

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



**YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed USLUCA

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

Mart, 2021

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



**YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Muhammed USLUCA
(Y1912.481002)**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı:Dr. Öğretim Üyesi Kahraman GÜLER

Mart, 2021

ONAY FORMU



YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar geçen bütün süreçlerde bilimsel etik ve geleneklere aykırı düşecek yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlanılan eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (.../.../...).

Muhammed USLUCA



ÖNSÖZ

Şema terapi ile tanışmama ve şema terapiyi sevmeme vesile olan, hem yüksek lisans derslerime girip klinisyen olma yolumda bana çok fazla katkısı olan hem de yoğun, meşakkatli fakat bir o kadar da keyifli olan tez yazım sürecimde hiçbir desteğini esirgemeyen danışman hocam Dr. Kahraman Güler'e ve yine klinisyen olma yolunda bana çok fazla şey katan yüksek lisanstan değerli hocam Prof. Dr. Ahmet Ertan Tezcan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte çok desteğini gördüğüm değerli dostlarım Mustafa Zafer Küçükkurt'a ve Mehmet Emin Ünal'a, bana hem bu süreçte hem de tüm eğitim hayatım boyunca maddi, manevi hiçbir desteğini esirgemeyen annem Sultan Usluca'ya, babam Mustafa Usluca'ya, ablalarım, kardeşime ve diğer aile üyelerime, araştırmama katılımcı olarak destek veren herkese ve adını burada anamadığım fakat gönüllü benimle olan herkese şükranlarımı sunarım.

Ocak, 2021

Muhammed USLUCA



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT	xv
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Arka Planı.....	1
1.2 Araştırmanın Önemi	2
1.3 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	3
1.4 Sayıtlılar.....	7
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6 Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	1
2.1 Şema Terapi	1
2.1.1 Şema Sözcüğünün Tarihi	1
2.1.2 Şema Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi.....	2
2.1.2.1 Bilişsel davranışçı terapiden şema terapiye evrilme nedenleri	3
2.1.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	5
2.1.3.1 Erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri	6
2.1.4 Şema Terapi Modeline Göre İnsanların Temel Duygusal İhtiyaçları ve Şemaların Oluşumu	7
2.2 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	9
2.2.1 Kopukluk ve Reddedilme Alanı ve Şemaları.....	10
2.2.1.1 Terk edilme şeması	10
2.2.1.2 Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması	10
2.2.1.3 Duygusal yoksunluk şeması	10
2.2.1.4 Kusurluluk/utanç şeması	11
2.2.1.5 Sosyal izolasyon şeması.....	11
2.2.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı ve Şemaları.....	12
2.2.2.1 Bağımlılık/Yetersizlik şeması	12
2.2.2.2 Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şeması.....	12
2.2.2.3 İç içe geçme/Gelişmemiş benlik şeması	13
2.2.2.4 Başarısızlık şeması.....	13
2.2.3 Zedelenmiş Sınırlar Alanı ve Şemaları.....	13
2.2.3.1 Haklılık/üstünlük şeması.....	14
2.2.3.2 Yetersiz öz-denetim/öz-disiplin şeması	14
2.2.4 Başkaları Yönelimlilik Alanı ve Şemaları	14
2.2.4.1 Boyun eğicilik şeması	15
2.2.4.2 Kendini feda şeması.....	15

2.2.4.3 Onay aracıılık şeması.....	15
2.2.5 Uyarılma ve Baskılama Alanı ve Şemaları	16
2.2.5.1 Olumsuzluk/Karamsarlık şeması	16
2.2.5.2 Duyguları baskılama şeması	16
2.2.5.3 Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik şeması	17
2.2.5.4 Cezalandırıcılık şeması.....	17
2.2.6 Koşullu Şemalar ve Koşulsuz Şemalar	17
2.3 Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri	19
2.3.1 Üç Uyumsuz Başa Çıkma Biçimi	20
2.3.1.1 Şema teslimi.....	21
2.3.1.2 Şema kaçınması.....	21
2.3.1.3 Şema aşırı telafisi	22
2.3.2 Farklı Baş Etme Biçimi Kullanılma Nedenleri.....	22
2.3.3 Başa Çıkma Tepkileri.....	22
2.4 Şema Modları.....	23
2.4.1 Şema Modları Nelerdir	24
2.4.1.1 Çocuk modları.....	24
2.4.1.2 İşlevsiz başa çıkma modları.....	25
2.4.1.3 İşlevsiz ebeveyn modları	26
2.5 Bilişsel Esneklik.....	27
2.5.1 Bilişsel Esnekliğin İşlevleri	28
2.6 Bilişsel Duygu Düzenleme Tanımı	29
2.6.1 Bilişsel Duygu Düzenleme	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	33
3.1 Araştırmanın Modeli	33
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	33
3.3 Veri Toplama Araçları	34
3.3.1 Sosyo-Demografik Veri Formu	34
3.3.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	34
3.3.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	35
3.3.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	35
3.4 Verilerin Toplanması	36
3.5 Verilerin Analizi	37
4. BULGULAR	39
4.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	39
4.2 Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler	40
4.3 Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	41
4.4 Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	42
4.5 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular	47
4.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular	48
4.7 Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular	49
4.8 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarını Yordamasına İlişkin Bulgular	50

4.9 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	54
4.10 Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	59
4.11 Katılımcıların Eğitim Süresi Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	63
5. TARTIŞMA.....	65
5.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması.....	65
5.2 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması	68
5.3 Bilişsel Esneklik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması.....	71
5.4 Bilişsel Esnekliği En Çok Yordayan Şemanın ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutunun Tartışılması ve Yorumlanması	73
5.5 Bilişsel Duygu Düzenlemeyi En Çok Yordayan Şemaların Tartışılması ve Yorumlanması.....	73
5.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	75
5.7 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	76
5.8 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Eğitim Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	77
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
6.1 Sonuçlar	79
6.2 Öneriler	82
KAYNAKLAR.....	85
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ	121



KISALTMALAR

ANOVA	: Anaysis of Variance
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
SPSS	:Statistik Packets For Secienses (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi)
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3





ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	38
Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	39
Çizelge 4.2: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	40
Çizelge 4.3: Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	42
Çizelge 4.4: Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	43
Çizelge 4.5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular.....	48
Çizelge 4.6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular.....	49
Çizelge 4.7: Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular	50
Çizelge 4.8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Kabul Etmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular	51
Çizelge 4.9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Plana Tekrar Odaklanma Yordamasına İlişkin Bulgular	51
Çizelge 4.10: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Pozitif Yeniden Gözden Geçirmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular.....	52
Çizelge 4.11: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Düşünceye Odaklanma Yordamasına İlişkin Bulgular.....	52
Çizelge 4.12: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Kendini Suçlama Yordamasına İlişkin Bulgular	53
Çizelge 4.13: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Yıkımı Yordamasına İlişkin Bulgular.....	53
Çizelge 4.14: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Başkalarını Suçlama Yordamasına İlişkin Bulgular ..	54
Çizelge 4.15: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	55
Çizelge 4.16: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	56
Çizelge 4.17: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	56
Çizelge 4.18: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	57

Çizelge 4.19: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	57
Çizelge 4.20: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	58
Çizelge 4.21: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	59
Çizelge 4.22: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	59
Çizelge 4.23: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	60
Çizelge 4.25: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	61
Çizelge 4.26: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	61
Çizelge 4.27: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	62
Çizelge 4.28: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	62
Çizelge 4.29: Eğitim Süresi ile Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	63

YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre bilişsel duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve erken dönem uyum bozucu şemaların nasıl etkilendiği incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini İstanbul’da yaşayan toplam 343 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların 252’si kadın, 91’i ise erkektir. Araştırmada toplanan veri formları kağıda basılarak basit seçkisiz yöntemle seçilmiş olan 18 yaş üstü 343 katılımcıya dağıtılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin Türkçe olarak geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Çalışmada, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve sosyodemografik verilerin yer aldığı sosyodemografik veri formu kullanılmıştır. Çalışmanın analizinde Bağımsız Örneklem T-testi, iki bağımsız grubu karşılaştırıp farkın anlamlılığını test etmek için; Pearson Korelasyon analizi, ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için; Spearman Korelasyon Analizi, sıralı kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz etmek için; Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ise bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenleri yordamasını analiz etmek için kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Bilişsel Esneklik Ölçeği ile duygusal Yoksunluk, sosyal izolasyon, güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme, bağımlılık, terk edilme, dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık şemaları arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği ile bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan; Plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Kendini Suçlama yıkım, diğerlerini suçlama puanları arasında ise negatif ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ile şemalar arasındaki ilişkilere bakıldığında ise bulguların büyük kısmında; bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz alt boyutları ile şemalar arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, uyumlu alt boyutları ile şemalar arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel duygu düzenleme, bilişsel esneklik.*



ADULTS EARLY HARMONIZING SCHEMES COGNITIVE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FLEXIBILITY AND REGULATION OF COGNITIVE EMOTION

ABSTRACT

In this study, the relationship between early maladaptive schemas, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation variables was examined. Additionally, it was examined how cognitive emotion regulation, cognitive flexibility and early maladaptive schemas were affected according to various sociodemographic variables. The sample of the study consists of 343 people living in Istanbul. 252 of the participants are women and 91 are men. The data forms collected in the study were printed on paper and distributed to 343 participants over the age of 18 who were selected with a simple random method. The Turkish validity and reliability of the scales used in the study have been proven. In the study, a sociodemographic data form including Young Schema Scale Short Form-3 (YSÖ-SF3), Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS), Cognitive Flexibility Scale (CFS) and sociodemographic data were used. In the analysis of the study, the Independent Samples T-test, to compare two independent groups and test the significance of the difference; Pearson Correlation Analysis, to examine the relationship between scales; Spearman Correlation Analysis, to analyze the relationship between ordered categorical variables; Multiple Linear Regression Analysis was used to analyze dependent variables to predict independent variables. As a result of the study, a negative relationship was found between the Cognitive Flexibility Scale and emotional deprivation, social isolation, insecurity, imperfection, emotion suppression, intertwining, addiction, abandonment, instability, failure, and pessimism. A positive relationship was found between the cognitive flexibility scale and the scores of refocusing on the plan, positive reconsideration, and placement in the perspective, which are the lower dimensions of cognitive emotion regulation. A negative correlation was found between the scores of self blame, demolition, and blame others. Considering the relationships between cognitive emotion regulation sub-dimensions and schemas, in most of the findings; While there was a positive correlation between the maladaptive sub-dimensions of cognitive emotion regulation and the schemas, a negative correlation was found between the congruent sub-dimensions and the schemas.

Keywords: *early maladaptive schemas, cognitive emotion regulation, cognitive flexibility.*



1. GİRİŞ

1.1 Çalışmanın Arka Planı

Bu çalışma, katı ve değişmesi zor yapılar olan erken dönem uyum bozucu şemalar ile düşünceyi, duyguları ve davranışları daha esnek bir hale getirebilmeyi sağlayan bilişsel esneklik ve duyguların bilişler yolu ile düzenlenmesini sağlayan bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmek amacıyla yapılmıştır. Şemaların, katı ve değişmesi zor yapılar olduğu göz önünde bulundurularak bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü ilişki, bilişsel esneklik ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunacağı düşünülmüştür.

