel, cinsel ya da psikolojik açıdan istismar edilmesi, bireyde sosyal izolasyon/güvensizlik şemasını oluşturur. Bu şemanın oluşumuna kaynaklık eden ilk nesne, güvenilmezdir; çocuğun güvenliğini kullanır, acılarından zevk duyar, zayıflığından yararlanır, çocuğa yalan söyler ve çocukla alay eder (Young ve Klosko, 1993). Birey, çocukluğunda ilk nesnesinin istediklerini yapmadığında sert biçimde cezalandırılmıştır ya da misillemeye uğramıştır. Çocukken ilk nesnesinin

korumasına ve şefkatine ihtiyaç duyduğunda, bunlardan yoğun biçimde mahrum kalmıştır ve bu yüzden de temel güven duygusu oluşmamıştır. Dolayısıyla birey, ilk nesnesinin saldırgan ve istismarcı temsilini içselleştirmiştir ve uğradığı istismarı telafi edebilmek adına, tıplı ilk nesnesi gibi, saldırgan ve sadistik özellikler geliştirmiştir. İçselleştirdiği bu saldırgan ve sadistik yanları, kimi zaman kendi benliğine kimi zaman ise anlamlı ötekilerine yöneltebilmektedir. Özellikle romantik ilişkilerinde zarar görmeye yönelik paranoid düşünceler taşıyan birey, yetişkinliğe eriştiğinde, her an anlamlı ötekileri tarafından kandırılabilirliğine ve istismar edilebileceğine inanır. Bu duruma yönelik kaygısı, hem ötekilere karşı yoğun bir güvensizlik yaşamasına hem de bu güvensizlik sonucunda yaşadığı topluma karşı aidiyet hissedememesine yol açar (Young, 1999). Birey, bu yoğun kaygıyla başa çıkabilmek adına ya ilk darbeyi beklemek yerine, kendisi partnerine karşı ilk saldırıyı yapabilir ya da yalnız kalmamak için ve temelde istismar edilmeyi hak ettiğini düşündüğünden (ötekilerden kötülük görmeye yönelik yoğun kaygılar taşımasına rağmen), öfke patlamaları olan, alkol kullanan ve içtiğinde kendini kaybeden, sadistik, kötü niyetli, küçümseyici ve eleştirel yapıdaki partnerlere karşı ilgi duyabilir ve sadistik yapıdaki partnerlerinin kendisine zarar vermesine müsaade edebilir (Roediger, 2015). Birey, romantik ilişkilerde zayıf yanlarını partnerlerinden saklama gayretindedir. Eğer zayıflıkları öğrenilirse, bunların kendisine karşı kullanılacağına ve ötekilerin (partneri ve anlamlı ötekileri) kendisinin acılarından zevk duyacağına dair bir inanç taşır. Doğru partnerlerle iyi ilişkiler kursa bile, bu sefer kendisi ilişkinin sadist ve istismarcı tarafı haline gelir ve iyi giden ilişkilerini sabote eder. Bu birey, aynı zamanda, sado-mazoşist cinsel fantaziler taşıyabilir ya da cinsellikten zevk almak yerine bunu bir “görev” olarak görebilir. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip olan birey, korktuğu durumlar meydana geldiğinde, sanki bir parçası ortamdaki kopuyormuş (depersonalizasyon) ya da yaşadıkları sanki bir rüyaymış (derealizasyon) gibi hissedebilir (Young ve ark., 2003).

d. Duyguları Bastırma

Duyguları bastırma şemasına sahip olan birey, öz denetimin ve oto kontrolün sıkı olduğu, yanlışlara hoşgörü ile yaklaşmadığı ve kendiliğinden olmanın baskılandığı bir yetişme ortamında büyümüştür. Bu şemaya kaynaklık

eden ilk nesne, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalmıştır ve çocuğa, spontan davranabilmesi için ihtiyaç duyduğu, koşulsuz sevgi ve kabulü içeren kucaklayıcı çevreyi sunmamıştır. Bu sebeple birey, yetişkinliğe eriştiğinde, anlamlı ötekilerden gelebilecek olumsuz tepkilerden kaçınmak ve anlık dürtüler sonucunda oto kontrolünü kaybetmemek adına spontane gelişen duygu ve düşüncelerini kuvvetli bir biçimde baskılar. Çoğunlukla birey, geri plana ittiği duygu, düşünce ve dürtülerle mantığa bürüne mekanizması yoluyla baş etmeye çalışır. Bastırmanın en sık gözlemlendiği alanlar şunlardır: (1) öfkenin bastırılması, (2) olumlu dürtülerin bastırılması (haz, cinsel heyecan, şakacılık, şefkat), (3) kırılganlığı dile getirmede zorluk (4) duyguları göz ardı ederken mantıksallığa dair yoğun vurgu (Rafaeli ve ark., 2010).

2. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı

Otonomi, bireylerin ilk nesnelerinden sağlıklı bir şekilde bağımsızlaşabilme ve içinde bulundukları gelişimsel dönem ile orantılı düzeyde işlevsellik gösterebilme becerisidir. Duygulara ve duygusal ihtiyaçlara kayıtsız kalınan, ilgi ve kabulün yetersiz olduğu yetiştirme ortamları, bireylerde otonominin gelişmesini sekteye uğratar. Zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireyler, ilk nesnelerinden yaşamlarının hiçbir döneminde tam olarak bağımsızlaşamazlar. Bu bireyler, çocukluk çağında ilk nesnelerinin koşulsuz onayını elde edemedikleri için ilk nesnelerinden sağlıklı biçimde ayıramamazlar. Bunun devamında bireyleşme süreçleri de sağlıklı biçimde tamamlanmadığı için ilk nesnelerinin ve anlamlı ötekilerinin onayını kazanabilmek adına sahte bir kendilik geliştirirler. Bu sebeple zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireylerin kendi başlarına karar alabilme becerileri de yeterince gelişemez. Fazlaca korumacı, sorumluluk vermeyen ve kontrolcü ilk nesneler, bu şema alanında yer alan şemalar için köken oluşturabilmektedir. Bu şema alanına kaynaklık eden ilk nesneler, çocuklarının özgüvenini zayıflatır, inisiyatif olarak hareket etmelerini engeller, evin dışındaki yaşamda yetkin bir şekilde performans gösterebilmeleri adına gereken becerileri çocuklarına kazandırmakla uğraşmaz. Dolayısıyla zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bu bireylerin yetişkinlik çağında yakın bağlar geliştirmekte, bireysel amaçlar oluşturmakta ve bu amaçlara doğrultusunda tek başlarına hareket etmekte problem yaşamaları neredeyse kaçınılmazdır. Bu alanda yer alan erken dönem

uyum bozucu şemalar “terk edilme”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “dayanısızlık”, “başarısızlık” ve “karamsarlık” olarak sıralanabilir (van Vreeswijk ve ark., 2012).

a. Terk Edilme

Terk edilme şeması söz öncesi dönemde ilk nesne ile olan sağlıklı ilişkiler sonucunda oluşur. Terk edilme şemasına sahip olan birey, nesne sürekliliğinin oluşumunu sekteye uğratan ya da engelleyen yetiştirme ortamlarında büyümüştür. Bu şemanın oluşumuna kaynaklık eden ilk nesne ya çocuğa karşı dengesiz ve soğuktur ya çocuk henüz küçük yaşta evi terk etmiştir ya da vefat etmiştir. İlk nesnenin gerçek ya da sembolik kaybı, bu şemanın en dramatik kökenidir ve kayıp ne kadar erken yaşanır şema o kadar güçlü ortaya çıkar (Farrell ve ark. 2014). Bu şemada, ilk nesne ile çocuk arasında önceden bulunan bağ sonradan kaybolur; ilk nesne gelir ve öngörülemeyen biçimde bir anda çocuk için ulaşılmaz olur. İlk nesne, çocukla olan ilişkisinde çelişkili ve istikrarsızdır. Çocuk, ilk nesnesinden aldığı ilgiyi yeni doğan bir kardeş nedeniyle kaybetmiş olabilir ya da yetiştirme ortamındaki şiddetli çatışmalar sonucunda terk edilme korkusu geliştirmiş olabilir. Gerçek ya da sembolik açıdan kaybedilen ilk nesnenin yerine geçen “ikame” nesnelerin durmadan değişmesi de çocukta terk edilme şemasına yol açabilir ve bağlanabileceği bir “nesne” bulamamak, çocuğun psikolojisinde ve anlamlı ötekilerle bağ kurma kapasitesinde bozulmalara yol açabilir (Young, 1999). Bu şemanın oluşumundaki bir diğer olasılık ise fazlaca korumacı yetiştirme ortamı ve ilk nesnedir. İlk nesne, çocuğa aşırı derecede güvenli ve korunaklı bir ortam sağlamış olabilir ve çocuk, bireyleşmesi için gerekli olan ve tolere edebileceği düzeydeki hayal kırıklıklarıyla dahi karşılaşmamış olabilir. Bunun sonucunda da yaşama atıldığında güvenli üssünü kaybetmenin verdiği kaygı, çocukta terk edilme şemasına yol açabilir. Genellikle ilk nesnesi tarafından terk edildiğini hisseden çocuk, ilk nesnesinden farklılaşmakta güçlük çeker ve adeta ilk nesnesinin gölgesi olur. Dıştan bakıldığında sanki ilk nesne ve çocuk arasında güçlü bir bağ varmış gibi görünmesine rağmen aralarındaki bağ yeterince güçlü değildir. Bu yüzden çocuk, ilk nesnesi ile arasındaki bağın varlığından emin olabilmek adına ilk nesnesini sürekli olarak görüş alanında tutmak ister. İlk nesnesiyle olan bağı sürdürebilmek, yaşamdaki en büyük amacı haline gelir ve çocuk dış dünyaya dair ilgisini kesebilir. Çocuk, ilk nesnesi tarafından tekrarlı biçimde hayal kırıklığına uğratıldığında ve gergin hissettiğinde ihtiyaç duyduğu

şekilde yatıştırılmadığı için kendi kendini rahatlatma ve oyalama becerilerini edinemez, kendi başına zaman geçirebilme kapasitesi gelişmez (Young ve Klosko, 1993). Terk edilme şeması nedeniyle çocuk, yetişkinliğe eriştiğinde anlamlı ötekilerle kuracağı bağın süreklilik içermeyeceğine, sevdiklerinin aniden vefat edebileceğine ya da aniden kendisini terk edilebileceğine ilişkin yoğun kaygılar taşır. Bu sebeple gerçek ya da algılanan ayrılık sinyallerine karşı oldukça duyarlı hale gelebilir ve olası bir ayrılığı engelleyebilmek için yoğun bir çaba sarf edebilir ya da terk edilmemek için yakın ilişki kurmaktan uzak durabilir. Yalnızlığı tolere edebilme kapasitesi ve kendini yatıştırabilme becerisi yeterince gelişmediği için partneriyle kısa süreli ayrılıklara dahi tahammül gösteremez ve partnerini ona soğuk davranarak cezalandırabilir (Farrel ve Shaw, 2017). Terk edilme şemasına sahip olan birey, yalnızlığın kaderi olduğuna inanır ve iyi giden ilişkilerinin dahi eninde sonunda biteceğini düşünür. Partnerinin kendisini bir noktada bırakacağına dair yoğun bir kaygı taşıdığı için yedekte potansiyel partner adayları tutabilir, gerçek bir ayrılık yaşandığında yoğun bir çöküş tepkisi gösterebilir ya da yalnız kalmamak için bir ilişkiden öbürüne hızlıca atlayabilir. Evli ya da halihazırda başka bir ilişkisi olan, nadiren ulaşılabilir olan (işkolik, ayrı bir şehirde yaşayan ya da çok sık seyahat eden), ilişkide dengesiz ve kararsız tutumlar sergileyen, bağlanmak istemeyen partnerleri tercih ederek ilişkilerine dair tüm olumsuz inançlarını kendini gerçekleştiren kehanete dönüştürebilir (Young ve ark., 2009).

b. İç İçe Geçme/Bağımlılık

İç içe geçme/bağımlılık şeması baskın olan birey, yaşamının ilk yıllarında ilk nesnesi ile sağlıklı ve sonu gelmeyen bir simbiyotik bağ kurmuştur ve bu simbiyotik bağ nedeniyle ilk nesnesiyle yapışık bir benlik yapılanması geliştirmiştir. Bu bireyin ilk nesnesi, çocuğuna ihtiyaç duyduğu onay ve şefkati ancak belli şartlar dahilinde vermiştir ve yapışık benlik yapılanmalarını sürdürebilmek adına çocuğunun bağımsızlaşmasına müsaade etmemiştir. Dolayısıyla bu birey, çocukluğunda ilk nesnesinden sağlıklı biçimde farklılaşma şansı edinememiştir ve sonrasında da ilk nesnesinden ayrı bir “birey” haline gelememiştir (Young ve Gluhoski, 1997). İç içe geçme/bağımlılık şemasının oluşumuna kaynaklık eden ilk nesne, çocuğun özerkliğini sağlama yönündeki adımlarını desteklenmez, aksine ketler. Bunun sebebi ilk nesnenin çocuktan

bağımsızlaşmayı istememesi ve kendi varlığını ancak çocuğun üstünden sürdürebileceğine inanmasıdır. İlk nesne, bazen iyi niyetle çocuğa yardım etmek isteyebilir. Fakat çoğu zaman çocuğun kendi başına atması gereken adımları çocuk yerine atarak çocuğun kendine yetebilme kapasitesine ve özerkliğine zarar verir. Bu durumda ilk nesne, çocuk yerine karar verir ve çocuğun yaşına uygun sorumlulukları almasına dahi izin vermez. Çocuk, ilk nesnenin kendisi için çizdiği yoldan bir şekilde saparsa, ilk nesne tarafından yoğun biçimde eleştirilir ya da nasihatlere maruz kalır (Young, 1999). Bazen ilk nesne çocuğu koruma ve yönlendirme konusunda yetersiz hisseder ve çocuktan onu temelde aşan şeyleri yapabilmesini bekler. Bazen de ilk nesne, ortada gerçek bir tehdit olmasa da çocuğu sürekli dış dünyanın tehlikelerine karşı uyarır. Tüm bunlar çocuğun özerklik kazanmaya yönelik hevesinin kırılmasına yol açar. Gereğinden fazla korumacı olan ilk nesne ile büyüyen çocuk, görünürde ilk nesnesinin kendisine sağladığı konfordan memnun olur. Fakat bu yolla ilk nesnesinden asla tam olarak bağımsızlaşamayan ve yaşam boyu, en basitten en karmaşığa, yapması gereken her işte ötekilere muhtaç hale gelen çocuğun özgüveni ve öz yeterlilik düzeyi zedelenir. Çocuk, ilk nesnesi olmadan işlevsiz hale geleceğinden korkar ve çevresindekiler yardım eli uzatmadığı müddetçe gündelik sorumluluklarını kendi başına halledemeyeceğini düşünür (Young ve Klosko, 1993). Çocuk, yetişkinliğe eriştiğinde tıpkı ilk nesnesi gibi korumacı ve özerkliğe müsaade etmeyen, kendinden daha üstün, daha zeki, daha yetenekli ve daha becerikli olduğunu düşündüğü partnerlere yönelir. İlişkide kendi yargılarından çok partnerininkileri benimser, partneriyle birlikteyken kendilik algısını kaybeder ve kendine dair kararları dahi partnerinin almasına izin verir. Kendi adına bir karar verdiğinde ya partnerinin yoğun eleştirilerine maruz kalır ya da partneri uzaktayken neredeyse tamamen işlevsiz hale gelir. Dolayısıyla birey, önce çocuklukta kendisini muhtaç hale getiren ilk nesnesine, daha sonra da yetişkinliğe ulaştığında bu muhtaçlığı pekiştiren partnerine karşı yoğun bir öfke duyar. Bir diğer senaryoda ise çocuklukta kendini aşan sorumluluklar taşımak zorunda bırakılan birey, muhtaç olacağı partnerler seçmek yerine, kendisine bağımlı olacak partnerleri tercih ederek kendi bağımlılığını aşırı biçimde telafi etmeye çalışabilir (Roediger, 2015).

c. Dayanıksızlık

Dayanıksızlık şemasına sahip olan birey, birden gelişen ve başa çıkamayacağı cinsten bir yıkıma maruz kalabileceğine dair yoğun bir kaygı duymaktadır. Fazlaca kollayıcı ve kaygılı yapıdaki ilk nesnenin, olası risklere dair işaretlere gerekenden fazla yanıtlar vermesi ve bu yanıtların birey tarafından çocuklukta içselleştirilmesi “aniden bana zarar verecek bir olay meydana gelebilir” şeklindeki bir inancı benimsemesinde ve pekiştirmesinde etkili bir rol oynayabilir (van Vreeswijk ve ark., 2012). Dayanıksızlık şemasında yer alan kaygı üç farklı kaynağa bağlı olarak gelişebilir: Sağlığa dair kaygılar (kalp krizi geçirmekten, kanser olmaktan, çeşitli hastalıklar kapmaktan korkmak), ruhsal durumlara dair kaygılar (delirmekten korkmak), çevresel durumlara (beklenmedik bir felakete yakalanmaktan korkmak) dair kaygılardır. Bu şemaya sahip olan birey, yetişkinliğe ulaştığında, olumsuz olayların başına gelme olasılığını abartarak bilişsel çarpıtmalardan “felaketleştirmeyi” yoğun biçimde kullanabilir ve sık sık panik atak geçirebilir. Kaygılarının yarattığı gerilimi azaltmak adına da obsesif kompulsif semptomlar (özellikle kontrol kompulsiyonları) geliştirebilir ya da batıl inançların arkasına sığınabilir (Farrell ve Shaw, 2017). Bu şemaya sahip olan birey, ilişkilerinde kendisini tehlikelerden korumaya hevesli partnerler seçer. Bu partnerler genellikle, bireyin kendisinden fiziksel, finansal ve psikolojik açıdan daha güçlüdür; böylece birey, partnerine bağımlı hale gelerek korktuğu durumlardan “korunma” imkanı elde eder. Dayanıksızlık şemasına sahip olan birey, partnerinin yaşamını da kendi korkuları doğrultusunda kısıtlar. Bunun altında herkesin her durumda kendisine uyum göstermek zorunda olduğuna dair narsisistik bir inanç bulunmaktadır (Rafaeli ve ark., 2013)

d. Başarısızlık

Başarısızlık şemasının oluşumuna kaynaklık eden ilk nesne, ambivalent davranışlarıyla, bireyin kazanımlarını küçük görüp başarı elde edemediği durumları sertçe eleştirmesiyle ya da bireyin başarılarını fazlaca övmesiyle bu şemanın gelişiminde rol oynar. Bu birey, çocukluğunda ilk nesnesinin eleştirel ve memnuniyetsiz sesini içselleştirmiştir. Bu sebeple bu birey, yaşamı boyunca kendisini “ötekilere kıyasla kısıtlı yetenekleri olan” ya da “ötekilere göre yeterlilikleri az olan” şeklinde algılamaya başlar. Başarısızlık şeması baskın olan birey, çocuğuyla yarışa giren ve çocuğu başarı elde ettiğinde tehdit altında

hisseden bir ilk nesne ile büyümüştür (Roediger, 2015). İlk nesne, çocuğun başarılarına ya tam bir kayıtsızlık göstermiştir ya da ilk nesne çok başarılı olduğu için çocuk ilk nesnesinin yüksek standartlarına ulaşamamıştır. Tüm bu durumlardan kaynaklı olarak çocuk, yetişkinliğe eriştiğinde, ötekilerle yarışmayı (akademik yaşam, sınavlar, iş yaşamı vb) zorunlu kılan durumlarda peşinen başarısızlığa uğrayacağına ilişkin görüşler taşıyabilir. Bu sebeple kariyeri için gerekli adımları atmayabilir, potansiyelinin altında bir kariyer seçebilir, kariyerinde mevcut konumunu koruyabilmek için gerekli çaba ve beceriyi sergileyemeyebilir, kendisi için istikrarlı bir kariyer oluşturamayabilir ve ilişkilerinde kendinden daha az başarılı ya da kendinden çok daha başarılı (dolayısıyla da başarısızlık şemasını tetikleyecek) partnerler tercih edebilir (Young ve Gluhoski, 1997).

e. Karamsarlık

Karamsarlık şemasına sahip olan birey, yaşanmış ya da gelecekte meydana gelebilecek birtakım durumların negatif kısımları üzerine fazlaca eğilen ilk nesneler ile birlikte büyümüştür. Bu sebeple bu birey, yetişkinliğe ulaştığında, sürekli olarak olayların ve durumların olumsuz kısımlarına takılı kalır. Yaşamına dair önemli şeylerin aniden alt üst olabileceğine dair yoğun bir kaygı taşır. Kendinin neden olacağı herhangi bir hatanın, ciddi neticelere yol açabileceğine yönelik abartılı düşünceleri vardır. Bu sebeple de aşırı biçimde tetiktir (Young ve ark., 2009).

3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş sınırlar şema alanıyla kategorize olan bireyler, anlamlı ötekilere karşı kendi üstlerine düşen görevleri yerine getirme, anlamlı ötekilerin sınırlarına saygı duyma ve kendi kendilerini disipline etme bakımından belirgin problemler yaşarlar. Bu şema alanı baskın olan bireyler, uzun vadeli amaçlar için anlık hazları erteleyemezler; benmerkezci, sorumluluklarının bilinci olmayan ve burnu havada bir profil çizerler. Bu bireylerin ilk nesnelerinin, çocuğun ihtiyaçlarını gereğinden fazla karşılayan, sınırlara saygı duymaya özen göstermeyen, rehberlik etmekten uzak ve disiplin kuramayan bir yapıda oldukları ileri sürülmektedir. Zedelenmiş sınırlar alanına ait şema “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” dir (Young ve ark., 2003).

a. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim

Bireyi ihtiyaçlarını bastırmaya yönelten öteki şemaların aksine, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasında, bireyin ihtiyaçlarına dair aşırı bir vurgu vardır. Bu şema, bireyin ilk nesne tarafından karşılanmayan ihtiyaçları nedeniyle oluşan duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon gibi şemalara karşı bir “aşırı telafi” mekanizması olarak ortaya çıkabilir. Birey, karşılanmayan temel ihtiyaçlarından ve gerçek kendiliğinin seilmeye değer olmadığına dair inanışından dolayı (burada birey, “öyle kusurluyum ki kendi ebeveynim bile beni sevemedi” diye düşünebilir) ortaya çıkan acıyı saklamak adına grandiyöz ve narsisistik özelliklerin arkasına sığınarak sahte bir kendilik oluşturabilir. Oluşturduğu narsisistik sahte kendilik nedeniyle birey, ötekilerle yeterli düzeyde empati kuramaz, ötekilerin ihtiyaçlarına karşı duyarsızdır ve ötekilere yönelik yüksek beklentilere sahiptir. Kendisinin toplumun geri kalanından daha seçkin olduğunu düşündüğünden, türlü imtiyazlar elde etmeye hakkının olduğunu savunur (herkesi kapsayan kural ve cezaların kendisi için kapsamadığını düşünür) ve oldukça talepkardır (Young ve Lindeman, 1992). Bu şemaya sahip olan bireyde bazen bağımlılık görülebilir. Bu durum söz konusu olduğunda birey, “zayıf ve bakıma muhtaç” bir imaj çizer ve anlamlı ötekilerinin kendisine bakım vermesini bekler. Burada bireyin temel inancı, anlamlı ötekilerin, kendisine bakmakla “yükümlü” olduğudur. Birey, bu bakımı istemekte ve almakta kendini sonuna kadar haklı görür. İhtiyaç duyduğu bakım bir an olsun kesilse kendisini kurban gibi görür, pasif agresif davranışlarla öfkesini dışarı vurur, adeta küçük bir çocuk gibi öfke nöbetleri geçirir ya da psikosomatik şikayetler geliştirir (Young ve Klosko, 1993). Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına sahip olan bireyin, öz disiplin becerileri de düşüktür ve bu birey, uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek adına anlık hazları kolay kolay erteleyemez. İlk nesnelerin, çocuğa gerekli sınırları koymaması ya da çocuğun ilk nesnelerinin tutarsız mesajlarına (içlerinden birinin mesafeli ve resmi tavrına karşı öbürünün kuralsız bir tavır sergilemesi) maruz bırakılması, bu şemanın oluşmasında rol oynar. Çocuk, yetişkinliğe ulaştığında, kendini feda eden, ötekilere bağımlı, istismar edilmeye ve kullanılmaya açık partnerleri tercih eder (Young, 1999).

4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanı baskın olan bireyler, kendi ihtiyaçlarını feda etmek uğruna anlamlı ötekilerin ihtiyaçlarını gidermeye odaklıdır. Bu bireylerin amacı, anlamlı ötekilerden gelebilecek olumsuz tepkilerden kaçmaktır. Anlamlı ötekilerin onayını alabildikleri oranda sevileceklerine inanırlar ve bu sebeple kendilerini anlamlı ötekilerin onayını almaya mecbur hissederler. Sevginin koşullu olarak verildiği yetişme ortamları bu şemanın kökenini oluşturur. Bu tür yetişme ortamlarında büyüyen bireyler, ilk nesnelerinden sevgi ya da onay almak için kendi ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini ve arzularını baskırlar. Burada ilk nesneler, kendi duygusal ihtiyaçlarına ya da “sosyal görünümlerine”, çocuğun ihtiyaçlarına değer verdiklerinden daha fazla değer verirler. Diğerleri yönelimlilik şema alanıyla karakterize olan şemalar “kendini feda” ve “cezalandırma” şeklinde tanımlanır (Young ve Gluhoski., 1997).

a. Kendini Feda

Kendini feda şemasında birey, ihtiyaçlarını hiçe sayarak yoğun bir şekilde anlamlı ötekilerin ihtiyaçlarını gidermeye çalışır ve bir an olsun kendisini öncelese, bundan dolayı yoğun bir suçluluk duyar. Bu şemada ana hedef, anlamlı ötekilerden gelebilecek olumsuz yanıtların önüne geçerek anlamlı ötekilerle kurulan duygusal bağların, kendini feda etme yoluyla da olsa, devamını sağlayabilmektir. Bu şema genellikle anlamlı ötekilerin ihtiyaçlarına karşı oluşan akut bir duyarlılığın sonucunda meydana gelir (Young, 1999). Çevresi uğruna kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını geri plana atan fazlaca fedakar ilk nesnelere ait tutumların içselleştirilmesi, bu şemanın oluşuma sebep olabilir. Aynı zamanda ilk nesnenin, çocukta duygusal yoksunluğa yol açması da kendini feda şemasının oluşum sebeplerindendir. İlk nesne, çocuğa yeterli fiziksel ve duygusal yakınlığı göstermediğinde, çocukla yeterince empati kurmadığında, çocuğa yeterince rehberlik yapmadığında ve çocuktan kendi ihtiyaçlarını yok saymasını beklediğinde kendini feda şeması ortaya çıkabilir. Kendi ihtiyaçlarını devamlı olarak geri plana atmaya öğrenen çocuk, yetişkinliğe ulaştığında da kendisinden yoğun biçimde fedakarlık bekleyen partnerler seçebilir (Rafaeli ve ark., 2013). İlişkilerinde duygusal alma-verme dengesi bozulmuş olan birey, hiçbir zaman öncelik olamayan ihtiyaçlarından ötürü yoğun ve kronik bir öfke taşıyabilir. Bu şemaya sahip olan birey, kimi durumlarda ise anlamlı ötekileriyle kurduğu

ilişkilerde sert ve baskın bir tavır sergileyebilir. Kontrol edilmekten ve kendi ihtiyaçlarını ötekiler için feda etmekten korkan birey, bunların yaşanmaması adına gereğinden fazla savunmacı bir tutum sergileyebilir. Bu durumda birey, kendini feda şeması ile aşırı telafi mekanizması yoluyla başa çıkmaya çalışır (Farrell ve ark., 2014).

b. Cezalandırma

Cezalandırma şemasının temelinde başka şemalar bulunabilir. Duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık, yüksek standartlar gibi şemalar, cezalandırma şemasının oluşmasına neden olabilir. Bu şemaya sahip olan birey, kendisinden ya da anlamlı ötekilerinden kaynaklanan hatalara karşı hoşgörüsüzdür ve yapılan her yanlışın cezayı hak ettiğine ve bu cezanın mutlaka uygulanması gerektiğine ilişkin katı düşünceler taşır (Young ve ark., 2003). Yeterince iyi nesnenin bireye sunduğu kucaklayıcı çevre ve bu kucaklayıcı çevrede çocuğun saldırganlığını taşımaya yönelik gösterdiği kapasite, çocuğun saldırgan dürtüleriyle zaman içinde sağlıklı biçimde baş edebilmesini sağlar. Fakat ilk nesne, çocuktan gelen saldırganlığı taşıyamıyorsa, çocuğa olgunlaşması için gereken kucaklayıcı çevreyi sunamıyorsa ve çocuğu sık sık cezalandırıyorsa çocuk ilk nesnenin ilişkilerinde sergilediği saldırganlığı içselleştirir. Cezalandırıcı ilk nesneye ait içselleştirdiği bu saldırgan nesne temsili hem onun iç sesi olur hem de ötekilere davranış biçimi haline gelir. Dolayısıyla bu şemanın kökeninde cezalandırılmanın yaygın olduğu, hoşgörüden yoksun ve kucaklayıcı olmayan bir yetişme ortamı bulunmaktadır. Bu şemaya sahip olan birey, ya zarar görmeye müsait, kırılgan ve bağımlı partnerler seçerek onları istismar edebilir ya da narsistik ve cezalandırıcı partnerler seçerek kendisini istismara açık hale getirebilir (Rafaeli ve ark., 2010).

5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Bu şema alanı baskın olan bireyler, kendileri için hedefledikleri yüksek standartlara erişebilmek adına duygularını dile getirmeye, anlamlı ötekilerle samimi bağlar kurmaya ve sağlıklarını korumaya dair gereksinimlerini geri plana atabilirler. Kurdukları yaşam düzeninin yerle bir olmasından korktukları için kendilerini daima kontrollü davranmak zorunda hissederler ve anlık olarak gelişen duygularını ve dürtülerini daima bastırırlar (Young ve Gluhoski, 1997).

Yoğun kaygı düzeyleri, yaşama kötümser bir pencereden bakmalarına sebep olur. Spontanlığa (kendindenliğe) ve spontanlığın hazzına gereksinim duydukları erken dönemlerde katı, baskılanmış ve yüksek öz denetimin hakim olduğu bir yetişme ortamından geçerek büyürler. Bu bireyler, oyun oynamanın ve mutlu olma yolunda çabalamanın teşvik edilmediği, inkarın ve bastırmanın ön planda olduğu bir çocukluktan geçmiştir. Mükemmeliyetçi beklentileri olan ilk nesnelerin oluşturdukları yetişme ortamlarının bu alanın kökenini oluşturduğu varsayılmaktadır. Bu şema alanı ile kategorize olan uyum bozan şemalar “yüksek standartlar” ve “onay arama” dır (Roediger, 2015).

a. Yüksek Standartlar

Yüksek standartlar şemasında birey, kendi kusurları ile başa çıkabilmek, anlamlı ötekilerin sevgi ve onayını kaybetmemek amacıyla hem anlamlı ötekilere hem de çoğu zaman gizil biçimde kendilerine acımasız eleştirilerle yönelir. Bu tutumun kaynağında, kendisi için oluşturduğu ideal versiyonuna (ideal ben) ulaşma çabasının ötesine geçen ulaşma zorunluluğu vardır (Rafaeli, 2010). Yüksek standartlar şemasının başlıca temaları; mükemmellik, esneklikten uzak kurallar sistemi, elde edilmesi beklenen kazanımlar ve bu konular ekseninde gelişen zorlantılı uğraşlardır (Young ve Lindeman, 1992). Bireyin benlik gücünü aşar düzeydeki yüksek hedeflerin ve daimi olması vurgulanan bir başarı algısının baskın olduğu, başarısızlıkların sertçe eleştirildiği yetişme ortamları bu şemanın kökenini oluşturmaktadır. Bu yetişme ortamında ilk nesnenin sevgisi, çocuğun yüksek standartlara ulaşabilmesine bağlıdır (Farrell ve Shaw, 2017). Çocuk, yetişkinliğe eriştiğinde, sağlığını feda etme uğruna hedeflerine odaklanır. İş ve eğlence arasındaki dengeyi bulamaz, spontan zevklerden (cinsellik, eğlence ve tatil gibi) haz duyamaz. Bu zorlantılı çalışma sonucunda bireyin, anlamlı ötekilerle olan ilişkileri de bozulur çünkü birey ilişkilerden keyif almaz ve partneriyle geçirdiği vakitten memnun olmaz. Yüksek standartlar şemasına sahip olan birey, mükemmeliyetçi tutumunu partnerine de yansıtarak partnerinin ilişki süresince yetersizlik hissetmesine yol açabilir (Young ve Gluhoski, 1997).

b. Onay Arama

Onay arama şemasına sahip olan birey, sağlıklı bir benlik algısına erişebilmek adına her daim anlamlı ötekilerin onayını almak zorunda olduğunu

düşünür ve bu uğurda fazlaca çaba sarf eder. Bu birey için yüksek statülere ulaşmak, fiziksel görünümünü değiştirmek, para ve başarı elde etmek oldukça değerlidir ancak yeterli değildir. Çünkü onay arama şeması baskın olan birey, temelde hissettiği yetersizlik duygusunun etkisinden elde ettiği başarılarla dahi kurtulamaz; hatta çocukluktaki yetersizlik duygularını bilinçdışı süreçlerle yeniden yaratmak adına elde ettiği başarıları imha edebilir. Sevginin koşullu bir biçimde aktarıldığı yetiştirme çevreleri bu şema için köken oluşturur. Başka bir deyişle birey, yalnızca “yeterince iyi” olabildiği durumlarda ilk nesnesinin sevgisine ve ilgisine erişebiliyorsa eğer, bu durum onay arama şemasının oluşmasının sebebidir (Roediger, 2015). Burada bahsedilen “yeterince iyi oluş” topyekün değersizleştirilmeyecek denli “iyi”, haset ve kıskançlığa yol açmayacak denli “kötü” olabilmeyi barındırır.

6. Uyum Bozucu Başa Çıkma Stratejileri

Tüm organizmalar, tehdit karşısında üç temel tepki gösterir: Kaçmak, donmak ya da savaşmak (Van der Kolk, 2014). Young ve arkadaşları (2003), bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalardan kaynaklanan olumsuz ve sıkıntı verici duygu ve düşüncelerle mücadele edebilmek adına bazı işlevsiz başa çıkma stratejileri geliştirebildiklerini ifade etmiştir. Buna göre üç uyum bozucu şema başa çıkma stratejisi vardır: Şema teslimi (donma), şema kaçınması (kaçma) ve aşırı telafi (savaşma). Çocukluk bağlamında erken dönem uyum bozucu bir şemanın varlığı, bir tehdidin varlığının zihinsel temsilidir. Tehdit, çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarından birinin (güvenli bağlanma, otonomi, özgürce kendini ifade edebilme, kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi limitler) giderilmesinde yaşanabilecek hayal kırıklığıdır. Karşı karşıya kalınan bu tehdit, şemanın açığa çıkardığı yoğun duyguların korkusunu da içerebilir (Young, 1990). Tehditte karşı karşıya kalan çocuk, bu üç başa çıkma stratejisinin bir kombinasyonu ile cevap verebilir; çocuk teslim olabilir, kaçınabilir ya da aşırı telafi edebilir. Bu üç başa çıkma stratejisi, çocukta farkındalık dışında çalışır. Çocuk, bu başa çıkma stratejilerini kullandığının bilinç düzeyinde farkında değildir ve farklı durumlar ya da farklı şemalar karşısında farklı başa çıkma stratejilerini kullanabilir. Ancak geriye dönüp baktığında buna dair bir kavrayış geliştirebilir (Roediger, 2015).