Bilişsel davranışçı terapiden genişletilerek oluşturulan şema terapi, diğer terapi türlerine göre daha yenilikçi bir psikoterapi ekolüdür (Arıkan, 2019:1). Bilişsel davranışçı terapi, özellikle 40 yılı aşkın bir süre boyunca neredeyse tüm dünyada en fazla kullanılan, sürekli olarak geliştirilen ve birçok psikolojik bozukluğun tedavisinde çok etkili sonuçlar elde edilmiş bir psikoterapi yöntemidir (Johnsen ve Friborg, 2015: 1). Bilişsel davranışçı terapi; Eksen I bozuklukları için ve zaman sınırlı kanıta dayalı tedaviler için bir şemsiye terim olarak güçlü bir kimlik geliştirmiştir. Yine de son yıllarda kişilik bozukluklarını ve diğer kalıcı ilişkisel ve duygusal zorluk kalıplarını ele almaya yönelik BDT modelleri çok dikkat çekmektedir. Bu modellerin önde gelenlerinden birisi de, Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen şema terapidir. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011: 7).

Şema terapi; bilişsel, duygusal, davranışsal ve yaşantısal teknikleri kullanarak bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını, işlevsiz başa çıkma tepkilerini ve modlarını değiştirerek bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarına ulaşmalarına yardımcı olmaya çalışan bir psikoterapi ekolüdür. Şema modeline göre, tüm insanlarda doğuştan gelen ve karşılanması gereken 5 temel ihtiyaç

bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar çocukluk ve ergenlik döneminde yeteri kadar doyurulamadığında, erken dönem uyum bozucu şemalar ortaya çıkmaktadır. Toplamda 5 şema alanı ve 18 alt şema tespit edilmiştir. şemalar; anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır. şemaların özellikleri sayesinde şemalar, farkına varılmadan devam ettirildiği için kısa süreli yöntemlerle değiştirilmeleri oldukça zordur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). şemaların katı yapısı düşünüldüğünde, şemalarla bilişsel esnekliğin ve şemaların olumsuz duygulanımı kontrol etmekte zorlayıcı yapılar olduğu düşünüldüğünde ise bilişsel duygu düzenleme becerisinin arasında negatif ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik, kişinin duruma göre düşüncelerini ve tavrını değiştirebilme yetisi olarak tanımlanabilmektedir. Bilişsel esneklik kapasitesi yüksek olan bireyler, yaşamda daha rahat bir şekilde değişikliklere ya da çeşitli durumlara karşı tavırlarını, bakış aıllarını değiştirip yaşama daha kolay uyum sağlayabilirken bilişsel esneklik kapasitesi daha düşük olan insanlar ise yaşama karşı daha katı bir tutum içerisinde olmaktadırlar (Moore, 2013: 12, 13). Bilişsel esnekliği yüksek olan insanlar, stresle daha rahat başa çıkabilmekte ve dolayısıyla psikolojik bozukluklara karşı da daha dayanıklı olabilmektedir (Gunduz, 2013: 1049).

Duygular, insan yaşamında çok önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler çevresinden ya da i dünyasından algıladıkları neticesinde çeşitli duygular yaşamaktadırlar. Her bir duygunun yaşamı kolaylaştırmak açısından birçok işlevi bulunmaktadır. Duygular bir duruma hazır olmamızı, hedeflerimizi ve önceliklerimizi düzenlemektedir. Aynı zamanda duyguların insani ve sosyal ilişkilerimize büyük katkıları bulunmaktadır (Oatley ve Jenkins, 1992: 59, 60). Olumlu veya olumsuz aşırı duygular kontrol edilemediklerinde bireylerin yaşamlarında çeşitli sıkıntılara neden olabilmektedir. Duyguların dzenlenebilme yetisi söz konusu olduğunda özellikle son yıllarda çalışmalara da daha sık konu olmaya başlayan “bilişsel duygu düzenleme” yetisinden söz edilmektedir.

1.2 Araştırmanın nemi

şemaların katı ve değişmesi çok zor yapılar olduğu dikkate alındığında bu iki değişken (bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik) ile çalışmanın

şemaların uyumsuzluğunu azaltmak açısından klinisyenlere ve araştırmacılara çok önemli avantajlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Klinikte, danışanların bu iki özelliğinin kuvvetlendirilmesi sayesinde uyumsuz şemalarının yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılabileceği varsayılmaktadır. Birey, şemalarına daha mesafeli durmayı öğrenebileceği gibi şemaları ile daha rahat bir şekilde başa çıkabilecektir. Şemaların iyileşmesinde; danışanların daha esnek bir düşünce tarzına sahip olması, duygularını sağlıklı bir şekilde yönetebilme yeteneğinin gelişmesinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme gibi iki kavramın aslında şemaların özelliklerine ve yapılarına son derece ters fonksiyonları bulunmaktadır. Bu fonksiyonlar da şema terapide, temel amaçlarımızdan birisi olan olan şemaların zayıflatılmasına son derece katkı sağlayacaktır. Literatür incelendiğinde birbirleri ile çok ilişkili görünen bu üç değişkenin beraber çalışıldığı görülmemiş ve bu konunun çalışılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu konunun literatüre kazandırılması hem erken dönem uyum bozucu şemaların bu değişkenler üzerindeki etkisinin teorik olarak daha net görülebilmesini hem de şemaların tedavileri aşamasında terapistler için de çok değerli bilgiler sunabileceği düşünülmektedir. Bireylerin, şemalarıyla baş etmeye çalışırken işlevsiz baş etme biçimleri yerine bu özelliklerini geliştirerek sağlıklı tepkiler geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Bireyin şemaları, başa çıkma tepkileri ve modları değerlendirilirken ve tedavi edilirken bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramlarından faydalanılabilir. Terapiler dışında sınıf, iş yerleri gibi toplu alanlarda bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme kapasitelerinin geliştirilmesi ile ilgili etkinlikler de düzenlenebilir. Bu çalışmanın, şemaların olumsuz etkilerini önleyici bir işlev göstermesi beklenmektedir.

Dolayısıyla bu çalışmanın, hem teorik zeminde hem de uygulama zemininde önemli kazanımlara yol açacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı, basit seçkisiz yöntemle seçilen ve İstanbul’da yaşayan 18 yaş üstü 343 bireyin erken dönem uyum bozucu şemaları, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu

amacın dışında, belirlenen sosyo-demografik değişkenlerin erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenlerini etkileyip etkilemediği de tespit edilmek istenmiştir.

Bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır, sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

Bu yönde aşağıdaki hipotezlere yanıt aranmıştır;

H1: Terk edilme şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Güvensizlik/Kötüye kullanılma şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Duygusal yoksunluk şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Kusurluluk/Utanç şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Sosyal izolasyon şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Bağımlılık/Yetersizlik şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Dayanıksızlık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Yapışıklık/Gelişmemiş/İç İç Geçmiş Benlik şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Başarısızlık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Haklılık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H11: Yetersiz özdenetim şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H12: Boyun eğicilik şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H13: Kendini feda şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H14: Onay arayıcılık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H15: Karamsarlık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H16: Duyguları baskılama/Ketleme/Bastırma şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H17: Yüksek standartlar şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H18: Cezalandırıcılık şeması ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H19: Terk edilme şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H20: Güvensizlik/Kötüye kullanılma şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H21: Duygusal yoksunluk şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H22: Kusurluluk/Utanç şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H23: Sosyal izolasyon şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H24: Bağımlılık/Yetersizlik şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H25: Dayanıksızlık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H26: Yapışıklık/Gelişmemiş/İç İçe Geçmiş Benlik şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H27: Başarısızlık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H28: Haklılık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H29: Yetersiz özdenetim şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H30: Boyun eğicilik şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H31: Kendini feda şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H32: Onay arayıcılık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H33: Karamsarlık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H34: Duyguları baskılama/ketleme/bastırma şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H35: Yüksek standartlar şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H36: Cezalandırıcılık şeması ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiki olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H37: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel esneklik arasında istatistiki olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın alt problemleri aşağıda gösterilmiştir:

- Belirlenen sosyodemografik özellikler 18 yaş üstü bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını anlamlı biçimde etkilemekte midir?

- Belirlenen sosyodemografik özellikler 18 yaş üstü bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı biçimde etkilemekte midir?
- Belirlenen sosyodemografik özellikler 18 yaş üstü bireylerin bilişsel duygu düzenleme düzeylerini anlamlı biçimde etkilemekte midir?

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü, evreni temsil edici niteliktedir.
2. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin çalışma konusuna uygun olarak seçildiği varsayılmıştır.
3. Örnekleme oluşturan bireylerin ölçek ve anket sorularını samimiyetle ve yansız olarak cevaplayacakları varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma yalnızca İstanbul ilindeki yetişkin bireylerle sınırlıdır.
2. Bilişsel duygu düzenleme düzeyi, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bilişsel esneklik düzeyi, Çelikkaleli (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Erken dönem uyum bozucu şemalar; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Young Şema Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Erken dönem uyum bozucu şema kavramı; bilhassa çocukluk döneminde örseleyici yaşantılardan kaynaklanan hafif kişilik patolojilerinin, kişilik bozukluklarının ve birçok kronik depresyon ya da anksiyete gibi eksen I bozukluklarının kökeni olan bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003/2019: 27).

Bilişsel esneklik, kişinin duruma göre düşüncelerini ve tavrını değiştirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Moore, 2013: 12, 13).

Bilişsel duygu düzenleme; duyguların bilişsel olarak şiddetinin azaltılması ya da artırılması, yaşanan duygunun devam ettirilebilmesi ya da başka bir duyguya geçilebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Yeşiltaş, 2020: 18, 19).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Şema Terapi

Şema terapi; çeşitli psikoterapi ekollerinin unsurlarını sentezleyerek, Young ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen bir psikoterapi ekolüdür. İçerisinde bilişsel, davranışçı, gestalt, bağlanma, psikanalitik, nesne ilişkileri gibi birçok psikoterapi ekolünden unsurlar barındırmaktadır (Üzümcü,2016: 12). Şema terapi; hastaların uyum bozucu erken dönem uyumsuz şemalarını, başa çıkma tepkilerini ve modlarını değiştirerek hastaların temel ihtiyaçlarına ulaşmasına yardım etmeye çalışan bir psikoterapi türüdür. Şema terapi yaklaşımı, her insanda evrensel olarak bulunan ihtiyaçların olduğunu savunmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren bu temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamış olan kişilerin uyum bozucu şemalar geliştireceği varsayılmaktadır. Şema terapinin amacı; oluşan uyum bozucu şemaları, başa çıkma tepkilerini ve modlarını değiştirerek bireyin temel ihtiyaçlarına ulaşmasına yardımcı olmaktır (Young vd., 2019).

2.1.1 Şema Sözcüğünün Tarihi

“Şema” sözcüğü, yalnızca psikoloji terminolojisinde değil birçok alanda kullanılmaktadır. Genel terim olarak yapı, iskelet veya taslak gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Young vd., 2019: 26).

Birçok farklı alanda çeşitli şekillerde kullanılan “şema” sözcüğü psikolojide de uzun yıllardır kullanılagelmiş ve birbirine yakın ancak farklı anlamlarda da kullanılmıştır. Şema kavramı ile ilk olarak bilişsel gelişim alanında kapsamlı olarak karşılaşılmaktadır. Bu kapsamda şema sözcüğü ile bireyin yaşam boyunca deneyimleri üzerine inşa edilen, yaşamda yeni karşılaştıkları durumları anlamlandırmasını sağlayan, algı ve öğrenme durumlarında rehberlik eden bir kavram olarak karşılaşılmaktadır. Şemalar, dış dünyanın insan zihnindeki temsilleri olarak kavramlaştırılmaktadır. Şemalar; Karşılaşılan durumların ayırt edilebilmesini, anlamlandırılmasını sağlayan çekirdek yapılar olarak da

tanımlanabilmektedir. Şema kavramını ilk olarak ayrıntılı olarak kullanan ve açıklayan araştırmacı, bilişsel psikoloji alanında olan Piaget'dir (Young vd., 2019: 27).

Bilişsel psikolojiden sonra bilişsel terapiye bakıldığında “şema” kavramının ilk olarak bilişsel terapinin kurucusu Beck tarafından kullanıldığı görülmektedir (Young vd., 2019: 27). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre olumsuz otomatik düşüncelerin altında katı ve kişinin işlevselliğini bozan temel inançlar (şemalar) yatmaktadır. İlk olarak olumsuz otomatik düşüncelerin tanınması ve değiştirilmesi üzerine çalışılmakta, daha sonra altta yatan inançlarla çalışma kısmına geçilmektedir (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009: 45).

Şema kavramına şema modeli açısından bakıldığında; yaşamın erken dönemlerinde oluşan, bireyin hayatının daha da şekillenmesi ya da ayrıntılanması sonucu gelişim gösteren ve büyük kısmı çocukluk döneminde oluştuğu için işlevsiz de olsa yetişkinlik döneminde de devam eden yapılardan söz edilmektedir. Birey, farkında olmadan şemalarının kendisine “uyum” sağatabileceğine inandığı ve bildiği örüntü olduğu için bunu devam ettirme eğiliminde olmaktadır. Bu olguyu açıklayan bir başka kavram ise “uyumluluk” olduğundan bahsedilmektedir. Bireye bilişsel olarak uyumlu gelse de, gerçekte şemalar bilişsel olarak çarpık, uyumsuz veya olumsuz olmaktadır. Şemaların büyük bölümü çocuklukta oluşmakta ve yaşamın ileri safhalarında belirli biçimlere bürünerek kendilerini devam ettirmektedirler (Young vd., 2019: 29).

2.1.2 Şema Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi; uzun yıllardır madde kullanım bozuklukları, majör depresif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, sosyal fobi, öfke kontrol bozuklukları, kronik ağrı, yeme bozuklukları, somatoform bozukluklardan şizofreniye kadar psikolojik bozukluklarda başarılı bir yöntem olarak klinisyenler tarafından kullanılmaktadır (Türkçapar, 2018:78). Zamanla bilişsel davranışçı psikoterapinin kişilik bozuklukları, karakterolojik problemler veya kronik psikolojik bozuklukları tedavi etmekte yetersiz kaldığı fark edilmiştir. Bu problemlerin çözümü için yeni bir psikoterapi yöntemi geliştirilme ihtiyacı duyulmuştur (Ertürk ve Kaynar, 2017: 98).

Bilişsel davranışçı psikoterapinin kişilik bozukluklarını yeteri kadar tedavi edememesi birçok nedene bağlanabilmektedir. Bazı hastalarda eksen I semptomlarının da tedavisi ya başarısızdır ya da yeteri kadar kalıcı olmamaktadır. Özellikle eksen I bozukluklarının altında kuvvetli erken dönem uyum bozucu şemaları bulunan hastaların bu gruba girdiği düşünülmektedir. Bazı hastalar eksen I semptomları ile psikoterapiye başvurmakta ve tedavide bu sorunları çözüldükten sonra karakterolojik problemlerle psikoterapi sürecine devam edilmesi gerekebilmektedir. Bu tür hastaların alttaki şemaları çalışılmadığı takdirde eksen I semptomlarının tekrar geri geldiği birçok kez deneyimlenmiştir (Young vd., 2019: 20).

Bilişsel davranışçı terapide sorunlar spesifik, terapi hedefleri net olarak belirlenmektedir. Eksen II bozukluğu olan hastaların sorunları muğlak ya da yaşamının birçok alanını kapsayan geniş sorunlar olarak görülmektedir. Semptomlarının net olmaması da bilişsel davranışçı psikoterapiye uygunluklarını azaltıcı faktör olarak düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2019: 2,3).

2.1.2.1 Bilişsel davranışçı terapiden şema terapiye evrilme nedenleri

Geleneksel bilişsel davranışçı terapi, bazı varsayımlar ile terapilere başlamaktadır. Bu varsayımlar, eksen I bozuklukları için çoğunlukla uygun olmakta fakat eksen II bozuklukları açısından yeteri kadar uygun olmadığı düşünülmektedir (Young vd., 2019: 22). Bilişsel davranışçı terapide, hastanın tedavi protokolüne uyum sağlayacağı varsayımı ile hareket edilmektedir. Hastanın semptomlardan kurtulmak istediği ve bu nedenle de gerekli prosedürlere uyacağı, hastanın terapist ile iş birliği içerisinde hareket edeceği düşünülmektedir (Türkçapar, 2018: 163). Eksen II bozukluklarına sahip olan hastaların ise çoğunlukla tedavi motivasyonlarının düşük olduğu, esneklikten yoksun olduğu, bozukluklarının egosintonik olduğu, tedavi protokolüne uyum sağlamakta çok güçlük çecekleri, problemi olduğunu kabul etmediği ve protokole uymak açısından otokontrollerinin zayıf olduğu düşünülmektedir (Yetiş, 2010: 15, 40)

Bilişsel davranışçı terapideki bir başka varsayım; kısa bir çaba ile hastaların duygu ve düşüncelerine erişebileceği ve bunu terapistleri ile paylaşacakları

yönündedir. Bu varsayıma dayanarak hastalardan terapinin başlangıcında duygu ve düşüncelerini kaydetmeleri beklenmektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Çoğu karakterotolojik problem yaşayan hastaların buna mukabil bunu yapmakta zorlandıkları görülmüştür. Bu hastaların çoğu zaman duygu ve düşüncelerinden kopuk oldukları gözlemlenmektedir. Bu tür hastaların birçoğunun bilişsel ve duygusal kaçınmalar ile meşgul oldukları görülmektedir. Bunun altında; olumsuz anılarından, duygularından, yaşam örüntülerinden kaçınma isteği yattığı düşünülmektedir. Bu nedenler de göz önünde bulundurulduğunda bilişsel davranışçı terapinin bu sorunlarda yetersiz kaldığı anlaşılabilmektedir (Young vd., 2019: 22).

Bilişsel davranışçı psikoterapi; maruz bırakma, aşamalı duyarsızlaşma, sokratik sorgulama, davranışsal deneyler gibi bilişsel ve davranışçı teknikler ile duygu, düşünce ve davranışların değiştirilebileceği varsayımı ile hareket etmektedir (Thoma ve McKay, 2014). Birçok eksen I bozukluğunda bunun geçerli olduğu görülebilmekle beraber buna mukabil olarak eksen II bozukluğu olan hastalar için bunun çok da geçerli olmadığı düşünülmektedir. Kişilik bozukluğu olan hastaların sorunları çok kökleştiği için bilişsel ve davranışçı yöntemler yetersiz kalabilmektedir. Aeron Beck ile çalışmalarını yürüten Young, bilişsel terapiye yanıt vermeyen ve patolojisi tekrar eden hastalarla ilgilenmiştir. Bunlar daha çok; katı, kronik, derinlemesine yerleşmiş psikolojik bozukluklardır (Kellogg ve Young, 2006: 446).

Kişilik bozukluğu olan hastaların erken dönem dinamiklerine daha fazla odaklanmak gerekmektedir. Bu nedenle de bilişsel davranışçı teknikler ile kısa süre içerisinde değişim beklenmesi güç görünmektedir. Bu problemler, çoğunlukla ego ile uyumlu olduğundan değişime karşı oldukça sıkı dirençlerle karşılaşılabilir. Bilişsel davranışçı terapide hastanın terapist ile kısa süre içerisinde terapötik iş birliği içerisinde girdiği kabul edilmektedir. Terapötik ilişkideki zorluklar, bunların üstesinden gelinmesi gibi konulara bilişsel davranışçı terapide yeteri kadar yer verilmediği düşünülmektedir. Bu hastalarla çalışırken terapi ilişkisi en önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gibi nedenlerden ötürü bilişsel davranışçı terapinin kişilik bozukluklarının tedavisi açısından yetersiz kaldığı düşünülerek şema terapi geliştirilmiştir (Ertürk ve Kaynar, 2017: 98, 103).

2.1.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapinin kurucusu Young'ın şema kavramı; bilhassa çocukluk döneminde örseleyici yaşantılardan kaynaklanan hafif kişilik patolojilerinin, kişilik bozukluklarının ve birçok kronik depresyon ya da anksiyete gibi eksen I bozukluklarının kökeni olan bir yapı olarak tarif edilmektedir. Burada bahsedilen şema kavramı ise “erken dönem uyum bozucu şemalar” kavramını açıklamaktadır (Young vd., 2019: 27).

Erken dönem uyum bozucu şemaların tanımı daha genişçe incelenecek olursa, kişinin yaşamının küçük bir bölümünde değil geneline hakim olduğu görülmektedir. Bireyin neredeyse tüm yaşamında yaygın olan bir örüntü sistemi olduğu söylenilmektedir. Şemalar, çeşitli etmenlerle kendi varlıklarını sürdürücü özelliğe sahip bulunmaktadırlar. Şemalar geçmiş deneyimlerden, anılardan, duygulardan, düşüncelerden ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır. Şemalar bireyin kendisi ve diğer insanlarla olan ilişkilerini belirleyici nitelikte yapılarıdır. Şemaların kökeni daha çok çocukluk yaşantıları olarak görülebilse de şemaların ergenlik hatta daha az da olsa yetişkinlik döneminden dahi köken alabileceği düşünülmektedir. Şemalar, kişinin çocukluğundan itibaren yaşamı boyunca daha ayrıntılı hale gelmektedir. Şemalar her zaman işlev bozucu olmamakla birlikte belirli bir düzeyden sonra işlev bozucu hale bürünmektedir. Kişinin işlev bozucu davranışlarının kökeninin ise doğrudan şema ile bağlantılı olmaktan çok şemaya verilen “tepki” biçiminde olduğu varsayılmaktadır (Young vd.,: 30, 63).