Başı çıkma stratejileri, genellikle çocuklukta uyumlu bir yapıdadır ve çocukluk yıllarının sunduğu koşullar çerçevesinde sağlıklı birer hayatta kalma mekanizması olarak görülebilir (Young ve ark., 2009). Ancak çocuk büyüyüp yaşam koşulları değiştiğinde (yaşam koşulları değişmese dahi aynı yaşam koşulları karşısındaki farklı bir “ben”, çocuk için farklı bir “sistem” doğurur) bu şemalar değişmemekte, yeni şartlara adapte olamamakta ve uyum bozucu hale gelmektedirler. Bu doğrultuda başı çıkma stratejileri, koşullar olumluya doğru değişse de birey daha umut verici seçeneklere sahip olsa da uyum bozucu şemayı sürdürmeye hizmet eder. Uyum bozucu başı çıkma stratejileri, en nihayetinde, bireyi şemalarına tutsak hale getirir (Rafaeli ve ark., 2013).

a. Şema Teslimi

Bu stratejiyi kullanan birey, uyum bozucu şema karşısında ne savaşır ne de şemadan kaçınır; şema nasıl davranmasına yol açıyorsa o davranışı sürdürmeye teslim olur. Uyum bozucu şemalarına teslim olan birey, farkında olmadan şemalarının oluşturduğu gerçekliğe inanır. Bu sebeple de şemanın oluşturduğu duygusal acıyı doğrudan hisseder. Ama kendisini şemayı doğrulayacak şekilde hareket etmekten de alıkoymaz. Farkında bile olmadan, ilerleyen yaşamında da şemaya dayalı kalıpları tekrarlar ve böylece yetişkinliğinde de şemalarının kaynağı olan çocukluk deneyimlerini yeniden yaratmaya ve yaşamaya devam eder. Kendisine geçmişte ihtiyaçlarını yeterince karşılamamış olan ilk nesnesinin davrandığı gibi davranacak partnerler seçip “tanıdık olan” üzerinden sahte bir güven duygusu oluşturmaya çalışır (Roediger, 2015).

b. Şema Kaçınması

Birey, bu başı çıkma stratejisini kullandığında, farkında olmadan tüm yaşamını şemalarının asla aktive olmaması için düzenlemeye çalışır. Zihninde şemalarını tetikleyebilecek düşünceleri ve görüntüleri farkına bile varmaksızın engeller ve bu tür düşünceler ya da görüntüler ortaya çıktığında hemen dikkatini başka bir şeye yöneltir. Şemalardan kaynaklanan zorlayıcı duygulardan uzak durmaya çalışır, bu duygular bir şekilde yüzeye çıktığında ise refleks olarak onları bastırır. Kaçınma davranışları olarak aşırı alkol tüketimi, işkoliklik, gelişigüzel cinsellik yaşamak, aşırı yemek, zorlantılı sosyalleşmek, madde kullanmak ya da kompulsif biçimde temizlik yapmak gibi davranışlar

sergileyebilir. Anlamalı ötekilerle etkileşime girdiğinde, dışarıdan hiçbir problemi yokmuş gibi görünebilir. Yakın ilişkiler kurmak gibi şemaları tetikleyebilecek ve kendisini savunmasız hissettirebilecek durumlardan ya alenen kaçınır ya da anlamalı ötekilerle yüzeysel ilişkiler kurarak (ama ruhsal olarak yaklaşmadan) “mış gibi” yapar (Farrell ve ark., 2014).

c. Aşırı Telafi

Aşırı telafi stratejisi, uyum bozucu şemanın ortaya çıkardığı acıya karşı bir “alternatif” gibi görüldüğü için geliştirilir. Birey, şemalarının aşırı telafisini yaparken düşünceleri, duyguları ve davranışları yoluyla şemaları ile savaşır. Çocukluğunda şemalar ilk meydana geldiğinde hangi özelliklere sahip ise yetişkinliğe eriştiğinde onda bu özelliklerin tam tersi bulunuyormuş gibi davranmaya gayret eder. Eğer çocukken değersiz hissettiyse, yetişkinlikte yüksek bir özgüvene sahipmiş gibi davranır. Eğer çocukken yaşadığı durumlara boyun eğmek zorunda kaldıysa, bir yetişkin olarak herkese meydan okur. Eğer çocukken ilk nesneleri tarafından daima kontrol edildiyse, yetişkinliğe eriştiğinde anlamalı ötekilerini kontrol etmeye çalışır ve kimsenin kendisini en ufak biçimde kontrol etmesine müsaade etmez. Eğer istismara uğradıysa, kendisi de istismarcı olur. Özetlemek gerekirse aşırı telafi stratejisini kullanan birey, bir şema ile karşı karşıya kaldığında hemen karşı saldırıya geçer (Stevens ve Roediger, 2016). Aşırı telafi, şemaya karşı savaşmak için kısmen sağlıklı bir girişim olarak görülebilir ancak şemayı uyumlu hale getirmek yerine devam ettirir. Eğer sergilenen davranışlar içinde bulunulan duruma uygunsa, anlamalı ötekilerin duyguları da hesaba katılıyorsa ve makul bir şekilde istenen bir sonuca yol açacağı öngörülebiliyorsa bir şemaya karşı savaşmak sağlıklıdır. Ancak aşırı telafi stratejisini kullanan birey, genellikle karşı saldırıya odaklanır ve davranışları abartılı, duyarsız ve yararsızdır. Dahası, bu birey, her ne kadar şemalarının oluşturabileceği yenilgiyi önlemek adına yoğun biçimde çabalasa da eninde sonunda başarısız olur ve nadiren yenilgiyi yapıcı bir şekilde kabul eder. Başarısızlıkları için sorumluluk kabul etmediği için de hatalarından ders almakta zorlanır. Kendisini aşan aksilikler yaşadığında, aşırı telafi etme yeteneği çöker ve genellikle bir dinlenme reaksiyonu olarak depresif bozukluk geliştirir. Aşırı telafi adına verdiği uğraşlar başarısız olduğunda altta yatan şemalar kendilerini muazzam bir duygusal güçle yeniden ortaya çıkarır (Young ve ark., 2009).

7. Şema Modları

Şemalar, bir kişilik özelliği (trait) olarak tanımlanabilirken, mod ise kişiliğin mevcutta bulunduğu durumu (state) ifade etmektedir. Şemalar arka planda bulunurlar. Çeşitli durum ve olaylar tarafından tetiklendiklerinde ise “mod” olarak görülürler. Modların içinde aktif hale gelmiş birkaç farklı şema aynı anda bulunabilir. Modlar sayesinde birkaç farklı duygu, düşünce ve başa çıkma tarzı tek bir modelde özetlenebilir hale gelir (van Vreeswijk ve ark., 2012).

Şema modları üç kategoriye ayrılır: Bireylerin temel ihtiyaçlarının eksikliği sonucunda oluşan ve değişmeyen duygusal yaşantıları ifade eden “çocuk modları”, ilk nesneyle ilk yaşantılar sonucunda ilk nesneye ait temsillerin içselleştirilmesiyle oluşan “uyumsuz ebeveyn modları”, çocuk modlarının bitmek bilmeyen talepleri ile ebeveyn modlarının katı beklentileri arasında meydana gelen gerilimi bilinçdışında azaltmaya yönelik oluşan “uyumsuz başa çıkma modları”. Bu uyum bozucu modlara karşı bir çözüm olarak bireylerde “sağlıklı yetişkin modunu” geliştirmek ise şema teorisine göre asıl hedeftir (Roediger, 2015).

a. Çocuk Modları

b. İncinmiş Çocuk Modu

Bu modda birey, oldukça kırılgandır. Kendisini yalnız, dışlanmış, kabul görmemiş, kusurlu ve yetersiz hisseder. Kaygı, korku, çaresizlik, endişe gibi duygular bu modda baskındır.

c. Öfkeli Çocuk Modu

Bu mod aktif hale geldiğinde birey, giderilmeyen ihtiyaçları dolayısıyla yoğun bir hayal kırıklığı, engellenme duygusu ve öfke yaşar. İncinmiş çocuk moduna da neden olan duygusal ihtiyaçlarının yeterince giderilmemesi durumu, öfkeli çocuk modunda yoğun tepkiselliğe neden olur.

d. Dürtüsel Çocuk Modu

Bu modun içerisindeyken birey, beklenti ve arzularının anlamlı ötekiler tarafından karşılanması için sınırlara saygı duymaksızın kaba ve saldırgan tutumlar sergileyebilir. Kendisi için haz verici durumlardan kopmakta güçlük çeker.

e. Mutlu Çocuk

Mutlu çocuk modu aktif hale geldiğinde birey, kendilerini sevebilir, saygıya layık, yetenekli, başarılı ve özgüvenli hisseder. Anlamli ötekilerle olan ilişkilerini tatmin edici olarak algılar. Temel ihtiyaçları ilk nesneleri tarafından yeterince giderilmiş olan bireyde mutlu çocuk modu aktiftir.

f. Uyumsuz Başa Çıkma Modları

i. Söz Dinleyen Teslimci Mod

Bu mod tetiklendiğinde birey, anlamli ötekilerin onayını alamamaktan çok korkar. Böyle bir durumda yaşayabileceği kaygı ve korkuyu engellemek adına anlamli ötekilerine karşı fazlaca uyumlu ve itaatkâr davranır. Bu bireyin hem öz saygısı hem de öz değeri oldukça düşüktür. İhtiyaçlarını ve arzularını rahatça dile getiremez. Sıklıkla kendisini değersiz hissettiren bireylerle yakınlık kurar ya da ötekiler tarafından değersizlik duygusu pekiştirilecek şekilde davranır.

ii. Yalnız Kahraman Modu

Bu modun tetiklenmesiyle birey, anlamli ötekilerle yakın ilişkiler kurmaktan kaçır, duygu ve ihtiyaçlarını bastırarak kendisini umutsuz ve kaybolmuş hisseder. Dıştan bakıldığında “soğuk ve mesafeli” olarak algılanır.

iii. Aşırı Telifici Mod

Aşırı telifici modu aktif hale gelen birey, abartılı biçimde kendini beğenen, saldırgan, kibirli, küçümseyici ve kontrolcü bir yapıya bürünür. Bu modda tüm amaç, ilk nesneler tarafından yeterince giderilmemiş ihtiyaçların telifisini yapmaktır.

g. Uyumsuz Ebeveyn Modları

i. Cezalandırıcı Ebeveyn Modu

Cezalandırıcı ebeveyn modunda birey, hiçbir hatanın cezasız kalmaması gerektiğine inanır. Bu düşüncesi nedeniyle hem anlamli ötekilerini hem de kendisini suçlayan ve cezalandıran bir tutum sergiler. Bu bireye göre, kurallar her şeyden çok daha önemlidir

ii. Talepkar Ebeveyn Modu

Bu mod tetiklendiğinde birey, yaşamda mükemmele ulaşabilmenin en önemli hedef olduğunu düşünür ve bunun için de “disiplinli olmak” zannettiği bir katılığın gerekliliğine inanır. Yüksek standartlarına ulaşabilmek için gerekirse anlamlı ötekilerin ihtiyaçlarını önemsemez ve gereksiz gördüğü hiçbir şey için zaman harcamak istemez. Bu birey, kendisini açmasına ya da oto kontrolünü elden bırakmasına sebep olacak hiçbir şeyden hoşlanmaz.

h. Sağlıklı Yetişkin Modu

Bu modda amaçlanan, incinmiş çocuğu onaylamak ve ihtiyaçlarını gidermek; öfkeli ve dürtüsel çocuk modlarına sağlıklı sınırlar koymak; uyumsuz başa çıkma modları yerine daha uyumlu ve işlevli başa çıkma tarzlarını kullanmak; uyumsuz ebeveyn modlarının katı, cezalandırcı ve talepkar yapısını mümkün olduğunca devre dışı bırakmaktır. Bu modda bireyin kendisine yeniden ebeveynlik yapması ve yetişkin görevlerini (çalışmak, sorumluluk almak, cinsellik gibi tatmin edici yetişkin etkinliklerine katılmak gibi) yerine getirmesi sağlanır.

Romantik İlişkilerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Kaynaklanabilecek Düşünceler (Eken, 2018):

- Terk Edilme:
 - “Sevdiklerim beni her an terk edebilir.”
 - “Mesajıma geç cevap veriyor. Muhtemelen beni terk edecek.”
 - “Daima tartışmalarımızın ayrılıkla sonlanacağından korkuyorum, kesin benden vazgeçecek.”
 - “Çeşitli nedenlerle görüşemediğimizde hemen partnerimin benden soğuduğunu düşünüyorum.”
 - “Partnerimden sık sık bana olan sevgisini ve beni terk etmeyeceğini kanıtlamasını bekliyorum. Tüm kanıtlar önüme sunulsa da bir türlü sevdiğinden emin olamıyorum.”
 - “Partnerim için özel olduğumu hissetmekte güçlük çekiyorum. Bu durumun bende yarattığı öfke sebebiyle partnerime karşı aşırı talepkar olabiliyorum.”

- Sosyal İzolasyon/Güvensizlik:

- “İnsanlarla yakın ilişkiler kurmakta zorlanıyorum, ilişkilerde nasıl davranacağımı bilemiyorum.”
- “İlişkilerde hayal kırıklığı yaşamaktansa çoğunlukla yalnız kalmayı tercih ediyorum.”
- “Partnerimle birlikte zaman geçirmekten hoşlansam da tek başıma zaman geçirmek bana daha cazip geliyor.”
- “İlişkimde geri planda kalmayı tercih ediyorum, rahatça yakınlık kuramıyorum. Bu yüzden de partnerimle aramda sanki bir kopukluk var.”
- “Kendimi partnerime açmaktan daima kaçınıyorum.”
- “Partnerimin bana haksızlık etmesinden ve beni kullanmasından çok korkuyorum.”
- “Hiç ayrılmayacağımızı söyledi ama kesin yalan söylüyor.”
- “Telefonlarımı açmazsa ya da mesajlarımı hemen yanıtlamazsa beni aldattığından şüpheleniyorum. Elimde kanıt olmasa dahi zaman zaman beni aldattığı izlenimine kapılıyorum.”
- “İnsanlar güvenilmezdir o yüzden partnerime asla tam manasıyla güvenemem.”
- “Partnerimin bütün sosyal medya hesaplarının şifresini isterim.”
- “Şüphelerimin gerçek olmayabileceğini düşünsem de şüphelenmekten kendimi alamıyorum.”
- “Şüphelerimin geçmesi için çok fazla kanıtı ihtiyaç duyuyorum.”
- “Beni gerçekten sevdiğinden bir türlü emin olamıyorum. Çıkarları sebebiyle benimle birlikte olduğunu düşünüyor.”

- Kusurluluk:

- “Oldukça kusurlu ve yetersizim fakat bunun belirli bir sebebi yok.”
- “İnsanların benimle görüşmek isteyeceğini sanmıyorum.”

- “Gerçek beni görürlerse benden vazgeçerler. O sebeple ötekilerin yanında yeterince kendim olamıyorum.”
- “Partnerime layık değilim ve onun gözünde asla değerli olamayacağım. Beni değerli görmemekte haklı.”
- “Kusurlarımı saklamak için her zaman her konuda mükemmel olmalıyım.”
- “İlişkilerimde partnerim tarafından daima beğenilip takdir edebilmeliyim.”
- “Benden daha güzel/yakışıklı, daha akıllı kişiler olduğunda istemsizce tehdit altında hissediyorum.”

- Duygusal Yoksunluk:

- “Hiçbir zaman hiç kimse için tam manasıyla özel olmayacağım.”
- “Gerçekten yanımda olan ve beni destekleyen kimsem yok.”
- “Gerçek aşk diye bir şey yoktur. İlişkiler hayal kırıklığından başka bir şey değildir.”
- “Hiçbir zaman arzu ettiğim ilişkiyi bulamayacağım ve yaşam boyu daima yalnız hissedeceğim.”

- Başarısızlık:

- “Partnerimi bırakırsam yerine başka birini bulamayabilirim.”
- “İlişkileri sürdürmek benim için oldukça zordur.”
- “Biten ilişkilerimde suçlu taraf benim.”
- “Ayrılırsak kesin benden daha iyi bir partner bulur fakat ben ondan daha iyisini asla bulamam.”
- “Çevremde ben hariç herkes evlenecek.”
- “Partnerimi elimde tutmayı başaramadım.”
- “Partnerim bana çok fazla, asla onun seviyesine ulaşamayacağım.”
- “Partnerimle beraberken hata yapmaktan çok korkuyorum.”

- İç İç Geçme/Bağımlılık:

- “Ayrılmanın fikrine dahi katlanamıyorum.”
- “Kendi başıma kalınca ne yapacağımı bilemiyorum, başımın çaresine bakamıyorum.”
- “Romantik ilişkim olmazsa buna katlanamıyorum. Hayatımda devamlı birileri olmalı.”
- “Partnerimin kötü hissetmesine neden olursam çok kötü hissederim. O yüzden onun için her türlü fedakârlığı yapmaya çalışırım.”
- “Bencillik sebebi ne olursa olsun çok kötü bir şeydir.”
 - Karamsarlık:
 - “İlişkimiz biterse bir daha asla mutluluğu yakalayamam.”
 - “Yakınlık kurmaktan korkuyorum çünkü hep problemlili ilişkiler beni bulur.”
 - “Ne kadar çabalarsam çabalıyım bir gün terk edileceğim.”
 - “Her güzel şeyin bir sonu vardır. O yüzden iyi giden şeylere kapılmamalıyım.”
 - Onay Arama:
 - “Partnerimin beni beğendiğini ve sevdiğini duymaya ihtiyacım var.”
 - “Partnerim ne yaparsam yapayım beni takdir etmeli.”
 - “Partnerimi hiçbir koşulda hayal kırıklığına uğratmamak için elimden geleni yaparım.”
 - “Partnerim için kusursuz olmalıyım.”
 - “Partnerimin hoşlanmadığı bir şey yaparsam ondaki değerim azalır.”
 - “Partnerim beni herhangi bir konuda eleştirirse bunu kaldıramam ve özgüvenimin düştüğünü hissederim. O, başarılarımı takdir etmezse başarılarımın benim için anlamı olmaz.”
 - “Partnerim beni onayladıkça sevildiğimi hissedebiliyorum.”
 - “Partnerimin benden başkalarını beğenip takdir etmesi bana kendimi yetersiz hissettirir.”

- Dayanıksızlık:
 - “İlişkim bitmesinden ve yalnız kalmaktan çok korkuyorum. Bu yüzden tartışmaların gerginliğine katlanamıyorum.”
 - “İlişkimde kontrolün elimde olmadığını hissediyorum. Bu durum bana kendimi çok çaresiz hissettiriyor.”
 - “Beklemediğim bir anda beklemediğim felaketler gerçekleşebilir ve ben bunu engelleyemem. Bu sebeple İlişkimde sürekli olarak olası felaketlere karşı (aldatılma ya da terk edilme) kendimi koruma ihtiyacı duyuyorum.”
 - “Sürekli başıma gelebilecek felaketleri düşündüğüm için ilişkimden keyif alamıyorum.”
- Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz Denetim:
 - “Tartışma anlarında partnerim tamamen haklı olsa bile ona haksızmış gibi davranıyorum.”
 - “Çift olarak bize dair en doğru kararları yalnızca benim verebileceğimi düşünüyorum çünkü ben genellikle yanılmam.”
 - “Partnerim için bir şeylere taviz verirsem bundan pişman olacağımdan korkuyorum.”
 - “Partnerime asla boyun eğmem, kendi isteklerimden de vazgeçmem. Her ne kadar çift olsak da sınırlarımı korumak benim için çok önemli.”
 - “Partnerime anlayış gösterebilmem için içinde bulunduğumuz durumun benim isteklerimle çatışmaması lazım.”
 - “Daima öncelik benim.”
 - “İlişkimde güçlü ve baskın taraf olmak benim için son derece önemlidir.”
 - “Partnerimle ilişkimizdeki problemlerle ilgili konuşup tartışmak beni huzursuz hissettirdiği için bundan kaçınmayı tercih ederim.”
 - “Ciddi ilişkiler beni korkutur.”
 - “Partnerimin bana soğuk davranmasına tahammül edemem.”

- “Problemlerimizin üzerine gitmektense, bir şey yokmuşçasına devam etmeyi tercih ederim.”
- “İlişkilerimde kendi isteklerimi daima ön planda tutarım.”
- “İlişkinin sürmesi için bir şeyler yapmak benim görevim değil.”
- “Eğer ilişkimizde sorunlar yaşıyorsak yapacak bir şey yoktur. İlişkimizin bitmesi gerekiyorsa biter.”

- Duyguları Bastırma:

- “Partnerime ona ve ilişkimize dair rahatsız olduğum şeyleri açıkça söyleyemiyorum. Eğer söylersem benden uzaklaşabileceğinden korkuyorum.”
- “Çoğunlukla duygularımı partnerime yansıtamıyorum.”
- “Partnerimin eline koz vermemek için zayıflıklarımı ve kırılgan yanlarımı yansıtmamam gerekiyor.”

- Yüksek Standartlar:

- “Standartlarımın altında bir ilişkim olmasındansa yalnız kalmak daha iyidir.”
- “Partnerim ile birbirimize denk olmamız çok önemlidir. Bu yüzden partnerimin statüsüne önem veririm.”
- “Herkesin en çok beğendiği çift biz olmalıyız.”
- “Yeni bir ilişkiye başlamam için partnerimin herkes tarafından beğenilmesi ve onaylanması gerekiyor.”
- “İlişkinin mükemmel şekilde ilerlemesi gerekiyor. Bu sebeple partnerim bana sık sık büyük jestler yapmalı.”
- “Partnerimin beni eleştirmesine hiçbir koşulda tahammül edemem.”
- “Partnerim ihtiyaç ve beklentilerimi karşılamadığında ona karşı oldukça öfkeli oluyorum.”

- Cezalandırma:

- “Beni kırdığında partnerimi kolay kolay affedemem.”

- “Partnerim İstemediğim bir şey yaptığında onu istemsizce cezalandırıyorum. Örneğin bazen telefonlarını açmam, mesajlarını yanıtlamam, soğuk davranır günlerce onunla konuşmam.”
- “Partnerimi kırdığımda yoğun bir vicdan azabı çekiyorum. O beni hemen affetse dahi sürekli yaptığımı düşünürüm ve vicdan azabım geçene kadar abartılı biçimde davranarak gönlünü almak zorunda hissederim.”
- “Partnerimi kırmamak için her zaman elimden geleni yapıyorum. Bu yüzden aynı özeni ondan da bekliyorum”.

C. Yetişkin Bağlanma Tarzları

Bağlanma, bireyin erken dönemde ilk nesnesiyle geliştirdiği, yaşam boyu devam eden ve kurduğu tüm yakın ilişkileri etkileyen duygusal bağlantıdır (Collins ve Read, 1990). Bağlanma kuramının kurucu olan Bowlby (1980), bağlanma kuramını oluştururken psikanalitik kuram, nesne ilişkileri kuramı ve etolojiyi temel almıştır. Psikanalitik kuramda, ilk nesne bireyin gelişmesini sağlayan ilişkisel gereksinimlerinin hedefidir. Çocuk, ilk nesnesini ve ilk nesnesiyle geliştirdiği ilişkiyi özümser. Bu yolla benliğe ait ana unsurlar meydana gelir. Bowlby, çocuk ve ilk nesnesi arasındaki ilişkinin, yalnızca fiziksel açlığa dair gereksinimin karşılanmasından doğan tatmin ile oluştuğu görüşünü eksik bulmuştur. Geliştirilen bağların niçin ve hangi yollarla oluştuğunu araştırmaya başlamıştır. Bowlby’nin ifadesiyle (1973), “beşikten başlayarak mezara kadar bitmeyen bir süreç” şeklinde tanımlanan bağlanma, doğumdan itibaren şekillenmeye başlar ve yetişkin yaşamını direkt olarak etkiler.

1. Bowlby’e Göre İçsel Çalışan Modeller ve Bağlanma

Bağlanma, bireyin anlamlı ötekilere karşı geliştirdiği güçlü duygusal bağ şeklinde tanımlanmaktadır ve temelinde çocukluk dönemi vardır (Bretherton, 1995). Yaptığı araştırmaların sonucunda Bowlby, ilk nesnesinden ayrı kalmaya dair sergilenen tutumların, çocuklar ve memeli hayvanlar için büyük oranda benzerlik gösterdiğini tespit etmiştir. Böylece bağlanmaya ait evrimsel bir temelin olduğu görüşü yaygınlık kazanmıştır. Bu görüşe göre, çocuk ve ilk nesnesinin yakın bağlar kurması, çocuğu dış dünyanın risklerinden korumaktadır.

Çocuk, çevresini tanımaya ve anlamaya çalışırken ilk nesnesi ile kurulan bu bağ zaman zaman çocuk için bir tür sığınak işlevi taşır (Bowlby, 1980a).

Bowlby (1980b), çocuk ve ilk nesnesi arasında yaşanabilecek problemlerin çocuğun ilerleyen yaşamında psikopatolojiye yol açabileceğine işaret etmiştir. Çocuk, ilk nesnesinden belli bir zaman zarfı boyunca uzak kaldığında ilk olarak bu duruma isyan eder, daha sonra ağlamaya başlar, bağırır ve sakinleştirilmeye dirençlidir. İkinci olarak her zamanki uyuma ve beslenme düzeni bozulmaya başlar, hareketlerde azalma, mutluluk ve umut düzeylerinde gözle görülür bir düşüş gözlemlenir. En son aşamada ise çocukta “duygusal kopma” meydana gelir. Bu tepkiler, ilk nesnesinden ayrı kalan tüm çocuklarda gözlemlenebilir (Bowlby, 1969). Çocuk, bu noktada kayıtsızlık yoluyla içinde bulundukları durumu çözmeye ve yaşadıkları üzüntüyü gidermeye çalışmaktadır. Burada kayıtsızlık, çocuk için, yaşadığı çatışmaya karşı kullandığı bir çeşit maskedir. Bowlby, çocuğun, yaşanan ayrılığın neticesinde ilk nesnesi ile tekrar bir araya geleceğini bildiğinde olaya dair daha olumlu tutumlar sergileyeceğini ifade etmektedir. Öbür yandan eğer söz konusu ayrı kalış kısa sürede bitmeyecekse çocukta, Bowlby’e göre, “sevgisizlik psikopatisi” gelişir (Yörükan, 2011).

Bowlby (1969), çocuğun ilk nesnesi ile yaşadıkları tekrarlayıcı deneyimler sonucunda nasıl davranması gerektiğini öğrendiğini ve karşıdan beklentilerini de bu deneyimler doğrultusunda oluşturduğunu belirtmiştir. Bowlby, ilk nesnenin davranımlarına göre şekillenen beklentilerin, bir araya gelerek oluşturduğu zihinsel temsillere “içsel çalışan modeller” adını vermiştir. Ona göre, çocuk, ilk nesnesi ile yaşadıkları deneyimleri zamanla özümser. Özümsenen bu deneyimlerin taşıdığı niteliğe göre de hem kendisi hem de anlamlı ötekilere yönelik içsel çalışan modeller oluşturur. Bu modeller üç ana bileşenden meydana gelmektedir: “Kendisinin sevillebilirliğine ve önemliliğine dair inanışlar”, “ihtiyaç halinde ilk nesnelerin ne kadar erişilebilir ve yardımcı olmaya istekli olduğuna dair inanışlar” ve “bireylerin kurduğu ilişkilerde nelere dikkat etmesini gerektiğini gösteren bilgiler ve bu bilgileri zihninde nasıl anlamlandıracağına dair izlenecek yollar” (Collins ve Read 1990). İçsel çalışan modeller doğumdan itibaren şekillenmeye başlar ve sonraki yıllarda gittikçe yapılanmış ve devamlılık kazanmış bir hale gelir. Bireyin geçmişte kurmuş olduğu ilişkileri ve bu ilişkilere dair hatıraları içeren bu modeller, partnerlere dair duyguların içeriğine, söz

konusu duyguların uygun bir biçimde düzenlenmesine ve ileride geliştirilebilecek yakınlıklardan nelerin bekleneceğine dair birtakım inanışları da kapsarlar. Kısacası içsel çalışan modeller, bireyin ilişkilere dair duygu ve davranışlarına rehberlik eden bir nevi zihinsel ve duygusal çerçevedir (Main ve ark., 1985).

Bowlby (1973), bağlanmanın doğumdan ölüme kadar bireyin hareketlerinin bir parçası olduğunu, bağlanma davranışsal sisteminin işlem ve dinamiklerinin nörobiyolojik temeli nedeniyle daima aynı olduğunu dile getirmiştir. Yetişkin bağlanma sürecinin ve biçimlerinin davranış örüntülerini şu şekilde betimlenebilir (Bowlby, 1969):

a. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma tarzına sahip olan birey, partnerlerine zorluk çekmeden yaklaşabilir ve onlara bağlılık duymaktan mutluluk duyar. Terk edilme ya da ciddi ilişkiler kurmaya dair kaygılar taşımaz. Uzun süren ilişkiler kurar, özellikle partnerlerle uzun soluklu cinsellik yaşamaktan keyif alır. Hem kendisine hem de anlamlı ötekilere karşı hissettikleri saygı ve güven yüksek seviyededir. Kaygılıyken yardım aramakta zorluk çekmez. Kendisini açmaktan ve anlamlı ötekilerin de kendilerini açmalarından memnuniyet duyar. Kişilerarası ilişkilerinde pozitif bir bakış açısını izler. Diğer bağlanma tarzlarına sahip bireylere oranla daha az psikosomatik semptomlar geliştirir ve daha az ölüm korkusu taşır.

b. Kaygılı/Kararsız Bağlanma

Kaygılı/kararsız bağlanma tarzı, güvenli bağlanmaya oranla daha çok negatif kalıplar içermektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip olan birey, ilişkilerini derinlikli bir şekilde yaşar fakat bu bireyin ilişkileri genellikle kısa solukludur. Bu birey, çocukluğunda sıklıkla ilk nesnesine onun kendisine yaklaştığından daha çok yaklaşma eğilimi göstermiştir. Bu durum yetişkinliğe eriştiğinde de devam ettiği için genellikle partnerlerini ilişkide olması gerektiği kadar sıcak olmamakla itham eder. Terk edilme ve reddedilme korkusu bu bağlanma tarzına ait en temel özelliklerdendir. Bu birey, gerçek ya da düşlemsel bir kayıp sonrası aşırı biçimde acı duyar. Bu sebeple bu bireyin öz saygısı ilişkilerinin niteliğine göre değişkenlik gösterir. Partnerlerine karşı kıskançlık ve güvensizlikle hareket eder. İlişkilerde yoğun bir öfke yaşar, ayrılık ve ölüm

korkusu fazladır. Romantik ilişkide olduğu partnerinin güvenilirliği konusunda fazlaca kaygılıdır. Aşırı bir biçimde partnerlerine odaklıdır ve sürekli partnerlerine karşı kontrolü ellerinde tutmaya çabalar. İlişkilerinin sona erme riskine karşı fazlaca tetiktedir. Bu bağlanma tarzında, ilişki süresince duygu değişimleri sık ve ani şekilde gerçekleşir. Uzun soluklu ilişkilerde dahi bu bireyin partnerine ve ilişkisine dair kaygıları ön plandadır. Kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip bireyin ilişki tatmininin olması beklenenden az düzeyde seyreder.

c. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma tarzı baskın olan birey, yakın bağlar geliştirmekten büyük bir endişe duyduğu ve bu sebeple ilişkilerine olabildiğince az seviyede katkıda bulunmaya gayret ettiği belirtilmektedir. Kaygılı yaşam koşullarının varlığında partnerlerinden destek kabul etmez ve partnerlerine destek vermeye de yanaşmaz. İstenmeyen durumlar yaşandığında çoğunlukla inkar ve bastırma mekanizmaları yoluyla kendisini koruma altına almaya çalışır. Yakın ve içten bağlar kurmayı ilgi çekici bulmaz ve bu bağlara ihtiyaç duymuyormuşçasına hareket eder. Fakat bu durum aslında gerçekleri yansıtmayan bir kendini koruma stratejisidir. Kaçınan bağlanma tarzına sahip olan birey, kendisinin “kimsenin yakınlığına gereksinim duymayan yalnız kahraman” olduğuna inanır (Gündoğan, 2015).

2. Ainsworth’un Bağlanma Çalışmaları

Ainsworth, Bowlby’e ait olan “bağlanma teorisini” geliştirerek teoriye “güvenli üs” terimini eklemiştir (Bretherton, 1992). Ainsworth ve arkadaşları (1978; 2015), ilk nesnelerinden ayrılmış olan çocukların daha sonra yeniden kavuşma yaşandığında gösterdikleri duygusal reaksiyonları gözlemleyerek, bireylerin farklı bağlanma tarzlarına sahip olduklarını vurgulamıştır. Buradan hareketle, bağlanma davranışında bireysel farkları araştırmaya başlamışlardır. Ainsworth’un temel amacı, çocuklar yakınlaşma arayışına girdiğinde hangi düzeyde sakinleştirildikleri ve kabul gördükleri anlamına gelen güvenli üs yaklaşımlarını incelemektir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu amaç doğrultusunda ilk nesnesinden ayrılan çocukların ayrılık durumunda sergilediği tutumları incelemek adına “yabancı durum testini” geliştirmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) yapmış olduğu çalışmada, çocukların ayrı kalma ve kavuşma durumlarına verdikleri yanıtlar incelenmiştir ve bunun sonucunda üç ana bağlanma tarzına ulaşılmıştır: (1) Güvenli bağlanma (2) kaygılı kaçınan bağlanma (3) dağınık/yönü belirsiz bağlanma. Bunlardan ilki, ilk nesnenin çocuk tarafından güvenli bir üs olarak kullanıldığı güvenli bağlanmadır (Bowlby, 1988). Bu bağlanma tarzında, ilk nesne odadan çıktığında çocuk huzursuzlansa da ilk nesne odaya dönünce rahatlar (Yıldız, 2012). Bir diğer bağlanma tarzı olan kaygılı kaçınmacı bağlanmada çocuk, ilk nesnesinin gereksinim ve arzularına karşı yeterince hassas davranmayacağını düşünür ve bu sebeple olası bir ayrılığın kaygısını sık sık hisseder. Çocuk, ilk nesnesinin etrafındayken onu çok umursamıyormuş gibi görünür fakat bir ayrılık yaşandığında bir yandan ilk nesnesine yakınlaşırken bir yandan da ondan uzak durma çabasıdadır (Ainsworth ve ark., 2015). Kaygılı kaçınmacı bağlanmada çocuk, ilk nesnesinin yakınlık kurma arzularını ve gereksinimleri gerektiği gibi karşılayamayacağından şüphe eder ve yetişkinlikte de bunun bir sonucu olarak kimseden yakınlık beklemeden yaşamlarını sürdürmeye çabalar. Bu bağlanma tarzına sahip olan çocuk, ilk nesnesinin fiziksel yakınlık kurma girişimlerini kabul etmez ve ayrıldıktan sonra ilk nesnesiyle yeniden kavuşma söz konusu olduğunda da herhangi bir tepki vermez (Ainsworth ve ark., 1978). Sonuncu bağlanma tarzı olan dağınık/yönü belirsiz bağlanmaya sahip olan çocuk, ilk nesnesine karşı herhangi bir yakınlık kurma girişiminde bulunmaz. İstismarcı, ihmalkar yapıdaki ya da kendi bakım vereni ile geliştirmiş olduğu ilişkide henüz çözemediği sorunların bulunabildiği ilk nesneler bu bağlanma tarzının kökenidir (Hazan ve Shaver, 1994)

3. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), çocukluk döneminde gözlemlenen bağlanma tarzlarının yetişkinlik çağında da benzer şekilde görüldüğünü ifade etmiştir. Yetişkin bağlanma tarzları da çocukluktaki gibi “güvenli”, “kaygılı kararsız” ve “kaçınan” olmak üzere üç başlıkta adlandırılmaktadır. Yetişkinlikte deneyimlenen romantik ilişkilerin neticesinde meydana gelen bilişsel, davranışsal ve duygusal ögeler bağlanma teorisi ile paralellik taşımaktadır. Bağlanma teorisine göre ilişkisel tatmin, kurulan ilişkilerin temel ihtiyaçları karşılama düzeyinden etkilenmektedir. Yetişkinlikte ise bahsi geçen bu tatmin, ilişkiden

elde edilen rahatlığa, alınan bakıma ve cinsel yaşamdan elde edilen doyuma bağlı olarak değişiklik gösterir (Hazan ve Shaver, 1994). Eğer birey, partnerinden gerekli emniyet ve rahatlık duygusunu elde edemezse ve partneri erişilebilir bir konumda değilse bunun bir sonucu olarak isyankar bir tutuma bürünebilir (Feeney ve Noller, 1990).

Hazan ve Shaver’a göre (1994), yetişkinlikteki ve çocuklukta bağlanma davranışları her ne kadar benzer gibi görünse de iki dönem arasında bağlanmayı etkileyen farklı unsurlar da bulunmaktadır. Yetişkin bağlanmasını çocukluk dönemi bağlanmasından ayıran en önemli unsur cinsellik ve bakıma dair gereksinimlerin bir arada verilmesidir. Çocuklukta bağlanma örüntülerinde tamamlayıcılık ön planda iken, yetişkin bağlanma örüntüleri, çocukluk çağına oranla, daha net sınırlarla karşılıklılık içerir. Ayrıca çocuklukta bağlanma ilişkisinde, dışsal ve gözlenebilir olan etkileşimler önemli bir yer tutarken, yetişkinlikteki bağlanma ilişkisinde içsel olarak temsil edilen inanç ve beklentiler ön plana çıkmaktadır (Soysal ve Bodur, 2005).