Şemaların oluşumunun birincil nedeni olarak çocukluk döneminde deneyimlenen travmatik yaşantıların olduğu düşünülse de şemanın oluşumun birçok nedeni bulunmaktadır. Çocuklukta dışarıdan bakıldığında, hiçbir örseleyici yaşantı görülme dahi başka nedenler aracılığı ile de şemaların oluşabildiği bilinmektedir. Buna karşın tüm şemaların kökeninde travmatik yaşantılar olmamasına rağmen tamamı bireye zarar verici, olumsuz bir takım yaşantılardan oluşmaktadır. Çeşitli olumsuz deneyimlerden sonra hepsi üst üste birikerek bir şema oluşuma yardım etmektedir (Young vd., 2019: 29).

2.1.3.1 Erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri

Erken dönem uyum bozucu şemaların doğasında tekrar etme özelliği bulunmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar adeta hayatta kalmak için savaşır gibi mücadele vermektedirler (Bal, 2020: 388). Yukarıda bahsedildiği gibi bu durumun her insanda olan doğal bir eğilim sonucu meydana geldiği düşünülmektedir; “bilişsel tutarlılık”. Şemalar kişinin acı çekmesine ve kişinin yaşamsal işlevini bozmaya hizmet etseler de bireyin bildiği bir durum olduğu ve kişi tarafından bilinen yapılar oldukları için şemaların kendilerini çok güçlü bir şekilde devam ettirme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu nedenlerden ötürü insanların şemalarını tetikleyen ve onları onaylayan yaşantılarıyla, acı bir deneyim de olsa bir yakınlık gösterme eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir. Şemaların ve insanın bu doğası göz önünde bulundurulduğunda şemaların değiştirilmeleri ve tedavi edilmelerinin ne kadar zor ve uzun sürebilecek yapılar olduğu anlaşılabilmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip insanlar, bunların kendi düşüncelerinden, duygularından, yaşantılarından vs. kaynaklandığının farkında olmayıp bunları kesin gerçek öncüller olarak kabul etme eğilimi göstermektedir. Bu nedenlerden ötürü, şemalar yaşam boyu desteklenerek daha da fazla büyüme ve ayrıntılanmaya sahip olmaktadır. Kişi farkında olmadan şemasının oluşmasına hizmet eden örseleyici yaşantılara tekrardan kendisini maruz bırakma durumunda kalabilmektedir (Young vd.,2019: 29-30).

Şemalar daha önce de bahsedildiği gibi daha çok yaşamın erken dönemlerinden kökenini almaktadırlar. Bireyin erken dönemlerindeki yaşantılarını şemalar büyük oranda yansıtabilmektedir. Çocukluk döneminde geçerli olan ancak artık yanlış bir algı olarak görülebilecek şemalar, yetişkinlik döneminde de kendisini devam ettirecek davranış kalıpları ile kendisini tekrarladığı için yaşam boyu kişi için bu algılar gerçek olarak değerlendirilmektedir. Hastaların erken dönem uyum bozucu şemalar ile baş etme biçimleri sayesinde depresyon, yeme bozuklukları, anksiyete gibi eksen 1 bozuklukları kendilerini gösterebilmektedir (Young vd., 2019: 30).

Yukarıda söz edildiği gibi her şema olumsuz özelliğe sahip olmamaktadır. Şemalar, insanların dünyayı kavramaları ve anlamlandırmaları açısından her insanda bulunan evrensel yapılardır. Şema terapide kullanılan ve değiştirilmeye

Çalışılan Şema kavramının “erken dönem uyum bozucu Şemalar” olduğunun belirtilmesinde fayda olduğu düşünülmektedir.

2.1.4 Şema Terapi Modeline Göre İnsanların Temel Duygusal İhtiyaçları ve Şemaların Oluşumu

Şema terapisinin temel varsayımı, evrensel olarak tüm insanlığın doğumdan itibaren karşılanması gereken çeşitli ihtiyaçlarla dünyaya geldiği ve bu ihtiyaçların yaşam boyu doyurulması gerektiği yönündedir. Erken dönem uyum bozucu Şemaların oluşumunun da bu temel insani ihtiyaçların yeteri kadar doyurulamaması sonucu geliştiği varsayılmaktadır. Bu bağlamda insanlığın beş büyük temel ihtiyacının olduğu belirtilmektedir. Bu beş temel insani ihtiyaç;

- Başkalarına güvenli bağlanma ihtiyacı
- Bağımsızlık, yeterlilik, olumlu kimlik algısı ihtiyacı
- İhtiyaç ve duygularını ifade özgürlüğü ihtiyacı
- Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı
- Makul sınırlar ve özdenetim ihtiyacı

şeklinde ifade edilmektedir. Bu ihtiyaçlar, tüm insanlıkta olduğu gibi bazı insanlarda bazı ihtiyaçların daha fazla olduğu kabul edilmektedir. Şema terapi perspektifinden bakıldığında; sağlıklı insan tanımı, bu temel insani ihtiyaçlarını uygun bir şekilde giderebilen insandır (Young vd., 2019: 31)

Temel insani ve evrensel ihtiyaçların giderilememesinin birçok nedeni bulunmaktadır. Bu nedenlerin en başında yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenmiş travmatik ya da örseleyici yaşantılar gelmektedir. Genellikle güçlü Şemaların kökenlerinin çekirdek aile içinde yaşanan örseleyici yaşantılardan kaynaklandığı bilinmekle beraber çocuğun etkileşimde olduğu çevresi ve kültürün de önemli bir rolü olduğu kabul edilmektedir. Yetişkinlikte Şemanın tetikleneceği olumsuz bir durum yaşandığında genellikle bireyin çocukluğunda yaşadığı olumsuz duygulara benzer duygular ortaya çıkmaktadır. Çocuğun ekirdek aile dışındaki çevresi (arkadaşları, okul ortamı, Ğretmeni vs.) yaşın ilerlemesiyle beraber daha önemli hale gelmeye başlamaktadır. Aile ile birlikte bu etmenlerin de bireyde Şema gelişimini desteklemesi olası görünmektedir. ocukluğun görece biraz daha ileri evrelerinde ya da ergenlik

dönemindeki örseleyici yaşantıların, erken dönem çocukluk yıllarındaki travmatik yaşantılardan şema oluşumuna daha az katkısı olduğu da düşünülmektedir (Rafaeli vd., 2019: 20).

Şema oluşumunun önemli nedenlerinden bir başkası ise temel çekirdek ihtiyaçların yeteri kadar doyurulamamasıdır. Çocuk, ihtiyacı olan olumlu yaşantılardan yeteri kadar deneyimleyemediğinde ortaya şema çıkabilmektedir. Çocuk; sevgi, ilgi veya tutarlılık gibi unsurları çevresindeki yetişkinler tarafından yeteri kadar alamadığında ihtiyaçları yeteri kadar doyurulamamaktadır. Çocuğun ihtiyaçlarının yeteri kadar doyurulamaması ve olumlu şeylerin çok az verilmesinin şema oluşumuna katkısından bahsedildiği gibi iyi şeylerin aşırı bir şekilde verilmesi de şemaların oluşumuna katkıda bulunabilmektedir. Çocuk yetiştirirken çocuğa yaşına uygun sorumlulukların verilmesi çocuğun gelişimine katkıda bulunmaktadır. Çocuk; özellikle yeterlilik, bağımsızlık gibi etkenleri kazanabilmesi için buna ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle iyi şeylerin aşırı verilmesi şema oluşumunu destekleyen bir başka etmendir (Rafaeli vd., 2019: 20,21).

Şema oluşumunu destekleyen bir başka unsur da yine insanlarda doğal olarak gelişen ya da gelişmesi beklenen özdeşim kurmadır. Çocuklar; ailelerini, çevrelerini ve biraz daha ileri yaşlarda kendisine “idol” aldığı kişileri içselleştirmekte ve onlarla özdeşleşebilmektedir. Çocuğun kendisini özdeşleştirdiği bireylerde şemaların oluşumunu ya da devam etmesini destekleyecek özellikler bulunuyorsa bunlar da kişinin ileri yaşamında şema oluşuma ya da şemalarının kuvvetlenmesine destek verebilmektedir (Rafaali vd., 2019: 20).

Buraya kadar genellikle şemaların çocuğun çevresi nedeni ile meydana geldiği üzerinde durulmuştur. Şemalar yalnızca çocuğun çevresi ile değil kendisinin doğuştan getirdiği “mizaç” özellikleri sayesinde de gelişebilmekte ya da gelişmesine yol açabilmektedir. Bir bakıma şemaların, mizaç özellikleri ile çevre etkileşimi sonucu oluşan yapılar olduğu söylenebilir. Mizacın, bireyin çevresi ile ilişkilerinde de etkili olduğu ve hem doğrudan hem de dolaylı olarak şema oluşumuna destek verdiği savunulmaktadır (Martin ve Young, 2010: 320).

2.2 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapi modelinde her biri giderilmemiş temel ihtiyaçları temsil eden 5 alan ve bu 5 alanın içerisinde toplam 18 alt şema bulunmaktadır. 5 şema alan ve 18 alt şema şunlardan oluşmaktadır:

1. Kopukluk ve Reddedilme

- Terk edilme
- Güvensizlik/Kötüye Kullanılma
- Duygusal Yoksunluk
- Kusurluluk/Utanç
- Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma

2. Zedelenmiş özerklik ve Performans

- Bağımlılık/Yetersizlik
- Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık
- İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik
- Başarısızlık

3. Zedelenmiş Sınırlar

- Haklılık/Üstünlük
- Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin

4. Başkaları Yönelimlilik

- Boyun Eğicilik
- Kendini Feda
- Onay Arayıcılık

5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama

- Olumsuzluk/Karamsarlık
- Duyguları Baskılama
- Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

- Cezalandırıcılık (Young vd., 2019: 36-39).

2.2.1 Kopukluk ve Reddedilme Alanı ve Şemaları

Kopukluk ve reddilme alanındaki şemalara sahip hastalar yaşamının erken dönemlerinde başkaları ile güvenli bağlanma sağlayamamışlardır. Bu hastalar; sevgi, güven, ilgi, anlayış, istikrar gibi ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanmaktadırlar. Bu alandaki şemalara sahip insanların tipik geçmişleri; dengesiz, reddedici, istismarcı, soğuk ebeveynlerden oluşmaktadır. Bu alana ait hastalar genellikle en çok örselenen kişiler olarak görülmektedir. Bu alan, güvenli bağlanma geliştirememiş bireylerde daha fazla görülmektedir (Young vd., 2019: 36). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler; kendilerini değerli, sevmeye değer görmemekte ve kusurlu hissetmektedirler (Gümüş ve Güler, 2018: 517).