4. Bartholomew ve Horowitz’in Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) ortaya koydukları bağlanma modelini, Ainsworth ve arkadaşlarının üç kategoriye bölerek tanımladığı bağlanma tarzlarını ve Bowlby’nin ortaya atmış olduğu benliğe ait model ve ötekilere ait modeli temel alarak açıklamıştır (Sümer, 2006). Benliğe ait modelin olumlu bir nitelik taşıması, bireyin anlamlı ötekilerden tekrarlı biçimde onay almaya gereksinim duymaksızın öz saygıya sahip olması ve anlamlı ötekiler tarafından sevmeye layık olduğu inancıyla alakalı iken, benliğe ait modelin olumsuz bir nitelik taşıması ise bireyin kendine duyduğu saygının düşüklüğü ve artmış onay alma ihtiyacı ile ilgilidir. Ötekilere ait modelin olumlu bir nitelik taşıması, bireyin, ilk nesnenin erişilebilir ve itimat edilebilir olduğuna dair algı oluşturmalarını sağlar. Olumsuz bir nitelik taşıması ise bireyin ilk nesnesi tarafından reddedilme korkusu duymasına neden olur. Reddedilme korkusu sebebiyle birey, yaşam boyu anlamlı anlamlı ötekilerle yakın bağlar geliştirmekten ve destek aramaktan kaçınır (Bartholomew, 1990).

Bartholomew ve Horowitz’in geliştirdiği “Dörtlü Bağlanma Modeli” ne göre, dört yetişkin bağlanma tarzı bulunmaktadır: “güvenli”, “saplantılı”,

“korkulu” ve “kayıtsız”. Bu bağlanma tarzları, benliğe ve anlamlı ötekilere ait modellere ilişkin algılayışlar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991):

a. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma tarzı baskın olan birey hem kendi benliğine hem de anlamlı ötekilere dair olumlu bir bakış açısına sahiptir. Bu birey, yüksek özgüvene ve benlik saygısına sahiptir. Hem kendisi hem de anlamlı ötekilerini sevmeye layık gören birey, anlamlı ötekilere karşı duyarlı ve kabullenicidir. Anlamlı ötekilerinin saygıyı hak eden, güvenilir ve iyi niyetli olduğunu düşünür. İlişkilerde yaşanan problemlere dair çözümçül bir yaklaşım sergiler. Dolayısıyla da güvenli bağlanma tarzına sahip olan birey, iletişim kurmada başarılıdır ve yaşadığı değişimlere yüksek düzeyde bir uyum gösterir. Sahip olduğu bu sağlıklı ve uyumlu bağlanma örüntüsü, anlamlı ötekilerle doyurucu ilişkiler geliştirebilmesinin yanı sıra, ilişkilerinde özerk kalabilmesini de sağlar. Güvenli bağlanma tarzına sahip olan birey, sevgi göstermekte ve kabul etmekte güçlük çekmez ve anlamlı ötekileri tarafından terk edilmeye dair korkular taşımaz.

b. Saplantılı Bağlanma

Bu bağlanma tarzında birey, benliğine dair olumsuz, anlamlı ötekilere dair olumlu bir bakış açısı taşımaktadır. Bu birey, oldukça zayıf bir kendilik değerine sahiptir. Buna karşın anlamlı ötekilerini ise kendisinden daha değerli görür. Bu sebeple de anlamlı ötekilerini güvenli üs olarak görmeye meyillidir ve ilişkilerinde yoğun bir bağımlılık geliştirir. Saplantılı bağlanma tarzı baskın olan birey için anlamlı ötekileriyle samimi bağlar kurmak yaşamındaki en önemli amaçtır. Bu doğrultuda ilişkilerinde anlamlı ötekilerinden sık sık sevgilerini kanıtlamasını bekler ve anlamlı ötekileriyle simbiyotik ilişkiler kurmayı arzular. İlişkilerde daima kendisini kabul ettirme ve beğendirme mecburiyeti duyar. Sevmeye dair yoğun ihtiyacından ötürü yakın ilişkilerinde abartılı bir çaba içindedir. Hem partnerlerine hem de ilk nesnelere dair gerçekçi olmayan beklentiler taşıyan birey, ilişkilerinde sık sık hayal kırıklığına uğrar. Bu birey, temelde bulunan değersizlik duygusundan ötürü, içten içe sevgiyi hak etmediğine inanır. Arkadaşlık ilişkilerinde de aynı örüntü devam eder ve bu ilişkilerde de kendilerini ispatlamak ve arkadaşlarından değer görmek adına takıntılı biçimde

abalar. Saplantılı bağlanan birey, duygularını yoğun hisseder, düzenlemekte güçlük çeker ve bunun sonucunda da duygusal tepkilerini abartılı bir biçimde gösterir. Çatışma ve problem çözme becerileri zayıf olan bu birey, terk edilmeye karşı aşırı duyarlıdır ve terk edilmeyi engellemek adına partnerlerine yapışma eğilimi gösterir. İlişkilerinde terk edilme gerçekleştiğinde yoğun bir umutsuzluk yaşar.

c. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma tarzına sahip olan birey hem benliğine dair hem de anlamlı ötekilere dair olumsuz bir bakış açısına sahiptir. Bu birey, sınırlı benlik değerine ve özgüvene sahiptir ve anlamlı ötekilerin reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünür. Anlamlı ötekilere yeterince güven duyamadığından ve reddedilmeye dair yoğun korkular taşıdığından yakın ilişkiler kurmakta ve anlamlı ötekilere yaklaşmakta kararsız ve isteksiz bir tutum sergiler. Bu güvensizliğinin sebebi hem kendisine hem anlamlı ötekilere hem de genel manada yakın ilişkilere dair sahip olduğu olumsuz düşüncelerdir. Korkulu bağlanma tarzına sahip olan birey, yakın ilişkiler kurma ihtiyaının farkında olsa bile, yoğun düzeyde hissettiği reddedilme korkusu sebebiyle ya ilişkilerini derinleştirmekten ya da genel olarak ilişkilerden uzak durur. Dolayısıyla yakın ilişkileri çabucak geri plana atabilir. Bu bireye göre, anlamlı ötekilere bağlanıp bunun sonucunda hayal kırıklığına uğramaktansa yakın ilişkilerden uzak durmak en gvenlisidir (Bozkurt, 2014).

d. Kayıtsız Bağlanma

Bu bağlanma tarzına sahip olan birey, benliğine dair olumlu, anlamlı ötekilerine dair ise olumsuz bir bakış açısı taşır. Bu birey, samimi bağlar kurmaktan kaçarak kendisini üzülmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan koruduğunu düşünür. Dıştan bakıldığında özgüvenli, bağımsız ve yalnızlığa tahammülü yüksekmiş gibi görünür. Fakat dışarıya karşı sergilediği bu görüntü, içsel değersizlik duygularını gizleyen bir maskedir. Bu birey için hiç kimse güvenilir değildir ve kimse sevgiyi hak etmez. Bu sebeple de kendi kendisine yetebileceğini düşünür ve yakın ilişkilerin önemini kabul etmez. Dolayısıyla da yakın ilişkiler kurmayı ve romantik ilişkilere girmeyi reddeder. Anlamlı ötekilere “muhtaç” olmaktan daima kaçınır. Özetlemek gerekirse bu birey, ilişkilere

yönelik kayıtsız yapısı sebebiyle, anlamlı ötekilerden gelebilecek duygusal tehlikelerden (reddedilmekten ve üzülmekten) kendisini koruyabileceğine inanır. Fakat yakınlık kurmaya yönelik ihtiyaçlarını gidermek yerine görmezden geldiği için bireyselliği fark ettiğinden daha fazla mutsuzluğa sebep olabilir (Bahadır ve ark., 2006)



III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2005). Araştırmanın verileri, katılımcıların öz bildirim ölçeklerini doldurması yoluyla toplanmış, ölçeklerden elde edilen puanlara dair istatistiksel analizler “SPSS 25 paket programı” kullanılarak yapılmıştır.

İstanbul Aydın Üniversitesi’nin Etik Kurul Komitesi’nden alınan uygulama izni sonrasında çalışmalara başlanmıştır. Çalışmamıza seçkisiz örnekleme yoluyla ve gönüllülük esası dikkate alınarak dahil edilen katılımcılarımıza, bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Çalışmamızın veri toplama araçları, bilgilendirilmiş onam formu ile beraber katılımcılarımıza online olarak dağıtılmıştır. Katılımcılarımızdan gizliliklerini korumak amacıyla kimlik bilgileri alınmamıştır.

B. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2021 yılında İstanbul’da ikamet eden 18-45 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Hem çalışmamıza katılım gönüllülük esasına dayalı olduğundan hem de evrenimizde yer alan tüm bireylere ulaşmak mümkün olmadığından, katılımcılar evrenden seçkisiz örnekleme yoluyla seçilmiştir. Dolayısıyla çalışmamızın örneklemi, 2021 yılında İstanbul’da yaşayan, araştırmaya gönüllü olarak katılan, 18-45 yaş arası 501 (277 kadın, 224 erkek) yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcılar, çalışmamız hakkında önceden bilgilendirilmiştir ve çalışmaya başlamadan her bir katılımcının onamı alınmıştır.

C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

1. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (BORRTI)

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORRTI), psikodinamik yaklaşımın ruh sağlığı modeline paralel olarak benlik işlevlerinin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme boyutlarını ölçmek amacıyla Bell (1995) tarafından geliştirilmiştir. Nesne ilişkileri kuramından beslenerek geliştirilen BORRTI, bir öz bildirim ölçeğidir ve kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları ve psikotik durumları değerlendirmeye elverişlidir. Ölçek, toplamda 90 maddeden (45 madde nesne ilişkileri, 45 madde gerçeği değerlendirme olmak üzere) oluşmaktadır. Nesne İlişkileri boyutunda yer alan alt boyutlar; yabancılaşma (ilişkilerde temel güven eksikliği, istikrarlı ve yakın ilişkiler kurmada güçlük), güvensiz bağlanma (reddedilmeye dair artmış hassasiyet ve ilişkilerde acı verici bir güvenlik arayışı), egosantrizm (anlamalı ötekilerin yalnızca kendiyle ilgili olarak varlığını algılamak, kendi amaçları doğrultusunda anlamalı ötekileri ve durumları manipüle etmek) ve sosyal yetersizlik (sosyal etkileşim gerektiren durumlara karşı yoğun kaygı ve bu durumlardan kaçma ve/veya kaçınmaya yönelik davranışlar) alt boyutlarından oluşmaktadır. Gerçeği değerlendirme boyutunu oluşturan alt boyutlar ise; gerçeğin bozulması (içsel ve dışsal gerçekliği değerlendirmede ciddi çarpıklıklar), algı belirsizliği (içsel ve dışsal gerçeklikle ilgili kendi algılarına dair şüpheler ve algı sisteminde bozulmalar) ve halüsinasyon ve delüzyondan (halüsinasyonları ve paranoid delüzyonlar ve gerçeklikle bağın kopmuş olması) alt boyutlarından oluşmaktadır. Uluç ve Tüzün (2013), ölçeği Türkçeye uyarlamış ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa yöntemi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayıları, nesne ilişkileri boyutu alt ölçekleri için .80 ile .70 arasında değişiklik gösterirken, gerçeği değerlendirme boyutu alt ölçekleri için ise .77 ile .54 arasında değişmektedir.

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

Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu, Young (1990) tarafından erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından

yapılmıştır. Türkçe formdaki madde sayısı, 90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda, 5 şema alanı ve yorumlanabilir 14 şema boyutu bulunmaktadır. Türkçe formdaki şema boyutları, “duygusal yoksunluk”, “başarısızlık”, “karamsarlık”, “sosyal izolasyon/güvensizlik”, “duyguları bastırma”, “onay arama”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim”, “kendini feda”, “terk edilme”, “cezalandırma”, “kusurluluk”, “dayanıksızlık” ve “yüksek standartlar” dır. Türkçe formdaki şema alanları ise “zedelenmiş otonomi”, “kopukluk”, “yüksek standartlar ve bastırılmışlık”, “diğeri yönelimlilik” ve “zedelenmiş sınırlar” dır. Ölçeğin Türkçe formunda, şema boyutlarının geçerlik güvenirliğinin $r = .66-.82$ arasında, şema alanlarının geçerlik güvenirliğinin ise, $r = .66-.83$ arasında değiştiği tespit edilmiştir. Cronbach Alfa yöntemi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının, şema boyutlarında $\alpha = .63-.80$ arasında, şema alanlarında ise $\alpha = .53-.81$ arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş olan ve 30 maddeden oluşan İlişki Ölçekleri Anketi, bağlanmanın dört alt boyutunu (güvenli bağlanma tarzı, korkulu bağlanma tarzı, saplantılı bağlanma tarzı ve kayıtsız bağlanma tarzı) ölçmeyi hedefler. İlişki Ölçekleri Anketi, Hazan ve Shaver’a (1987) ait olan bağlanma araştırmasındaki paragraflardan, Bartholomew ve Horowitz’in (1991) geliştirdiği İlişki Anketi’nden ve Collins ve Read (1990) tarafından geliştirilen Yetişkin Bağlanma Ölçeği’nde kullanılmış olan maddelerden meydana getirilmiştir. Değerlendirilmesi 7’li likert tipi ölçek (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= tamamen beni tanımlıyor) kullanılarak yapılmaktadır. Her bir bağlanma tarzına ait olan puanlar, bu tarzları ölçmeyi amaçlayan maddelerin toplanıp toplamın her alt ölçeğe ait olan madde sayısına bölümünden sağlanmaktadır. Ölçekte katılımcının en yüksek puana sahip olduğu bağlanma tarzı dikkate alınmaktadır. Dilimize uyarlama çalışmaları Nebi Sümer ve Derya Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa yöntemi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının $\alpha = .27-.61$ arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur.

4. Kişisel Bilgi Formu

Tarafımızca hazırlanan bilgi formu, örnekleme yer alan katılımcılara ait yaş, eğitim durumu, ekonomik düzey, medeni durum, doğum sırası, kardeş sayısı vb. bilgilerden meydana gelmektedir.

D. Veri Analiz Teknikleri

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 25 paket programı yolu ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi yapılmış ve verilere pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.



IV. BULGULAR

Bu kısım, kişisel bilgi formu ile toplanan verilerin analizi bulgularını içermektedir.

A. Sosyodemografik Değişkenlere Dair Bulgular

Çizelge 1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	277	55.3
	Erkek	224	44.7
	Toplam	501	100.0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	14	2.8
	Lise	103	20.6
	Lisans	325	64.9
	Lisansüstü	59	11.8
	Toplam	501	100.0
Ekonomik Düzey	Düşük	37	7.4
	Orta	425	84.8
	Yüksek	39	7.8
	Toplam	501	100.0
Psikiyatrik Tanı	Hayır	430	85.8
	Evet	71	14.2
	Toplam	501	100.0
Sizi Büyüten Kişi	Anne/baba	474	94.6
	1. Derece akraba	17	3.4
	Bakıcı	7	1.4
	Diğer	3	0.6
	Toplam	501	100.0
Annenin Hamileliği	Planlı	345	68.9
	Plansız	156	31.1
	Toplam	501	100.0
Bakım Veren Kaybına Dair Rüya	Hayır	323	64.5
	Evet	178	35.5
	Toplam	501	100.0

Çizelge 1 (devamı) .Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		N	%
İlişki Durumu	Evli	202	40.3
	İlişkisi yok	174	34.7
	Flört	117	23.4
	Boşanmış	8	1.6
	Toplam	501	100.0
Partner ve Eş Kaybına Dair Rüya	Hayır	406	81.0
	Evet	95	19.0
	Toplam	501	100.0
Evcil Hayvan	Yok	348	69.5
	Kedi	69	13.8
	Köpek	46	9.2
	Kuş	38	7.6
	Toplam	501	100.0

Tabloda görüldüğü üzere örneklemin %55.3'ü kadın, %44.7'si erkek; %2.8'i ilkokul mezunu, %20.6'sı lise mezunu, %64.9'u lisans mezunu, %11.8'i lisansüstü mezunu; %7.4'ünün ekonomik düzeyi düşük, %84.8'inin ekonomik düzeyi orta ve %7.8'inin ekonomik düzeyi yüksek; %85.8'inde psikiyatrik tanı yok, %14.2'sinde psikiyatrik tanı var; %94.6'sını anne/babası, %1.4'ünü bakıcı, %3.4'ünü 1. derece akrabası ve %0.6'sını diğer büyütmüş; %68.9'unun annesinin kendisine olan hamileliği planlı, %31.1'inin plansız; %64.5'i bakım verenin kaybına dair rüya görmemiş, %35.5'i ise bakım veren kaybına dair rüya görmüş; %40.3'ü evli, %34.7'sinin ilişkisi yok, %23.4'ü flört halinde, %1.6'sı boşanmış; %81'i partner ya da eş kaybına dair rüya görmemiş, %19'u ise partner ya da eş kaybına dair rüya görmüş; %67.9'unun evcil hayvanı yok, %13.8'inin kedisi, %9.2'sinin köpeği, %7.6'sının kuşu var.

Çizelge 2. Örneklemin Yaş, Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Ait Betimsel İstatistikleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	501	18	45	28.08	7.82
Kardeş Sayısı	501	0	15	2.95	1.60
Doğum Sırası	501	1	10	2.05	1.35

Tabloda görüldüğü üzere örneklemelerin yaş ortalaması 28,08 (ss=7,82), kardeş sayısı ortalaması 2,95 (ss=1,60) ve doğum sırası ortalaması 2,05 (ss=1,35) tir.

B. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular

Çizelge 3. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Ortalama ve Standart Sapmalarına Ait Bulgular

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Duygusal Yoksunluk	501	5	28	9.72	5.38
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	501	7	42	16.90	7.72
Kusurluluk	501	6	29	10.11	5.19
Duyguları Bastırma	501	5	30	11.87	5.69
İç İçe Geçme/Bağımlılık	501	9	47	17.01	8.17
Terk Edilme	501	5	30	9.40	5.10
Dayanıksızlık	501	5	30	11.62	5.47
Başarısızlık	501	6	34	12.40	6.37
Karamsarlık	501	5	30	12.58	6.25
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	501	7	41	23.71	7.29
Kendini Feda	501	5	30	15.64	5.77
Cezalandırma	501	6	36	21.37	6.67
Yüksek Standartlar	501	3	18	9.13	4.07
Onay Arama	501	6	36	20.87	6.62
Yabancılaşma	501	0	17	5.69	3.55
Güvensiz Bağlanma	501	0	14	5.06	3.16
Egosantrizm	501	0	11	3.61	2.35
Sosyal Yetersizlik	501	0	6	1.28	1.48
Gerçeğin Bozulması	501	0	13	3.63	2.87
Algı Belirsizliği	501	0	13	4.95	2.35
Halüsinasyon ve Delüzyon	501	0	7	1.50	1.69
Güvenli Bağlanma	501	2	7	4.46	0.96
Korkulu Bağlanma	501	1	7	3.61	1.41
Saplantılı Bağlanma	501	1	7	3.85	1.03
Kayıtsız Bağlanma	501	2	7	4.44	0.86

Tabloda görüldüğü üzere örneklemin duygusal yoksunluk ortalaması ($\bar{X}=9.72$, $SS=5.38$), sosyal izolasyon/güvensizlik ortalaması ($\bar{X}=16.90$, $SS=7.72$), kusurluluk ortalaması ($\bar{X}=10.11$, $SS=5.19$), duyguları bastırma ortalaması ($\bar{X}=11.87$, $SS=5.69$), iç içe geçme/bağımlılık ortalaması ($\bar{X}=17.01$, $SS=8.17$), terk edilme ortalaması ($\bar{X}=9.40$, $SS=5.10$), dayanıksızlık ortalaması ($\bar{X}=11.62$, $SS=5.47$), başarısızlık ortalaması ($\bar{X}=12.40$, $SS=6.37$), karamsarlık ortalaması ($\bar{X}=12.58$, $SS=6.25$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\bar{X}=23.71$, $SS=7.29$),

kendini feda ortalaması ($\bar{X}=15.64$, $SS=5.77$), cezalandırma ortalaması ($\bar{X}=21.37$, $SS=6.67$), yüksek standartlar ortalaması ($\bar{X}=9.13$, $SS=4.07$), onay arama ortalaması ($\bar{X}=20.87$, $SS=6.62$), yabancılaşma ortalaması ($\bar{X}=5.69$, $SS=3.55$), güvensiz bağlanma ortalaması ($\bar{X}=5.06$, $SS=3.16$), egosantrizm ortalaması ($\bar{X}=3.61$, $SS=2.35$), sosyal yetersizlik ortalaması ($\bar{X}=1.28$, $SS=1.48$), gerçeğin bozulması ortalaması ($\bar{X}=3.63$, $SS=2.87$), algı belirsizliği ortalaması ($\bar{X}=4.95$, $SS=2.35$), halüsinasyon ve delüzyon ortalaması ($\bar{X}=1.50$, $SS=1.69$), güvenli bağlanma ortalaması ($\bar{X}=4.46$, $SS=0.96$), korkulu bağlanma ortalaması ($\bar{X}=3.61$, $SS=1.41$), saplantılı bağlanma ortalaması ($\bar{X}=3.85$, $SS=1.03$) ve kayıtsız bağlanma ortalaması ($\bar{X}=4.44$, $SS=0.86$)'dır.

C. Sosyodemografik Değişkenler ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Çizelge 4. Yaş, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Yaş	Kardeş Sayısı	Doğum Sırası
Duygusal Yoksunluk	-.138**	0.079	0.044
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.200**	-0.036	-0.061
Kusurluluk	-.171**	0.004	-0.022
Duyguları Bastırma	-.142**	-0.043	-0.032
İç içe Geçmiş Benlik /Bağımlılık	-.169**	0.000	-0.004
Başarısızlık	-.193**	-.088*	-.089*
Kendini Feda	0.027	-0.016	0.018
Onay Arama	-.148**	-0.050	-.105*
Yabancılaşma	-.261**	0.038	0.020
Güvensiz Bağlanma	-.303**	-0.022	-0.042
Egosantrizm	-.222**	0.018	0.011
Sosyal Yetersizlik	-.129**	0.063	0.030
Gerçeğin Bozulması	-.216**	-0.019	0.025
Algı Belirsizliği	-.301**	0.022	0.045
Halüsinasyon ve Delüzyon	-.246**	-0.011	0.027
Güvenli Bağlanma	.203**	0.029	0.049
Korkulu Bağlanma	-.189**	-0.032	-0.021
Saplantılı Bağlanma	-.158**	-0.042	-0.006
Kayıtsız Bağlanma	-.097*	-0.014	-0.012

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Yaş ile duygusal yoksunluk ($r=-.138, p<0.01$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=-.200, p<0.01$), kusurluluk ($r=-.171, p<0.01$), duyguları bastırma ($r=-.142, p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=-.169, p<0.01$), terk edilme ($r=-.131, p<0.01$), başarısızlık ($r=-.193, p<0.01$), dayanıksızlık ($r=-.191, p<0.01$), karamsarlık ($r=-.197, p<0.01$), yetersiz özdenetim ($r=-.152, p<0.01$) ve onay arama ($r=-.148, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Kardeş Sırası ile başarısızlık ($r=-.088, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır. Doğum sırası ile başarısızlık ($r=-.089, p<0.01$) ve onay arama ($r=-.105, p<0.01$) puanları arasında ise zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Yaş ile yabancılaşma ($r=-.261, p<0.01$), egosantrizm ($r=-.222, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=-.129, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=-.216, p<0.01$), halüsinasyon ve delüzyon ($r=-.246, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır. Yaş ile güvensiz bağlanma ($r=-.303, p<0.01$) ve algı belirsizliği ($r=-.301, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Yaş ile güvenli bağlanma ($r=.203, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, korkulu bağlanma ($r=-.189, p<0.01$), saplantılı bağlanma ($r=-.158, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=-.097, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Çizelge 5. Eğitim Düzeyi, Ekonomik Düzey ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Eğitim Düzeyi	Ekonomik Düzey
Duygusal Yoksunluk	-0.074	-0.057
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.007	-0.036
Kusurluluk	-0.051	-0.060
Duyguları Bastırma	-.104*	-0.008
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-0.067	-0.045
Terk Edilme	-0.073	-0.026
Dayanıksızlık	0.001	-0.083
Başarısızlık	0.045	-.093*
Karamsarlık	0.010	-0.035
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.003	-0.030
Kendini Feda	-.143**	-0.033
Cezalandırma	-.241**	0.007
Yüksek Standartlar	-0.012	0.068

Çizelge 5. (devamı) Eğitim Düzeyi, Ekonomik Düzey ile Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Eğitim Düzeyi	Ekonomik Düzey
Onay Arama	-0.037	0.021
Yabancılaşma	-0.056	-0.056
Güvensiz Bağlanma	0.022	-0.027
Egosantrizm	-.165**	-0.039
Sosyal Yetersizlik	-0.069	0.004
Gerçeğin Bozulması	-0.053	-0.026
Algı Belirsizliği	-0.031	-0.040
Halüsinasyon ve Delüzyon	-0.069	-0.081
Güvenli Bağlanma	0.062	.094*
Korkulu Bağlanma	-0.066	-0.046
Saplantılı Bağlanma	.097*	-0.057
Kayıtsız Bağlanma	.150**	-0.030

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Spearman Korelasyon Testi

Eğitim düzeyi ile duyguları bastırma ($r = -.104$, $p < 0.01$), kendini feda ($r = -.143$, $p < 0.01$) ve cezalandırma ($r = -.241$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır. Ekonomik düzey ile başarısızlık ($r = -.093$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır. Eğitim düzeyi ile egosantrizm ($r = -.165$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, ekonomik düzey ile güvenli bağlanma ($r = .094$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır. Eğitim düzeyi ile saplantılı bağlanma ($r = .097$, $p < 0.01$) ile kayıtsız bağlanma ($r = .150$, $p < 0.01$) puanları arasında ise zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

D. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Çizelge 6. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
Yabancılaşma	-.314**	.434**	.354**	.212**
Güvensiz Bağlanma	-.255**	.343**	.398**	.227**
Egosantrizm	-.164**	.414**	.278**	.139**
Sosyal Yetersizlik	-.333**	.344**	.232**	.151**
Gerçeğin Bozulması	-.190**	.364**	.229**	.230**
Algı Belirsizliği	-.250**	.339**	.220**	.207**
Halüsinasyon ve Delüzyon	-.157**	.315**	.202**	.170**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Yabancılaşma ile güvenli bağlanma ($r=-.314, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, yabancılaşma ile korkulu bağlanma ($r=.434, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.354, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, yabancılaşma ile kayıtsız bağlanma ($r=.212, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Güvensiz bağlanma ile güvenli bağlanma ($r=-.255, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, güvensiz bağlanma ile korkulu bağlanma ($r=.343, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.398, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, güvensiz bağlanma ile kayıtsız bağlanma ($r=.227, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Egosantrizm ile güvenli bağlanma ($r=-.164, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, egosantrizm ile korkulu bağlanma ($r=.414, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, egosantrizm ile saplantılı bağlanma ($r=.278, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.139, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Sosyal yetersizlik ile güvenli bağlanma ($r=-.333, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, sosyal yetersizlik ile korkulu bağlanma ($r=.344, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, sosyal yetersizlik ile saplantılı bağlanma ($r=.232, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.151, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Gerçeğin bozulması ile güvenli bağlanma ($r=-.190, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, gerçeğin bozulması ile korkulu bağlanma ($r=.364, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, gerçeğin bozulması ile saplantılı bağlanma ($r=.229, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.230, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Algı belirsizliği ile güvenli bağlanma ($r=-.250, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, algı belirsizliği ile korkulu bağlanma ($r=.339, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, algı belirsizliği ile saplantılı bağlanma ($r=.220, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.207, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Halüsinasyon ve delüzyon ile güvenli bağlanma ($r=-.157, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, halüsinasyon ve delüzyon ile korkulu

bağlanma ($r=.315$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki, halüsinasyon ve delüzyon ile saplantılı bağlanma ($r=.202$, $p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.170$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Çizelge 7. Young Şema Ölçeği ile İlişki Ölçekleri Anketi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
Duygusal Yoksunluk	-.223**	.340**	.237**	.126**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.288**	.574**	.351**	.275**
Kusurluluk	-.279**	.377**	.258**	0.086
Duyguları Bastırma	-.277**	.464**	.122**	.177**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.276**	.358**	.312**	0.080
Terk Edilme	-.323**	.365**	.311**	0.056
Dayanıksızlık	-.303**	.485**	.295**	.208**
Başarısızlık	-.250**	.340**	.328**	.129**
Karamsarlık	-.275**	.428**	.315**	.199**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.046	.302**	.222**	.350**
Kendini Feda	0.015	.226**	.224**	0.022
Cezalandırma	-0.034	.313**	.114*	.113*
Yüksek Standartlar	-0.033	.221**	.188**	.136**
Onay Arama	-.155**	.245**	.331**	.132**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal yoksunluk ile güvenli bağlanma ($r=-.223$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, duygusal yoksunluk ile korkulu bağlanma ($r=.340$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile saplantılı bağlanma ($r=.237$, $p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.126$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Sosyal izolasyon/ güvensizlik ile güvenli bağlanma ($r=-.288$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile korkulu bağlanma ($r=.574$, $p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile saplantılı bağlanma ($r=.351$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile

kayıtsız bağlanma ($r=.275, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Kusurluluk ile güvenli bağlanma ($r=-.279, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, kusurluluk ile korkulu bağlanma ($r=.377, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, kusurluluk ile saplantılı bağlanma ($r=.258, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Duyguları bastırma ile güvenli bağlanma ($r=-.277, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, duyguları bastırma ile korkulu bağlanma ($r=.464, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, duyguları bastırma ile saplantılı bağlanma ($r=.122, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.177, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

İç içe geçme/bağımlılık ile güvenli bağlanma ($r=-.276, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile korkulu bağlanma ($r=.358, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.312, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Terk edilme ile güvenli bağlanma ($r=-.323, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede negatif ilişki, terk edilme ile korkulu bağlanma ($r=.365, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.311, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Dayanıksızlık ile güvenli bağlanma ($r=-.303, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede negatif ilişki, dayanıksızlık ile korkulu bağlanma ($r=.485, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, dayanıksızlık ile saplantılı bağlanma ($r=.295, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.208, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Başarısızlık ile güvenli bağlanma ($r=-.250, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, başarısızlık ile korkulu bağlanma ($r=.340, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.328, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, başarısızlık ile kayıtsız bağlanma ($r=.129, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Karamsarlık ile güvenli bağlanma ($r=-.275, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, karamsarlık ile korkulu bağlanma ($r=.428, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.315, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif

ilişki, karamsarlık ile kayıtsız bağlanma ($r=.199, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile korkulu bağlanma ($r=.302, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.350, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile saplantılı bağlanma ($r=.222, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Kendini feda ile korkulu bağlanma ($r=.226, p<0.01$) ve saplantılı bağlanma ($r=.224, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Cezalandırma ile korkulu bağlanma ($r=.313, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, cezalandırma ile saplantılı bağlanma ($r=.114, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.113, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Yüksek standartlar ile korkulu bağlanma ($r=.221, p<0.01$), saplantılı bağlanma ($r=.188, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.136, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Onay arama ile güvenli bağlanma ($r=-.155, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede negatif ilişki, onay arama ile korkulu bağlanma ($r=.245, p<0.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.132, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki, onay arama ile saplantılı bağlanma ($r=.331, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Çizelge 8. Young Şema Ölçeği ile Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Yabancılaş ma	Güvensiz Bağlanma	Egoantrizm	Sosyal Yetersizlik	Gerçeğin Bozulması	Algı Belirsizli ği	Halüsinasyon Ve Delüzyon
Duygusal Yoksunluk	.541**	.384**	.462**	.396**	.405**	.372**	.383**
Sosyal İzolasyon	.670**	.576**	.597**	.474**	.583**	.550**	.520**
Güvensizlik							
Kusurluluk	.526**	.389**	.412**	.412**	.409**	.415**	.393**
Duyguları Bastırma	.469**	.379**	.426**	.422**	.402**	.365**	.358**
İççeGeçme Bağımlılık	.585**	.430**	.415**	.461**	.399**	.456**	.362**
Terk Edilme	.557**	.473**	.464**	.433**	.450**	.449**	.405**
Dayanaksızlık	.516**	.488**	.514**	.361**	.503**	.463**	.453**
Başarısızlık	.532**	.448**	.342**	.394**	.365**	.424**	.320**
Karamsarlık	.566**	.551**	.502**	.401**	.549**	.505**	.508**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.397**	.431**	.440**	.206**	.444**	.352**	.399**
Kendini Feda	.365**	.379**	.433**	.291**	.324**	.207**	.253**
Cezalandırma	.293**	.312**	.410**	.253**	.299**	.146**	.227**
Yüksek Standartlar	.248**	.376**	.299**	.210**	.231**	.143**	.209**
Onay Arama	.468**	.575**	.437**	.364**	.304**	.316**	.276**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal yoksunluk ile yabancılaşma ($r=.541, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile güvensiz bağlanma ($r=.384, p<0.01$), egosantrizm ($r=.462, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.396, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.405, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.372, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.383, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ile yabancılaşma ($r=.670, p<0.01$), güvensiz bağlanma ($r=.576, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.583, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.550, p<0.01$), egosantrizm ($r=.597, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.520, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile sosyal yetersizlik ($r=.474, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Kusurluluk ile yabancılaşma ($r=.526, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, kusurluluk ile güvensiz bağlanma ($r=.389, p<0.01$), egosantrizm ($r=.412, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.412, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.409, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.415, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.393, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Duyguları bastırma ile yabancılaşma ($r=.469, p<0.01$), güvensiz bağlanma ($r=.379, p<0.01$), egosantrizm ($r=.426, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.422, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.402, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.365, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.358, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

İç içe geçme/bağımlılık ile yabancılaşma ($r=.585, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile güvensiz bağlanma ($r=.430, p<0.01$), egosantrizm ($r=.415, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.461, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.399, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.456, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.362, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Terk edilme ile yabancılaşma ($r=.557, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, terk edilme ile güvensiz bağlanma ($r=.473, p<0.01$), egosantrizm ($r=.464, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.433, p<0.01$), gerçeğin

bozulması ($r=.450, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.449, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.405, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Dayanıksızlık ile yabancılaşma ($r=.516, p<0.01$), egosantrizm ($r=.514, p<0.01$) ve gerçeğin bozulması ($r=.503, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, dayanıksızlık ile güvensiz bağlanma ($r=.488, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.361, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.463, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.453, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Başarısızlık ile yabancılaşma ($r=.532, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, başarısızlık ile güvensiz bağlanma ($r=.448, p<0.01$), egosantrizm ($r=.342, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.394, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.365, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.424, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.320, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Karamsarlık ile yabancılaşma ($r=.566, p<0.01$), güvensiz bağlanma ($r=.551, p<0.01$), egosantrizm ($r=.502, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.549, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.505, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.508, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, karamsarlık ile sosyal yetersizlik ($r=.401, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile yabancılaşma ($r=.397, p<0.01$), güvensiz bağlanma ($r=.431, p<0.01$), egosantrizm ($r=.440, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.444, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.352, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.399, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile sosyal yetersizlik ($r=.206, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Kendini feda ile yabancılaşma ($r=.365, p<0.01$), güvensiz bağlanma ($r=.379, p<0.01$), egosantrizm ($r=.433, p<0.01$) ve gerçeğin bozulması ($r=.324, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, kendini feda ile sosyal yetersizlik ($r=.291, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.207, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.253, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

Cezalandırma ile yabancılaşma ($r=.293, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.253, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.299, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.146,$

$p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.227, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır. Cezalandırma ile güvensiz bağlanma ($r=.312, p<0.01$) ve egosantrizm ($r=.410, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Yüksek standartlar ile yabancılaşma ($r=.248, p<0.01$), egosantrizm ($r=.299, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.210, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.231, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.143, p<0.01$) ve halüsinasyon ve delüzyon ($r=.209, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki, yüksek standartlar ile güvensiz bağlanma ($r=.376, p<0.01$) puanları arasında ise orta seviyede pozitif ilişki vardır.

Onay arama ile yabancılaşma ($r=.468, p<0.01$), egosantrizm ($r=.437, p<0.01$), sosyal yetersizlik ($r=.364, p<0.01$), gerçeğin bozulması ($r=.304, p<0.01$), algı belirsizliği ($r=.316, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede pozitif ilişki, onay arama ile güvensiz bağlanma ($r=.575, p<0.01$) puanları arasında yüksek seviyede pozitif ilişki, onay arama ile halüsinasyon ve delüzyon ($r=.276, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede pozitif ilişki vardır.