2.2.1.1 Terk edilme şeması

Terk edilme şemasına sahip olan bireyler yaşamları boyunca istikrarı sağlayamayacaklarına ve yakın çevresi tarafından çeşitli nedenlerle terk edileceğine, onlar tarafından yarı yolda bırakılabileceklerine inanmaktadırlar. Bu kişilerin terk edilmeye karşı aşırı hassasiyetleri bulunmaktadır. Yaşamının büyük kısmı terk edilme kaygıları ile geçebilmektedir. Bu şema bolderline kişilik bozukluğunda çok sık görülmekle beraber, öfke sorunlarına da çokça neden olmaktadır. (Takebe, 2020: 3).

2.2.1.2 Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması

En temel özelliği başka insanların kendisine kasıtlı veya ihmal sonucunda bir şekilde zarar verebileceğine, aldatılabileceğine, kandırabileceğine inanmak olan güvensizlik şemasına sahip olan bireylerde aşırı bir güvensizlik ve buna bağlı olarak agresif tepkiler görülmektedir. Başka insanları kendisine potansiyel zarar verici olarak algıladıkları için kendilerini bu şekilde korumaya almaları gerektiğine inanmaktadırlar (Calvete ve Orue, 2012: 106).

2.2.1.3 Duygusal yoksunluk şeması

Duygusal yoksunluk şeması bulunan bireyler, kendilerinin duygusal ihtiyaçlarının diğer insanlar tarafından yeteri kadar karşılanamayacağına inanmaktadırlar. Bu şemanın kökenlerine bakıldığında çoğunlukla yeteri kadar

sevgi ve ilgi verilen bir çocukluğun geçirilmediği görülmektedir. Kendilerine duygusal açıdan gerekli desteğin verilmeyeceğine inanma, temel özelliğini içeren bu şemada yoksunluğun üç türünden bahsetmek mümkündür:

- 1.İlgi yoksunluğu: Başkalarının kendisine yeteri kadar ilgi, destek vs. göstermeyecekleri inancını içermektedir.
2. Empati yoksunluğu: Kendisinin bulunduğu durumları başka insanların yeteri kadar anlamayacağı, ona destek vermeyeceği inancını taşımaktadır.
3. Korunma yoksunluğu: Çocukluğunda yeteri kadar rehberlik, yönlendirme alamamış bireyler yetişkin yaşamlarında da bunun böyle olacağına inanmaktadırlar (Young vd., 2019: 41).

2.2.1.4 Kusurluluk/utanç şeması

Şema terapinin kurucusu Young'ın özellikle majör depresif bozukluk ile ilişkilendirdiği kusurluluk şemasında birey, temelde kusurlu ve sevilmez bir insan olduğuna inanmaktadır. Bireyin, kendisine dair geliştirdiği bu abartılı ve işlevsiz inancı onun yaşamının bir özü gibi düşünülebilmektedir. Bu bireylere geçmişlerinde istikrarlı bir şekilde temelde kusurlu oldukları öğretilmiştir. Bu bireyler de tüm şemaların katı ve sürengenlik özelliğinde olduğu gibi yaşamları boyunca bu örüntüyü devam ettirmektedirler (Hayes, Harris ve Carver, 2004: 371, 372). Kendilerini kusurlu hissetmeyen ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin öz kontrol duyguları, problem çözme becerileri ve yaşam doyumları daha yüksek olarak bulunmuştur (Faraji ve Güler, 2021: 405).

2.2.1.5 Sosyal izolasyon şeması

Sosyal izolasyon şemasının kökeninin diğer şemalara göre daha geç yaşlarda olduğu öne sürülmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde toplum, çevre tarafından dışlanan veya herhangi bir sosyal gruba kabul edilmeyen bireylerde bu şemanın oluşması beklenmektedir. Bu şemada kişi, kendisinin temelde diğer insanlardan farklı olduğu inancını taşımaktadır. Hiçbir sosyal gruba kendisini ait hissedememe duygusu ön plandadır. Bu bireylerin sağlıklı sosyal ilişki kurabilmeleri ve sürdürebilmeleri çok zordur (Kim, Lee ve Lee, 2014: 138).

2.2.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı ve Şemaları

Zedelenmiş özerklik alanındaki şemalara sahip olan bireyler, kendi duygularından ve ihtiyaçlarından çok daha fazla çevresindeki diğer insanların ihtiyaçlarına dikkat etmekte ve onların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çaba göstermektedir(Young vd., 2019: 41). Dolayısıyla bu bireylerin kendilerini gerçekleştirebilme durumları ve özgürlük ihtiyaçları da yeteri kadar karşılanamamaktadır. Aile kökenlerine bakıldığında bireyin güveninin kırılarak ya da aşırı korumacı tutumla yetiştirildiği görülmektedir (Güler ve Gümüş, 2018: 382).

2.2.2.1 Bağımlılık/Yetersizlik şeması

Bağımlılık şeması olan bireyler, çocukluklarında gereğinden çok taleple karşılaşmışlardır. Herhangi bir durumla ilgili görüşleri yeteri kadar önemsenmemiş ve özellikle ergenlik döneminde anne babası tarafından özerklikleri kazandırılmamıştır. Bu bireyler ya yeteri kadar sorumluluk alamamış ya da gereğinden fazla sorumluluk verilmiş kişilerden oluşmaktadır. Bu şemanın temel özelliği, kişilerin başkalarından yardım almadan günlük işlerini dahi yerine getiremeyeceği inancını taşımasıdır. Bu inanca paralel olarak birey, olgun bir insan gibi kendi kendisinin gerekli işlerini yapabilecek kapasitede olduğuna inanmayarak hayat boyu başka insanlara bağımlı olarak yaşamını sürdürmektedir (Işık, 2019: 8, 43).

2.2.2.2 Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şeması

Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler genellikle 3 alanda kendilerinin dayanıksız ya da güçsüz olduğuna inanmaktadırlar;

1. Tıbbi felaket: Birey, kendisinin devamlı amansız bir hastalığa sahip olabileceği kaygısını taşımaktadır. Bu hastalık karşısında da baş edebilme kapasitesini küçümsemekte ve bununla baş edemeyeceğine inanmaktadır.
2. Duygusal felaket: Kişi, başına duygusal olarak (aşırı öfke, çıldırma, delirme vs.) aşırı bir sorun geleceğine ve kontrolünü kaybedebileceğine inanmaktadır.
3. Dışsal felaket: Birey, başına devamlı büyük felaketler (deprem, yangın, hırsızlık, uçağın düşmesi vs.) gelebileceğine dair endişelerle dolu olmakla

beraber bunlarla yeteri kadar baş edemeyeceğine inanmaktadır (Young vd., 2019: 42).

2.2.2.3 İç içe geçme/Gelişmemiş benlik şeması

İç içe geçme şeması bulunan bireylerin geçmişinde; çekirdek ailesinin çok fazla iç içe geçtiği, bireysel alanlarının yeteri kadar korunmadığı, aile üyelerinin neredeyse kendi kimliklerini diğer aile üyelerinin kimliğinde erittiği aile yapısı bulunduğu düşünülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler yakın çevresi ile (genellikle aile) aşırı bağıllık, iç içe geçmişlik geliştiren bir örüntü sergilemektedir. Bunun altında, onlarla bu şekilde yapışık olmadan hayatta kalmasının çok zor olacağı ya da mutlu olamayacağı inancının yattığı düşünülmektedir. Bu bireyler, kendi kimliklerini başkalarının kimliklerinde erittikleri için çoğunlukla kimlik bunalımı yaşamaktadır. Bu şemada bireyselliğini kaybetme pahasına diğerlerine aşırı duygusal bağımlılık gözlenmektedir. (Thimm, 2010: 374; Young vd., 2019: 42).

2.2.2.4 Başarısızlık şeması

Başarısızlık şemasına sahip bireyler daha çok başarı ya da başarısızlık konularında hassas davranmaktadırlar. Bir şeyi başaramamaya karşı aşırı bir endişeleri bulunmaktadır. Kendilerinin diğer insanlara göre genellikle başarısız olduğu inancını da fazlasıyla taşımaktadırlar. Örneğin; başarısızlık şemasına sahip bir öğrenci sınavda başarısız olduktan sonra yoğun üzüntü, değersizlik ve suçluluk duyguları yaşayabilir (Renner, Arntz ve Leeuw, 2013: 168; Young vd., 2019: 38).

2.2.3 Zedelenmiş Sınırlar Alanı ve Şemaları

Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip olan bireylerin geçmiş yaşamı incelendiğinde, yaşamının erken dönemlerinde yeterli sınırlamalar konulmadığı, “aşırı” hoşgörü gösterildiği, her istedikleri anında önüne getirilebildiği bir aile ve çevre ile karşılaşılmaktadır. Yaşamının erken döneminde gerekli sınırlamalar konulmamış bireyler kendileri ve başkaları arasındaki sınırları kavramakta ve içsel sınırlar geliştirmekte güçlük çekmektedirler. Başkalarının sınırlarına saygı göstermekte, hoşgörülü davranmakta ve toplum kurallarına uymakta başarısız olmaktadır. Kendilerini genel olarak haklı görme ve başkalarının görüşlerini değersizleştirme eğiliminde oldukları da bilinmektedir (Young vd., 2019: 43).

2.2.3.1 Haklılık/üstünlük şeması

Haklılık şeması, çocukluklarında “aşırı” hoşgörüyle ya da her söylediğinin doğru olduğu iddia edilerek yetişmiş bireylerde görülecek şemalardan birisidir. Bu bireyler, kendilerini diğer insanlara kıyasla her konuda haklı görme eğilimindedir. Kendi fikirlerinin diğer insanların fikirlerine göre daha üstün olduğuna, kendisinin ayrıcalığı hak ettiğine, her toplumsal kurala uymak zorunda olmadığına inanmaktadır. Başkalarının yaşantılarına saygı duymaktan uzak bir tavır sergilemektedirler. Bu bireyler rekabetçi, baskın bir profil çizmektedirler. Ayrıca “bencil” davranışlarda da bulunmaktadırlar (Hawke ve Provencher, 2013: 119; Young vd., 2019: 43).

2.2.3.2 Yetersiz öz-denetim/öz-disiplin şeması

Yetersiz öz-denetim şemasına sahip bireyler; uzun vadeli amaçlara ulaşmak, kendi dürtü ve duygularını gerektiği zaman frenleyebilme yetisine sahip olmaktan uzak bir tavidir. Bu kişilerde engellenme toleransı çok düşük olmakla beraber istedikleri şeylerin beklemeden olması gerektiğine inanmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler duygularını ve dürtülerini dizginlemekte güçlük çekmeleri ile karakterizedir. Ayrıca; dikkat dağınıklığı, dürtüsellik, hipomani gibi semptomlarla da ilişkili görünmektedir. Bu şemaya yaygın olarak madde kullanım ve dürtü kontrol bozukluklarının eşlik etmesi özdenetim eksikliğini göstermektedir. (Hawke, Provencher ve Parikh, 2013: 120).

2.2.4 Başkaları Yönelimlilik Alanı ve Şemaları

Başkaları yönelimlilik alanındaki şemalara sahip bireylerin çocukluk yaşantılarına bakıldığında, duyguların yeteri kadar ifade edildiği ve koşullu sevgi verilen bir ortamda büyüyemedikleri görülmektedir. Bu alandaki bireylerin, kendi maddi ya da manevi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alan bir yapıya sahip oldukları bilinmekle beraber bu davranışlarının nedenlerinin şunlar olduğu düşünülmektedir: Onay alma, başkalarını kırmak istememe, olumsuz tepki almaktan kaçınma, bağı koparmak istememe gibi. Bu kişilerin kendilerinden çok başka insanların ihtiyaçlarına, tepkilerine vs. dikkatlerini yönlendirdikleri gözlemlenmektedir (Rafaeli vd., 2019: 30).

2.2.4.1 Boyun eğicilik şeması

Bireyler, boyun eğicilik şemasında; karşısındaki kişinin vereceği öfkeden, misilleme yapmasından veya kendisini terk edeceğinden korktuğu için ilişkilerinde aşırı itaatkar ve boyun eğici davranmaktadır. Boyun eğme tepkileri iki biçimde kendisini gösterebilmektedir. Birey, ihtiyaçlarını dile getirme konusunda boyun eğici davranabileceği gibi duygularını dile getirmekten de kaçınabilmektedir. Bu bireyler; diğer insanlara ihtiyaçlarından, arzularından, duygularından, misilleme yapılması ya da terk edileceği korkusu nedeniyle bahsetmemektedir. Bu bireyler genellikle etrafındaki insanlarla iyi geçinmektedir fakat ifade edilememiş duygular ve ihtiyaçlar zamanla birikerek bireyde kapana kısılmışlık hissi, öfke, somatik problemler ortaya çıkarabilmektedir. Duygu ve düşüncelerini dile getirmek yerine bunları eyleme vurarak ifade etme yoluna da gidebilmektedirler (Cecero ve Young, 2001: 219).

2.2.4.2 Kendini feda şeması

Kendini feda şemasının temel görünümü; kişinin kendisinden çok başkalarının ihtiyaçlarını önceleme şeklidir. Birey kendisinin ihtiyacı olduğu halde kendi ihtiyacını aksatarak başka insanların ihtiyaçlarını karşılamaya çabalamaktadır. Bu bireylere “aşırı vericiler” de denmektedir. Bu davranışların altında bencillikten kaçınma, başkalarına zarar vermekten kaçınma gibi nedenler olduğu düşünülmektedir (Renner, Arnzt ve Leeuw, 2013: 168).

2.2.4.3 Onay arayıcılık şeması

Onay arayıcılık şeması bulunan bireyler; dışlanmamak ya da sevgi görebilmek amacıyla başka insanların onayına, alkışına, tebriklerine aşırı derecede ihtiyaç duymaktadırlar. Yaşamlarındaki çoğu şeyi kendileri için değil başkalarını memnun etmek için yapmaktadırlar. Dışarıdan güzel bir tepki ile karşılaşamadıklarında yaptıkları şeylerin iyi olmadığına inanmakta ve yeteri kadar mutlu olamamaktadırlar. Kendilerinin mutlulukları için değil de adeta başkalarının onayını kazanabilmek için bir yaşam sürüyor gibi görünmektedirler (Young vd., 2018: 39).

2.2.5 Uyarılma ve Baskılama Alanı ve Şemaları

Uyarılma ve baskılama alanındaki şemalara sahip bireylerin kendiliğindenlik ve oyun ihtiyaçları karşılanmamıştır. Bu bireyler çocukluklarında yeterince eğlenememişler, kendilerini deneyimleyememişler ve bir çocuk için hayati öneme sahip olan oyun oynamayı yeteri kadar gerçekleştirememişlerdir. Bu bireyler kendiliğinden gelen duyguları ve dürtüleri hep baskı altında tutarak yaşamlarını katı kurallar çerçevesinde devam ettirmektedir. Mutluluk, kendini ifade edebilme, çeşitli rahatlatıcı aktiviteler yapmaktan kaçınma davranışları göstermektedirler (Young vd., 2019: 45).

2.2.5.1 Olumsuzluk/Karamsarlık şeması

Karamsarlık şeması bulunan bireyler, yaşamları boyunca başlarına gelen olumlu, iyi şeyleri küçümsemekte; olumsuz şeyleri ise aşırı abartma eğilimdedirler. Yaşamının olumsuzluklarla dolu olduğuna ve bundan sonra da hep olumsuzluklarla seyredeceğine inanmaktadırlar. Yaşamında iyi giden şeyler de olsa eninde sonunda bunların bozulacağına, işlerin ters tepeceğine inanmaktadırlar. Yaşamda, olumlu yönleri en aza indirirken, olumsuz yönlere ömür boyu sürecekmış gibi odaklanma hakimdir. Bu nedenle bu bireyler en ufak bir olumsuzluğa karşı çok dikkatli ve hassastırlar. “Her an kötü bir şeyler olabilir, hazırlıklı olmalıyım” düşüncesi fazlası ile görülmektedir (Láng, 2015: 163).

2.2.5.2 Duyguları baskılama şeması

Duyguları baskılama şemasına sahip bireylerin çocukluklarına bakıldığında yeteri kadar kendileri olamadıkları, kendilerini ortaya koyamadıkları, oyun oynayamadıkları görülebilmektedir. Bu bireyler duygularını, dürtülerini bastırmaları gerektiğine inanmaktadır. Bunun altında reddedilme tehlikesinden kaçınmak ve çekingenlik gibi nedenler olduğu düşünülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler yalnızca olumsuz duygularını değil olumlu duygularını da bastırma eğilimindedirler. Bu bireylerde dikkati çekecek derecede duygulardan arınmışlık ve akılcılık fark edilebilmektedir. Duygulardan uzak bir şekilde akla vurgu yaptıklarına çokça rastlanabilmektedir (Young vd., 2019: 40).

2.2.5.3 Yüksek standartlar/Aşırı eleştiricilik şeması

Yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, aşırı mükemmeliyetçi bir yapıdadır. Her şeyin mükemmel şekilde iyi ve doğru olması gerektiğine inanmaktadırlar. Amansız standartlara sahip olmak hem bireyin kendisi için hem de çevresi için oldukça zor bir durumdur. Bu şemaya sahip bireylerde; öne çıkan bir başka özellik ise yeterince iyi veya düzgün yapılmayan işler neticesinde aşırı sinirlilik halinin görülmesidir. Bu bireylerde mükemmeliyetçiliğin getirdiği bir başka özellik ise aşırı hırslı ve rekabetçi olmalarıdır (Ehsan ve Bahramizadeh, 2011: 550).

2.2.5.4 Cezalandırıcılık şeması

Cezalandırıcılık şemasında, birey hem kendisine hem de başkalarına hata yapma kredisi vermemektedir. Bir yanlış yapıldıysa mutlaka en ağır biçimde cezalandırılması gerektiğini düşünmektedir. Hafifletici unsurları hesaba katma, empati yapma ya da hata yapan kişinin duygularını anlamaktan uzak bir tablo çizebilmektedir (Young vd., 2019: 18).

2.2.6 Koşullu Şemalar ve Koşulsuz Şemalar

Geleneksel bilişsel davranışçı terapilerde “şema” kavramı kullanılmakta ve terapilerde de önemli bir yer tutmaktadır. Bilişsel terapilerde, bilişler 3 katmana ayrılmaktadır. En yüzeyde otomatik düşünceler, orta düzeyde ara inançlar ve en alt düzeyde ise temel inançlar ya da şemalar yer almaktadır. Bilişsel terapi ekolüne göre psikopatolojilerin ortaya çıkış nedeni çarpık bilişlerden oluşmaktadır. Bu çarpık bilişler “otomatik düşünceler” olarak adlandırılmıştır. Otomatik düşünceler kişinin zihninde aniden beliren, çoğu zaman farkına varılmadan kişinin duygusal ve davranışsal sistemini belirleyen bir biliş katmanı olarak tanımlanmaktadır. Otomatik düşünceler en yüzeyde yer aldığı ve biraz çaba ile bilinç düzeyine getirilebilecek yapılar olduğu için bilişsel terapilerde ilk olarak otomatik düşünceler tespit edilir ve bilişsel teknikler ile çarpık olan otomatik düşüncelerin yerine daha işlevsel düşünceler konulmaktadır (Beck ve Beck, 2011).

Otomatik düşüncelere göre biraz daha derin katmanda yer alan bir başka yapı da ara inançlardır. Çeşitli sorularla ara inançlara ulaşılabilir. Sokratik sorgulama ile biraz daha derine inildiğinde ise temel inançlar ya da şemaların

olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında otomatik düşüncelerin asıl belirleyicilerinin temel inançlar olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bilişsel terapistlerdeki şemalar genellikle tek bir kelime (sevilmiyorum, yetersizim vs.) ile ifade edilebilmektedir. Birey koşulsuz olarak farkında olmadan eski yaşadığı deneyimler ve doğuştan getirdiği mizaç özelliklerinin etkileşimi sonucu temel bir inanç geliştirmektedir. Bu temel inançlarla baş edebilmek için kişi ara inançlar (başarılı olmazsam sevilmem vs.) geliştirmektedir. Ara inançlar veya kurallar sonucunda da otomatik düşünceler (başarısız olduğum için kimse beni sevmeyecek) oluşmaktadır. Terapinin ilerleyen evrelerinde ara inançlar ve şemalar ile çalışılmaya başlanmaktadır (Beck ve Beck 2018).

Şema terapistlerdeki şema kavramı ile bilişsel terapistlerdeki şema kavramları arasında büyük benzerlik olmasına rağmen farklılıklar da bulunmaktadır. Bu farklılıklardan birisi şu şekildedir; şema terapistlerde şema kavramından kast edilen yalnızca tek kelimelik, koşulsuz temel inançlar değildir. Koşulsuz şemalar olduğu gibi koşullu şemaların olduğu da kabul edilmektedir. Koşulsuz şemalar hastalar için değişmeyen, çok net inançlardır. Birey kendisini; sevilmeyen, kusurlu, başarısız, yeteneksiz olarak görmektedir. Bunun aksine bir ihtimal bireye çok uzak bir durum olarak görünmektedir. Bu şemalar birincil şemalar olarak düşünülebilir. Koşullu şemalar ise koşulsuz şemalarla baş edebilmek için geliştirilen ikincil şemalar olarak düşünülmektedir. Örneğin; sevilmediğine inanan bir birey daha fazla sevillebilmek için devamlı başkalarının onayına ihtiyaç duyabilmektedir. Bu kişi Başkalarının onayı olmaksızın sevilmeyeceğine inanmaktadır. Bu bireyde koşulsuz şema; duygusal yoksunlukken, koşullu şema; onay arayıcılık şemasıdır. Birey birincil şemasını yenebilmek için ikincil şemayı geliştirmektedir ancak koşullu şemaların isteklerini yerine getirebilmek de neredeyse imkansıza yakındır (Young vd., 2019: 48, 49).