E. Young Şema Ölçeğinin İlişki Ölçekleri Anketini Yordamasına Ait Bulgular

Çizelge 9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Güvenli Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.28	0.10		50.25	0.000*
Terk Edilme	-0.04	0.01	-0.19	-3.47	0.001*
Duyguları Bastırma	-0.02	0.01	-0.12	-2.36	0.019*
Dayanıksızlık	-0.02	0.01	-0.11	-1.99	0.048*
$R=.36$ $R^2=.13$					
$F=24.81$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur ve anlamsız olan alt boyutlar modele dahil edilmemiştir. Bulguları incelediğimizde, terk edilme, duyguları bastırma, dayanıksızlık bağımsız değişkenlerinin güvenli bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.13, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler güvenli bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası terk edilme ($\beta=-.19$), duyguları bastırma ($\beta=-.12$), dayanıksızlık ($\beta=-.11$) şeklindedir. Güvenli

bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin terk edilme şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 10. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Korkulu Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	1.30	0.18		7.21	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.07	0.01	0.37	6.96	0.000*
Duyguları Bastırma	0.04	0.01	0.14	3.00	0.003*
Dayanısızlık	0.03	0.01	0.12	2.44	0.015*
Cezalandırma	0.02	0.01	0.09	2.19	0.029*
<i>R</i>=.61 <i>R</i>²=.36					
<i>F</i>=71.49 <i>p</i>=0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, dayanısızlık, cezalandırma bağımsız değişkenlerinin korkulu bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.36$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler korkulu bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %36'sını açıklamaktadır. Betaya göre göreceli etki sırası sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=.37$), duyguları bastırma ($\beta=.14$), dayanısızlık ($\beta=.12$), cezalandırma ($\beta=.09$) şeklindedir. Korkulu bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin sosyal izolasyon/güvensizlik şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 11. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Saplantılı Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	*	0.14		17.78	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.0*2	0.01	0.18	3.41	0.001*
Onay Arama	0.03	0.01	0.18	3.78	0.000*
Başarısızlık	0.02	0.01	0.14	2.79	0.005*
<i>R</i>=.41 <i>R</i>²=.17					
<i>F</i>=34.05 <i>p</i>=0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arama, başarısızlık bağımsız değişkenlerinin saplantılı bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.17$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler saplantılı bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Betaya göre göreceli etki sırası onay arama ($\beta=.18$), sosyal izolasyon/güvensizlik

($\beta=.18$), başarısızlık ($\beta=.14$) şeklindedir. Saplantılı bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin onay arama şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 12. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kayıtsız Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	3.39	0.12		27.11	0.000*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.03	0.01	0.28	5.98	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.02	0.01	0.14	2.93	0.004*
<i>R=.37</i> <i>R²=.13</i>					
<i>F=39.71</i> <i>p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon/güvensizlik bağımsız değişkenlerinin kayıtsız bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.13$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kayıtsız bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta=.28$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=.14$) şeklindedir. Kayıtsız bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması olduğu bulunmuştur.

F. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinin İlişki Ölçekleri

Anketini Yordamasına Ait Bulgular

Çizelge 13. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Güvenli Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	4.98	0.09		53.41	0.000*
Sosyal Yetersizlik	-0.18	0.03	-0.28	-6.15	0.000*
Algı Belirsizliği	-0.06	0.02	-0.14	-3.18	0.002*
<i>R=.36</i> <i>R²=.13</i>					
<i>F=36.70</i> <i>p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, sosyal yetersizlik, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin güvenli bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.13$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler güvenli bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası sosyal yetersizlik ($\beta=-.28$), algı belirsizliği ($\beta=-.14$) şeklindedir.

Güvenli bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin sosyal yetersizlik olduğu bulunmuştur.

Çizelge 14. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Korkulu Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	2.47	0.11		22.21	0.000*
Yabancılaşma	0.10	0.02	0.25	4.62	0.000*
Egosantrizm	0.11	0.03	0.18	3.03	0.003*
Gerçeğin Bozulması	0.05	0.03	0.11	2.06	0.040*
R=.47 R²=.22					
F=47.41 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, egosantrizm, gerçeğin bozulması bağımsız değişkenlerinin korkulu bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.22$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler korkulu bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır. Betaya göre göreceli etki sırası yabancılaşma ($\beta=.25$), egosantrizm ($\beta=.18$), gerçeğin bozulması ($\beta=.11$) şeklindedir. Korkulu bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 15. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Saplantılı Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	3.19	0.08		39.69	0.000*
Güvensiz Bağlanma	0.13	0.01	0.40	9.70	0.000*
R=.40 R²=.16					
F=94.00 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, güvensiz bağlanma bağımsız değişkeninin saplantılı bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.16$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişken, saplantılı bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır.

Çizelge 16. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kayıtsız Bağlanmayı Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	4.09	0.07		56.72	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.04	0.02	0.15	2.73	0.007*
Güvensiz Bağlanma	0.04	0.01	0.14	2.59	0.010*
<i>R</i> =.26 <i>R</i> ² =.06					
<i>F</i> =17.50 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, gerçeğin bozulması ve güvensiz bağlanma bağımsız değişkenlerinin kayıtsız bağlanma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.06$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kayıtsız bağlanma değişkenindeki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası gerçeğin bozulması ($\beta=.15$), güvensiz bağlanma ($\beta=.14$) şeklindedir. Kayıtsız bağlanmayı en çok açıklayan bağımsız değişkenin gerçeğin bozulması olduğu bulunmuştur.

G. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeğinin Erken Dönem Şemaları Yordamasına Ait Bulgular

Çizelge 17. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Duygusal Yoksunluk Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	4.61	0.39		11.68	0.000*
Yabancılaşma	0.59	0.08	0.39	7.75	0.000*
Halüsinasyon ve Delüzyon	0.43	0.14	0.14	3.09	0.002*
Egosantrizm	0.30	0.12	0.13	2.51	0.013*
<i>R</i> =.57 <i>R</i> ² =.32					
<i>F</i> =79.33 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, halüsinasyon ve delüzyon, egosantrizm bağımsız değişkenlerinin duygusal yoksunluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.32$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler duygusal yoksunluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %32'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası yabancılaşma ($\beta=.39$), halüsinasyon ve delüzyon ($\beta=.14$), egosantrizm ($\beta=.13$) şeklindedir. Duygusal yoksunluk şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 18. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	6.50	0.58		11.15	0.000*
Yabancılaşma	0.85	0.10	0.39	8.70	0.000*
Egoantrizm	0.58	0.14	0.18	4.10	0.000*
Algı Belirsizliği	0.46	0.13	0.14	3.42	0.001*
Halüsinasyon ve Delüzyon	0.79	0.18	0.17	4.45	0.000*
R=.73 R²=.53					
F=142.21 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, egoantrizm, algı belirsizliği, halüsinasyon ve delüzyon bağımsız değişkenlerinin sosyal izolasyon/güvensizlik bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.53$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler sosyal izolasyon/güvensizlik bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %53'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası yabancılaşma ($\beta=.39$), egoantrizm ($\beta=.18$), halüsinasyon ve delüzyon ($\beta=.17$), algı belirsizliği ($\beta=.14$) şeklindedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 19. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kusurluluk Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	5.02	0.47		10.76	0.000*
Yabancılaşma	0.58	0.07	0.40	8.41	0.000*
Halüsinasyon ve Delüzyon	0.48	0.14	0.16	3.47	0.001*
Algı Belirsizliği	0.22	0.11	0.10	1.98	0.049*
R=.56 R²=.31					
F=74.58 p=0.000					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, halüsinasyon ve delüzyon, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin kusurluluk bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.31$, $p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kusurluluk bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası yabancılaşma ($\beta=.40$), halüsinasyon ve delüzyon ($\beta=.16$), algı belirsizliği ($\beta=.10$) şeklindedir. Kusurluluk şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 20. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Duyguları Bastırma Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	6.81	0.53		12.98	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.21	0.11	0.11	1.98	0.049*
Sosyal Yetersizlik	1.00	0.17	0.26	6.08	0.000*
Egosantrizm	0.51	0.12	0.21	4.14	0.000*
Algı Belirsizliği	0.23	0.12	0.10	1.97	0.050*
<i>R</i> =.53 <i>R</i> ² =.27					
<i>F</i> =47.78 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, gerçeğin bozulması, sosyal yetersizlik, egosantrizm, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin duyguları bastırma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.27$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler duyguları bastırma bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası sosyal yetersizlik ($\beta=.26$), egosantrizm ($\beta=.21$), gerçeğin bozulması ($\beta=.11$), algı belirsizliği ($\beta=.10$) şeklindedir. Duyguları bastırma şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin sosyal yetersizlik olduğu bulunmuştur.

Çizelge 21. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin İç İç Geçme/Bağımlılık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	7.68	0.70		11.05	0.000*
Yabancılaşma	1.11	0.10	0.48	10.96	0.000*
Algı Belirsizliği	0.60	0.15	0.17	3.92	0.000*
<i>R</i> =.60 <i>R</i> ² =.36					
<i>F</i> =141.38 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin iç içe geçme/bağımlılık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.36$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler iç içe geçme/bağımlılık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %36'sını açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası yabancılaşma ($\beta=.48$), algı belirsizliği ($\beta=.17$) şeklindedir. İç içe geçme/bağımlılık şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 22. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Terk Edilme Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	3.82	0.44		8.67	0.000*
Yabancılaşma	0.58	0.07	0.40	8.42	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.26	0.09	0.15	3.01	0.003*
Algı Belirsizliği	0.28	0.11	0.13	2.59	0.010*
$R=.59$ $R^2=.34$					
$F=87.40$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, gerçeğin bozulması, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin terk edilme bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.34$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler terk edilme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %34'ünü açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası yabancılaşma ($\beta=.40$), gerçeğin bozulması ($\beta=.15$), algı belirsizliği ($\beta=.13$) şeklindedir. Terk edilme şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 23. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Dayanıksızlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.35	0.48		11.20	0.000*
Yabancılaşma	0.31	0.08	0.20	3.75	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.35	0.10	0.18	3.53	0.000*
Egosantrizm	0.46	0.12	0.20	3.77	0.000*
Algı Belirsizliği	0.32	0.11	0.14	2.88	0.004*
$R=.60$ $R^2=.36$					
$F=69.77$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, egosantrizm, yabancılaşma, gerçeğin bozulması, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin dayanıksızlık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.36$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler dayanıksızlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %36'sını açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası egosantrizm ($\beta=.20$), yabancılaşma ($\beta=.20$), gerçeğin bozulması ($\beta=.18$), algı belirsizliği ($\beta=.14$) şeklindedir. Dayanıksızlık şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin egosantrizm olduğu bulunmuştur.

Çizelge 24. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Başarısızlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.69	0.57		10.03	0.000*
Yabancılaşma	0.78	0.08	0.43	9.36	0.000*
Algı Belirsizliği	0.46	0.13	0.17	3.70	0.000*
<i>R</i> =.55 <i>R</i> ² =.30					
<i>F</i> =108.03 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma, algı belirsizliği bağımsız değişkenlerinin başarısızlık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.30$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler başarısızlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası yabancılaşma ($\beta=.43$), algı belirsizliği ($\beta=.17$) şeklindedir. Başarısızlık şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin yabancılaşma olduğu bulunmuştur.

Çizelge 25. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Karamsarlık Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	5.00	0.52		9.69	0.000*
Yabancılaşma	0.40	0.10	0.23	3.94	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.53	0.10	0.24	5.20	0.000*
Algı Belirsizliği	0.38	0.12	0.14	3.05	0.002*
Güvensiz Bağlanma	0.30	0.11	0.15	2.61	0.009*
<i>R</i> =.65 <i>R</i> ² =.41					
<i>F</i> =88.63 <i>p</i> =0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

%41'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası gerçeğin bozulması ($\beta=.24$), yabancılaşma Bulguları incelediğimizde, gerçeğin bozulması, yabancılaşma, algı belirsizliği, güvensiz bağlanma bağımsız değişkenlerinin başarısızlık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.41$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler karamsarlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın ($\beta=.23$), güvensiz bağlanma ($\beta=.15$), algı belirsizliği ($\beta=.14$) şeklindedir. Karamsarlık şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin gerçeğin bozulması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 26. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
(Sabit)	17.57	0.56		31.23	0.000*
Gerçeğin Bozulması	0.58	0.13	0.23	4.38	0.000*
Egoantrizm	0.55	0.18	0.18	3.15	0.002*
Güvensiz Bağlanma	0.40	0.13	0.17	3.15	0.002*
$R=.51$ $R^2=.25$					
$F=56.66$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, gerçeğin bozulması, egoantrizm, güvensiz bağlanma bağımsız değişkenlerinin ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=25$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası gerçeğin bozulması ($\beta=.23$), egoantrizm ($\beta=.18$), güvensiz bağlanma ($\beta=.17$) şeklindedir. Ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin gerçeğin bozulması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 27. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Kendini Feda Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	11.57	0.43		27.06	0.000*
Egoantrizm	0.92	0.11	0.38	8.71	0.000*
Sosyal Yetersizlik	0.57	0.17	0.15	3.37	0.001*
$R=.45$ $R^2=.20$					
$F=64.54$ $p=0.000$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, egoantrizm, sosyal yetersizlik bağımsız değişkenlerinin kendini feda bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=20$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kendini feda bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası egoantrizm ($\beta=.38$), sosyal yetersizlik ($\beta=.15$) şeklindedir. Kendini feda şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin egoantrizm olduğu bulunmuştur.

Çizelge 28. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Cezalandırma Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	16.96	0.50		33.72	0.000*
Egoantrizm	1.04	0.12	0.37	8.35	0.000*
Sosyal Yetersizlik	0.50	0.20	0.11	2.53	0.012*
<i>R</i>=.42 <i>R</i>²=.18					
<i>F</i>=54.31 <i>p</i>=0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, egoantrizm, sosyal yetersizlik bağımsız değişkenleri cezalandırma bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=18$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler cezalandırma bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası egoantrizm ($\beta=.37$), sosyal yetersizlik ($\beta=.11$) şeklindedir. Cezalandırma şemasını en çok açıklayan bağımsız değişkenin egoantrizm olduğu bulunmuştur.

Çizelge 29. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Yüksek Standartlar Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
(Sabit)	6.68	0.32		20.94	0.000*
Güvensiz Bağlanma	0.48	0.05	0.38	9.07	0.000*
<i>R</i>=.38 <i>R</i>²=.14					
<i>F</i>=82.18 <i>p</i>=0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, güvensiz bağlanma bağımsız değişkeninin yüksek standartlar bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=14$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken, yüksek standartlar bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır.

Çizelge 30. Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirmenin Onay Arama Şemasını Yordamasına Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	14.76	0.46		32.20	0.000*
Güvensiz Bağlanma	1.21	0.08	0.57	15.69	0.000*
<i>R</i>=.57 <i>R</i>²=.33					
<i>F</i>=246.31 <i>p</i>=0.000					

**p*<0.05 Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bulguları incelediğimizde, güvensiz bağlanma bağımsız değişkeni onay arama bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=33$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişken, onay arama bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %33'ünü açıklamaktadır.

H. Young Şema Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Çizelge 31. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygusal Yoksunluk	Kadın	277	9.53	5.38	-0.84	499	0.400
	Erkek	224	9.94	5.38			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	277	17.57	8.04	2.18	499	0.029*
	Erkek	224	16.06	7.23			
Kusurluluk	Kadın	277	9.88	4.70	-1.09	499	0.277
	Erkek	224	10.39	5.73			
Duyguları Bastırma	Kadın	277	11.61	5.75	-1.11	499	0.266
	Erkek	224	12.18	5.61			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutundan ($t(499)=2.18$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalar aralarında karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 32. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
İç İçe Geçme/Bağımlılık	Kadın	277	17.16	7.81	0.45	499	0.654
	Erkek	224	16.83	8.60			
Terk Edilme	Kadın	277	9.45	5.18	0.26	499	0.798
	Erkek	224	9.33	5.00			
Dayanaksızlık	Kadın	277	12.16	5.45	2.46	499	0.014*
	Erkek	224	10.95	5.44			
Başarısızlık	Kadın	277	13.25	6.41	3.34	499	0.001*
	Erkek	224	11.36	6.18			
Karamsarlık	Kadın	277	13.39	6.34	3.26	499	0.001*
	Erkek	224	11.58	6.00			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, dayanıksızlık alt boyutundan ($t(499)=2.46$, $p<0.05$), başarısızlık alt boyutundan ($t(499)=3.34$, $p<0.05$), karamsarlık alt boyutundan ($t(499)=3.26$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 33. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	277	24.49	7.06	2.69	499	0.007*
	Erkek	224	22.74	7.45			

** $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Bulguları incelediğimizde, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim alt boyutundan ($t(499)=2.69$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 34. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kendini Feda	Kadın	277	15.46	5.86	-0.75	499	0.452
	Erkek	224	15.85	5.65			
Cezalandırma	Kadın	277	20.25	6.07	-4.25	499	0.000*
	Erkek	224	22.75	7.13			

** $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Bulguları incelediğimizde, cezalandırma alt boyutundan ($t(499)=-4.25$, $p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda erkeklerin kadınlara göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 35. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Belli Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Yabancılaşma	Kadın	277	6.07	3.67	2.67	499	0.008*
	Erkek	224	5.22	3.34			
Güvensiz Bağlanma	Kadın	277	5.58	3.31	4.18	499	0.000*
	Erkek	224	4.42	2.83			
Egosantrizm	Kadın	277	3.61	2.36	-0.09	499	0.930
	Erkek	224	3.63	2.35			
Sosyal Yetersizlik	Kadın	277	1.35	1.54	1.25	499	0.211
	Erkek	224	1.19	1.40			
Gerçeğin Bozulması	Kadın	277	3.93	3.01	2.56	499	0.011*
	Erkek	224	3.27	2.65			
Algı Belirsizliği	Kadın	277	5.42	2.44	5.07	499	0.000*
	Erkek	224	4.38	2.09			
Halüsinasyon ve Delüzyon	Kadın	277	1.69	1.80	2.68	499	0.008*
	Erkek	224	1.28	1.52			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, yabancılaşma alt boyutundan ($t(499)=2.67$, $p < 0.05$), güvensiz bağlanma alt boyutundan ($t(499)=4.18$, $p < 0.05$), gerçeğin bozulması alt boyutundan ($t(499)=2.56$, $p < 0.05$), algı belirsizliği alt boyutundan ($t(499)=5.07$, $p < 0.05$), halüsinasyon ve delüzyon alt boyutundan ($t(499)=2.68$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 36. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İlişki Ölçekleri Anketi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
Güvenli Bağlanma	Kadın	277	4.35	0.93	-2.90	499	0.004*
	Erkek	224	4.60	0.97			
Korkulu Bağlanma	Kadın	277	3.69	1.44	1.33	499	0.186
	Erkek	224	3.52	1.36			
Saplantılı Bağlanma	Kadın	277	3.94	1.06	2.26	499	0.024*
	Erkek	224	3.73	0.99			
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	277	4.62	0.80	5.15	499	0.000*
	Erkek	224	4.23	0.89			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, güvenli bağlanma alt boyutundan ($t(499)=-2.90$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda erkeklerin kadınlara göre

daha fazla puan aldığı görülmektedir. Saplantılı Bağlanma alt boyutundan ($t(499)=2.26, p<0.05$), kayıtsız bağlanma alt boyutundan ($t(499)=5.15, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalamalara baktığımızda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.





V.TARTIŞMA VE SONUÇ

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin ilk nesnesi ve anlamlı ötekilerle erken dönemde geliştirdiği ilişkilerle ilgilidir. Kurulan bu ilişkiler aracılığıyla birey, çeşitli temsiller oluşturur ve bu temsilleri içselleştirir. İçselleştirilen temsiller, yaşam boyu yapılanmaya devam ederek bireyin kendisi ve anlamlı ötekilerle ne tarz ilişkiler kuracağını belirler. Dolayısıyla erken dönem nesne ilişkileri, bireyin yetişkin olduğunda nasıl hissedeceğini ve düşüneceğini belirler (Blatt, 1974; Huprich ve Greenberg, 2003; Huprich ve ark., 2007).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşamın ilk yıllarında anlamlı ötekilerle kurulan olumsuz ilişkiler sonucunda oluşan ve yetişkinlikte de tekrarlayan değişmesi zor ve kalıplaşmış temalardır (Young ve ark., 2003). Birey, çocukluk döneminde ilk nesnesiyle yaşadığı deneyimleri içselleştirir ve böylece bireyde uyum bozucu şemalar oluşur. Birey, yetişkinliğe ulaştığında bu şemalar çeşitli durumlar karşısında tetiklenir ve bireyin yaşamı ve ilişkileri üzerinde büyük bir söz sahibi olur. Çevre koşulları da şemaların oluşmasına yol açar. Fakat bu yolla oluşan şemalar, ilk nesnelerle kurulan etkileşimlerin sonucunda oluşan şemalar kadar kuvvetli ve değişmesi güç değildir (Young ve Klosko, 2011).

Birey dünyaya geldiği anda başlayan ve yaşamı boyunca devamlılık gösteren bağlanma, çocukluk döneminde şekillenir ve travmatik yaşantılar olmadığı müddetçe yetişkinlikte de aynı biçimde devam eder (Waters ve ark., 2000). Birey, çocukluk döneminde ilk nesnesiyle geliştirdiği bağlanma biçimini yetişkinliğe de taşır. Dolayısıyla çocukluktan getirilen bağlanma tarzları, yetişkinlikte de bireyin partnerleriyle kuracağı ilişkileri etkiler (Hazan ve Shaver, 1987).

Tüm bu kuramsal bilgiler, nesne ilişkileri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzlarının birbiriyle ilişkili kavramlar olduğunu ortaya koymaktadır. Daha önceki kuramsal bilgiler ışığında elde edilen kuramsal sonucun ampirik çalışmamızla elde edilmesi amaçlanmıştır.

A. Sosyo-demografik Değişkenler ile Nesne İlişkileri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yetişkin Bağlanma Tarzlar Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmamızın bulgularına göre, yaş arttıkça kopukluk şema alanından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk ve duyguları bastırma alt boyutlarının; zedelenmiş otonomi şema alanından iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutlarının; zedelenmiş sınırlar şema alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutunun; yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanından onay arama alt boyutunun düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgumuzun, yaşla beraber artan deneyimlerimiz sonucunda, yaşama dair daha uyumlu ve işlevsel düşünce ve stratejiler geliştirmemizle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada örneklem yaşa göre iki ayrı gruba ayrıldığında, daha genç olan grupta ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının daha yüksek düzeyde görüldüğü (Çakırca, 2020); bir diğer araştırmada ise yaşça daha genç olan grupta onay arama şemasının daha yüksek düzeyde görüldüğü saptanmıştır (Gök, 2012). Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerin güvenli bağlanma gibi temel çekirdek gereksinimlerinin ilk nesneleri tarafından yeterince doyuma ulaştırılmaması sonucunda meydana gelir (Young ve ark., 2003). Erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram da duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin, ilk nesneleri ile güvenli bağlanmayı deneyimleyememelerinden kaynaklanır (Bowlby, 1988). Alanyazında yer alan bir araştırmada, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları arttığında duygu düzenleme becerilerinin azaldığı bulgulanmıştır (Kaya, 2020). Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmalarda, yaş arttıkça bireylerdeki duygu düzenleme becerilerinin de arttığı bulunmuştur (Sullivan ve ark., 2007; Orgeta, 2009; Giromini ve ark., 2017). Dolayısıyla yaş arttıkça, artan deneyimle beraber, bireylerin duygu düzenleme becerilerini de artacağı; duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla da bireylerdeki uyum bozucu şemaların azalacağı düşünülmektedir. Buna karşın, alanyazında erken dönem uyum bozucu şemalar ile yaş arasında herhangi bir ilişkiye ulaşmamış olan çalışmalar da mevcuttur

(Yalım, 2017; Kıray, 2019). Bu çalışmaların örneklemelerinin bizimkinden daha az olması bulgularımız arasındaki farklılığın sebebi olabilir.

Bulgularımıza göre, yaş arttıkça nesne ilişkileri alt boyutlarının düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgumuzun sebebi, bireylerin geçmişten bugüne taşıdıkları uyumsuz nesne ilişkilerini yaşa bağlı olarak kazanılan tecrübeler sonucunda daha uyumlu bir biçimde deneyimlemeyi öğrenmeleri olabilir. Nesne ilişkilerine dair yapılan bir çalışmada, genç yetişkinlerin daha ileri yaştaki yetişkinlere göre daha fazla sosyal yetersizlik, yabancılaşma, güvensiz bağlanma ve egosantrizm gösterdiği saptanmıştır (Işık, 2016). Yapılan bir diğer çalışmada, yaş ile nesne ilişkileri alt boyutları incelendiğinde, genel olarak herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır fakat yaşı sosyal yetersizlik alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir (Koçak, 2019). Bu bulgu çalışmamızdan elde edilen sonuçlarla uyumlu değildir. Bahsi geçen çalışmanın katılımcılarının bizimkinden farklı demografik kriterler (yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi vb.) gözetilerek seçilmiş olması, çalışmalarımızın bulguları arasındaki farklılığın sebebi olabilir.

Çalışmamızda, yaş arttıkça güvenli bağlanmanın arttığı; korkulu bağlanmanın, saplantılı bağlanmanın ve kayıtsız bağlanmanın ise azaldığı tespit edilmiştir. Bu durumun ilerleyen yaş ve artan deneyimle birlikte, bireylerin daha fazla olumlu niteliğe sahip ilişki yaşama olasılığının artması dolayısıyla oluşabileceği düşünülmektedir. Yapmış olduğumuz diğer çalışmada da, bu çalışmamızla paralel olarak, yaştaki büyümenin ilişkilerdeki güvenli bağlanmayı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Faraji ve Başçelik, 2021). Yetişkin bağlanma tarzları ile ilişkili bulunan diğer bir kavram da evlilik doyumdur (Öztahtacı, 2017). Yapılan bir araştırmada, bireylerin evlilik doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Altun, 2015). Alanyazına bakıldığında, yaş ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki elde etmeyen birçok araştırma olduğu görülmüştür (Güven, 2005, Çınar, 2008; Turanlı, 2010). Bu bulgular bizim bulgumuzla örtüşmemektedir. Bahsi geçen araştırmaların katılımcı sayılarının ve katılımcıların yaş aralığının bizimkinden farklı olması, sonuçlar arasındaki bu farklılığa yol açmış olabilir.

Kardeş sayısı ve doğum sırası, bireylerin yaşama dair çeşitli durumları farklı yorumlamalarına ve farklı kişilik özellikleri geliştirmelerine sebep olur

(Shulman ve Mosak, 1977). Çalışmamızın sonuçlara göre, kardeş sayısı arttıkça şema alt boyutlarından başarısızlık düzeyinin azaldığı; doğum sırası arttıkça şema alt boyutlarından başarısızlık ve onay arama düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır. Ebeveynlerin ilk doğan çocuklarını daha sorumluluk sahibi ve söz dinleyen olarak gördükleri; buna karşın sonra doğan çocuklarını ise daha asi ve başına buyruk olarak algıladıkları bilinmektedir (Baskett, 1985). Ebeveynlerin ilk doğan çocuklarına karşı daha talepkar oldukları (Suitor ve Pillmer, 2007) ve bu sebeple ilk doğan çocuklarının başarısızlıklarına tahammülsüzlükle yaklaştıkları vurgulanmıştır (Paulhus ve ark., 1999). Dolayısıyla ilk doğan çocukların, ebeveynlerinin yüksek beklentileri, sorumluluğu uygunsuzca paylaştırmaları ve tahammülsüz yaklaşımları ile başa çıkamayarak kendilerini öteki kardeşlerine göre daha başarısız algılayabilecekleri ve ebeveynlerinin onayını elde edebilmek için daha yoğun bir uğraş verebilecekleri; buna paralel şekilde, sonra doğan çocukların ise daha bağımsız davranabildikleri için kendilerini daha başarılı algılayabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda, ekonomik düzey ile başarısızlık şemasının ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlık şeması baskın olan bireyler, başarı ve performans gerektiren alanlarda ötekilere göre daha yetersiz olduklarına inanırlar. Bu sebeple gelir, unvan ve kariyer gibi kendilerine avantaj sağlayabilecek durumları elde etmeye oldukça önem verirler. Dolayısıyla bu bireyler, yüksek gelir düzeyine sahip olmaya ve bu yolla arzu ettikleri başarı ve saygınlığa ulaşmaya çalışırlar (Stevens ve Roediger, 2016). Bu bilgilerden hareketle, daha yüksek ekonomik düzeye sahip olan bireylerin kendilerini “daha başarılı” hissedebileceği ve buna bağlı olarak başarısızlık şemasından kaynaklanabilecek yetersizlik düşüncelerini daha az taşıyabilecekleri düşünülmektedir. Yapılan bir diğer araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemaların gelir düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, başarısızlık şemasının gelir düzeyi açısından farklılaştığı bulunmuştur (Yalım, 2017). Bu bulgu, bizimkini destekler niteliktedir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre, eğitim düzeyi arttıkça şema alt boyutlarından duyguları bastırma, kendini feda ve cezalandırma düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Kendini feda ve cezalandırma şemaları, diğerleri yönelimlilik şema alanında; duyguları bastırma şeması ise kopukluk şema

alanında yer almaktadır (Young, 1999). Kendini feda şemasına sahip olan bireyler, ilişkilerde kendi gereksinimlerini geri plana atma pahasına da olsa, anlamlı ötekilerini memnun etmek adına yoğun biçimde çabalarlar. Duyguları bastırma şeması baskın olan bireyler, ilişkilerde anlamlı ötekilerinin sevgi ve onayını kaybetmemek için kendi duygu, düşünce ve isteklerini baskılar. Cezalandırma şeması baskın olan bireyler, ya partnerlerini memnun edemediklerinde, durum basit bile olsa, kendilerini acımasızca cezalandırırlar ya da partnerlerinden talep ettikleri ilgi ve fedakarlığı istedikleri oranda göremediklerinde, partnerlerini cezalandıracak biçimde davranışlar sergilerler. Bahsi geçen bu şemalar, sevgi ve onayı ancak belirli koşullar dahilinde çocuğa veren talepkar ve memnuniyetsiz ilk nesnelerin yer aldığı yetişme ortamlarından köken alır. Dolayısıyla bu bireyler, ilişkilerinde sağlıklı bir alma verme dengesi kuramazlar (Young ve ark, 2003). Yapılan bir çalışmada, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, ilişkilerde hem kendilerinin hem de partnerlerinin memnuniyetine eşit oranda önem verdikleri için partnerleriyle daha doyurucu ilişkiler kurdukları tespit edilmiştir (Bildirici, 2014). Bu bilgi doğrultusunda, bireylerin eğitim düzeylerinin, bireylerde yakın ilişkilerdeki dengeler konusunda bir farkındalık yaratabileceği; bu sebeple de eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, partnerlerine karşı duygularını daha rahat ifade edebileceği, ilişkilerde daha dengeli biçimde fedakarlıklarda bulunabilecekleri ve ilişkilerde hem kendilerine hem de partnerlerine karşı daha az cezalandırıcı tutum sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda ise eğitim düzeyi ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında hiçbir ilişki bulunmamıştır (Sağlam, 2016; Çakırca, 2020). Çalışmaların katılımcıları arasındaki sosyodemografik farklılıkların bulgularımız arasındaki farklılığa kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgularda, bireylerin eğitim düzeyi arttıkça egosantrizm düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Egosantrizm, erken dönemde bireyin ilk nesnesi tarafından geçersiz (invalid) hissettirilmesi sonucunda yetişkinlikte de hem benliğine hem de ilişkilerine yönelik zorluklar çekmesine yol açan karmaşık bir kişilik yapısıdır. İlk nesneler tarafından oluşturulan bu geçersiz kılma deneyimleri, bireyde kendisine verdiği değere yönelik kafa karışıklığına, anlamlı ötekilerin onayını kazanmaya dair artan çaba ve bağımlılığa

ve benlik duygusuyla ilgili zorluklara neden olur (Huxley ve ark., 2021). Bu durumun sonucunda da birey değersiz hissederek egosantrik tutumlar sergiler. Optimal seviyede bir egosantrizm, bireylerin hayatta kalabilmesi, sağlıklı bir kimlik algısı oluşturabilmesi ve faaliyetlerini devam ettirebilmesi adına gereklidir. Fakat yüksek egosantrizm, abartılı bir özbenlik sevgisine neden olarak, bireylerin yaşam ve ilişkilere dair uyum becerilerini düşürebilir (Kartopu, 2013). Eğitim, bireylerin bilişsel, duygusal ve toplumsal becerilerinin geliştirilmesini ve bireylere uyumlarını arttıracak davranışlarının kazandırılmasını amaçlayan çalışmalar bütünüdür (Akyüz, 2012). Dolayısıyla eğitimin bireylerin uyumlu davranış kazanmasındaki katkılarından ötürü, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin daha az egosantrik tutum ve davranışlar sergileyebileceği düşünülmektedir. Alanyazında yer alan bir araştırmada, eğitim düzeyi açısından yetersizlik hisseden yöneticilerin kendilerini daha fazla sergileme gayretinde oldukları saptanmıştır (Çoban ve İrmiş, 2018). Yapılan diğer bir araştırmada eğitim düzeyinin narsistik kişilik yapılanması açısından bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Karaaziz ve Atak, 2013). Başka bir araştırmada ise kadınların eğitim düzeyleri arttıkça narsisizmin alt boyutlarından hak iddia etmeye yönelik daha fazla eğilim gösterdikleri belirlenmiştir (Uçar, 2019). Bu bilgiler sonuçlarımızla paralellik göstermemektedir. İlgili çalışmalarda yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımının bizimkine oranla daha heterojen olması, sonuçlar arasındaki farklılığın sebebi olabilir.

Bulgularımıza göre ekonomik düzey arttıkça güvenli bağlanma düzeyi de artmaktadır. Elde ettiğimiz bu bulgu, yüksek ekonomik düzeyin çoğunlukla daha iyi yaşam koşullarıyla bir arada olmasından ötürü, bu gruptaki ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda daha çok imkana ve ilgiye sahip olmaları doğrultusunda açıklanabilir. Yapmış olduğumuz diğer bir çalışmanın bulguları da benzerdir (Faraji ve Başçelik, 2021). Camarneiro ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan kadınların ilişkilerinde daha çok güvenli bağ kurdukları tespit edilmiştir. Annelerin bağlanma tarzları ve ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmada, ekonomik düzeyi yüksek olmayan annelerin, yüksek olanlara göre, güvenli bağlanmayı daha az deneyimledikleri saptanmıştır (Keser, 2006). Yetişkin bağlanma tarzlarıyla, özellikle de güvenli bağlanma tarzıyla, yakından

ilişkili olan bir diğer kavram da evlilik doyumdur (Beştav, 2007; Açık, 2008). Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda, ekonomik düzeyin evlilik doyumuna etki etmediği saptanmıştır (Çağ, 2011; Altun, 2015). Bu bulgu, bizimle örtüşmemektedir. İlgili araştırmalarda, örneklemelerin ekonomik düzeylerinin daha homojen bir yapıda dağıldığı görülmüştür. Bulgularımız arasındaki farklılığın bu durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızdan elde etmiş olduğumuz bulgulara göre eğitim düzeyi arttıkça saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyi artmaktadır. Alanyazına bakıldığında, bulgumuzun sebebini açıklayan herhangi bir bilgiye rastlanılmamıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerinde bağımsızlığa daha çok önem verebilecekleri, partnerlerine karşı daha düşük düzeyde tolerans gösterebilecekleri ve genel manada bir ilişkide olsalar bile “çift” olmaktan ziyade “tek” olmaya daha fazla önem verebilecekleri düşünülmektedir. Bu durumun da güvenli bağları sekteye uğratabileceği ve saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzı ile ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir. Öbür taraftan eğitim düzeyi ve bağlanma tarzları konusunda farklı bulgular da alanyazında yer almaktadır. Üncü (2007)’nün çalışmasında, lise mezunlarının evlilik doyumunun yüksek düzeyde olduğu ve ilkökul mezunlarının evlilik doyumunun ise daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalarda ise bireylerin eğitim düzeylerinin evlilik doyumuna etki etmediği saptanmıştır (Akar, 2005; Çınar, 2008; Çağ, 2011). Tüm bu farklılıklar, bizim çalışmamızda ve ilgili çalışmalarda kullanılan örneklemelerin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi bakımından farklı dağılım göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bir diğer sonuca göre, zedelenmiş otonomi şema alanından dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık alt boyutlarının; zedelenmiş sınırlar şema alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutlarının; kopukluk şema alanından sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Diğerleri yönelimlilik şema alanında yer alan cezalandırma alt boyutunun ise erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda, kadınların stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı daha yüksek biyolojik hassasiyete sahip oldukları (Bianchin ve Angrilli, 2012) ve genel olarak duygusal açıdan daha reaktif oldukları (Bradley ve ark., 2001) tespit

edilmiştir. Bu durumun, onları, uyum bozucu şemaları geliştirmeye daha yatkın hale getirebileceği tahmin edilmektedir. Erkekler ise kadınlara oranla daha yoğun düzeyde hostilite, saldırganlık ve şiddet belirtileri taşımaktadır (Aktaş ve ark., 2005). Bu durum da yapılan her yanlışın cezalandırılması gerektiği inancı ile karakterize olan cezalandırma şemasının varlığını düşündürmektedir. Dolayısıyla kadınların, erkeklere oranla, biyolojik ve psikolojik nedenlerden dolayı daha fazla sayıda uyum bozucu şema geliştirebileceği; erkeklerin ise hostile bir yapıya sahip olmalarından ötürü, cezalandırma şemasının oluşumuna, kadınlara oranla, daha yatkın olabileceği düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan araştırmalarda ortak bulgulara ulaşılmadığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada kadınların kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarından erkeklere oranla daha fazla puan aldıkları görülmüştür (Shorey ve ark., 2013). Bu bulgu, diğerleri yönelimlilik şema alanı açısından bizimle uyuşmamaktadır. Bir diğer çalışmada, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda ise kendini feda şemasının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Carr ve Francis, 2010). Diğer bir çalışmada ise erkeklerde duygusal yoksunluk ve haklılık şemalarının daha yüksek düzeyde olduğu, kadınlarda ise kendini feda şemasının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Tremblay ve Dozois, 2009). Alanyazında yer alan bir başka araştırmada ise erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Zatripouloulou ve ark., 2014). Bulgular arasındaki tüm bu farklılıklar, ilgili çalışmaların örneklem sayısı, etnik köken, cinsiyet dağılımı ve yaş aralığı bakımından çeşitlilik göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda, nesne ilişkilerinin yabancılaşma, güvensiz bağlanma, gerçeğin bozulması, algı belirsizliği ve halüsinasyon ve delüzyon alt boyutlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, kadınların hem yakın ilişkiler kurmada hem de partnerlerine güvenmede daha çok zorlanmaları ile ve herhangi bir kayıp ya da yas durumuna karşı daha fazla duyarlılık göstermeleri ile açıklanabilir. Berry ve arkadaşlarına göre (2007), ilişkilerde güvenli bağlar kuramamak, gerçeklikle olan bağı ve gerçekliği

algılayış biçimini olumsuz yönde etkilemektedir. Nesne ilişkilerinin gerçeğin bozulması, algı belirsizliği ve halüsinasyon ve delüzyon alt boyutları, gerçeklikle kurulan bağlar ve gerçekliği algılayış biçimi ile ilgili kavramlardır. Alanyazındaki bir araştırmada, nesne ilişkilerinin yabancılaşma ve güvensiz bağlanma alt boyutlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Koçak, 2019). Başka bir çalışmada ise güvensiz bağlanma alt boyutunun kadınlarda erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır (Işık, 2016). Bu bulgular bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Buna karşın yapılan diğer bir çalışmaya göre nesne ilişkileri alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Genç, 2020). Yapılan bir başka araştırmada, gerçeğin bozulması ve halüsinasyon ve delüzyon alt boyutlarının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Mamur, 2020). İlgili çalışmaların sonuçları bizim bulgularımızla uyumlu değildir. İlgili çalışmaların yaş dağılımları bizimkinden farklıdır. Dolayısıyla sonuçlarımız arasındaki farklılığın sebebi bu olabilir.

Çalışmamızda, erkeklerin kadınlara göre daha çok güvenli bağ kurdukları, kadınların ise erkeklere göre daha çok saplantılı ve kayıtsız biçimde bağ kurdukları saptanmıştır. Bu durum kadınların daha temkinli bir biçimde yetiştirilirken erkeklerin daha bağımsız olacakları şekilde yetiştirilmeleri ile açıklanabilir (Karaşar, 2014). Ataerkil toplumlarda küçük yaşlardan itibaren kadınlara, erkeğin egemen olma arzusuna boyun eğmeleri gerektiği öğretilmektedir. Kadınlar, bu sebeple, erkeğin egemenliğini kabullenmek ve hatta bundan başka alternatiflerinin olmadığına inanmak zorunda kalırlar (Demirbilek, 2007). Ataerkil toplumlarda, erkeklere birçok konuda ayrıcalık tanınır ve birtakım haklar verilir. Evlenme yaşı ve eş seçimi konusunda tercih hakkına sahip olan erkekler, evlilik öncesinde cinsel ilişki yaşayabilme ve eşlerine karşı sadakat düzeylerini belirleyebilme konusunda özgürdürler. Kadınlar, romantik ilişkilerde “fedakar” bir konumda olmaya zorlanırken, erkekler ilişkilerine duygusal açıdan yatırım yapmama hakkına da sahiptir. Böylece kadınlar romantik ilişkilerinde daha çok bağımlı hale gelirken erkekler ise bağımsız ve özgüvenlidir (Öneren ve ark., 2014). Buna ek olarak, yapılan bir çalışmada eşiyle birlikte yaşayan ve eşinden şiddet gören kadınların, kadın sığınma evinde yaşayan ve eşinden şiddet görmüş kadınlara oranla daha yüksek gelir düzeyine sahip oldukları tespit

edilmiştir (Gökmen, 2009). Bu bilgilerden hareketle, ülkemiz gibi ataerkil yapıdaki toplumlarda erkeklerin sahip oldukları toplumsal ayrıcalıklardan ötürü ilişkilerinde daha güvenli biçimde bağlanabilecekleri düşünülmektedir. Kadınlar ise hem ekonomik açıdan erkekler kadar özgür değildir hem romantik ilişkiler söz konusu olduğunda toplumsal açıdan birçok kısıtlamaya maruz kalmaktadırlar. Dolayısıyla kadınların erkeklere göre daha çok güvensiz bağ kurması beklenebilir. Alanyazında yer alan birçok çalışmanın sonucu, bizim bulgularımızla örtüşmektedir (Işınsoy, 2003; West, 2018; Koser ve Barut, 2020). Buna karşın alanyazında yer alan başka bir çalışmada ise bağlanma tarzlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2018). İlgili araştırmanın örnekleminin bizimkinden dar olması, bulgularımız arasındaki farklılığın sebebi olabilir.

B. Nesne İlişkileri ve Yetişkin Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre, nesne ilişkileri alt boyutlarının düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma düzeyi azalmakta; korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri ise artmaktadır. Nesne ilişkileri kuramına göre birey, anlamlı ötekilerle ilişkiler kurmaya yönelik bir dürtüyle dünyaya gelir. İlk nesnesi ile kurduğu ilişkiler, bireyde bilişsel olarak kodlanır ve bunun sonucunda birey, benliğine ve anlamlı ötekilere ilişkin zihinsel temsiller geliştirir (Bowlby 1969). Çocuklukta oluşturulan bu temsiller, yetişkin bireyin, anlamlı ötekilere dair beklentilerinin temelini oluşturur. Böylece bu temsiller sonucunda bireyin yakın ilişkilere dair duyguları, davranışları ve gösterdikleri tutumlar şekillenir (Hazan ve Shaver 1987; Bartholomew 1990; Bartholomew ve Horowitz 1991). Dolayısıyla çocukluk döneminde sağlıklı nesne ilişkileri geliştiremeyen bireylerin, ilk nesneleriyle güvenli bağlar kuramadıkları için yetişkin olduklarında da anlamlı ötekilerle ilişkilerinde güvensiz bağlanma tarzlarını sürdürecekleri tahmin edilmektedir. Yapılan bir çalışmada, nesne ilişkileri alt boyutlarının düzeyleri evlilik uyumunun azaldığı bulunmuştur (Grimm ve ark., 1997). İlişki doyumu ve nesne ilişkilerinin test edildiği bir diğer çalışmada da nesne ilişkilerinin yabancılaşma, egosantrizm, sosyal yetersizlik, gerçeğin bozulması, algı belirsizliği ve halüsinasyon ve delüzyon düzeyleri

yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının düşük olduğu bulgulanmıştır (Atılğan, 2020). Alanyazından elde edilen bu bulgular, çalışmamızın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Yapılan bir diğer çalışmada, bireylerin ilk nesneleriyle güvensiz bağlar kurmalarının yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerde düşük uyum gibi çeşitli bireysel ve kişilerarası problemlere neden olduğu belirlenmiştir. Kişilerarası ilişkilerde güvenli bağlanma kuramamanın yetişkinlikte yalnızlık hissini arttırdığı bulgulanmıştır (Johnson ve ark., 2001). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada, çocukluk döneminde ilk nesnesiyle doyurucu bağlar kuramamış olan bireylerin, yetişkinlik çağına eriştiklerinde daha yoğun düzeyde seyreden bir yalnız duygusu deneyimledikleri tespit edilmiştir (Hojat, 1982). Nesne ilişkileri ve hissedilen yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosantrizm ve sosyal yetersizlik düzeyleri arttıkça hissedilen yalnızlık düzeyinin de arttığı saptanmıştır (Koçak, 2019). Dolayısıyla ilk nesneleriyle sağlıklı nesne ilişkileri geliştiremeyen bireylerin, ilişkilerinde güvenli bağlar kuramadıkları ve bunun sonucunda da yetişkinlikteki ilişkilerinde yoğun düzeyde yalnızlık hissettikleri düşünülmektedir.

Seri evlilik yapan bireyler ve nesne ilişkilerini inceleyen bir başka çalışmada, üç ya da daha fazla evlilik yapmış olan bireylerin, ilk kez ya da ikinci kez evlenen bireylere göre, nesne ilişkilerinin yabancılaşma, güvensiz bağlanma ve egosantrizm alt boyutlarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Epözdemir, 2014). Alanyazında yer alan çeşitli çalışmaların sonucunda, seri evlilik yapanların ilişkilerden daha düşük düzeyde doyum aldıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Booth ve Edwards, 1992; Coleman ve ark., 2000; Epözdemir, 2014). Bu bilgiler ışığında, seri evlilik yapan bireylerin, çocuklukta ilk nesneleriyle sağlıklı nesne ilişkileri kuramadıklarından dolayı güvenli bağlanabilme becerilerinin de gelişemediği; bu sebeple yetişkinlikte istikrar ve güven temelli ilişkiler kuramadıkları için de ilişki doyumlarının düşük olabileceği tahmin edilmektedir.

Çalışmamızın bulgularını incelediğimizde, nesne ilişkilerinin sosyal yetersizlik ve algı belirsizliği alt boyutlarının güvenli bağlanma tarzını yordadığı görülmektedir. Güvenli bağlanmayı en çok açıklayan alt boyutun sosyal yetersizlik olduğu bulgulanmıştır. Bireyler, yaşamlarının ilk yıllarında, dünyayı

ilk nesnenin üzerinden kavrarlar. İlk nesnenin davranışları, ses tonu ve yüz ifadesi, bireyler için adeta bir “ayna” işlevi görür. Bireylerin ilk nesne ile kurdukları ilişkilerin niteliği son derece önemlidir çünkü bireylerin kendilik algısı, ilk nesnenin aynalamaları sonucunda oluşur. Sağlıklı biçimde kurulan nesne ilişkilerinde, ilk nesne aynalama süreci yoluyla bireylerin kendilik gelişimine katkıda bulunurken, sağlıklı nitelikteki nesne ilişkilerinde ise bireylerin kendiliğinin gelişebilmesi için gerekli olan aynalama süreci uygun şekilde tamamlanmaz. Dolayısıyla bu bireyler, zihinleri karıştığı için algı belirsizliği yaşarlar ve bu konuda yoğun bir çabalarının olmasına karşın, genellikle kendilerinin ve anlamlı ötekilerinin duygu ve davranışlarını anlamlandırmada güçlük çekerler. Sosyal yaşantılarında sık sık algı belirsizliği yaşayan bu bireyler, anlamlı ötekilerle ilişkilerinde sık sık değersizlik, yetersizlik ve çaresizlik hissederler. Bu yüzden de anlamlı ötekilerin onayına fazlaca ihtiyaç duyarlar (Kohut, 1986). Sağlıklı nesne ilişkileri ve yetersiz aynalama süreci sebebiyle oluşan ve bireylerde değersizlik ve yetersizlik duygularının ortaya çıkmasına sebep olan algı belirsizliğinin, özellikle yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, sosyal yetersizliğe de yol açabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla algı belirsizliği ve sosyal yetersizlik alt boyutlarının döngüsel bir doğaya sahip olabileceği tahmin edilmektedir. Öte yandan güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin ise hem kendilerinin hem de anlamlı ötekilerin duygularını anlamlandırmakta (güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olan bireylere oranla) daha başarılı oldukları ve ilişkilerinde kendilerini yeterli hissederek anlamlı ötekilerin onayına daha az ihtiyaç duydukları bilinmektedir (Feeney, 1998; Collins ve Feeney, 2004). Tüm bu bilgilerden hareketle, duygu ve davranışları anlamlandırmaya yönelik problemlerle ilişkili olan algı belirsizliği alt boyutunun ve bireylerin ilişkilerde kendilerini yetersiz görmeleriyle ilişkili olan sosyal yetersizlik alt boyutunun, anlamlı ötekilerle kurulan ilişkileri olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Özetle hem algı belirsizliğinin hem de sosyal yetersizliğin, bireylerin güvenli bağlar kurabilme kapasitesini zedeleyebileceği tahmin edilmektedir.

Çalışmamızın sonucunda nesne ilişkilerinin yabancılaşma, egosantrizm ve gerçeğin bozulması alt boyutlarının korkulu bağlanma tarzını yordadığı belirlenmiştir. Korkulu bağlanmayı en çok açıklayan alt boyutun yabancılaşma

olduğu tespit edilmiştir. Yabancılaşma alt boyutu, yakın ilişkilerde temel güven duygusunun eksikliğiyle ilgilidir. Yabancılaşma düzeyi yüksek olan bireyler, anlamlı ötekilerle istikrarlı ve tatminkar ilişkiler kurmakta güçlük çekerler. Bu bireyler, düşük empati kapasitesine sahip olan, genellikle yapay ilişkiler kuran ve ilişkilerde aidiyet hissedemeyen kişilerdir. Egosantrizm düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkilerde daha çok kendini koruyan, anlamlı ötekileri sömüren, talepkar, baskıcı ve manipülatif bir yapıdadır. Bu bireyler, anlamlı ötekilerin duygularına önem vermezler. İlişkilerde temel amacın ötekini yenilgiye uğratmak ve aşağılamak olduğunda dair bir inanç taşırlar. Gerçeğin bozulması alt boyutu baskın olan bireyler ise grandiyöz özelliklere sahiptir ve kendilerinin anlamlı ötekilerden “üstün” olduğuna inandıklarından dolayı anlamlı ötekilerin kendilerine karşı komplo kurduğuna dair paranoid nitelikte düşünceler taşıyabilir (Bell, 1995). Korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireyler ise oldukça kırılğan bir benlik saygısına sahiptirler (Rholes ve Simpson, 2001) ve ilişkilerde güç elde etmeye, herkesin onayını alarak üstünlük kurmaya dair yoğun bir arzu duyarlar (Aydın, 2002). Yapılan bir çalışmada, korkulu bağlanmanın da dahil olduğu güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin, romantik ilişki doyumlarının daha düşük olduğu, ilişkilerde güven duygusuna daha az sahip oldukları ve iletişime daha kapalı oldukları saptanmıştır (Taycan ve Kuruoğlu, 2014). Bu bilgilerin ışığında, korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, istikrarlı ve tatminkar ilişkiler kurmakta güçlük çekmeleri yabancılaşma alt boyutu ile benzerlik gösterirken; ilişkilerde üstünlük kurma istekleri egosantrizm alt boyutunun özellikleri ile benzerlik göstermektedir. Bunlara ilaveten korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireylerin anlamlı ötekilerle ilişkilerinde benlik saygılarını tehdit edebilecek bir durum meydana gelirse, bu bireylere ait gerçeklik algısının benlik saygılarını korumak üzere bozulabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, başta yabancılaşma olmak üzere, egosantrizm ve gerçeğin bozulması alt boyutlarının düzeyleri arttığında, ilişkilerdeki korkulu bağlanma düzeyinin de artabileceği düşünülmektedir.

Nesne ilişkilerinin yabancılaşma, egosantrizm ve gerçeğin bozulması alt boyutlarının ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram da narsisizmdir. Yapılan bir çalışmada, narsisistik bireylerin, ilk nesneleriyle yaşamlarının erken dönemlerinde kurdukları ilişkilerin, yakınlık ve temel güvenden yoksun bir

yapıda olduğu bulunmuştur (Campbell ve ark., 2002). Narsisistik bireyler, kendilerinin, anlamlı ötekilerden üstün olduğunu düşünürler ve bu üstünlük hissiyle beraber benliklerini abartılı bir öz sevgi ile korurlar. Utanç, reddedilme ve hayal kırıklığı gibi benlikleri için tehdit edici nitelikteki duygulara maruz kalmalarına sebep olabileceğinden genellikle yakın ve derinlikli ilişkilerden uzak dururlar (Morf ve Rhodewalt, 2001). Alanyazında yer alan başka bir araştırmada, narsisistik bireylerin, benlik saygıları ve özgüvenleri tehdit altında olduğunda, gerçeği çarpıtarak gerçeği deneyimleme biçimlerini değiştirebildikleri tespit edilmiştir (Akhtar ve Thompson, 1982). Besser ve Priel (2009)'in yürütmüş olduğu araştırmanın sonucunda, narsisistik bireylerin, ilişkilerde fazlaca korku yaşadıkları ve olası bir ayrılık ve reddedilme durumuna karşı daha duyarlı oldukları bulgulanmıştır. Bu durumun benlik saygılarının kırılmasından kaynaklanabileceği vurgulanmıştır. Yapılan bazı araştırmaların sonucunda, narsisizmin korkulu bağlanma tarzıyla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Dickinson ve Pincus, 2003; Miller ve ark., 2011). Alanyazından elde edilen tüm bu bilgiler doğrultusunda, narsisizmin hem nesne ilişkilerinin yabancılaşma, egosantrizm ve gerçeğin bozulması alt boyutları ile hem de korkulu bağlanma tarzı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu da yabancılaşma, egosantrizm ve gerçeğin bozulması alt boyutlarının korkulu bağlanma tarzıyla ilişkili olabileceğine dair bulgumuzla tutarlılık göstermektedir.

Çalışmamızın bulguları incelendiğinde, nesne ilişkileri alt boyutlarından güvensiz bağlanmanın, saplantılı bağlanma tarzını yordadığı belirlenmiştir. Güvensiz bağlanan bireylerin, anlamlı ötekilerle yakın ilişkiler kurmaya yönelik yoğun bir istek duydukları fakat ilişkilerde meydana gelebilecek ayrılık, reddedilme, kayıp ve yalnızlık gibi durumlara karşı aşırı duyarlı oldukları ifade edilmektedir. Partnerlerinin sadakatini devamlı olarak sorguladıkları ve olası bir terk edilmenin önüne geçebilmek adına daima tetikte oldukları bilinmektedir. Bu bireyler, ilişkilerine dair yoğun kaygı, suçluluk ve kıskançlık duyguları taşımaktadırlar (Bell, 1995). Saplantılı bağlanma tarzı, bireylerin kendilerine dair olumsuz bakış açısına rağmen, anlamlı ötekilere dair olumlu değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Bu bireyler, yoğun bir değersizlik hissi ve sevilme ihtiyacı taşırlar. İlişkiler konusunda takıntılıdırlar ve ilişkilere dair beklentileri gerçek dışıdır. Anlamlı ötekilerle yakın ilişkiler kurmaya dair yoğun bir istek taşırlar

fakat anlamlı ötekilerin bu konuda yeterince istekli olmadığına inanırlar. İlişkilerinde anlamlı ötekilerin kendilerine dair sevgi ve sadakatini sık sık sorgularlar ve devamlı olarak terk edilmeyeceklerine dair bir güvence ararlar. Bu sebeple de değer görmek için harcadıkları yoğun çabadan ötürü sahip oldukları bağlanma tarzına bu isim verilmiştir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Yapılan araştırmalarda borderline kişilik bozukluğunun hem patolojik düzeydeki nesne ilişkileriyle (Ntshingila ve ark., 2016) ve nesne ilişkilerinin güvensiz bağlanma alt boyutluyla (Mosquera ve ark., 2014) hem de saplantılı bağlanma tarzıyla (Soykan, 2019) ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, çocuklukta ilk nesneleriyle temel güven duygusundan uzak deneyimler yaşadıkları ve bunun sonucunda da yetişkinlikte kurdukları ilişkilerde, gerçek ya da imgesel ayrılıklardan kaçınabilmek adına abartılı düzeyde çabaladıkları, yalnız kalmaktan yoğun bir biçimde korktukları ve ilişkilere dair gerçekçi olmayan beklentiler taşıdıkları bilinmektedir (APA, 2013). Bu bireylerin, ortada herhangi bir sebep olmasa dahi partnerlerine karşı şüpheli oldukları (özellikle de partnerlerinin sevgisi ve sadakati söz konusu olduğunda) ve ilişkilerde yoğun düzeyde suçluluk yaşadıkları ifade edilmektedir (Young, 1990). Dolayısıyla Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, ilk nesneleriyle kurdukları güvensiz bağların bu bireylerdeki saplantılı bağlanma tarzıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler, bulgularımızla örtüşmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarına göre, nesne ilişkilerinin gerçeğin bozulması ve güvensiz bağlanma alt boyutlarının kayıtsız bağlanma tarzını yordadığı tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanmayı en çok açıklayan alt boyutun gerçeğin bozulması olduğu bulgulanmıştır. Gerçeği değerlendirme becerisi ile bireylerin ilk nesne ilişkileri arasında güçlü bir bağlantı bulunmaktadır (Epözdemir, 2014). İlk nesnenin, çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılaması, çocuğun hem bilişsel kapasitesinin hem de gerçeği değerlendirme becerisinin gelişimine katkı sağlar (Mahler, 1968). Fakat ilk nesnelerle sağlıklı biçimde kurulamayan ilişkiler sonucunda bireyler, ilk nesnelere ait iyi ve kötü temsilleri zihninde bütünleştiremez ve bu da bütünleşmiş bir “üst ben” oluşturmalarını engeller. Bütünleşmiş bir üst benden yoksun olan bireyler, sosyal yaşama dair gerçeklikleri de uygun biçimde içselleştiremez; dolayısıyla da dış dünyayı da gerçekçi biçimde değerlendiremez (Kernberg, 1985). Böylece gerçeği

değerlendirme becerisi, sağlıklı nesne ilişkilerinden ötürü, bu bireylerde baştan itibaren kurulamaz. Gerçeğin bozulması alt boyutuyla ilişkili olduğu bilinen bir diğer alt boyut ise güvensiz bağlanmadır. Güvensiz bağlanan bireylerin, olası bir terk edilmenin gerçek ya da algılanan sinyallerine karşı fazlaca duyarlı olduğu bilinmektedir. Bu bireyler yakınlık kurmaya ihtiyaçları yokmuş gibi davranırlar fakat farkında olmasalar da anlamlı ötekilerin kabul ve onayını elde edebilmeye yönelik yoğun bir zihinsel meşguliyet içerisindeyler. Partnerleri, ilişkiyi bitirmeyeceklerine dair güvence verseler de bu bireyler, bir türlü partnerlerinin sadakatinden emin olamazlar ve partnerlerinden kaynaklanan en ufak bir yoksunluğu dahi yoğun bir öfke ile karşılarlar. Güvensiz bağlanan bireyler, partnerlerini bütünlüklü biçimde algılamakta güçlük çekerler. Bu da hem ilişkilerini hem de partnerlerini gerçekçi biçimde değerlendirememelerine ve partnerlerine güvenli biçimde bağlanamamalarına yol açabilir (Uluç ve ark., 2015). Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, kendilerini değerli görürken, anlamlı ötekileri değersiz gördükleri ve ilişkilerinde grandiyöz bir tavırda oldukları öne sürülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, reddedilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çok korktukları için anlamlı ötekilerin desteğine ihtiyaç duymuyormuş gibi hareket ederler. Bu sebeple de kaçınmacı bir tutum sergilerler ve ilişkilere yönelik bağları yeterince kuvvetli değildir (Jones, 2005; Görünmez, 2006). Bu kaçınmacı tutumları sayesinde kendilerini korumaya çalışırlar. Bu yolla özgür, bağımsız ve incinmelerden uzak bir yaşam süreçlerine inanırlar (Gülsün, 2009). Yapılan bir araştırmada şizoid kişilik bozukluğunun kayıtsız bağlanma tarzıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Meyer ve ark., 2004). Şizoid kişilik bozukluğunun sağlıklı ilk nesne ilişkileri sebebiyle oluştuğu bilinmektedir (Masterson ve Klein, 2013). Şizoid kişilik bozukluğu olan bireylerin, yakın ilişkilerde güvensiz bir yapıda oldukları ve hayal kırıklığı yaşamaya dair yoğun bir kaygı taşıdıkları, bu kaygıdan kaçabilmek adına içe yönelerek yakın ilişkilerle aralarına adeta bir “mesafe” koydukları vurgulanmaktadır. Bu bireyler, dıştan bakıldığında “kendi kendilerine yetebilir” gibi görünmektedirler. Fakat bu görünüm, kaygı verici ortamlarda benliklerini koruyabilmeleri adına oluşturdukları bir kalkandır (Fairbairn, 2013). Yapılan bir araştırmada, şizoid kişilik bozukluğunun, gerçeği değerlendirme becerisindeki bozulmalarla ve şizofreni ile ilişkili olabileceği saptanmıştır (Via ve ark., 2016). Alanyazından elde edilen tüm bu bilgiler sonucunda, şizoid kişilik bozukluğunun

hem nesne ilişkilerinin güvensiz bağlanma ve gerçeğin bozulması alt boyutlarıyla hem de kayıtsız bağlanma tarzıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla nesne ilişkilerinin güvensiz bağlanma ve gerçeğin bozulması alt boyutlarının da kayıtsız bağlanma tarzıyla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir.

C. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Yetişkin Bağlanma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması

“Duygusal yoksunluk”, “duyguları bastırma”, “sosyal izolasyon” ve “kusurluluk” şemaları, kopukluk şema alanının alt boyutlarıdır (Young ve ark., 2009). Çalışmamızda duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk ve duyguları bastırma alt boyutlarının düzeyi arttıkça güvenli bağlanma düzeyinin azaldığı; korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin ise arttığı bulunmuştur. Kopukluk şema alanı baskın olan bireylerin, ilk nesneleriyle ilişkilerinde güvenli bağlanmanın oluşmasını sağlayacak temel duygusal ihtiyaçları (örneğin güvende hissetme, istikrar, bakım, empati ve kabul görme gibi) yeterince karşılanmamıştır (Rafaeli ve ark., 2013). Bu bireylerin, ilk nesnelere dair iyi ve kötü temsilleri zihinlerinde bütünleştiremedikleri ve bu durumun da bireylerde ilişkilere dair deneyim eksikliğine neden olabileceği düşünülmektedir. İlişkilere dair deneyim eksiklikleri de ilişkilerde meydana gelebilecek problemleri çözme kapasitelerini ortadan kaldırabilir. Böylece bu bireyler, ilişkilerinde güvensiz bağlar kurmaya daha yatkın hale gelebilir. Alanyazında yer alan bir araştırmaya göre, yetişkin bağlanma tarzlarıyla ilişkili olan bir diğer kavram da ilişki doyumdur (Feeney, 2002). Yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanma tarzları arttıkça ilişki doyumunun azaldığı saptanmıştır (Solmuş, 2003; Erdoğan, 2007; Sığırcı, 2010; Gündoğan, 2015). Erken dönem uyum bozucu şemaların, kendilerini sürdürücü ve öz yıkıcı özellikleri nedeniyle, bireyleri duygusal açıdan doyum sağlayamayacakları ilişkiler kurmaya açık hale getirebileceği, dolayısıyla da erken dönem uyum bozucu şemaların da ilişki doyumuyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yiğit ve Çelik’in (2016) araştırmasında bireylerin ilişki doyumunun kopukluk şema alanıyla ilişkili olduğu ve kopukluk şema alanı baskın olan bireylerin ilişkilerinden daha az doyum elde ettikleri belirlenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların evliliklerde çiftler arasındaki uyuma etkisini inceleyen bazı

çalışmalarda, kopukluk şema alanının çift uyumunu olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Güner, 2014; Körük, 2020). Gündoğan (2015)'ın çalışmasının sonucunda ise çift uyumunun güvenli bağlanma tarzıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanyazından elde edilen tüm bu bilgiler doğrultusunda, ilişki doyumunun ve çiftler arası uyumun hem kopukluk şema alanıyla hem de güvensiz bağlanma tarzlarıyla ilişkili olduğu görölmüştür. Dolayısıyla kopukluk şema alanı ile güvensiz bağlanma tarzlarının da birbirleriyle ilişkili olabileceği düşünölmektedir

Sonuçlarımıza göre zedelenmiş otonomi şema alanının alt boyutları olan “terk edilme”, “iç içe geçme/bağımlılık”, “dayanıksızlık”, “başarısızlık” ve “karamsarlık” düzeyleri arttıka güvenli bağlanma düzeyinin azaldığı, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin ise arttığı bulunmuştur. Young ve Klosko (1993), zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireylerin, sevginin yalnızca koşullu olarak verildiği yetişme ortamlarında büyüdüklerini, bu yüzden de romantik ilişkiler söz konusu olduğunda sevgi ve yakınlığı hem iletmede hem de kabul etmede güçlük çektiklerini belirtmiştir. Alanyazında yer alan birçoğ çalışmada, zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireylerde evlilik uyumunun (Dumitrescu ve Rusu, 2012; Nai ve ark, 2015), ilişki doyumunun, ilişkilerde özgüven ve girişkenliğin ve içsel ilişki kontrolünün (bireyin ilişkisinde kontrol sahibi olduğunu düşünmesi) azaldığı; ilişkilere dair kaygıların ve dışsal ilişki kontrolünün (bireyin ilişkilerinin kendi kontrolü dışında ilerlediğini düşünmesi) ise arttığı saptanmıştır (Baylan, 2018). Adams ve Jones'a (1997) göre evlilik bağlılığının üç alt boyutu vardır: Bireysel bağlılık, ahlaki bağlılık ve yapısal bağlılık. Bireysel bağlılık ilişkilerde bağlanmayı “istemeyi” içerirken, ahlaki ve yapısal bağlılıkta birey, ilişkisini sürdürmek “zorunda” hisseder. Yapılan bir çalışmada, erken dönem buyum bozucu şemalar ve evlilikte bağlılığın arasında anlamlı ilişki olduğu ve zedelenmiş otonomi şema alanının ise evlilikte bağlılığı en güçlü yordayan şema alanı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, zedelenmiş otonomi şema alanının baskın düzeyde olması, bireysel açıdan evlilik bağlılığını azaltacak, birey için yükümlölük algısını ve ilişkide kalma baskısını arttıracak ve böylece artan bir yapısal bağlılık anlamına gelecektir (Mohammadi ve Soleymani, 2017). Yapılan araştırmalarda saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, güvenli bağlanma tarzına sahip olan

bireylere göre daha zayıf evlilik uyumu gösterdikleri saptanmıştır (Davilla ve Bradbury, 2001; Berant ve ark., 2003). Buradan hareketle, zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireylerin, aynı zamanda güvensiz bağlanma tarzlarına sahip oldukları, bu sebeple evliliklerinde partnerleriyle zayıf duygusal bağlar kurdukları fakat ilişkileri “devam ettirilmesi gereken bir görev” olarak gördükleri için ilişkilerini sürdürdükleri düşünülmektedir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre, zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutunun düzeyi arttıkça korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri de artmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanı baskın olan bireylerin, kendilerini, anlamlı ötekilerden daha üstün gördükleri ve yakınlık kurmaya dair kayıtsızlık gösterdikleri ifade edilmiştir (Farrell ve ark., 2017). Bu bireylerin, kurdukları yakın ilişkilerde iş birliği yapmaya yanaşmayan, verilen sözleri tutamayan, anlamlı ötekilerin sınırlarına saygı duymayan ve ilişkilere dair problemlere tahammül edemeyen bir yapıda oldukları bilinmektedir (Simeone- DiFrancesco ve ark., 2015). Yapılan araştırmalarda zedelenmiş sınırlar alanına dair özelliklerin narsisizmle ilişkili olduğu (Otway ve Vignoles, 2006; Johnson ve ark. 2006) ve narsisizm düzeyi arttıkça ilişki bağlılığının azaldığı tespit edilmiştir (Campbell ve Foster, 2002). Şema teorisine göre, narsisistik bireylerin boşluk, yalnızlık ve kopukluk hissettikleri ve bu durumun çocuklukta ilk nesneleriyle yaşantılarının yoğun duygusal yoksunluk içermesiyle ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının özelliklerinin güvensiz (saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzları) bağlanma tarzları ile de benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin, reddedilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan kaygı duydukları ve bu sebeple de yakın ilişkiler kurma konusunda gergin oldukları vurgulanmaktadır (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Dolayısıyla zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip olan bireylerin, aynı zamanda güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olabileceği, ilişkilerinde sergiledikleri narsisistik özellikler ve kayıtsızlık sebebiyle de ilişki bağlılıklarının düşük olabileceği tahmin edilmektedir. İlişkilere dair bu tutumlarının altında ise reddedilme korkularının bulunabileceği düşünülmektedir.

Ulaşmış olduğumuz sonuçlarda, diğerleri yönelimlilik şema alanında bulunan kendini feda ve cezalandırma alt boyutlarının düzeyi arttıkça korkulu

bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir Buna ek olarak cezalandırma alt boyutunun düzeyi arttıkça kayıtsız bağlanma düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır. Diğerleri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip olan bireyler, anlamlı ötekiler ile ilişkilerini devam ettirebilmek adına fazlaca fedakarlıkta bulunurlar ve anlamlı ötekilerinin onayını kazanabilme konusunda yoğun bir istek duyarlar (Roediger, 2015). Bu bireyler, anlamlı ötekilerini kaybetmeye dair yoğun bir korku taşıdıkları için ilişkilerde kendi ihtiyaçlarını geri plana atarlar. Kendilerini öncelik haline getirdiklerinde ya anlamlı ötekilerin öfkesiyle karşılaşp geri adım atarlar ya da anlamlı ötekilerin pasif agresif tepkileri sebebiyle kendilerini önceledikleri için suçluluk duyarlar. Bu sebeple bu bireyler anlamlı ötekilerden ayrı bir kimlik geliştiremezler (Rafaeli ve ark., 2013). Romantik ilişkilerde de bütün dikkatlerini partnerlerine yöneltirler ve bunun sonucunda da ilişkilerinde partnerlerine karşı bağımlılık geliştirirler. (Behary, 2017). Bu bilgilere ilaveten, Young ve arkadaşları (2009), diğerleri yönelimlilik şema alanı baskın olan bazı bireylerin, bu alanda yer alan şemalarla baş edebilmek adına aşırı telafi mekanizması geliştirebileceğini ifade etmiştir. Aşırı telafi mekanizması yoluyla bu bireyler, anlamlı ötekilerle ilişkilerinde, fedakarlık yapmaya ve bağımlı olmaya eğilimli taraflarını inkar edercesine bir tutum sergileyebilirler. Durum içten içe tam tersi şekilde olsa bile ilişkilere karşı kayıtsızmış gibi görünebilirler, kendilerini ilişkilerde bağımlılık geliştirmekten ve hatta normal seviyede yakınlık kurmaktan dahi uzakmış gibi gösterebilirler. Yapılan araştırmalarda, diğerleri yönelimlilik şema alanı baskın olan bireylerin, anlamlı ötekilerle kurdukları bağımlı ilişkilerden dolayı genellikle güvensiz bağlanma tarzına sahip oldukları tespit edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Stevens ve Roediger, 2016). Klohn ve Bera (1998)'nın yapmış olduğu araştırmada, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeyi arttıkça bireylerin evlilik doyumlarının azaldığı saptanmıştır. Yapılan diğer bir çalışmada diğerleri yönelimlilik şema alanı baskın olan bireylerin de evlilik doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir (Altun, 2015). Bu bilgilere bakıldığında, hem güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin hem de diğerleri yönelimlilik alanında yer alan şemalara sahip olan bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, kendini feda ve cezalandırma şemalarının güvensiz bağlanma tarzlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanında yer alan yüksek standartlar ve onay arama alt boyutlarının düzeyleri arttıkça korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır. Buna ek olarak onay arama şemasının düzeyi arttıkça güvenli bağlanma düzeyinin azaldığı görülmüştür. Stevens ve Roediger’e göre (2016) yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı baskın olan bireyler, sevginin koşullu olarak verildiği yetişme ortamlarında büyüdüğü için anlamlı ötekilerin takdirini kazanmak ve anlamlı ötekilerden gelebilecek eleştirileri önlemek adına kendilerini her alanda yüksek performans sergilemek ve başarı elde etmek zorunda hissederler. İçselleştirdikleri katı kurallar uğruna, anlamlı ötekilerle yakın ilişkiler kurmaktan ve ilişkilerde kendilerini rahatça ifade etmekten kaçınabilirler. Bu durum, bu bireylerin, ilişkilerde güvensiz bağlar kurmalarına yol açabilir. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının kurulan bağları sürdürmede zorunluluk hissini arttırdığı bilinmektedir (Farrel ve Shaw, 2017). Bu bilgiler doğrultusunda yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı baskın olan bireylerin, güvensiz biçimde bağlandıklarından dolayı ilişkilerde yakınlık kurmakta güçlük çekebilecekleri, bu sebeple partnerleriyle aralarındaki uyumun düşük olabileceği, fakat ilişkilerini sürdürmeyi bir nevi “başarı” göstergesi olarak algıdıkları için kendilerini ilişkiyi sürdürmeye mecburiyet hissedebilecekleri düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı olan bireylerin, evlilik uyumlarının düşük olduğu fakat ilişkilerini devam ettirme konusunda kendilerini mecbur hissettikleri için ilişkilerini devam ettirdikleri saptanmıştır (Mohammadi ve Soleymani, 2017). Evli kadınların bağlanma tarzları ve evlilik uyumlarını inceleyen bir diğer araştırmada, güvensiz bağlanma tarzları arttıkça evlilik uyumunun azaldığı bulunmuştur (Meyer ve Landsberger, 2002). Alanyazından elde edilen bu bilgiler doğrultusunda, hem yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanının hem de güvensiz bağlanma tarzlarının düşük evlilik uyumuyla ilişkili olmasından ötürü, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile güvensiz bağlanma tarzları arasında da anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Buna karşın yapılan başka bir çalışmada, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanından alınan puanlar arttıkça çiftler arasındaki uyumun da arttığı belirlenmiştir (Körük, 2020). Çiftçi (2020)’nin çalışmasının sonucunda, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Başka bir çalışmada ise yüksek

standartlar şemasının ilişki doyumuna etki etmediği, öte yandan onay arama şemasının ise ilişki doyumuna olumsuz yönde etki ettiği tespit edilmiştir (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Bu bulgular bizim çalışmamızla uyumlu değildir. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı baskın olan bireylerin kendilerine ve ilişkilerine dair yanlı bir bakış açısı geliştirebilecekleri belirtilmiştir (Çiftçi, 2020). Bu bireyler, anlamlı ötekilerin onayını almaya son derece önem verdikleri için gerçek benliklerini “ideal benlikleri” arkasına saklayabilirler. Bu da yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı baskın olan katılımcıların verdikleri yanıtları etkilemiş olabilir ve çalışmalar arasındaki farklılığın sebebi olabilir.