Koşulsuz Şemalar şu şekilde;

- Terk edilme/İstikrarsızlık
- Güvensizlik/Kötüye Kullanılma
- Duygusal Yoksunluk
- Kusurluluk
- Sosyal İzolasyon

- Bağımlılık/Yetersizlik
- Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık
- İçerik/Gelişmemiş Benlik
- Başarısızlık
- Olumsuzluk/Karamsarlık
- Cezalandırıcılık
- Haklılık/Üstünlük
- Yetersiz Öz Denetim/Öz disiplin

Sıralanabilmektedir.

Koşullu Şemalar ise;

- Boyun Eğicilik
- Kendini Feda
- Onay arayıcılık/Kabul arayıcılık
- Duyguları Baskılama
- Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Bu şekilde sıralanabilmektedir (Young vd., 2019: 49).

2.3 Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri

Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler yaşamlarının her anında şemalarının bilişsel, duygusal yoğunluklarını deneyimleme durumunda olmamaktadırlar. Bireyler, uyum bozucu şemaları ile başa çıkabilmek için çocukluklarından itibaren bazı başa çıkma biçimleri ve tepkileri öğrenmektedirler. Bu başa çıkma biçimleri sayesinde, bazen bireyler şemasından kaçınabilmekte ya da şemasının tersi aşırı telafi davranışları gösterebilmektedir fakat bunlar da belirli bir noktadan sonra uyum bozucu davranışlar olmaya başlamaktadır. Bunlar çoğu zaman şemanın iyileşmesine hizmet etmek yerine şemanın devamlılığını destekleyen yapılardır (Young vd., 2003).

Şemaların bilişlerden, duygulardan, anılardan ve bedensel duyumlardan meydana geldiğinden daha önce bahsedilmiştir.

Davranışsal kalıplar ise doğrudan şemanın bir bileşeni olarak değil, şema ile başa çıkabilmek için gösterilen tepkiler olarak tarif edilmektedir. Şema terapi açısından bakıldığında davranışlar doğrudan şemanın bir bileşeni olarak değil şemayla başa çıkma tepkisinin bir parçası olarak görülmektedir. Şema, davranışı yönlendiren bir yapıya sahip olarak karşımıza çıkmaktadır. En fazla görülen başa çıkma biçimleri davranışsal stratejiler olarak değerlendirilmesine rağmen bilişsel ve duygusal olarak da şema ile başa çıkma biçimleri gözlemlenebilir. Bunlar da doğrudan şemanın bir parçası olarak değil şema ile başa çıkma tepkisi olarak değerlendirilmektedir (Young vd.,2019: 63).

Şema modelindeki başa çıkma biçimleri; psikodinamik ekoldeki savunma mekanizmaları ile benzerlik göstermektedir fakat şema modelindeki baş etme mekanizmaları, psikodinamik ekoldeki gibi arzuların bastırılması ve diğer savunma mekanizmaları gibi değildir. Bireyin, bilinçdışı şekilde farkında olmadan yaptığı davranışlar kast edilmektedir. Aynı şemaya sahip olan iki kişinin başa çıkma tepkileri yani şemanın görünürdeki yüzü tamamen zıt gibi görünebilmektedir ya da bir şema ile başa çıkma tepkileri aynı bireyde de zaman zaman değişiklikler göstererek devam edebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı şema terapi, tedavide şemaları ve başa çıkma biçimlerini ayıran bir yaklaşım göstermektedir (Rafaeli vd., 2019: 38, 39).

2.3.1 Üç Uyumsuz Başa Çıkma Biçimi

İnsanların ve hayvanların tehlikeler karşısında gösterdiği başlıca üç strateji bulunmaktadır. Bunlardan birisi donakalmak, bir diğeri kaçmak, bir diğeri ise savaştır. Buradan yola çıkılarak başa çıkma biçimleri için de üç biçim tanımlanmıştır. Her bir strateji için oluşturulan başa çıkma biçimleri şu şekilde izah edilebilmektedir;

Donakalma tepkisi → Şema teslimi

Kaç tepkisi → Şema kaçınması

Savaş tepkisi → Şema aşırı telafisi (Young vd., 2019: 64).

Bu başka çıkma biçimleri çoğu zaman çocuklukla işlevsel olarak değerlendirilse de bu tepkilerin yetişkinlik yaşamında devam etmesi işlevsiz bir durumun varlığına işaret etmeye başlamaktadır. Çocuklar, doğuştan getirdikleri temel ihtiyaçları karşılanmamaya başladığında bir tehdit algılamakta ve bu tehditle başa çıkabilmek için bazı başa çıkma yöntemleri kullanmaktadır (Young vd.,2019: 64).

2.3.1.1 Şema teslimi

Adından da anlaşılacağı gibi şema teslimini kullanan bireyler şemanın gerektirdiği gibi davranarak şemaya teslim olmaktadır. Şemalarının gerçek olduğunu kabul eden bireyler şemalarını iyileştirmeye ya da değiştirmeye çabalamadan şemasının buyruğunda yaşamını devam ettirmektedir. Şemanın geçerliliğini destekleyecek davranışları farkında olmadan uygulamaya devam etmekte ve böylece şemanın devamlılığını sağlamaktadırlar. Şemaları aktive edebilecek yaşantılarla karşılaşıldığında; duyguları, bilişleri şemalarına uygun biçimde çalışmaktadır. Davranışsal olarak da şemanın gerektirdiği biçimde davranmaktadırlar (Young vd., 2019: 65).

Bu başa çıkma biçimini kullanan bireyler aşırı itaatkar, kendisini küçümseyen, pasif bir profil çizmektedir (Mertens, Yılmaz ve Lobbestael, 2020: 2).

2.3.1.2 Şema kaçınması

Bu başa çıkma biçimini kullanan bireyler, bir şemayı veya içsel olumsuz yoğun bir duygudurumu tetiklemekten kaçınmaya çalıştığı bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejileri fazlasıyla kullanmaktadır. Bireyin şeması kaynaklı konular ile ilgili hatırlatıcı şeyleri düşünmekten veya onları tetiklemesi muhtemel olaylardan uzak durması ve kaçınması, bu başa çıkma biçiminin en tipik özelliklerindendir. Birey, şemanın getirdiği olumsuz duyguları yaşamaktansa şemayı tetiklemesi muhtemel olan durumlardan kaçınmakta ve bu sayede kendisini şemanın olumsuz etkilerinden koruduğuna inanmaktadır. Örneğin, başarısızlık şemasına sahip bir hasta, kötü bir şekilde değerlendirileceğinden korktuğu için bir proje üzerinde çalışmaktan kaçınabilir (Young ve Behary, 1998: 206).

2.3.1.3 Şema aşırı telafisi

Bu başa çıkma biçimini kullanan bireyler şemanın rahatsız edici duygularının tam tersine davranışlar sergileyerek şema ile savaşıma yolunu çoğu zaman farkında olmadan tercih etmektedir. Şemanın kendisine söylediklerinin tam tersi doğruymuş gibi düşünebilmekte, duygulanabilmekte ve davranabilmektedirler. Çocukluk yaşantısına adeta isyan edercesine çocukluk yaşantısının tam tersi şekilde yaşamaya devam etmektedirler. Bu başa çıkma biçimi, şemanın tersine davranılarak şemayı iyileştirecek bir baş etme biçimi olarak anlaşılabilir de aşırı telafi biçimi de eninde sonunda bireyin şemasını destekleyici bir işlev görmektedir. Duygusal yoksunluk şeması olan ancak başa çıkma biçimi olarak da aşırı duygusal talepkar olan bir birey incelendiğinde, karşı tarafın onun davranışları sonucunda kendini geri çekebilmesi ve onunla ilgisini azaltabilmesi olası olarak görünmektedir. Karşı tarafın bu davranışından sonra temelde bulunan şema tekrar aktive olup şemayı besleyebilecek bir özelliğe bürünebilmektedir (Young vd., 2019: 66, 67).

2.3.2 Farklı Baş Etme Biçimi Kullanılma Nedenleri

Aynı şemalara sahip iki kişinin kullandığı başa çıkma biçimleri farklı olduğu için çok farklı şemalara sahip oldukları gibi bir görüntü çıkabilmesine rağmen sadece kullandıkları baş etme biçimleri farklı olup aslında kökeninde aynı şemalara sahip olabilmektedirler. Aynı birey bir şeması ile bazı zaman veya ortamlarda şema kaçınmasını kullanırken başka zaman veya ortamlarda da şema teslimi ya da şema aşırı telafisi kullanabilmektedir. Bireylerin hangi başa çıkma biçimini kullanacaklarını belirleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlilerinden birisi doğuştan getirilen mizaç özellikleridir (Young vd.,2019: 67).

2.3.3 Başa Çıkma Tepkileri

Şema terapi modelinde başa çıkma biçimleri ile başa çıkma tepkileri ayrı iki kavram olarak değerlendirilmiş ve geliştirilmiştir. Başa çıkma tepkileri, kullanılan başa çıkma biçiminin dışa yansımış hali olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma biçimi, daha genel bir yapıyı ifade etmeye yararken başa çıkma tepkisi daha çok gözlemlenebilen ve başa çıkma biçiminin dışa yansımış şeklini ifade etmektedir. Baş etme biçimi bireyin şemalarla mücadele etmek için

kullandığı baş etme tepkilerini derleyici genel bir özellik olarak tanımlanabilmektedir. Baş etme tepkisi o anda gözlemlenebilen bilişsel, duygusal ya da davranışsal bir tepki olarak düşünülebilmektedir (Young vd., 2019: 63). Örneğin duygusal yoksunluk şeması olan bir birey şemasının rahatsız edici duygularını deneyimlemek istemediği için kendisini aşırı alkol kullanımına verebilmektedir. Buradaki alkol kullanımı baş etme tepkisiyken, başa çıkma biçimi ise şema kaçınması olarak ifade edilebilir. Bir başka örnekte ise sosyal izolasyon şeması olan bir birey ele alınabilir. Bu birey kendisine hiç uygun olmayan, aşırı görünebilecek gruplara gelişigüzel girmektedir. Bu örnekteki bireyin kullandığı başa çıkma biçimi aşırı telafiyken, başa çıkma tepkisi ise kendisine uygun olmayan gruplara girmesi olarak belirtilebilir.

2.4 Şema Modları

Şema terapisinin gelişimdeki temel kavramlardan biri mod kavramıdır. Modlar, bir bireyin belirli bir an içindeki baskın duygudurumu olarak tanımlanmaktadır. Şema gibi kalıcı ve değiştirmesi zor bir kavrama karşılık modlar; duruma özgü değişken bir yapıdadırlar. Herhangi bir anda kişinin yoğun olarak yaşadığı duygusal durum kişinin modu olarak adlandırılabilir (Rafaeli vd., 2019: 53). Şema modları; uyumlu, uyumsuz başa çıkma biçimlerini kapsamakta ve bireyin o anki duygusal durumu olarak tanımlanmaktadır. Her insanın bir “bam teli” olarak nitelendirilebilecek, kişiye duygusal olarak yoğun duygular hissettirebilecek durumlar bulunmaktadır. Bu tür durumların içerisinde hissedilen yoğun duygulara mod denilmektedir (Young vd., 2019: 70).