Yapılan diğer bir araştırmada, saplantılı bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, romantik bağlar kurduklarında, partnerlerinden herhangi bir konuda farklı düşünmeyi kabullenemedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple bu bireylerin, bilişsel çarpıtmalardan “zihin okumayı” sık sık kullandıkları görülmüştür (Sarı, 2008). Partnerden farklı düşüncelere sahip olmaya dair tahammülsüzlük ve zihin okumaya sık başvurma gibi özellikler onay arama şemasının özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Anlamlı ötekiler tarafından kabul edilme konusunda hassas olan ve ancak anlamlı ötekilerinin onayını elde ettikçe sevilip takdir edildiklerini hissedebilen onay arama şeması baskın olan bireyler de, benzer şekilde, anlamlı ötekilerinden farklı biçimde düşünmekten ve davranmaktan rahatsızlık duyarlar (Rafaeli ve ark., 2010; Sarı ve Owen, 2015). Yapılan araştırmaların sonucunda, Borderline kişilik bozukluğunun saplantılı bağlanma tarzıyla (Scott ve ark., 2013) ve erken dönem uyum bozucu şemalar (Demirbozan, 2021) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, ilişkilerinde partnerlerine karşı bağımlılık geliştirdikleri ve terk edilmeye karşı oldukça duyarlı oldukları bilinmektedir. Bu bireyler, olası bir terk edilmeyi engelleyebilmek için abartılı düzeyde bir çaba gösterirler, partnerlerinden kendilerini sevip onayladıklarını sık sık göstermelerini isterler ve partnerleri ile farklı düşüncelere sahip olmaya tahammül edemezler (Ançel ve ark., 2010). Dolayısıyla borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin partnerlerine saplantılı biçimde bağlandıkları, bu yüzden partnerlerinin onayını kazanmaya yönelik yoğun bir uğraş verdikleri ve partnerlerinin onayını alamadıklarında bu durumu terk edilmeye dair bir “tehlike sinyali” olarak algıladıkları

düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler, onay arama şemasının saplantılı bağlanma tarzı ile ilişkili olduğuna dair bulgumuzla uyumludur.

Bulgularımız sonucunda, zedelenmiş otonomi şema alanında yer alan terk edilme ve dayanıksızlık alt boyutlarının ve kopukluk şema alanında yer alan duyguları bastırma alt boyutlarının güvenli bağlanmayı yordadığı bulunmuştur. Çalışmamızda, güvenli bağlanmayı en çok terk edilme şemasının açıkladığı saptanmıştır. Zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireyler, anlamlı ötekilerin öngörülemez olduğunu, kendilerini bir anda terk edilebileceklerini ve iyi giden her şeyin er ya da geç bitebileceğini düşünürler. Kopukluk şema alanı baskın olan bireyler ise partnerlerinin kendilerini başkaları için terk edeceğine ve duygusal ihtiyaçlarının partnerleri tarafından hiçbir zaman tam olarak karşılanmayacağına inanırlar. Buna ek olarak, kendilerine dair olumsuz inançlara sahiptirler ve temel olarak “sevilemeyecek kadar kusurlu” olduklarını düşünürler (Simone-di Francesco ve ark., 2015). Her iki şema alanında da ilişkilere dair temel güvenin zedelenmiş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları baskın olan bireylerin, ilişkilerinde güvenli bağlanmanın tam zıddı olabilecek nitelikte bağlar kurdukları tahmin edilmektedir. Alanyazındaki bir diğer çalışmanın bulguları da bizim çalışmamızla benzerlik taşımaktadır (Bakçepinar, 2019). Evlilik uyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalara ilişkin yürütülmüş olan bir çalışmada, evlilik uyumu yüksek katılımcıların terk edilme şemasından aldıkları puanın düşük olduğunu bulgulanmıştır (Soleymani, 2014). Yetişkinlerde bağlanma tarzları ve evlilik uyumunu inceleyen bir araştırmada, bu iki kavram birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Bahsi geçen çalışmadan elde edilen bir başka bulgu da güvenli bağlanma tarzının daha yüksek evlilik uyumu ile ilişkili olduğudur (Kobak ve Hazan, 1991). Buradan hareketle, evlilik uyumu düşük olan bireylerin terk edilme şemasına sahip olabilecekleri ve bu yüzden de ilişkilerinde güvenli bağlar kuramadıkları düşünülmektedir. Yapılan bir başka çalışmanın sonucunda, terk edilme, duyguları bastırma ve dayanıksızlık şemalarının dahil olduğu zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarındaki yükselmelerin, bireylerde ilişkilere yönelik kaygıları ve zorlantılı düşünceleri arttırdığı saptanmıştır. İlgili şema alanları daha baskın olan bireylerin, ilişkilere dair belirsizliklere tahammül etme düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Toroslu, 2020). Dolayısıyla terk edilme, duyguları bastırma ve

dayanıksızlık şemaları daha baskın olan bireylerin, ilişkilerinde partnerlerinin sevgisinden sık sık şüphe edebilecekleri ve hatta ilişki iyi ilerlese dahi ilişkinin doğruluğunu sorgulayabilecekleri düşünülmektedir. Bu durum, bu bireylerin, ilişkilerde güvenli biçimde bağlanamamalarından kaynaklanıyor olabilir. Alanyazından elde edilen tüm bu bilgiler, bulgularımızı desteklenmektedir.

Çalışmamızda sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, dayanıksızlık, cezalandırma alt boyutlarının korkulu bağlanmayı yordadığı saptanmıştır. Korkulu bağlanmayı en çok açıklayan alt boyutun sosyal izolasyon/güvensizlik şeması olduğu bulunmuştur. Korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireyler, reddedilmeye karşı oldukça duyarlıdır. Bu sebeple, ilişkilerde, duygularını ve yakınlığa dair ihtiyaçlarını sıklıkla bastırırlar ya da yalnızca yüzeysel yakınlıklar kurarak zarar görmekten önüne geçmeye çalışırlar. Bu bireyler, ötekilere yeterince güvenemedikleri için, ilişkilerde meydana gelebilecek olası tehlikeler konusunda tekrarlayıcı düşüncelere sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Anlamli ötekilerin, gerçek ya da sembolik biçimde kendilerini terk edebileceğine ya da kendilerini hayal kırıklığına uğratabileceğine dair yoğun bir kaygı taşırlar. Bu yoğun kaygı sebebiyle, ilişkilerde zarar görmekten kaçabilmek adına yalnız kalmayı tercih edebilirler ya da ilişkilerde meydana gelebilecek en ufak pürüzleri dahi yoğun bir öfke ile karşılayabilirler. Bu bireyler, biraz olsun ilgiden yoksun bırakıldıklarında ya da hayal kırıklığına uğradıklarında, partnerlerini cezalandırmak adına fazlaca tepki gösterirler. Benzer şekilde ilişkilerde kendi hatalarına karşı da hoşgörüsüz bir yaklaşım sergileyebilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, ilişkilerde zarar görebileceklerine dair yoğun kaygıları, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasından; anlamli ötekiler tarafından reddedilmemek adına duygularını ve ihtiyaçlarını bastırmaları, duyguları bastırma şemasından; ilişkilerde meydana gelebilecek olası tehlikelere karşı artan hassasiyetleri ve buna dair tekrarlayan düşünceleri dayanıksızlık şemasından; hayal kırıklığına uğradıklarında ya da partnerlerini hayal kırıklığına uğrattıklarında, bunu yapıcı biçimde çözüme kavuşturmak yerine hem partnerlerini hem de kendilerini cezalandırmaya yönelik davranışlar sergilemeleri ise cezalandırma şemasından kaynaklanıyor olabilir. Bulgularımızla paralel sonuçlar elde etmiş olan bir diğer çalışmada, duyguların cezalandırıldığı, yok

sayıldığı ya da küçümsendiği yetiştirme ortamlarının bireylerde duyguları bastırmaya ve ilişkilerden kaçınmaya neden olabileceği vurgulanmıştır (Krause ve ark., 2003). Alanyazında yer alan başka bir araştırmada, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, dayanıksızlık, cezalandırma alt boyutlarının düzeyi arttıkça korkulu bağlanma düzeyinin de arttığı belirlenmiştir (Aydın, 2020). Mason ve arkadaşlarının (2005) yapmış oldukları araştırma sonucunda ise sosyal izolasyon ve duyguları bastırma şemaları ile korkulu bağlanma tarzı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Tüm bu bilgilerin ışığında, duyguların önemsenmediği, ilk nesnelerin temel güveni zedeleyecek biçimde davranışlar sergiledikleri, cezalandırıcı nitelikteki yetiştirme ortamlarının bireylerde bahsi geçen uyum bozucu şemalara yol açabileceği ve bu durumun sonucunda da bireylerin ilişkilerde korkulu biçimde bağlanabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler, çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Çalışmamız neticesinde, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arama, başarısızlık alt boyutlarının saplantılı bağlanmayı yordadığı bulunmuştur. Saplantılı bağlanmayı en çok açıklayan alt boyutun onay arama şeması olduğu saptanmıştır. Saplantılı bağlanma tarzına sahip olan bireyler, kendi olumsuz benlik değerlendirmelerinden kurtulabilmek adına, partnerlerinin kabul ve onayını almaya yönelik yoğun bir uğraş verirler ve bu sebeple de ilişkilerde partnerlerine karşı bağımlılık geliştirirler (Sümer ve Güngör, 1999). Şema teorisinde, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip olan bireylerin, bir gruba ait olabilmek için fazlaca çaba gösterdikleri ve bulundukları ortama uyum sağlayabilmek adına o grubun özelliklerini taşıyor gibi göründükleri; onay arama şemasına sahip olan bireylerin, ancak partnerlerinin beğenisini ve kabulünü elde ettikleri takdirde sevebileceklerine inandıkları ve yaşamdaki başarılarını da partnerlerinin takdirini kazanabilmek adına bir yol olarak kullandıkları; başarısızlık şemasına sahip olan bireylerin ise kendilerini temelde yetersiz ve değersizlik gördükleri, buna karşın ötekileri ise kendilerinden daima üstün olarak gördükleri ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 1993; Rafaeli ve ark., 2010). Bu bilgiler doğrultusunda hem bahsi geçen şemaların hem de saplantılı bağlanma tarzının bireylerde benzer özelliklere yol açabilecekleri, bu sebeple de bu kavramların birbirleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Alanyazındaki bir diğer araştırmada da bizimkiyle benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Aydın, 2020).

Yapılan araştırmalarda, bağımlı kişilik bozukluğının hem saplantılı bağlanma tarzı ile (Shorey ve Synder, 2006) hem de erken dönem uyum bozucu şemalar ile -ve özellikle de başarısızlık şeması ile- ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bilge ve Balaban, 2021). Bağımlı kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin, kendi başlarına kolay kolay karar veremedikleri, dolayısıyla ötekilerin onayını almadan hareket etmekte fazlaca güçlük çektikleri, reddedilmemek için ilişkilerde partnerlerine karşı tam bir itaat halinde oldukları, kendilerini birçok konuda yetersiz ve başarısız gördükleri bilinmektedir (Arntz, 2012). Bağımlı kişilik bozukluğu olan bireylerin taşıdıkları tüm bu özelliklerin hem onay arama, başarısızlık ve sosyal izolasyon şemalarının özellikleri ile hem de saplantılı bağlanma tarzının özellikleri ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Alanyazından elde edilen bu bilgiler, bahsi geçen şemaların saplantılı bağlanma tarzı ile ilişkili olabileceğine dair bulgumuzu desteklemektedir.

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim ve sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutlarının kayıtsız bağlanmayı yordadığı görölmektedir. Kayıtsız bağlanmayı en çok ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim şemasının açıkladığı bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireyler, kendilerini değerli görürken, partnerini ise değersiz görürler. Bu bireyler, yakın ilişkilerde değerli olanın yalnızca kendileri olduğunu düşündükleri için ilişkilerinde yeterince derinleşemezler (Bartholomew, 1990). Temelde partnerleri tarafından reddedilmeye dair büyük bir kaygı taşıyan bu bireyler, uğrayabilecekleri hayal kırıklıklarını engellemek adına yakınlık kurmaya dair ihtiyaçlarını inkar ederler ve ilişkilerde narsisistik bir görünüm sergilerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sosyal izolasyon/güvensizlik şeması baskın olan bireyler, her an partnerleri tarafından kötüye kullanılacaklarına ve kandırılacaklarına inanırlar. Bu sebeple de bu bireyler, ötekilerden gelebilecek potansiyel zararları engelleyebilmek ve kendilerini güvende tutabilmek adına, zayıf noktalarını saklarlar. Dolayısıyla ilişkilerde kendilerini samimi bir şekilde açmaktan ve derinlikli ilişkiler kurmaktan olabildiğince kaçınırlar. Zarar görmeye yönelik korkuları ve güvensizlikleriyle başa çıkabilmek adına kimi zaman narsisistik tutumlar sergileyebilirler. Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim şeması baskın olan bireyler, grandiyöz özelliklere sahiptir. Kendilerinin özel ve ayrıcalıklı olduğuna, partnerlerinin ise kendilerine oranla

daha değersiz ve yetersiz olduğuna inanırlar. Bu şemaya sahip olan bireyler, ilişkilerde kendi isteklerini ön plana çıkarırken, partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarsız davranırlar (van Vreeswijk ve ark., 2012). Tüm bu bilgilere bakıldığında, hem sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının hem ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının kayıtsız bağlanma tarzı ile birçok noktada paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Dolayısıyla bahsi geçen bu şemaların düzeyleri arttığında, bireylerin kayıtsız bağlanma düzeylerinin de artabileceği tahmin edilmektedir.

D. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Nesne İlişkilerine Dair Bulguların Tartışılması

Çalışmamızda, erken dönem uyum bozucu şemalara ait alt boyutlardan alınan puanlar arttıkça nesne ilişkilerine ait alt boyutlardan alınan puanların da arttığı saptanmıştır. Nesne ilişkileri hem bireylerin anlamlı ötekilerle geliştirdikleri ilişkilerin hem de içsel ve dışsal nesne dünyası arasındaki ilişkilerin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Greenberg ve Mitchell, 1983). Nesne ilişkilerinin, bireylerin ilk nesnesiyle ve anlamlı ötekilerle kurduğu ilişkilerin bir temsili olarak geliştiği vurgulanmaktadır. Bu temsiller öznedir ve bireylerin yaşamı boyunca anlamlı ötekilerle nasıl etkileşime girdiğini önemli ölçüde etkiler (Huprich ve ark., 2007). Erken dönem uyum bozucu şemalar ise bireylerin ilk nesnesiyle erken dönemde kurduğu ilişkisinde temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda oluşan, bireylerin kendine ve anlamlı ötekilere ilişkin olumsuz inançlarını içeren ve yaşam boyu tekrarlanarak yetişkinlikteki ilişkilerini etkileyen bilişsel ve duygusal kalıplardır (Young ve ark., 2003). Bu bilgilerden hareketle, erken dönemde sağlıklı nesne ilişkileri geliştirememiş bireylerde aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemaların da meydana gelebileceği ve nesne ilişkileri ile erken dönem uyum bozucu şemaların birbirleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Frisch ve Frisch-Desmarez'in (2010) yürüttüğü çalışmalar neticesinde, bazı çiftlerin dıştan bakıldığında aralarında yakın bir bağ olduğu düşünülse de belirli bir müddet devam eden bir iyilik halinden sonra çift olmaya dair her şeye saldırmaya başladıkları görülmüştür. Bu bireyler, ilişkilerine dair başta çok hevesli olduklarını fakat belirli bir zaman sonra bu hevesin kaybolup yerini güçlü

bir yıkım arzusuna bıraktığını vurgulamışlardır. İlgili araştırmanın sonucunda, bu bireylerin nesne ilişkilerinin patolojik düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ek olarak bu bireylerin ayrılıklara karşı abartılı bir duyarlılığa sahip oldukları, hem anlamlı ötekilerle yakın ilişki kurmayı arzuladıkları hem de bağıllık fikrine şiddetle karşı çıktıkları tespit edilmiştir. İlişkilerle yakından ilgili bir diğer kavram olan erken dönem uyum bozucu şemaların hem gerçekliğin deneyimlenme biçimini etkilediği hem de ilişkilerde meydana gelen problemlere karşı verilen tepkileri şekillendirdiği için çiftler arasında çatışmalara yol açabileceği belirtilmiştir (Dattilio, 2005). Uyum bozucu şemaların etkisiyle bireyler, partnerlerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunabilir ve bu durum, şemalar neticesinde yaşanan çatışmalarla birlikte ilişki doyumunu düşürebilir (Sacco ve Phares, 2001). Young ve arkadaşları (2003), erken dönem uyum bozucu şemaların yakın ilişkiler üzerindeki etkisini “şema kimyası” kavramıyla açıklamıştır. Bu kavrama göre bireyler, kendilerinde bulunan şemaları tetikleyen partnerler tercih etmekte ve bu partnerlerle romantik ilişkiler kurma konusunda ısrarlarını sürdürmektedirler. Bu sebeple bireyler, mevcut ilişkisel ihtiyaçları giderilmediğinde önceden var olan şemalarının içine daha da hapsolurlar. Dolayısıyla da bu bireylerin ilişkilerinde genellikle iyi yönde gelişim meydana gelmez ve bu bireylerin problemlili ilişkilerinden kaçması da pek mümkün olmaz (Simeone-DiFrancesco ve ark., 2015). Bu sebeple erken dönem uyum bozucu şemaların ve sağlıklı nesne ilişkilerinin ilişkilerde benzer sonuçlar meydana getirdiği görülmektedir. Bu durum erken dönem uyum bozucu şemalar ile nesne ilişkileri arasında ilişki olduğuna dair bulgumuzu destekler niteliktedir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlarda, nesne ilişkilerinin yabancılaşma alt boyutunun, kopukluk şema alanından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk alt boyutlarını ve zedelenmiş otonomi şema alanından terk edilme, iç içe geçme/bağımlılık, dayanıksızlık, başarısızlık ve karamsarlık alt boyutlarını yordadığı görülmüştür. Dayanıksızlık ve karamsarlık hariç bahsi geçen tüm şema alt boyutlarını en çok açıklayan alt boyut yabancılaşmadır. Yabancılaşma alt boyutu, anlamlı ötekilerle yakın bağlar kurup sürdürebilme kapasitesinin düşüklüğünü ifade etmektedir (Bowlby, 1969). Yabancılaşma alt boyutu baskın olan bireyler, ilişkilerinde temel güven eksikliği yaşarlar (Bell, 1995). Yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanan bireylerin

yabancılaşma alt boyutundan düşük puan aldıkları ve bunun da anlamlı ötekilerle yakın ilişkiler kurmada güvensiz bağlananlara göre daha az problem yaşamalarından kaynaklandığı tespit edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kopukluk şema alanı baskın olan bireyler, çocukluk çağında ilk nesneleriyle temel güvene dayalı ilişkiler kuramamıştır. Bu sebeple yetişkinliğe eriştiklerinde anlamlı ötekilerle istikrarlı, güvenli ve tatmin edici bağlar kurmakta belirgin düzeyde güçlük çekerler (Young ve Lindeman, 1992). Zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireyler, yalnızca ilk nesnelerinin onayladığı biçimde davrandıklarında ihtiyaç duydukları ilgi ve sevgiyi görebildikleri yetişme ortamlarında büyümüştür. İlk nesnelerinin uygun gördüğü kalıpların biraz olsun dışına çıktıklarında ilk nesnelerinin sevgi ve onayını kaybetme tehdidiyle karşı karşıya kalan bu bireyler, yetişkinliğe eriştiklerinde de bağımsızlaşmaya müsaade etmeyen ilişkiler kurmaya eğilimli olurlar (Young, 1990). Elde edilen tüm bu bilgiler sonucunda hem yabancılaşma alt boyutunun hem kopukluk şema alanının hem de zedelenmiş otonomi şema alanının yakın ilişkilere yönelik zedelenmiş güven ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bell (1995), nesne ilişkilerinin yabancılaşma alt boyutuna en sık Borderline kişilik bozukluğu olan hastalarda rastlandığını ifade etmiştir. Borderline kişilik bozukluğu, yakın ve istikrarlı ilişkiler kurabilme kapasitesinin zayıflığıyla ilişkili olan bir bozukluktur (Kernberg, 1985). Yapılan araştırmalarda, erken dönem uyum bozucu şemaların, Borderline kişilik bozukluğunda anahtar bir rol oynadığı saptanmıştır. Bu araştırmalar sonucunda, Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, özellikle kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının baskın olduğu tespit edilmiştir (Lawrance ve ark., 2011; Frias ve ark., 2017; Esmaeilian ve ark., 2019). Bu bilgiler doğrultusunda, Borderline kişilik bozukluğunun hem nesne ilişkilerinin yabancılaşma alt boyutuyla hem de kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple yabancılaşma alt boyutu ile kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının da birbirleriyle ilişkili olabileceği; yabancılaşma alt boyutunun düzeyi arttığında, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının düzeylerinin de artabileceği tahmin edilmektedir.

Bulgularımız sonucunda, nesne ilişkilerinin egosantrizm alt boyutunun diğerleri yönelimlilik şema alanından cezalandırma ve kendini feda alt

boyutlarını; zedelenmiş sınırlar şema alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutunu; kopukluk şema alanından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma alt boyutlarını; zedelenmiş otonomi şema alanından ise dayanıksızlık alt boyutunu yordadığı bulunmuştur. Dayanıksızlık, kendini feda ve cezalandırma alt boyutlarının en çok egosantrizm alt boyutu tarafından açıklandığı saptanmıştır. Egosantrizm düzeyi yüksek olan bireyler hem ilişkilerini hem de partnerlerini kendi çıkarları doğrultusunda manipüle ederler ve partnerlerine güvenmezler. Partnerlerinin sınırlarına ve duygularına karşı yeterince saygı duymadıkları gibi ilişkilerde yoğun bir biçimde talepkar, zorlayıcı ve müdahale edici bir tutum sergilerler. İlişkilerin bir güç dengesi olduğuna inanırlar. Bu sebeple de kendilerini ya “mutlak kontrol sahibi” ya da “partneri tarafından kontrol edilen” olarak algırlar (Bell, 1995). Diğerleri yönelimlilik şema alanı baskın olan bireyler, ilişkilerinde ilgiyi en yoğun gören taraf olabilmek adına sürekli çabalamak zorunda hissederler. Her ne kadar ilişkilerinde fedakar taraf olarak görünseler de aslında amaçları fedakar görünümüleriyle karşı tarafa üstünlük sağlamaktır. İlişkilerinde oldukça talepkardırlar; beklentileri yeterince karşılanmazsa kızar, kırılır, zor affeder ve partnerlerini çeşitli şekillerde cezalandırırlar (Stevens ve Roediger, 2016). Zedelenmiş sınırlar şema alanı baskın olan bireylerde sorumluluk duygusu yeterince gelişmemiştir. Bu bireyler, ilişkilerinde partnerlerinin sınırlarını gözetmez ve bu sınırlara saygı duymazlar. Engellenmeye ve reddedilmeye tahammül edemezler (Simeone-DiFrancesco ve ark., 2017). Kopukluk şema alanı baskın olan bireyler, kendi duygusal ihtiyaçlarını gidermek uğruna partnerlerini kullanabilir ve yoğun bir biçimde partnerlerini kontrol etmeye çabalayabilirler. Partnerleri söz konusu olduğunda oldukça şüpheli olan bu bireyler, geçmişte ilk nesneleri tarafından yeterince giderilmemiş olan temel ihtiyaçlarının üstünü örtbilmek amacıyla ilişkilerinde küçümseyici ve grandiyöz bir tutum sergileyebilir (Roediger, 2015). Zedelenmiş otonomi şema alanında yer alan dayanıksızlık şemasına sahip olan bireyler, ilişkilerinde talepkar bir yapıya sahiptir. Anlamli ötekilerden devamlı olarak dertlerini dinlemelerini, kendilerine destek ve güvence vermelerini isterler. Bu bireyler, partnerlerinin yaşamına müdahale etmeye hakları olduğunu düşünürler. Bunun altında, herkesin her koşulda kendilerine uyum sağlamak zorunda olduğuna dair katı inançları yatar (Young ve Klosko, 1993). Bahsi geçen tüm bu şemalarda, özellikle anlamlı

ötekilerle kurulan ilişkiler söz konusu olduğunda, egosantrik bir yapıya rastlanmaktadır. Narsisistik kişilik bozukluğu (NKB) olan bireylerin de egosantrizm düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Bell, 1995). NKB'li bireyler, sürekli olarak anlamlı ötekilerin ilgi ve onayını bekleyen, ilişkilerde anlamlı ötekilerini sömürme eğilimi olan, empati kurma bakımından yetersiz, haklılık duygusu güçlü ve oldukça kibirli olan bireylerdir. Bu bireyler utanç duygusundan ve eleştiri almaktan kaçınmak adına duygularını bastırabilirler (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Young ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları çalışmanın sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemaların, NKB ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Özetlemek gerekirse, NKB'nin hem egosantrizmle hem de erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olmasından dolayı, egosantrizm düzeyindeki artışın ilgili şemaların düzeylerinde de artışa yol açabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın bulgularında, nesne ilişkilerinin güvensiz bağlanma alt boyutunun, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanından yüksek standartlar ve onay arama alt boyutlarını; zedelenmiş sınırlar şema alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutunu; zedelenmiş otonomi şema alanından karamsarlık alt boyutunu yordadığı saptanmıştır. Güvensiz bağlanan bireylerin yakınlık kurma ihtiyacı oldukça fazladır. Partnerlerinin kendilerini terk etmesinden ve reddetmesinden büyük bir korku duyarlar. Dolayısıyla da ilişkilerde duygusal açıdan kolayca yaralanabilecek bir yapıdadırlar. Herkesin onay ve beğenisini kazanmak adına yoğun bir biçimde çabalarlar. İlişkilere yüksek düzeyde yatırım yapan bu bireyler, partnerlerine karşı hem suçluluk hem de kıskançlık duyarlar. Bu durumun sonucunda da ilişkilerinde sado-mazoşistik örüntüler gelişebilir (Epözdemir, 2014). Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı baskın olan bireyler, sevginin ve takdirin ancak belirli hedeflere ulaşılması dahilinde çocuğa iletildiği yetişme ortamlarında büyümüştür. Dolayısıyla bu bireyler, yetişkinliğe eriştiklerinde, günlük yaşamda ve ilişkilerde yüksek düzeyde performans gösterirlerse anlamlı ötekilerin sevgi, onay ve kabulünü kazanabileceklerini düşünürler. Bu bireyler, farkında olmadan hem kendileri hem de ilişkileri için ulaşılması mümkün olmayan hedefler oluştururlar (Behary, 2017). Zedelenmiş sınırlar şema alanı baskın olan bireyler, hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarlar. Bu sebeple yara almamak ve acı çekmemek adına

anlamalı ötekiler için herhangi bir sorumluluk almaktan kaçınırlar. İlişkilerde istediklerini elde edebilmek için partnerlerinin sınırlarını aşabilirler ve ilişkilerinde tümgüçlü olmayı hedeflerler (Roediger, 2015). Zedelenmiş otonomi şema alanında yer alan karamsarlık şemasına sahip olan bireyler ise yaşama ve ilişkilere karşı yoğun bir güvensizlik yaşar. Hayal kırıklığı, ihanet, çatışma gibi yaşama dair olumsuz yönleri genelleme eğilimine sahiptirler. Gelecekte yaşayabilecekleri potansiyel olumsuzluklar nedeniyle yaşamlarında iyi giden hiçbir şeyin keyfini çıkaramazlar ve ilişkiler de dahil olmak üzere yaşamlarına dair her şeyi kontrol etmeye uğraşırlar (Farrell ve ark., 2014). Bahsi geçen şemalara bakıldığında, bu şemaların bazı ortak özelliklerinin olduğu görülmektedir. İlgili şemalara sahip olan bireylerin, ilişkilere dair yoğun bir güvensizlik taşıdıkları ve bu güvensizlik nedeniyle de (başta partnerleri olmak üzere) ilişkilerdeki her şeyi kontrol altında tutmaya çabadıkları düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda, Borderline kişilik bozukluğunun da güvensiz bağlanma ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Frias ve ark., 2016; Yang ve ark., 2018). Borderline kişilik bozukluğunun, aynı zamanda, bütün uyum bozucu şemalarla da ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış olan çalışmalar da bulunmaktadır (Thimm, 2010; Shorey ve ark., 2014). Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, ilişkilerinde, genel olarak güvensiz ve yetersiz hissettikleri, bu sebeple ilişkilerde tümgüçlülük elde etmek adına yoğun bir biçimde çabaladıkları; partnerlerine karşı oldukça talepkar oldukları ve ilişkilere dair oldukça yüksek beklentiler taşıdıkları (Akyüz, 2018); ilişkilerde partnerlerinin sınırlarını gözetmedikleri ve partnerlerini sömürmeye eğilim gösterdikleri vurgulanmaktadır (Tunç ve Eren, 2019). Dolayısıyla Borderline kişilik bozukluğunun hem güvensiz bağlanma alt boyutuyla hem de bahsi geçen şema alanlarıyla ilişkisinden ötürü, güvensiz bağlanma düzeyinde meydana gelebilecek artışların ilgili şemaların düzeylerinde de artışa yol açacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, nesne ilişkilerinin sosyal yetersizlik alt boyutunun, diğerleri yönelimlilik şema alanından cezalandırma ve kendini feda alt boyutlarını ve kopukluk şema alanından duyguları bastırma alt boyutunu yordadığı tespit edilmiştir. Duyguları bastırma alt boyutunu, en çok sosyal yetersizlik alt boyutunun açıkladığı bulgulanmıştır. Bell (1995)'e göre, sosyal açıdan yetersizlik hisseden bireyler, yakın ilişkilerde çekingen ve kaygılıdırlar. Özellikle de

romantik ilişkiler kurmakta oldukça güçlük çekerler. Kendilerini sosyal açıdan beceriksiz gördükleri için sosyalleşme gerektiren durumlardan uzak dururlar. Diğerleri yönelimlilik şema alanı baskın olan bireyler, temelde kendilerini yetersiz hissettikleri için anlamlı ötekilerle ilişkilerinde hata yapmamak adına son derece dikkatli davranırlar. Fakat bu durum, yakın ilişkilerde spontan davranamamalarına ve kusurlu gördükleri gerçek benliklerini anlamlı ötekilerden saklamalarına neden olur. Anlamlı ötekilerinin takdirini elde edebilmek adına oluşturdukları sahte kendilikleri çevre tarafından yeterince takdir edilmediğinde, bu bireylerin temelde hissettikleri yetersizlik hisleri gün yüzüne çıkar. Bu durum da bu bireylerin yoğun bir hayal kırıklığı ve öfke yaşamalarına sebep olur (Roediger, 2015). Duyguları bastırma şemasına sahip olan bireyler ise terk edilmemek ve sosyal açıdan kabul görebilmek adına duygularını ve dürtülerini baskırlar (Bricker ve Young, 2012). Bu bireylerin duygularını bastırmadaki temel motivasyonu, anlamlı ötekiler tarafından kınanma ve onaylanmama gibi durumlardan olabildiğince kaçınmaktır (Young, 2003). Bu bilgilerin ışığında, duyguları bastırma, kendini feda ve cezalandırma şemalarına sahip olan bireylerin, hata yaptıkları takdirde ilişkilerinin biteceğinden korktukları için son derece dikkatli davrandıkları düşünülmektedir. Hata yapmaya dair taşıdıkları yoğun korkunun sosyal açıdan yetersizlik hissetmelerinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Sosyal yetersizlik ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram da sosyal anksiyete bozukluğudur. Yapılan bir araştırmada, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin aynı zamanda saplantılı bağlanma tarzına sahip olduğu, bu yüzden ilişkilerde kendilerini yetersiz görürken anlamlı ötekileri yeterli gördükleri; anlamlı ötekilerle yakınlık kurmayı çok isteseler de yoğun bir reddedilme korkusu yaşadıkları bulgulanmıştır (Conrad ve ark., 2021). Yapılan diğer bir araştırmada, sosyal anksiyete bozukluğunun aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olduğunu bulunmuştur. İlgili çalışmada, sosyal anksiyete semptomları taşıyan bireylerin, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik alanlarındaki şemalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre hem sosyal anksiyete semptomları gösteren hem de kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarına sahip olan bireylerin, kişilerarası ilişkilere yoğun biçimde odaklandığı saptanmıştır (Calvete ve ark., 2015). Buradan hareketle, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin, ilişkilerde kendilerini yetersiz görmelerinin sosyal yetersizlik alt boyutuyla ilişkili olabileceği, bu bireylerin aynı zamanda diğerleri

yönelimlilik ve kopukluk şema alanlarının baskın olduğu ve hissettikleri sosyal yetersizliğin düzeyi arttıkça, bahsi geçen şema alanlarının düzeylerinin de artış gösterebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın sonucunda, nesne ilişkilerinin gerçeğin bozulması alt boyutunun kopukluk şema alanından duyguları bastırma alt boyutunu; zedelenmiş otonomi şema alanından terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlık alt boyutlarını; zedelenmiş sınırlar şema alanından ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim alt boyutunu yordadığı bulgulanmıştır. Karamsarlık ve ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim alt boyutlarını en çok açıklayan alt boyutun gerçeğin bozulması olduğu bulunmuştur. Gerçeğin bozulması alt boyutu, bireylerin gerçekliği değerlendirme becerilerinde meydana gelen sorunlarla karakterizedir. Gerçeği değerlendirmede güçlükler yaşayan bireyler, anlamlı ötekilerinin kendilerini kullandığına ya da kınadığına yönelik paranoid düşünceler taşıyabilirler. Ya depresif ya da grandiyöz bir yapıda olabilirler. Kendi duygularını ve anlamlı ötekilerin duygularını anlamlandırmak onlar için zordur (Uluç ve ark., 2015). Kopukluk şema alanından duyguları bastırma şemasına sahip olan bireyler, her an anlamlı ötekileri tarafından kınanabileceklerinden korkarlar ve bunu engelleyebilmek için de spontan olarak ortaya çıkan duygu ve dürtülerini baskırlar. Bu bireyler dürtülerinin kontrolünü kaybetmeye yönelik yoğun bir kaygı duyarlar (Young ve ark., 2003). Zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireyler, olumsuzlukları fazlaca genelledikleri için yaşamın tehditlerle dolu olduğuna inanırlar. Bu bireyler, her an öngörülmez bir felaketle karşı karşıya kalabileceklerini, anlamlı ötekileri tarafından bir anda terk edilebileceklerini ve anlamlı ötekileri olmadan yaşamlarını sürdüremeyeceklerini düşünürler. Zedelenmiş sınırlar şema alanı baskın olan bireyler, kendilerinin ayrıcalıklı olduklarına ve ötekiler için geçerli olan kuralların kendilerini kapsamadığına inanırlar. Bu bireyler, abartılı düzeyde bir benlik sevgisi taşımaktadırlar. Bu da grandiyöz tutumlar sergilemelerine yol açar (Young, 1999). Buradan hareketle, duyguları bastırma şemasına sahip bireylerin, dürtü kontrollerini yitireceklerine ve anlamlı ötekilerin kendilerini ayıplayacağına yönelik yoğun korkularının; terk edilme, dayanıksızlık ve karamsarlık şemalarına sahip bireylerin, yaşamın ve yakın ilişkilerin tehditlerle dolu olduğuna dair abartılı inançlarının; ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına sahip bireylerin, kuralların kendileri için geçerli olmadığına dair grandiyöz tutumlarının temelinde

gerçekliği değerlendirme becerilerinin bozulmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bell'e göre (1995), madde kullanım bozukluğu, gerçekliği algılama ve değerlendirme becerisindeki bozulmalarla ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin gerçekliği algılamada problemler yaşadıkları (Gregg ve ark., 2007), ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıkları (Barrowclough ve ark., 2005) ve narsisistik kişilik bozukluğuna daha yatkın oldukları (Coleman ve ark., 2017) saptanmıştır. Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda, madde kullanım bozukluğu olan bireylerdeki erken dönem uyum bozucu şemaların düzeylerinin ötekilere oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Roper ve ark., 2010; Shorey ve ark., 2012; Shorey ve ark., 2014). Alanyazın incelendiğinde, madde bağımlı madde kullanım bozukluğunun neredeyse tüm şema alt boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Shaghaghly ve ark., 2011; Razavi ve ark., 2012; Shorey ve ark., 2013). Madde kullanım bozukluğuna dair yapılan diğer bir araştırmada ise madde kullanım bozukluğunun özellikle kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir (Bojed ve Nikmanesh, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin gerçekliği değerlendirme becerilerinde bozulmalar arttıkça uyum bozucu şemalarının güçlenebileceği tahmin edilmektedir. Bu durumun gerçeğin bozulması alt boyutuyla bahsi geçen şemaların ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bilgiler, çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızdan elde etmiş olduğumuz bulgularda, nesne ilişkilerinin algı belirsizliği alt boyutunun, kopukluk şema alanından sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, bastırma alt boyutlarını ve zedelenmiş otonomi şema alanından iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık ve karamsarlık alt boyutlarını yordadığı bulunmuştur. Algı belirsizliği yaşayan bireyler hem kendilerinin hem anlamlı ötekilerin duygu ve düşüncelerini anlamak için yoğun bir biçimde çabalamalarına rağmen bunu başarmakta oldukça güçlük çekerler. Kendilerini aşırı derecede yetersiz hissederler. Herhangi bir konuda karar almada oldukça zorlanırlar ve anlamlı ötekilerle yaşadıkları tartışmalarda yoğun bir kaygı duyarlar. Yoğun kaygılarıyla başa çıkabilmek için de inkar savunma mekanizmasını sıklıkla kullanırlar (Uluç ve ark., 2015). Kohut'a göre (1977) bebekler, yaşamının erken dönemlerinde, kendilerini nasıl algılaması gerektiğini

ilk nesnelere adeta sormaktadırlar. Sağlıklı biçimde kurulan nesne ilişkilerinde bebekler, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasından ötürü oluşan hoşnutluk duygusunu ilk nesnelere yansıtırlar. İlk nesneler ise bebeklerinin varlığından ötürü duydukları coşku ve hazzı aynalama yoluyla bebeklerine aktarırlar. İlk nesneler tarafından oluşturulan bu “aynalama süreci” bebekler için yaşamsal bir öneme sahiptir. Bebekler, ilk nesneleri tarafından kendilerine yansıtılan “kendilik temsilini” dönüştürerek içselleştirirler. Bu temsil, bebeklerin kendileri hakkında zihninlerinde oluşan ilk değerlendirmeyi meydana getirmektedir. Böylece bebeklerin olgulaşmamış kendiliği olgunlaşmaya başlar. Fakat sağlıklı biçimde gelişen nesne ilişkilerinde, bebekler ve ilk nesneleri arasındaki bu aynalama süreci bebeklerin ihtiyaç duyduğu şekilde ilerlemediğinde, bebeklerin kendilik gelişiminde aksaklıklar oluşur. İlk nesnelerin desteği olmadan büyüyen bebekler, yetişkinliğe eriştiklerinde kendilerini değersiz, çaresiz, eksik ve yeterli dürtü denetimini oluşturamamış gibi hissederler. Bu durum da algı sisteminde bozulmalar meydana getirebilir (Kohut 1959). Kopukluk şema alanı baskın olan bireyler, anlamlı ötekilerinin kendilerinin gerçek benliğini öğrendikleri takdirde sevmeyeceklerine dair olumsuz bir inanış taşırlar. Bu bireyler hem eleştirilmeye karşı aşırı duyarlıdır hem de sevmeyi, sayılmayı hak etmediklerini düşünürler. Bu durumun kaynağı, kendilerini eksik ve kusurlu olarak algılamalarıdır. Kendilerine dair algıladıkları eksiklikleri örtbilmek adına yoğun bir uğraş verirler. Bu bireyler, duygularını özgürce dışa vurmak yerine duygu ve düşüncelerini mantığa bürümeye çalışarak inkar ederler (Arntz ve Jacob, 2012). Zedelenmiş otonomi şema alanı baskın olan bireyler, önemli kararları kendi başlarına alamayacaklarına inanırlar. Kendi başlarına üstesinden gelebilecekleri konularda dahi anlamlı ötekilerin yardım ve değerlendirmelerine ihtiyaç duyarlar. Olumsuz duygular yaşadıklarında, duygularını bastırır ve inkar ederler (Young ve ark., 2009). İlgili şemalara sahip olan bireylerin ortak özellikleri, kendilerini algılayış biçimlerinin olumsuz olması, kendilerinde gördükleri eksiklikleri inkar yoluyla örtmek istemeleri ve kararsız yapılarıdır. Bu bireyler, erken dönemde ilk nesneleriyle sağlıklı nesne ilişkileri geliştirmelerinin bir sonucu olarak, anlamlı ötekilere orantısız miktarda bir değer atfediyor olabilir. Öyle ki kendilerini kusurlu ve eksik gören bu bireyler, anlamlı ötekilerin daha güçlü ve kusursuz olduğunu düşünebilirler. Bu durum da sağlıklı nesne ilişkileri sonucunda bozulan algıların bir göstergesi

olabilir. Borderline kişilik bozukluğu, algı belirsizliğinin sık görüldüğü bir bozukluktur (Bell, 1995). Borderline kişilik bozukluğu olan bireyler, bütünlüklü ve istikrarlı bir kendilik geliştiremezler. Kendilerine ve anlamlı ötekilere dair algılayışları sığdır (Derin ve Öztürk, 2018). Borderline kişilik bozukluğu'nun MMPI profil özelliklerini inceleyen bir çalışmada, bu bireylerin algılayışlarının tuhaf olduğu, kendilerine özgü bir düşünüş ve algılayış içinde oldukları belirlenmiştir (Öğünç ve ark., 2018). Alanyazında yer alan araştırmalarda Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, başta kopukluk alanındakiler olmak üzere tüm şemalarının düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Nilsson ve ark., 2010; Sajadi ve ark., 2015; Frías ve ark., 2018). Tüm bu bilgiler incelendiğinde Borderline kişilik bozukluğunun hem algı belirsizliği hem de erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkili olduğu görülmektedir. Algı belirsizliğinin bireylerin hem kendilerini hem anlamlı ötekileri algılama biçimini etkileyeceği, dolayısıyla da bireylerin sahip oldukları şemalar ve bu şemaların düzeyleriyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bulgularımız sonucunda, nesne ilişkilerinin halüsinasyon ve delüzyon alt boyutunun kopukluk şema alanından duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk alt boyutlarını yordadığı belirlenmiştir. Halüsinasyon ve delüzyonları olan bireylerin gerçeklikle bağı oldukça kopuktur (Bell, 1995). Yapılan araştırmalar, ilk nesneler ile destekleyici ve duyarlı nitelikteki duygusal deneyimlerin yeterince yaşanmamasının güvensiz bağlanma ile ilişkili olabileceğini göstermiştir, bu da kopukluk alanına ait şemaların aracı rolüyle psikoz ile ilişkili bulunmuştur (Berry ve ark., 2007; Garety ve ark., 2007; Bosmans ve ark., 2010). Örneğin kopukluk alandaki şemalara sahip olan bireyler “hiçbir topluluğa ait değilim” diye düşünebilir. Bu durum şizofreninin negatif belirtileri ile örtüşmektedir. Bazen de bireyler, anlamlı ötekilerden şüphelenebilir “er ya da geç bana ihanet edecekler” gibi düşünceler taşıyabilir. Bu da hem kopukluk şema alanıyla hem de paranoid delüzyonlarla ilişkili olabilir (Azadi ve ark., 2019). Yapılan çalışmalarda erken dönem uyum bozucu şemaların, belirli olumsuz öz değerlendirmeler içerdiği (bireyin ailesi tarafından sevilmediğini hissetmesi gibi), bu durumun da psikotik belirtilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Kesting ve Lincoln, 2013; Tiernan ve ark., 2014; Hesse ve ark., 2015). Alanyazında yer alan diğer çalışmalarda ise erken dönem uyum bozucu şemaların

sayısının ve düzeyinin psikozun pozitif semptomlarının şiddetini yordadığı tespit edilmiştir (Smith, 2006; Bortolon ve ark., 2013; Sundag ve ark., 2016). Bu bilgiler ışığında, bireylerin halüsinasyon ve delüzyon düzeyleri arttıkça kopukluk şema alanına dair taşıdıkları özelliklerin de artabileceği düşünülmektedir.



VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda, sağlıklı nesne ilişkilerinin hem erken dönem uyum bozucu şemalar ile hem de güvensiz bağlanma tarzları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ilk nesneler ile çocuklukta kurulan bağlar, bireyler için yaşam boyu büyük bir önem taşımakta; bireylerin hem kendilerini ve anlamlı ötekilerini algılama biçimlerinde hem de yaşam boyu kurdukları tüm ilişkilerde adeta bir “şablon” işlevi görmektedir.

Nesne ilişkilerinin, erken dönem uyum bozucu şemaların ve yetişkin bağlanma tarzlarının kültürler arası ve bölgeler arası farklılıklardan etkilenebileceği göz önünde bulundurularak, gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı kültürlerde ve farklı bölgelerde yer alan katılımcılara yer verilebilir. Nesne ilişkileri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve yetişkin bağlanma tarzları ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram da duygu düzenleme becerileridir. Gelecekte, bireylerdeki duygu düzenleme becerilerinin de incelendiği çalışmalar yapılabilir. Çalışmamızın örneklem sayısı 501 bireyle sınırlıdır. Dolayısıyla daha geniş örneklem sayılarıyla daha kapsamlı çalışmaların yapılması önerilmektedir.



VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AINSWORTH, M. D. S., BLEHAR, M. C., WATERS, E., WALL, S., 1978. **Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation**, Hillsdale, Erlbaum.
- AKYÜZ, Y. (2012). **Türk Eğitim Tarihi**, Ankara, Pegem Yayıncılık.
- ALFORD, C. F. (1989). **Melanie Klein and Critical Social Theory: An Account of Politics, Art and Reason Based on Her Psychoanalytic Theory**, Michigan, Yale University Bookcrafters.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013). **Diagnostic and Statistical Manual Disorders**, Washington, Author.
- ANLI, İ. (2016). **Asperger Sendromu ve Şizoid Görüngü**, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi.
- ANLI, İ. (2015). **Nesne İlişkileri Kuramı**, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi.
- BALINT, M. (1968). **The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression**, London, Tavistock Publication Limited.
- BARROWCLOUGH, C., HADDOCK, G., LOWENS, I., ALLOTT, R., EARNSHAW, P., FİTZSİMMONS, M., ve ark. (2007). "Psychosis and Drug and Alcohol Problems". In A. Baker & R. Velleman (Eds.), **Clinical Handbook of Co-existing Mental Health and Drug and Alcohol Problems**, London, Bruner Routledge.
- BEHARY, W. T. (2017). **Narsistle Ateşkes**, Çev. M. Caner & N. Azizlerli, İstanbul, Psikonet Yayınları, 4. Baskı.
- BELL, M. D. (1995). **Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) Manual**, California, Western Psychological Services.

- BION, W. R. (1961). **Experiences in Groups And Other Papers**, London, Tavistock.
- BOWLBY, J. (1969). **Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment**, New York, Basic Books.
- BOWLBY, J. (1973). **Attachment and loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger**, London, The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- BOWLBY, J. (1980a). **Attachment and Loss, Vol. 3: Loss, Sadness and Depression**, New York, Basic Books.
- BURGER, J. M. (2006). **Kişilik**, Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 1. Baskı.
- ERTEN, Y. (2006). **Psikanalizden Dinamik Terapilere Seminer Notları**, İstanbul, İçgörü Psikoterpi Merkezi.
- FAIRBAIRN, W. R. D. (1952). **Psychoanalytic Studies of the Personality**, London, Routledge.
- FAIRBAIRN, W. R. D. (1954). **An Object-Relations Theory of the Personality**, England, Basic Books.
- FAIRBAIRN, W. R. D. (2013). **Psychoanalytic Studies of The Personality**, London, Routledge.
- FARRELL, J. M., & SHAW, I. A. (2017). **Experiencing Schema Therapy From The Inside Out: A Self-practice/self-reflection Workbook For Therapists**, New York, Guilford Publications.
- FARRELL, J. M., REISS, N., & SHAW, I. A. (2014). **The Schema Therapy Clinician's Guide: A Complete Resource For Building and Delivering Individual, Group and Integrated Schema Mode Treatment Programs**, Sussex, John Wiley & Sons.
- FEENEY, J. A. (1998). "Adult Attachment And Relationship-Centered Anxiety Responses To Physical And Emotional Distancing". In Jeffry A. Simpson W. Steven Rholes (Eds.), **Attachment Theory And Close Relationships**, New York, The Guilford Press.

- FONAGY, P., & TARGET, M. (2003). **Psychoanalytic Theories: Perspectives From Developmental Psychopathology**, England, Whurr publishers.
- FREUD, S. (1914). **Narsisizm Üzerine ve Scherber Vakası**, Çev. Mustafa Atakay, İstanbul, Metis Yayınları, 2. Baskı.
- FREUD, S. (1953). "Three Essays on the Theory of Sexuality". In J. Strachey (Ed. and Trans.), **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud** (Vol. 7, pp. 125-245). London, Hogarth Press.
- GABBARD, G. O. (1994). **Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice**, Washington, American Psychiatric Press, 2. Baskı.
- GOMEZ, L. (2017). **Developments in Object Relations: Controversies, Conflicts, and Common Ground**, United Kingdom, Taylor & Francis.
- GREENBERG J. R., & MITCHELL, S. A. (1983). **Object Relations Theory in Psychoanalytic Theory**, Cambridge, Harvard University Press.
- GREENBERG, J. R., & MITCHELL, S. A. (1983). **Psychoanalysis and Object Relations Theory**, New York, Basic Books.
- GUNTRIP, H., (2003). **Şizoid Görüngü Nesne İlişkileri ve Kendilik**, Çev. İpek Babacan, İstanbul, Metis Yayınları.
- GÜVENİR, T., & TAŞ, F. V. (2008). **Nesne İlişkileri Kuramı. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı**, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 1. Baskı.
- JACOBSON, E. (1964). **The Self and The Object World**. New York, International Universities Press.
- KERNBERG, O. (1975). **Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm**, Çev. Mustafa Atalay, İstanbul, Metis Yayınları.
- KERNBERG, O. (1976). **Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis**, New York, Aronson.
- KERNBERG, O. (1995). **Aşk İlişkileri; Normallik ve Patoloji**, Çev. Abdullah Yılmaz. İstanbul, Ayrıntı yayınları.
- KERNBERG, O. (2004). **Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in The Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the**

Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders, Nev Haven, Yale University Press.

KERNBERG, O. F. (1985). **Borderline Conditions and Pathological Narcissism**, Maryland, Rowman & Littlefield.

KERNBERG, O. F. (1994). **Internal World and External Reality: Object Relations Theory Applied**, New York, J. Aronson.

KERNBERG, O. F. (1995). **Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis**. Maryland, Jason Aronson.

KILBORNE, B. (2014). **Utancı ve Haset: Görünüm Kaygısı ve Kem Göz**, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

KIRSNE, D. & STROZIER, C. (2001). **Heinz Kohut: The Making of A Psychoanalyst**, New York, Straus & Giroux.

KLEIN, M. (1964). "Love, Guilt, and Reparation". In M. Klein & J. Riviere (Eds.), **Love, Hate, and Reparation** (pp. 57 – 119). New York, Norton.

KLEIN, M. (2011). **Haset ve Şükran**, Çev. O. Koçak & Y. Erten, İstanbul, Metis Yayınları.

KOENIGSBERG, H. W., KERNBERG, O. F., STONE, M. H., APPELBAUM, A. H. YEOMANS, F. E., & DIAMOND, D. (2000). **Borderline Patients: Extending the Limits of Treatability**, New York, Basic Book.

KOHUT, H. (1977). **Kendiliğın Yeniden Yapılandırılması**, İstanbul, Metis Yayınları.

KOHUT, H. (1998). **Kendiliğın Çözümlemesi**, İstanbul, Metis Yayınları.

KOHUT, H. (2018). **The Search for the Self: Selected Writings of Heinz Kohut 1978-1981**, London, Routledge.

MAHLER, M. S., PINE, F., & BERGMAN, A. (1975). **The Psychological Birth of Human Infant: Symbiosis and Individuation**, New York, Basic Books.

MAHLER, M. S., PINE, F., & BERGMAN, A. (2012). **İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu**, İstanbul, Metis Yayınları.

- MASTERSON, J. F. & KLEIN, R. (2013). **Kendilik Bozukluklarının Tedavisinde Yeni Ufuklar**, İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- MCWILLIAMS, N. (2009). **Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak**, Çev. E. Kalem, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 1. Baskı.
- MITCHELL, S. A. & BLACK, M. J. (2012). **Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi**, İstanbul, Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- MITCHELL, S. A. (2009). **Psikanalizde İlişkisel Kavramlar: Bir Bütünleşme**, İstanbul, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- ÖZTÜRK, M. O., & ULUŞAHİN, A. (2020). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- RAFAELI, E. BERNSTEIN, D. P., & YOUNG, J. (2013). **Şema Terapi- Ayırıcı Özellikler**, Çev. M. Şaşıoğlu, İstanbul, Psikonet Yayınları, 2.Basım.
- RAFAELI, E., BERNSTEIN, D. P., & YOUNG, J. (2010). **Schema Therapy: Distinctive Features**, New York, Routledge.
- ROEDIGER, E. (2015). **Şema Terapi Nedir? Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş**, Çev. Ed. S Ataman, Ankara, Nobel Yayıncılık.
- SCHARFF, D. E. (1996). **Object Relations Theory and Practice: An Introduction**, Maryland, Rowman & Littlefield.
- SCHARFF, J. S., & SCHARFF, D. E. (2005). **The Primer of Object Relations**, Maryland, Rowman & Littlefield.
- SIMEONE-DI FRANCESCO, C., ROEDIGER, E., & STEVENS, A. B. (2017). **Çiftlerle Şema Terapi Klinisyenin İlişkileri İyileştirme Rehberi**, Çev. I.G. Danışman, Ankara, Nobel.
- SIMEONE-DI FRANCESCO, C., ROEDIGER, E., & STEVENS, B. A. (2015). **Schema Therapy with Couples: A Practitioner's Guide to Healing Relationships**, Chichester, John Wiley & Sons.

- ST. CLAIR, M., & WIGREN, J. (2004). **Object Relations and Self Psychology: An Introduction**, Canada, Brooks/Cole.
- STEVENS, B. A., ROEDIGER, E. (2016). **Breaking Negative Relationship Patterns: A Schema Therapy Self-help and Support Book**, United Kingdom, John Wiley & Sons.
- SUMMERS, F. (1994). **Object Relations Theories and Psychopathology: A Comprehensive Text**, London, The Analytic Press.
- TURA, S. M. (2000). **Günümüzde Psikoterapi**, İstanbul, Metis Yayınları.
- TYSON, P., & TYSON, R.L. (1990). **Psychoanalytic Theories of Development: An Integration**, New Haven, Yale University Press.
- VAN DER KOLK, B. A. (2014). **The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma**, New York, Viking.
- Van VREESWIJK, M., BROERSEN, J., & NADORT, M. (2012). **The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice**, Sussex, John Wiley & Sons.
- Van VREESWIJK, M., BROERSEN, J., & SCHURINK, G. (2014). **Mindfulness and Schema Therapy: A Practical Guide**, Sussex, John Wiley & Sons.
- WINNICOTT D. W. (1965). **The Maturation Process and Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development**, New York, International Universities Press.
- WINNICOTT, D. W. (1971). **Playing and Reality**, London, Tavistock Publications.
- WINNICOTT, D. W. (2010). **Oyun ve Gerçeklik**, İstanbul, Metis Yayınları.
- YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., & WEISHAAR, M. E. (2003). **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, New York, The Guildford Press.
- YOUNG, J. E. & GLUHOSKI, V. L. (1997). A Schema-focused Perspective on Satisfaction in Close Relationships. R. J. Sternberg & M. Hojjat, (Ed.), **Satisfaction in Close Relationships**, New York, The Guilford Press.
- YOUNG, J. E. (1990). **Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach**, Sarasota, Professional Resource Press.

- YOUNG, J. E. (1999). **Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach**, Sarasota, Professional Resource Press, 3. Baskı.
- YOUNG, J., KLOSKO, J. S. & WEISHAAR, M. E. (2009). **Şema Terapi**, İstanbul, Litera Yayıncılık.
- YOUNG, J.E., & KLOSKO, J.S. (1993). **Reinventing Your Life: How To Break Free From Negative Life Patterns**, New York, Dutton.
- YÖRÜKAN, T. (2011). **Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri**, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

MAKALELER

- ADAMS, J. M., & JONES, W. H. (1997). "The Conceptualization of Marital Commitment: An Integrative Analysis", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 72, sayı 5, ss. 1177-1312.
- AINSWORTH, M. D. S. (1989). "Attachments Beyond Infancy", **American Psychologists**, cilt 44, sayı 1, ss. 709-716.
- AINSWORTH, M. D. S. ve BOWLBY, J. (1991). "An Ethological Approach to Personality Development", **American Psychologist**, cilt 46, sayı 1, ss. 333-341.
- AKHTAR, S., & THOMPSON, J. A. (1982). "Overview: Narcissistic Personality Disorder", **American Journal of Psychiatry**, cilt 139, sayı 1, ss. 12-20.
- AKYÜZ, C. (2018). "Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği ile Temel Savunma Mekanizmalarının Yorumlanması", **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 3, ss. 1-20.
- ANÇEL, G., DURMUŞ, Ö., & DOĞANER, G. (2010). "Borderline kişilik bozukluğu: tedavi ve hemşirelik bakımı". **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, cilt 1, sayı 3, ss. 133-138.
- AZADİ, S., KHOSRAVANI, V., NARAGON-GAİNEY, K., BASTAN, F. S., MOHAMMADZADEH, A., & GHORBANI, F. (2019). "Early

Maladaptive Schemas are Associated with Increased Suicidal Risk Among Individuals with Schizophrenia”, **International Journal of Cognitive Therapy**, cilt 12, sayı 4, ss. 274-291.

BALINT, M. (1960). “Primary Narcissism and Primary Love”, **The Psychoanalytic Quarterly**, cilt 29, sayı 1, ss. 6-43.

BARENDT, A. WESTEN, D., LEIGH, J. SILBERT, D. & BRUSSELL, J. A (1991). “Assessing Affect Tone of Relationship Paradigms From TAT and Interview Data”, **Psychological Assessment**, cilt 2, sayı 1, ss. 329-332.

BARROWCLOUGH, C., GREGG, L., LOBBAN, F., BUCCI, S., & EMSLEY, R. (2015). “The Impact of Cannabis Use on Clinical Outcomes in Recent Onset Psychosis”, **Schizophrenia Bulletin**, cilt 41, sayı 2, ss. 382-390.

BARTHOLOMEW, K. (1990). “Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective”, **Journal of Social and Personal relationships**, cilt 7, sayı 2, ss. 147-178.

BARTHOLOMEW, K., & HOROWITZ, L. M. (1991). “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four-category Model”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 61, sayı 1, ss. 226–244.

BASKETT, L. M. (1985). “Sibling Status Effects: Adult Expectations”, **Developmental Psychology**, cilt 21, sayı 3, ss. 441-445.

BENDER, D., FARBER, B. A. ve GELLER, J. D. (1997). “Patients’ Representations of Therapists, Parents and Self in The Early Phase of Psychotherapy”, **Journal of the American Academy of Psychoanalysis**, cilt 25, sayı 1, ss. 571-586.

BERANT, E., MIKULINCER, M., & FLORIAN, V. (2003). “Marital Satisfaction Among Mothers of Infants with Congenital Heart Disease: The Contribution of Illness Severity, Attachment Style and The Coping Process”, **Anxiety, Stress, and Coping**, cilt 16, sayı 4, ss. 397-415.

BERRY, K., BARROWCLOUGH, C., & WEARDEN, A. (2007). “A Review of The Role of Adult Attachment Style in Psychosis: Unexplored Issues and Questions for Further Research”, **Clinical Psychology Review**, cilt 27, sayı 4, ss. 458–475.

- BESSER, A. & PRIEL, B. (2009). "Emotional Responses to A Romantic Partner's Imaginary Rejection: The Roles of Attachment Anxiety, Covert Narcissism, and Self-Evaluation", **Journal of Personality**, cilt 77, sayı 1, ss. 287-325.
- BIANCHIN, M., & ANGRILLI, A. (2012). "Gender Differences in Emotional Responses: A Psychophysiological Study", **Physiology & Behavior**, cilt 105, sayı 4, ss. 925-932.
- BION, W. R. (1957). "Differentiation of the Psychotic from the Non-Psychotic Personalities", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 38, sayı 1, ss. 266-275.
- BION, W. R. (1959). "Attacks on Linking", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 40, sayı 1, ss. 308-315.
- BION, W. R. (1963). "Eine Theorie des Denkens", **Psyche**, cilt 17, sayı 7, ss. 426-435.
- BİLGE, Y. & BALABAN, G. (2021). "Kişilik Bozuklukları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler ve Cinsiyetin Düzenleyici Rolü", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, (Yayın aşamasında).
- BLATT, S. & AUEBACH, J. (2001). "Mental Representation, Severe Psychopathology and The Therapeutic Process", **Journal of the American Psychoanalytic Association**, cilt 49, sayı 1, ss. 113-159.
- BLATT, S. J. (1974). "Levels of Object Representation in Anaclitic and Introjective Depression", **The Psychoanalytic Study of the Child**, cilt 29, sayı 1, ss. 107-157.
- BOJED, F. B. & NIKMANESH, Z., (2013). "Role of Early Maladaptive Schemas on Addiction Potential in Youth", **International Journal of High Risk Behaviors and Addictation**, cilt 2, sayı 2, ss. 72-76.
- BOOTH, A. & EDWARDS, J. N. (1992). "Starting Over: Why Remarriages are More Unstable", **Journal of Family Issues**, cilt 13, sayı 1, ss. 179-194.
- BORTOLON, C., CAPDEVIELLE, D., BOULENGER, J. P., GELY-NARGEOT, M. C., & RAFFARD, S. (2013). "Early Maladaptive Schemas Predict

- Positive Symptomatology in Schizophrenia: A Cross-Sectional Study”, **Psychiatry Research**, cilt 209, sayı 3, ss. 361-366.
- BOSMANS, G., BRAET, C., & VAN VLIERBERGHE, L. (2010). “Attachment and Symptoms of Psychopathology: Early Maladaptive Schemas as A Cognitive Link”, **Clinical Psychology & Psychotherapy**, cilt 17, sayı 5, ss. 374-385.
- BOWLBY, J. (1980b). “By Ethology out of Psycho-analysis: An Experiment in Interbreeding”, **Animal Behavior**, cilt 28, sayı 1, ss. 649-656.
- BOWLBY, J. (1988). “Developmental Psychiatry Comes of Age”, *The American Journal of Psychiatry*, cilt 145, sayı 1, ss. 1–10.
- BRADLEY, M. M., CODISPOTI, M., CUTHBERT, B. N., & LANG, P. J. (2001). “Emotion and Motivation I: Defensive and Appetitive Reactions in Picture Processing”, **Emotion**, cilt 1, sayı 3, ss. 276–298.
- BRETHERTON, I. (1992). “The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth”, **Developmental Psychology**, cilt 28, sayı 5, 729-759.
- BRETHERTON, I. (1995). “A Communication Perspective on Attachment Relationships and Internal Working Models”, **Monographs of the Society for Research in Child Development**, cilt 60, sayı 1, 310-329.
- CALVETE, E., ORUE, I., & HANKIN, B. L. (2015). “A Longitudinal Test of The Vulnerability-stress Model with Early Maladaptive Schemas for Depressive and Social Anxiety Symptoms in Adolescents”, **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, cilt 37, sayı 1, ss. 85-99.
- CAMPBELL, W. K., & FOSTER, C. A. (2002). “Narcissism and Commitment in Romantic Relationships: An Investment Model Analysis”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 28, sayı 4, ss. 484-495.
- CAMPBELL, W. K., FOSTER, C. A. ve FINKEL, E. J. (2002). “Does Self-love Lead to Love for Others? A Story of Narcissistic Game Playing”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 83, sayı 2, ss. 340-354.

- CARNELLEY, K. B., PIETROMONACO, P. R. & JAFFE, K. (1994). "Depression, Working Models of Others and Relationship Functioning", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 66, sayı 1, ss. 127-140.
- CARR, S. N., & FRANCIS, A. J. (2010). "Early Maladaptive Schemas and Personality Disorder Symptoms: An Examination in A Non -clinical Sample", **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, cilt 83, sayı 4, ss. 333-349.
- CHESCHEIR, M. W. (1985). "Some Implications of Winnicott's Concept for Clinical Oractice", **Clinical Social Work Journal**, cilt 13, sayı 3, ss. 218—233.
- CHRISTOPHER, J. C., BICKHARD, M. H., & LAMBETH, G. S. (2001). "Otto Kernberg's Object Relations Theory: A Metapsychological Critique", **Theory & Psychology**, cilt 11, sayı 5, ss. 687-711.
- COLEMAN, D., LAWRENCE, R., PAREKH, A., GALFALVY, H., BLACOFONTECİLLA, H., BRENT, D. A., ... & OQUENDO, M. A. (2017). "Narcissistic Personality Disorder and Suicidal Behavior in Mood Disorders", **Journal of Psychiatric Research**, cilt 85, sayı 1, ss. 24-28.
- COLEMAN, M., GANONG, L. & FİNE, M. (2000). "Reinvestigating Remarriage: Another Decade of Progress", **Journal of Marriage and the Family**, cilt 62, sayı 1, ss. 1288-1307.
- COLLINS, N. L., & FEENEY, B. C. (2004). "Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from Experimental and Observational Studies", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 87, sayı 3, ss. 338-363.
- COLLINS, N. L., & READ, S. J. (1990). "Adult Attachment, Working models, and Relationship Quality in Dating Couples", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 58, sayı 4, ss. 644-658.
- COMPTON, A. (1985). "The Development of The Drive Object Concept in Freud's Work: 1905–1915", **Journal of the American Psychoanalytic Assaciation.**, cilt 33, sayı 1, ss. 93-115.

- CONRAD, R., FORSTNER, A. J., CHUNG, M. L., MÜCKE, M., GEISER, F., SCHUMACHER, J., & CARBEHL, F. (2021). "Significance of Anger Suppression and Preoccupied Attachment in Social Anxiety Disorder: A Cross-sectional Study", **BMC Psychiatry**, cilt 21, sayı 1, ss. 1-9.
- ÇALIŞIR, M. (2009). "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 1, sayı 3, ss. 240-255.
- ÇOBAN, H., & İRMİŞ, A. (2018). "Yöneticilerde Narsisizm Üzerine Bir Araştırma", **Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss. 123-146.
- DATTILIO, F. M. (2005). "The Critical Component of Cognitive Restructuring in Couples Therapy: A Case Study", **Australian and New Zealand Journal of Family Therapy**, cilt 26, sayı 1, ss. 73-78.
- DAVILLA, J., & BRADBURY, T. N. (2001). "Attachment Insecurity and The Distinction Between Unhappy Spouses Who Do and Do Not Divorce", **Journal of Family Psychology**, cilt 15, sayı 3, ss. 371-393.
- DEMİRBİLEK, S. (2007). "Cinsiyet Ayrımcılığının Sosyolojik Açidan İncelenmesi", **Finans, Politik ve Ekonomik Yorumlar**, cilt 44, sayı 511, ss. 12-27.
- DERİN, G., & ÖZTÜRK, E. (2018). "Dissosiyatif Bozukluklar ve Sınırdaki (Borderline) Kişilik Bozukluğunda Ruhsal Travma", **Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi**, cilt 3, sayı 3, ss. 29-42.
- DICKINSON, K. & PINCUS, A. (2003). "Interpersonal Analysis of Grandiose and Vulnerable Narcissism", **Journal of Personality Disorders**, cilt 17, sayı 3, ss. 188-207.
- DUMITRESCU, D., & RUSU, A. S. (2012). "Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Couple Satisfaction and Individual Mate Value: An Evolutionary Psychological Approach", **Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, cilt 12, sayı 1, ss. 63-76.
- ELLIS, A. (1986). "Rational-Emotive Therapy Applied to Relationship Therapy", **Journal of Rational Emotive Therapy**, cilt 4, sayı 1, ss. 4-21.

- ESMAEILIAN, N., DEHGHANI, M., KOSTER, E. H., & HOORELBEKE, K. (2019). "Early Maladaptive Schemas and Borderline Personality Disorder Features in A Non Clinical Sample: A Network Analysis", **Clinical Psychology & Psychotherapy**, cilt 26, sayı 3, ss. 388-398.
- FAIRBAIRN W. R. D. (1944). "Endopsychic Structure Considered in Terms of Object Relationships", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 25, sayı 1, ss. 70-92.
- FAIRBAIRN, W. R. D. (1941). "A Revised Psychopathology of The Psychoses and Psychoneuroses", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 22, sayı 1, ss. 250-279.
- FARAJİ, H. & BAŞÇELİK, E. (2021). "Adult Attachment Styles And Emotion Dysregulation", **International Social Sciences Studies Journal**, cilt 7, sayı 82, ss. 1897-1911.
- FEENEY, J. A. (2002). "Attachment, Marital Interaction and Relationship Satisfaction: A Diary Study", **Personal Relationships**, cilt 9, sayı 1, ss. 39-55.
- FEENEY, J. A., & NOLLER, P. (1990). "Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 58, sayı 2, ss. 250- 281.
- FRIAS, Á., BALTASAR, I., & BIRMAHER, B. (2016). "Comorbidity Between Bipolar Disorder and Borderline Personality Disorder: Prevalence, Explanatory Theories, and Clinical Impact", **Journal of Affective Disorders**, sayı 202, ss. 210-219.
- FRIAS, A., NAVARRO, S., PALMA, C., FARRIOLS, N., ALIAGA, F., & et al. (2017). "Early Maladaptive Schemas Associated with Dimensional and Categorical Psychopathology in Patients with Borderline Personality Disorder", **Clinical Psychology and Psychotherapy**, sayı 25, ss. 1- 12.
- FRIAS, A., PALMA, C., FARRIOLS, N., GONZALEZ, L., & HORTA, A. (2016). "Anxious Adult Attachment May Mediate The Relationship Between Childhood Emotional Abuse and Borderline Personality Disorder:

- Anxious Adult Attachment”, **Personality and Mental Health**, cilt 10, sayı 4, ss. 274–284.
- FRIAS, Á., PALMA, C., SOLVES, L., MARTINEZ, B., & SALVADOR, A. (2017). “Differential Symptomatology and Functioning in Borderline Personality Disorder Across Age Groups”, **Psychiatry Research**, cilt 258, ss. 44-50.
- FRISCH, S. & FRISCH-DESMAREZ, C. (2010). “Some Thoughts on The Concept of The Internal Parental Couple”, **International Journal of Psychoanalysis**, cilt 91, sayı 1, ss. 325-342.
- GARETY, P. A., BEBBINGTON, P., FOWLER, D., FREEMAN, D., & KUIPERS, E. (2007). “Implications For Neurobiological Research of Cognitive Models of Psychosis: A Theoretical Paper”, **Psychological Medicine**, cilt 37, sayı 10, ss. 1377– 1391.
- GIROMINI, L., ALES, F., CAMPORA, G., ZENNARO, A., & PIGNOLO, C. (2017). “Developing Age and Gender Adjusted Normative Reference Values For The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)”, **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, cilt 39, sayı 4, ss. 705–714.
- GÖKA, E., YÜKSEL, F. V., & GÖRAL, F. S. (2006). “İnsan İlişkilerinde Yansıtma Özdeşim”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss. 46-54.
- GREGG, L., BARROWCLOUGH, C., & HADDOCK, G. (2007). “Reasons for Increased Substance Use in Psychosis”, **Clinical Psychology Review**, cilt 27, sayı 4, ss. 494-510.
- GRIMM, D. W., BRANNON, R., & JUNI, S. (1997). “Defense Mechanisms and Object Relations as Factors in Marital Satisfaction”, **Contemporary Family Therapy**, cilt 19, sayı 2, ss. 305-312.
- GÜLSÜN, M. (2009). “Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 1, sayı 1, ss. 68-79.
- GÜNDOĞAN, H. (2016). “Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Borderline (Sınır) Kişilik Örgütlenmesine Bakış: Vaka Örneği ile Psikoterapi Sürecinin

- Yorumlanması”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 3, sayı 2, ss. 1-16.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. R. (1987). “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”, **Journal of Personality And Social Psychology**, cilt 52, sayı 3, ss. 511-524.
- HAZAN, C., & Shaver, P. R. (1990). “Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective”, **Journal of Personality and social Psychology**, cilt 59, sayı 2, ss. 270-289.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. R. (1994). “Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships”, **Psychological Inquiry**, cilt 5, sayı 1, ss. 1-22.
- HESSE, K., KRISTON, L., MEHL, S., WITTORF, A., WIEDEMANN, W., WOLWER, W., & KLINGBERG, S., (2015). “The Vicious Cycle of Family Atmosphere, Interpersonal Self-Concepts and Paranoia in Schizophrenia – A Longitudinal Study”, **Schizophrenia Bulletin**, cilt 41, sayı 6, ss. 1403–1412.
- HOJAT, M. (1982). “Loneliness as A Function of Parent-child and Peer Relations”, **The Journal of Psychology**, cilt 112, sayı 1, ss. 129-133.
- HUPRICH, S. K., & GREENBERG, R. P. (2003). “Advances in The Assessment of Object Relations in The 1990s”, **Clinical Psychology Review**, cilt 23, sayı 5, ss. 665-698.
- HUPRICH, S. K., PORCERELLI, J. H., BINIENDA, J., KARANA, D., & KAMOO, R. (2007). “Parental Representations, Object Relations and Their Relationship to Depressive Personality Disorder and Dysthymia”, **Personality and Individual Differences**, cilt 43, sayı 8, ss. 2171-2181.
- HUXLEY, E., & BIZUMIC, B. (2017). “Parental Invalidation and The Development of Narcissism”, **The Journal of Psychology**, cilt 151, sayı 2, ss. 130–147.
- HUXLEY, E., SEATON, D. C., & GRENYER, B. F. (2021). “Remembered Childhood Invalidation as A Predictor of Narcissism, Personality

Functioning, and Wellbeing”, **Personality and Individual Differences**, cilt 175, sayı 1, ss. 110-116.

JACOBSON, E. (1954). “The Self and The Object World: Vicissitudes of Their Infantile Cathexis and Their Influence on Ideational and Affective Development”, **The Psychoanalytic Study of the Child**, cilt 9, sayı 1, ss. 75-127.

JOHNSON, H. D., LAVOIE, J. C., & MAHONEY, M. (2001). “Interparental Conflict and Family Cohesion: Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescence”, **Journal of Adolescent Research**, cilt 16, sayı 3, ss. 304-318.

JOHNSON, J. G., COHEN, P., CHEN, H., KASEN, S., & BROOK, J. S. (2006). “Parenting Behaviors Associated with Risk for Offspring Personality Disorder During Adulthood”, **Archives of General Psychiatry**, cilt 63, sayı 5, ss. 579-587.

JONES, S. M. (2005). “Attachment Style Differences and Similarities in Evaluations of Affective Communication Skills and Person-centered Comforting Messages”, **Western Journal of Communication**, cilt 69, sayı 1, ss. 233-249.

KAHN. E. M. (1986). “The Discovery of The True Self – A Case Study”, **Clinical Social Work Journal**, cilt 14, sayı 4, ss. 310-320.

KARAAZİZ, M., & ATAK, İ. E. (2013). “Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme”, **Nesne Psikoloji Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss. 44-59.

KARAŞAR, B. (2014). “Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”, **Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 3, sayı 1, ss. 27-49.

KARTOPU, S. (2013). “Narsisizmin Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği”, **International Journal of Social Science**, cilt 6, sayı 6, ss. 625-649.

KATZ, B. (1981). “Seperation-individuation and Marital Therapy”, **Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, cilt 18, sayı 1, ss. 195-203.

- KERNBERG, O. (1987) "Projection And Projective Identification: Developmental And Clinical Aspects", **J Am Psychoanal Assoc**, cilt 35, sayı 1, ss. 795-819.
- KESTING, M. L., & LINCOLN, T. M. (2013). "The Relevance of Self-esteem and Self-Schemas To Persecutory Delusions: A Systematic Review", **Comprehensive Psychiatry**, cilt 54, sayı 7, ss. 766-789.
- KIŞLAK, Ş. T., & ÇAVUŞOĞLU, P. Ş. (2006). "Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler", **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**, cilt 9, sayı 9, ss. 61-68.
- KLEIN, M. (1933). "The Psycho-analysis of Children", **The Sociological Review**, cilt 25, sayı 3, ss. 296-298.
- KLEIN, M. (1946). "Notes on Some Schizoid Mechanisms", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 27, sayı 1, ss. 99-110.
- KLEIN, M. (1952). "The Origins of Transference". **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 33, sayı 1, ss. 433-438.
- KLOHNEN, E. C., & BERA, S. (1998). "Behavioral and Experiential Patterns of Avoidantly and Securely Attached Women Across Adulthood: A 31-year Longitudinal Perspective", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 74, sayı 1, ss. 211-219.
- KOBAK, R.R. & HAZAN, C. (1991). "Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 60, sayı 6, ss. 861 – 869.
- KOHUT , H. (1968). "The Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders: Outline of A Systematic Approach". **The Psychoanalytic Study of The Child**, cilt 23, sayı 1, ss. 86-113.
- KOHUT, H. (1971). "Introspektion, Empathie und Psychoanalyse: Zur Beziehung zwischen Beobachtungsmethode und Theorie", **Psyche**, cilt 25, sayı 11, ss. 831-855.
- KOHUT, H., & WOLF, E.S. (1978). "The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline", **International Journal of Psycho-Analysis**, cilt 59, sayı 1, ss. 413-425.

- KOSER, I. E., & BARUT, Y. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Prob-lem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi”, **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, cilt 15, sayı 23, ss. 1765-1789.
- KRAUSE, E. D., MENDELSON, T. ve LYNCH, T. R. (2003). “Childhood Emotional Invalidation and Adult Psychological Distress: The Mediating Role of Emotional Inhibition”, **Child Abuse & Neglect**, cilt 27, sayı 1, ss. 199-213.
- LAWRENCE, K. A., ALLEN, J. S., & CHANEN, A. M. (2011). “A Study of Maladaptive Schemas and Borderline Personality Disorder in Young People”, **Cognitive Therapy and Research**, cilt 35, sayı 1, ss. 30-39.
- LEIGH, J., WESTEN, D., BARENDT, A., MENDEL, M. & BYERS, M. (1992). “Assessing Complexity of Representations of People from TAT and Interview Data”, **Journal of Personality**, cilt 60, sayı 1, ss. 809-837.
- MAHLER, M. S. (1963). “Thoughts About Development and Individuation”, **Psychoanalytic Study of the Child**, cilt 18, sayı 1, ss. 307-324.
- MAHLER, M. S. (1965). “On Early Infantile Psychosis: The Symbiotic and Autistic Syndromes”, **Journal of the American Academy of Child Psychiatry**, cilt 4, sayı 4, ss. 554-568.
- MAHLER, M. S. (1971). “A Study of The Separation-Individuation Process—And Its Possible Application to Borderline Phenomena in the Psychoanalytic Situation”, **Psychoanalytic Study of the Child**, cilt 26, sayı 1, ss. 403-424.
- MAHLER, M. S. (1972). “Rapprochement Subphase of the Separation-Individuation Process”, **Psychoanalytic Quarterly**, cilt 41, sayı 1, ss. 487-506.
- MAHLER, M. S., & LA PERRIERE, K. (1965). “Mother-Child Interaction During SeparationIndividuation”, **Psychoanalytic Quarterly**, cilt 34, sayı 1, ss. 483-498.
- MAHLER, M., & MCDEVITT, J. B. (1980). “Object Constancy, Individuality, and Internalization”, **The Course of Life**, cilt 1, sayı 1, ss. 407-423.

- MAIN, M., KAPLAN, N., & CASSIDY, J. (1985). "Security in Infancy; Childhood and Adulthood: A Move to the Level of Representation", **Monographs of the Society for Research in Child Development**, cilt 50, sayı 1, ss. 66-104.
- MASON, O., PLATSS, H., & TYSON, M. (2005). "Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in A UK Clinical Population", **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, cilt 78, sayı 4, ss. 549-564.
- MEYERS, B., PILKONIS, P. A., & BEEVERS, C. G. (2004). "What's in A (Neutral) Face? Personality Disorders, Attachment Styles, and The Appraisal of Ambiguous Social Cues", **Journal of Personality Disorders**, cilt 18, sayı 4, ss. 320-336.
- MEYERS, S. A., & LANDSBERGER, S. A. (2002). "Direct and Indirect Pathways Between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction", **Personal Relationships**, cilt 9, sayı 1, 159-172.
- MILLER, J. D., HOFFMAN, B. J., GAUGHAN, E. T., GENTILE, B., MAPLES, J., & KEITH CAMPBELL, W. (2011). "Grandiose and Vulnerable Narcissism: A Nomological Network Analysis", **Journal of Personality**, cilt 79, sayı 5, ss. 1013-1042.
- MITCHELL, S. A. (1981). "The Origin and Nature of the 'Object' in the Theories of Klein and Fairbairn", **Contemporary Psychoanalysis**, cilt 17, sayı 3, ss. 374-398.
- MOHAMMADI, B., & SOLEYMANI, A. (2017). "Early Maladaptive Schemas and Marital Satisfaction as Predictors of Marital Commitment", **International Journal of Behavioral Sciences**, cilt 11, sayı 1, ss. 16-22.
- MORF, C. C. & RHODEWALT, F. (2001). "Unraveling The Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-regulatory Processing Model", **Psychological Inquiry**, cilt 12, sayı 4, ss. 177-196.
- MORSÜMBÜL, Ü., & ÇOK, F. (2011). "Bağlanma ve İlişkili Değişkenler", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 3, sayı 3, ss. 553-570.

- MOSQUERA, D., GONZALEZ, A., & LEEDS, A. M. (2014). "Early Experience, Structural Dissociation, and Emotional Dysregulation in Borderline Personality Disorder: The Role of Insecure and Disorganized Attachment", **Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation**, cilt 1, sayı 1, ss. 1-8.
- NILSSON, K. K., JORGENSEN, C. R., STRAAUP, K. N., & LICHT, R. W. (2010). "Severity of Affective Temperament and Maladaptive Self -Schemas Differentiate Borderline Patients, Bipolar Patients, and Controls", **Comprehensive Psychiatry**, cilt 51, sayı 1, ss. 486-491
- NTSHINGILA, N., POGGENNPOEL, M., MYBURGH, C. P. H., & TEMANE, A. (2016). "Experiences of Women Living with Borderline Personality Disorder", **Health Sa Gesundheit**, cilt 21, sayı 1, ss. 110-119.
- ORTEGA, V. (2009). "Specificity of Age Differences in Emotion Regulation", **Aging and Mental Health**, cilt 13, sayı 6, ss. 818-826.
- OTWAY, L. J., & VIGNOLES, V. L. (2006). "Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions", **Personality and Social Psychology Bulletin**, 32(1), 104-116.
- ÖĞÜNÇ, N. E., EREN, N., ŞAHİN, D., TEMİZ, E., & SAYDAM, M. B. (2018). "Borderline kişilik bozukluğunun MMPI profil özellikleri", **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 9(3), 161-169.
- ÖNEREN, M., ÇİFTÇİ, G. E. & ÖZDER, N. (2014). "Çalışanlarda Kadın İşgücü Algısı", **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi Journal of the Human and Social Science Researches**, 3(2), 324-358.
- PAULHUS, D. L., TRAPNELL, P. D., & CHEN, D. (1999). "Birth order effects on personality and achievement within families", **Psychological Science**, 10(6), 482-488.
- PETERS, J. R., UPTON, B. T., & BAER, R. A. (2013). "Brief report: relationships between facets of impulsivity and borderline personality features", **Journal Of Personality Disorders**, 27(4), 547- 552.

- RAZAVI, V., SOLTANINEZHAD, A. & RAFIEE, A., (2012). "Comparing of early maladaptive schemas between healthy and addicted men", **Zahedan J Res Med Sci.** 14(9), 60-63.
- REEVES, M., & TAYLOR, J. (2007). "Specific relationships between core beliefs and personality disorder symptoms in a non **Clinical** sample", **Psychology & Psychotherapy**, 14(2), 96–104.
- RHODEWALT, F., & EDDINGS, S. K. (2002). "Narcissus reflects: Memory distortion in response to ego-relevant feedback among high-and low-narcissistic men", **Journal of Research in Personality**, 36(2), 97-116.
- RHOLES, W.S. & SIMPSON, A. (2001). "Adult Attachment and Transition to Parenthood", **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(3), 421-435.
- ROPER, L., DICKSON J. M., TINWELL, C., BOOTH, P. G., & MCGUIRE, J. (2010). "Maladaptive cognitive schemas in alcohol dependence: Changes associated with a brief residential abstinence program", **Cognitive therapy and research**, 34(3), 207-215.
- SACCO, W. P., & PHARES, V. (2001). "Partner appraisal and marital satisfaction: the role of self ~~Journal of Marriage and~~ **Family**, 63(2), 504-513.
- SAJADI, S. F., ARSHADI, N., ZARGAR, Y., MEHRABIZADE HONARMAND, M., & HAJJARI, Z. (2015). "Borderline personality features in students: The predicting role of schema, emotion regulation, dissociative experience and suicidal ideation", **International Journal of High Risk Behavior & Addiction**, 4. 221-258.
- SARI, T., & OWEN, F. K. (2015). "The development of Irrational Romantic Relationship Beliefs Inventory Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi", **Journal of Human Sciences**, 12(1), 255-273.
- SCHALIN, L. J. (1995). "On Autoerotism and Object Relations in the Psycho-sexual Development: Some Viewpoints on Freud's Drive Theories", **The Scandinavian Psychoanalytic Review**, 18(1), 22-40.

- SCHARFF J. S. & SCHARFF, D. E. (1997). "Object relations couple therapy", **American Journal of Psychotherapy**, 51(2), 141-173.
- SCOTT, L. N., KIM, Y., NOLF, K. A., HALLQUIST, M. N., WRIGHT, A. G., STEPP, S. D., ... & PILKONIS, P. A. (2013). "Preoccupied attachment and emotional dysregulation: specific aspects of borderline personality disorder or general dimensions of personality pathology", **Journal of Personality Disorders**, 27(4), 473-495.
- SHAGHAGYH, F., SAFFARINIA, M., IRANPOOR, M. & SOLTANYNEJAD A. (2011). "The relationship of early maladaptive schemas, attributional styles and learned helplessness among addicted and non-addicted men", **Addict & Health**, 3(1-2), 45-52.
- SHOREY, H. S. ve SNYDER, C. R. (2006). "The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes", **Review of General Psychology**, 10(1), 1-20.
- SHOREY, R. C., ANDERSON, S. E., & STUART, G. L. (2012). "Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults", **Substance Use & Misuse**, 47(1), 108-116.
- SHOREY, R. C., ANDERSON, S., & STUART, G. L. (2012). "An examination of early maladaptive schemas among substance use treatment seekers and their parents", **Contemporary family therapy**, 34(3), 429-441.
- SHOREY, R. C., ANDERSON, S., & STUART, G. L. (2014). "The relation between antisocial and borderline personality symptoms and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male substance users", **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 21(4), 341-351.
- SHOREY, R. C., STUART, G. L. & ANDERSON, S., (2013). "Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group", **Journal of Substance Abuse Treatment**, 44 (5), 522-527.
- SHOREY, R. C., STUART, G. L., & ANDERSON, S. (2013). "Do gender differences in depression remain after controlling for early maladaptive

- schemas? An examination in a sample of opioid dependent treatment seeking adults”, **Clinical psychology & psychotherapy**, 20(5), 401-410.
- SHOREY, R. C., STUART, G. L., & ANDERSON, S. (2014). “Differences in early maladaptive schemas between a sample of young adult female substance abusers and a non **opioid dependent sample**”, **Clinical psychology & psychotherapy**, 21(1), 21-28.
- SMITH, B., FOWLER, D. G., FREEMAN, D., BEBBINGTON, P., BASHFORTH, H., GARETY, P., Dunn, G & Kuipers, E. (2006). “Emotion and psychosis: links between depression, self-esteem, negative schematic beliefs and delusions and hallucinations”, **Schizophrenia Research**, 86(1-3), 181-188.
- SOLEYMANI F., (2014). “The Relationship of Couple’s Primary Inconsistent Schemas with Marital Satisfaction in Bandar Abbas”, **Hormozgan University of Medical Sciences, Academic Journal of Psychological Studies**, 3 (2), 148-153.
- SOLMUŞ, T., (2003), “Romantik Bağlanma II: İlişkisel Değişkenler ve İlişki Süreci”, **Türk Psikoloji Bülteni**, 9(28-29, 99-108.
- SOYGÜT, G., KARAOSMANOĞLU, A., ve ÇAKIR, Z. (2009). “Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 20(1), 75-84.
- SOYSAL, A. Ş., BODUR, Ş., İŞERİ, E. & ŞENOL, S. (2005). “Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış”, **Klinik Psikiyatri**, 8(1), 88-99.
- SUITOR, J. J., & PILLEMER, K. (2007). “Mothers' favoritism in later life: The role of children's birth order”, **Research on Aging**, 29(1), 32-55.
- SULLIVAN, S., RUFFMAN, T., & HUTTON, S. B. (2007). “Age differences in emotion recognition skills and the visual scanning of emotion faces”, **Journal of Gerontology: Psychological Sciences**, 62(1), 53-60.

- SUNDAG, J., ASCONE, L., de MATOS MARQUES, A., MORITZ, S., & LINCOLN, T. M. (2016). "Elucidating the role of early maladaptive schemas for psychotic symptomatology", **Psychiatry Research**, 238 (1), 53-59.
- SÜMER, N. (2006). "Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 21(57), 1.
- TAYCAN, E. S., KURUOĞLU Ç. T. (2014). "Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 25(1), 9-18.
- THIMM, J. C. (2010). "Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms", **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 41(1), 52-59.
- TIERNAN B., TRACEY, R., & SHANNON, C. (2014). "Paranoia and self-concepts in psychosis: a systematic review of the literature", **Psychiatry Research**, 216(3), 303-313.
- TREMBLAY, P.F., & DOZOIS, D.J.A. (2009). "Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas", **Personality and Individual Differences**, 46 (1), 569-574.
- TUNÇ, P. & EREN, N. (2019). "Psychodynamic formulation in borderline personality disorder: A case study", **Journal of Psychiatric Nursing**, 10(4), 309-316.
- TÜZÜN, O., & SAYAR, K. (2006). "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", **Düşünen Adam**, 19(1), 24-39.
- ULUÇ, S., TÜZÜN, Z., HASELDEN, M., & ERBAŞ, S. P. (2015). "Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması", **Klinik Psikiyatri**, 18(1), 112-123.
- VAHİP, I. (1993). "Ayrılma Bireyleşme Kuramı", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 4(1), 60-66.
- VIA, E., ORFILA, C., PEDRENO, C., ROVIRA, A., MENCHON, J. M., CARDONER, N., & OBIOLS, J. E. (2016). "Structural alterations of

- the pyramidal pathway in Schizoid and Schizotypal Cluster A Personality Disorders”, **International Journal of Psychophysiology**, 110(1), 163- 170.
- WATERS, E., MERRICK, S., TREBOUKS, D., CROWELL, J., & ALBERSHEIM, L. (2000). “Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty **Child Development**, 71(3), 684-689.
- WESTEN, D., LOHR, N., SILK, K. R., GOLD, L. & KERBER, K. (1990). “Object relations and social cognition in borderlines, major depressives and normals: a thematic apperception test analysis”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 2 (4), 355-364.
- WINNICOTT, D. W. (1960). “The theory of the parent-infant relationship”, **International Journal of Psycho-Analysis**, 41(1), 585-595.
- YANG, H., LEI, X., ZHONG, M., ZHOU, Q., LING, Y., JUNGKUNZ, M., & YI, J. (2018). “Psychometric properties of the Chinese version of the brief borderline symptom list in undergraduate students and clinical patients”, **Frontiers in Psychology**, 9(1), 605-618.
- YILDIZ, M. (2012). “Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış”. **Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 36(1), 1-30.
- YİĞİT, İ. & ÇELİK, C. (2016). “İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 19(38), 77-87.
- YOUNG, J. E. & LINDEMAN, M. D., (1992). “An integrative schema-focused model for personality disorders”, **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 6, 11–23.
- ZAFIROPOULOU, M., AVAGIANOU, P. A., & VASSILIADOU, S. (2014). “Parental bonding and early maladaptive schemas”, **Journal of Psychological Abnormalities in Children**, 3(1), 230-247.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

BRICKER, D. C., YOUNG, J. E. (2012). “A client’s guide to schema therapy. Recovered from”,
<http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>, (Erişim Tarihi: 13.04.2021)

TEZLER

AÇIK, Ö. (2008). “Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.

ALTUN, G. (2015). “Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi”, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

ATILGAN, I. (2020). “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

AYDIN, S. (2002). “Bağlanma Stili ve Motivasyon Profili”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

BAHADIR, Ş. Y., & DÖNMEZ, A. T. D. “Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki”, (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

BAKÇEPINAR, E. (2019). “Romantik ilişki ve partner temalı obsesyon ve kompulsyonların şema alanları açısından incelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.

BAYLAN, B. (2018). “Çiftlerin algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

BEŞTAV, F.G. (2007). “Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma biçimleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin

- incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- BİLDİRİCİ, F. (2014), “Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- BOZKURT, A. (2014). “Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler arası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi”, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- ÇAĞ, P., 2011, “Evli Bireyler ve EĞ Desteği ve Evlilik Doyumu”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- ÇAKIRCA, F. (2020). “Kişilerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tez), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- ÇINAR, L., (2008). “Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu”, (Yüksek Lisans Tezi) Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.
- ÇİFTÇİ, E. (2020). “Erken dönem uyum bozucu şemalar ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişki doyumunun ve ilişki bağlanımının rolü: aracı ve durumsal aracı model önerileri”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.
- EKEN, E. (2018). “Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.
- EPÖZDEMİR, H. (2014). “Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler ile Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşleşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme”, (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- ERBAŞ, S. (2015). “Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.

- ERDOĞAN, S. (2007). “Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, (Uzmanlık Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.
- GENÇ, G. (2020). “Çift ilişkisinde evlilik uyumunun nesne ilişkileri ve bağlanma açısından incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bahçeşehir Üniversitesi.
- GÖÇENER, D. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- GÖK, A. C. (2012). “Associated Factors of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes and Parenting Styles”, (Master’s Thesis), The Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University.
- GÖKMEN, D. (2009). “Kadın sığınma evi’nde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşleriyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- GÖRÜNMEZ, M. (2006). “Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi.
- GÜNDOĞAN, M. (2015). “Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması”, (Tıpta uzmanlık tezi), Tıp Fakültesi, Osmangazi Üniversitesi.
- GÜNER, K. Z. (2014). “Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- GÜROL IŞIK, İ. (2016). “Object relations, perceived parental rearing styles, and defense mechanisms in relation to personality traits and symptoms of

- personality disorders”, (Doctorial Dissertation), The Graduate School of Social Sciences, Middle East Technical University.
- GÜVEN, N., 2005, “İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile ilişkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- IŞINSU, M. (2003). “İkili ilişki Biçim ve süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- KAYA, F. Y., & KIŞLAK, Ş. T. (2010). “Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- KIRAY, Ş. (2019). “Üniversite öğrencilerinde cinsel tutum, ebeveyn tutumları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiler”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi.
- KOÇAK, Ş. (2019). “Yetişkinlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Benlik Algıları ile Nesne İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- KÖRÜK, S. (2020). “Evlilikte çift uyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar ve aile işlevleri bağlamında incelenmesi: yapısal bir model”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- MAMUR, B. (2020). “Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- NİLÜFER, G. (2016). “The relationship between birth order, perceived parenting styles, and early maladaptive schemas, (Master's thesis), Social Sciences Institute, Middle East Technical University.
- ÖZDEMİR, Ş.N. (2018). “Yetişkin bağlanma stilleri ile cinsel doyum arasındaki ilişki”, (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

- ÖZTAHTACI, D. (2017). “Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- SAĞLAM, N. (2016). “Young Şema Modeli’ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi”, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi.
- SARI, T. (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler”, (Yayınlanmamış doktora tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- SİĞİRCİ, A. (2010), “Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.
- TOROSLU, B. (2020). “Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.
- TUNÇEL, T. (2019). “Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- TURANLI, P. (2010). “Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması” (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- UÇAR, S. A. (2019). “Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi.
- ÜNCÜ, S., 2007, “Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

- WEST, A.E. (2018). “Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi”, (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi.
- YAKA, A. İ (2011). “Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-yönetim ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler”, (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- YALIM, B. (2017). “Aynı mesleği seçen üniversite öğrencileri ile birbirinden farklı meslekleri seçen üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi.





EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği

EK-C: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

EK-D: İlişki Ölçekleri Anketi

EK-D: Etik kurul kararı





EK-A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif BAŞÇELİK tarafından yetişkin bireylerin birincil bakım verenleri ile yaşamlarının erken dönemlerinde geliştirdikleri bağ göz önünde bulundurarak, bu deneyimlerin erken dönemde meydana gelen şemalara ve yetişkinlikteki bağlanma davranışlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır.

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular sorulmuştur. Sorulara samimi yanıtlar vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve doğruluğu açısından büyük bir önem taşımaktadır. Sorular arasında kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu sebeple her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan yanıtladığınızdan emin olunuz.

Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

***ÇALIŞMAYA KATILMAYI ONAYLIYOR MUSUNUZ?**

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

☐ Yaşınız?

.....

☐ Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

☐ Eğitim Düzeyiniz:

- ☐ İlkokul
- ☐ Lise
- ☐ Lisans
- ☐ Lisansüstü

☐ Ekonomik Düzeyiniz:

- ☐ Düşük
- ☐ Orta

☐ Yüksek

☐ Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı almış mıydınız?

☐ Evet

☐ Hayır

☐ Kaç Kardeşsiniz?

.....

☐ Kaçınıcı Çocuksunuz?

.....

☐ Sizi büyüten kişi:

☐ Anne/Baba

☐ 1. Derece akraba

☐ Bakıcı

☐ Diğer

☐ Annenizin size hamileliği:

☐ Plansızdı

☐ Planlıydı

☐ Bakım verenlerinizin (Anne/Baba, 1. Derece akraba, bakıcı vb.) kaybına dair rüyalarınız olur mu?

☐ Evet

☐ Hayır

☐ İlişki durumunuz?

☐ Flört

☐ Evli

☐ Boşanmış

☐ İlişkisi yok

☐ Geçmişteki ilişkilerinizde veya güncel ilişkinizde partnerinizin veya eşinizin kaybına dair rüyalarınız olur mu?

☐ Evet

☐ Hayır

o Evcil hayvanınız var mı?

() Yok

() Kedi

() Köpek

() Diğer





EK-B: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği

Her bir maddeyi dikkatlice okuyun. Daha sonra sizin yanıtınız olan harfi daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğruysa **Doğru** sütununda yer alan **D** harfini daire içine alın. Eğer madde içinde söz edilen durum sizin için doğru değilse **Yanlış** sütununda yer alan **Y** harfini içine alın. Her bir madde için sadece bir tane harfi daire içine alın. Hiç atlamadan tüm maddeleri yanıtlayın.

Madde	Doğru	Yanlış
1. En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.	D	Y
2. Bazen içime şeytan girmiş olduğunu düşünürüm.	D	Y
3. Eğer biri benden hoşlanmazsa o kişiye iyi davranmak için her zaman daha fazla uğraşırım.	D	Y
4. Sonsuza kadar inzivaya çekilmek isterdim.	D	Y
5. Genellikle bazı şeylerin gerçekten mi olduğuna yoksa rüyada mı gerçekleştiğine karar vermekte zorlanırım.	D	Y
6. Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim.	D	Y
7. Algılarım doğru olmasa da, bunun hemen farkına varırım ve kendimi kolayca düzeltebilirim	D	Y
8. Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim.	D	Y
9. Alkol ya da esrar kullanmak zihnimi öylesine şiddetli etkileyebilir ki, neyin gerçek olduğundan emin olamayabilirim.	D	Y
10. İnsanların üzüntülerini kontrol etme becerilerinin ya çok az olduğuna ya da hiç olmadığına inanırım.	D	Y
11. Çevremdekiler bana bir yetiştikten çok, çocukmuşum gibi davranır.	D	Y
12. Halüsinasyonlar (aslında var olmayan şeyler görme ya da duyma) yaşarım.	D	Y
13. İyi tanıdığım biri uzaklara giderse, onu özleyebilirim	D	Y
14. Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim.	D	Y
15. Günlerce gerçeklikle bağlantımın koptuğunu hissederim.	D	Y
16. Eleştirilmeye karşı son derece hassasım.	D	Y

17. İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyarım.	D	Y
18. Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	D	Y
19. Gizemli güçlere sahibim.	D	Y
20. Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissedirim.	D	Y
21. Genellikle, yeni bir durumu hızlıca değerlendirebilirim.	D	Y
22. Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilirmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim.	D	Y
23. Hemen hemen hiçbir zaman gerçeklik algımın doğruluğundan şüphe etmek için bir nedenim yoktur.	D	Y
24. Kendi duygularımı bilirim.	D	Y
25. Birine yakınlaşmak benim için zordur.	D	Y
26. Cinsel yaşamım tatmin edicidir.	D	Y
27. Bana karşı düzenlenen bir komplo var.	D	Y
28. Başkalarının benden beklediği gibi biri olmaya çalışırım.	D	Y
29. Bir ilişki ne kadar kötüye giderse gitsin, ona asılırım.	D	Y
30. Bir dış güç tarafından düşüncelerimin benden alınıp götürüldüğünü hissedirim	D	Y
31. Olaylar/durumlar hakkında genellikle güçlü fikirlerim yoktur.	D	Y
32. Çevremdekiler üzerinde hiçbir etkim yoktur.	D	Y
33. Kendi isteğim dışında konuşmaya veya hareket etmeye zorlanan bir robot olduğumu hissediyorum.	D	Y
34. İnsanlar, onları görmediğimde yoktur.	D	Y
35. Sıklıkla insanların davranışlarından gerçekte olmayan şeyler çıkarırım.	D	Y
36. Hayatta çok incitildim.	D	Y
37. En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularını paylaşan biri var.	D	Y
38. Bana karşı bir komplo kurulduğuna inanıyorum.	D	Y
39. Ne kadar kaçınmaya çalışırsam çalışayım, en önemli	D	Y

ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar.		
40. Takip ediliyorum.	D	Y
41. Biriyle tamamen “bir” olmak için güçlü bir istek duyarım.	D	Y
42. Hangi ay ya da yılda olduğumuzdan emin değilim.	D	Y
43. Genellikle doğru şeyleri söyleyebilirim.	D	Y
44. İlişkilerde, karşımdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam.	D	Y
45. Bedenim çeşitli yerlerinde açıklayamadığım garip hisler duyarım.	D	Y
46. Başkaları tarafından incitilmemenin tek yolu, bağımsız olmaktır.	D	Y
47. İnsanları çok iyi tartarım.	D	Y
48. Karşı cinsten olanlarla ilişkileri hep aynı şekilde sonuçlanır.	D	Y
49. Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır.	D	Y
50. Diğer insanların duyamıyormuş gibi görüldüğü sesleri duyabilirim.	D	Y
51. Kendi duygularımla teması nadiren kaybederim.	D	Y
52. Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım.	D	Y
53. Gerçekten tanıyor olmasam da, insanların, mekanların ya da nesnelerin bana tanıdık geldiğine inandığım sık olur.	D	Y
54. Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum.	D	Y
55. Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim.	D	Y
56. Düşüncelerim yayınlandığı için diğer insanlar benim ne düşündüğümü bilir.	D	Y
57. İnsanlar, kabul etse de etmese de genellikle bana kızgındırlar.	D	Y
58. İsteddiğimi almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir.	D	Y
59. Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissederim.	D	Y
60. Bazen bedenimin karşı cinsle dönüştürüldüğünü hissederim.	D	Y

61. Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım.	D	Y
62. Herkesi memnun etmem gerektiğini hissedirim aksi taktirde beni reddedebilirler.	D	Y
63. Beni çok az tanıyan insanlar ne zaman isteseler düşüncelerimi okuyorlar.	D	Y
64. Bazen rüyalarım o kadar canlı olur ki uyandığım zaman gerçekten yaşanmış gibi gelir.	D	Y
65. Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem. 66. Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası reddedilmelere karşı duyarlıyım.	D	Y
67. Sıklıkla diğer insanların zalimliğinin kurbanı olurum.	D	Y
68. Arkadaş edinmek benim için sorun değildir.	D	Y
69. Lanetlenmiş bir insan olduğuma inanırım.	D	Y
70. Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem.	D	Y
71. Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissedirim.	D	Y
72. Düşünce ve davranışlarım hakkında sürekli yorum yapan, başkalarının duymadığı sesler duyarım.	D	Y
73. Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir.	D	Y
74. Bana ait olmayan şeyleri düşünmeme ya da dürtülere sahip olmama zorlayan, kendi dışımda bazı güç ve etkilerin kontrolü altındayım.	D	Y
75. Duygu durumum, olayları/durumları nasıl gördüğümü etkiler.	D	Y
76. İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir.	D	Y
77. Uykuya dalma ya da uyanma aşamasında olsam bile gerçek ve hayal olanı daima ayırt edebilirim.	D	Y
78. İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım.	D	Y
79. Yakında dünyanın sonunun geleceği hissine kapılıyorum.	D	Y
80. Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım.	D	Y

81. Bir ilişkide benim için en önemli şey, diğer kişi üzerinde güç kullanmaktır.	D	Y
82. İyi bir yön duygum vardır ve yolumu hemen hemen hiç kaybetmem.	D	Y
83. Hoş olmayan tüm olayları görmezden gelmeye çalışırım.	D	Y
84. Açıklayamadığım kaygı duyguları yaşarım.	D	Y
85. Alkol ya da madde kullandığımda çevremdeki herkes bana zarar vermek istiyormuş gibi gelir.	D	Y
86. Kendi duygularıma o kadar çok dikkat ederim ki, başkalarının duygularını görmezden gelebilirim.	D	Y
87. Kendi mahallemde olsam bile, sıklıkla nerede olduğumu bilmem.	D	Y
88. Hayatımdaki trajik olayların gerçekliğini kabul etmede zorlanırım, ailedeki birinin ölümü gibi.	D	Y
89. İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım.	D	Y
90. Bazen sadece görmek istediğimi görürüm.	D	Y



EK-C: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

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

Derecelendirme:

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

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

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

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

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

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

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden 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. _____ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarım 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 hak eden kötü bir insanım.



EK-D: İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç
beni

Beni kısmen

Tamamıyla

tanımlamıyor

tanımlıyor

tanımlıyor

		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.							
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim							
5	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
6	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.							
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.							
9	Yalnız kalmaktan korkarım.							
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.							
11	Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten							

	sevmediği konusunda endişelenirim.							
12	Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.							
13	Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.							
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.							
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır							
16	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
17	İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.							
18	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							
19	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.							
20	Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım							
21								
22	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							
23	Terk edilmekten korkarım.							
24	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
25	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.							
26	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
27	İhtiyacım olduğunda insanları yanımda							

	bulacağımı biliyorum.							
28	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							
29	Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.							
30	Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.							



EK-D: Etik kurul kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2021-7643



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-7643
Konu :Etik Onayı Hk.

Sayın Elif BAŞÇELİK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 03.03.2021 tarihli ve 2021/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BELC31LLU Pin Kodu : 33022

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kneşekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hsk3.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002



ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Elif Başçelik

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans:** 2019, Akdeniz Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- **Yüksek Lisans:** 2021, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji

STAJLAR:

2020- 5N1K Psiko-akademi Psikolojik Danışma Merkezi (Stajyer Psikolog)

2019- Bilge Yıldızlar Anaokulu (Stajyer Psikolog)

2018- Kayseri Toplum ve Ruh Sağlığı Merkezi (Stajyer Psikolog)

2018- Kayseri Şehir Hastanesi (Stajyer Psikolog)

2018- Kayseri Acıbadem Hastanesi (Stajyer Psikolog)

MESLEKİ DENEYİM:

2020-Halen – PsignL (Psikolog)

AKADEMİK YAYINLAR:

FARAJİ, H. & BAŞÇELİK, E. (2021). “Adult Attachment Styles And Emotion Dysregulation”, *International Social Sciences Studies Journal*, 7(82), 1897-1911

.