Bireylerin, ihtiyaçları tehdit altında olmadığı herhangi bir anda işlev bozucu modlar devreye girmemekte ve daha çok işlevsel modlara geçiş yapılabilmektedir. İhtiyaçların tehdit edildiği bir durumun olması fakat bunun aşırı bir şekilde hissedilmediği durumlarda da sorun çözme yoluna başvurulabilmektedir. Tehdit çok büyükse ya da şemalardan birisi tetiklendiyse işlevsiz modlar devreye sokulabilmektedir (Karaosmanoğlu, 2020: 42).

Şema modlarına ihtiyaç duyulması özellikle bolderline kişilik bozukluğunun karakteristik özellikleri sayesinde oluşmuştur. Bolderline kişilik bozukluğuna sahip olan hastalarda neredeyse tüm şemaların yüksek olduğuna rastlanılmıştır. Tüm şemalarla ayrı ayrı çalışmak, onları gruplayabilmek, anlamlı bir bütün

haline getirebilmek hem terapist için hem de danışan için oldukça zor bir hal almaya başlamıştır. Dolayısıyla bunu daha da kolaylaştıracak mod gibi bir sistemin kullanılma ihtiyacı doğmuştur. Bolderline kişilik bozukluğu olan bireyler devamlı olarak çeşitli modlar arasında gezinmektedirler. Başa çıkma tepkileri, baskın olan şemaları vs. takip edilemeyecek kadar hızlı değişim göstermektedir. Bu da ilk şema modeli için çalışılması oldukça zor bir durum anlamına gelmektedir. Bu bağlamdan çıkarılabileceği gibi, bolderline başta olmak üzere çeşitli kişilik bozuklarının daha işlevsel bir şekilde tedavi edilebilmesi amacıyla orijinal şema modeline ek olarak “şema modları” kavramı da geliştirilmiştir (Yound vd., 2003).

2.4.1 Şema Modları Nelerdir

Dört kategoride toplamda 10 şema modu belirlenmiştir. 4 kategori;

1. Çocuk Modları
2. Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları
3. İşlevsiz Ebeveyn Modları
4. Sağlıklı Yetişkin Modları

Şeklinde sınıflandırılmıştır (Young vd., 2019: 77, 78).

2.4.1.1 Çocuk modları

Çocuk modları tüm bireylerde bulunan, doğuştan getirilen evrensel modlar olarak açıklanabilir. Tüm çocukların içerisinde bu modları açığa çıkaracak doğal bir eğilimin olduğu düşünülmektedir. Terapilerde doğrudan bu modların ismini söylemek yerine bu modlar, hasta ile beraber belirlenen çeşitli takma isimlerle anılabilmektedir. Örneğin; incinmiş çocuk moduna “üzgün Ayşe” ismi verilebilmektedir (Yound vd., 2019: 77). Çocuk modları şu şekildedir:

1. İncinmiş Çocuk Modu
2. Öfkeli Çocuk Modu
3. Dürtüsel Çocuk Modu
4. Mutlu Çocuk Modu (Barazandeh, Kissane, Saaedi ve Gordon, 2008: 2).

İncinmiş çocuk modu

İncinmiş çocuk modu, klinikte en çok karşılan modlardan birisidir. Pek çok şema aktive olduğunda incinmiş çocuk modu deneyimlenebilmektedir. Bu modda birey kendisini savunmasız hissetmektedir. Kendisine acı veren duyguları ile bunalmış bir durumdadır. Bu modda kaygı, depresyon belirtileri de gözlemlenebilmektedir (Keulen-de Vos, Bernstein ve Arntz, 2014: 29).

Öfkeli çocuk modu

Öfkeli çocuk modu, genellikle karşılanamayan duygusal ihtiyaçlar sonucunda bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bu moddayken birey, öfkeli ve dürtüsel tavırlar sergileyebilmektedir. Hastalarda zamanla biriken, ifade edilememiş duygular aniden öfke patlamasına çevrilebilir. Öfkeli çocuk modunda birey, dünyayı kötü olarak algılamaktadır (Arntz, ve Sieswarda, 2005: 228).

Dürtüsel çocuk

Dürtüsel çocuk modu, içinden gelen dürtülere karşı gelmekte başarısız olan, anında haz arayışı içerisinde olan, gerçek dünyayı çok fazla hesaba katmayan, kısa vadeli amaçlar için uzun amaçları heba edebilen bir çocuk modudur. Örneğin; kusurluluk şeması aktive olan bir birey önce “incinmiş çocuk” moduna girebilmekte, daha sonra da o moddan kurtulabilmek için hızlı araba kullanma, aşırı alkol tüketimi gibi dürtüsel davranışlar sergilediği “dürtüsel çocuk” moduna geçiş yapabilmektedir (Young vd., 2019: 78).

Mutlu çocuk

Mutlu çocuk, her insanın içinde bulunabilen ve zaman zaman aktive olan bir moddur. Sağlıklı yetişkin modla beraber iki uyarlanabilir moddan biri mutlu çocuk modudur. Bu moddayken birey sağlıklı duygu, düşünce ve davranışları yansıtmaktadır. Şema deyimiyle; çocuğun, temel ihtiyaçlarını karşılandığı zaman aktive olan bir moddur (Lobbestael, Van Vreeswijk ve Arntz, 2008: 856).

2.4.1.2 İşlevsiz başa çıkma modları

1. Söz Dinleyen Temsilci Mod
2. Kopuk Korungan Mod
3. Aşırı Telafici Mod

Olmak üzere belirlenmiştir. Bu modlar başa çıkma biçimlerini temsil eden modlar olarak düşünülmektedir (Young vd., 2019: 78).

Söz dinleyen temsilci mod

Söz dinleyen temsilci mod, şema teslimi başa çıkma biçiminin mod hali olarak düşünülebilir. Şemaya itaat eden, şemanın kimyasına uygun olarak davranan, kişinin pasif, çaresiz durumda olduğu bir mod olarak tanımlanmaktadır. Birey bu moddayken şemasına karşı bir tavır halinde davranmamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 34).

Kopuk korungan mod

Kopuk korungan mod, şema kaçınmasının mod hali olarak tasvir edilebilmektedir. Kişinin, şemanın rahatsız edici duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmak için kendisi uzaklaştırdığı, şemaya karşı kayıtsız bir tutum sergilediği bir mod olarak açıklanabilmektedir. Birey, bu moddayken ihtiyaçlarından ve duygularında adeta kesilmiş vaziyettedir. İnsanlardan da duygusal olarak kopabilir ve onların yardımlarını reddedebilir. Dikkati dağılmış, içine kapanık, bağlantısız, kimliksiz bir portre çizmektedir. Yatıştırıcı veya uyarıcı maddelere başvurulabildiği de bilinmektedir (Young vd., 2003: 330).

Aşırı telafici mod

Aşırı telaficimodda, birey adeta şeması ile savaşır durumdadır. Bu moddayken birey aşırı derecede saldırgan, dominant, kibirli, alaycı, değersizleştirici, küçümseyici, kontrolcü, görkemli bir şekilde davranmakta ve hissetmektedir. Birey, bu moda girdiğinde aşırı aktif davranışlar sergileyebilmektedir. Birey, bu tür duygu ve davranışları yaşamının başlangıç yıllarında karşılanamamış çekirdek duygusal ihtiyaçlarına erişebilmek için veya onları telafi edebilmek adına kullanma yoluna başvurmaktadır. (Young vd., 2003: 330).

2.4.1.3 İşlevsiz ebeveyn modları

1.Cezalandırıcı Ebeveyn

2. Talepkar Ebeveyn

Olmak üzere belirlenmiştir. Hasta bu modlara girdiğinde içerisinde içselleştirdiği ebeveynlerin bir prototipi olarak cezalandırıcı ya da talepkar ebeveyn moduna bürünmektedir (Basile, Tenore ve Mancini, 2018: 214).

Cezalandırıcı ebeveyn modu

Cezalandırıcı ebeveyn modunda birey, kendisinin ya da diğer insanların katı bir şekilde cezalandırılması gerektiğini hissetmektedir. Bu cezalandırmayı; kendini veya başkalarını suçlayarak, tacizkar davranarak uygulamaya çalışmaktadır. Bu modda birey, doğal kurallardan çok daha katı bir şekilde kendi kurallarını işletmeye çalışmaktadır (Young vd., 2003: 330).

Talepkar ebeveyn modu

Talepkar ebeveyn modu, bireye baskı uygulayan ebeveyn mesajlarının içselleştirilmesi yoluyla yaşantılanmaktadır. Bireyin içerisinde yaptıklarını yeterli görmeyen bir iç ses gibi düşülebilmektedir. Bireyin içindeki ses, gerçekçi olmayan yüksek beklentilere ulaşması gerektiği biçimindedir (Basile vd., 2018: 214).

Sağlıklı yetişkin modu

Şema modelinde, hastaların temel duygusal ihtiyaçlarına yeteri kadar ulaşamadığı varsayılmaktadır. Terapist, sınırlı yeniden ebeveynlik ve başka çeşitli tekniklerle hastaların kendi ihtiyaçlarına ulaşmasının yolunu açmaktadır. Yani terapidaki amacın sağlıklı yetişkin modunu güçlendirmek olduğu söylenebilir (Farrell, Shaw ve Webber, 2009: 322).

2.5 Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, kişinin bir göreve karşı yaklaşımını ya da düşünme yöntemini değiştirebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler kolay ve spontan değişimler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişimler yapma konusunda zorlanmaktadır. Bilişsel esneklik; kişinin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden bir başka düşünceye geçme becerisi olarak da tanımlanabilmektedir (Çelikkaleli, 2014: 347).

Bilişsel esneklikten söz edilirken; “bilişsel” kısmının yeni bilgilere rahatlıkla adapte olunabilmesi ve eski bilgileri bellekten rahatlıkla çağırabilme yetisini vurguladığından, “esneklik” kısmının ise yeni gelen bilginin ve çağrılan bilginin çeşitli durumlarda kullanılabilme yetisini vurguladığından söz edilmektedir. Bilişsel esnekliğin gelişebilmesi için algı, öğrenme gibi birçok bilişsel yetinin

geliştirilmesi ve koordineli bir şekilde çalışabilmesi gerekmektedir. Bilişsel esneklik becerisinin büyük kısmının yaşamın erken dönemlerinde edinildiğine dair bilgiler bulunmaktadır (Üzümcü ve Müezziz, 2018: 9).

2.5.1 Bilişsel Esnekliğin İşlevleri

Bilişsel esnekliğe sahip olan birey; seçeneklerin farkındadır, yeni ve zor durumlarla etkin şekilde baş edebilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olabilen bireylerden, alternatif düşünce ve fikirler üretebilme ve yeni durumlara uyum sağlama konusunda becerikli, kendisini kişilerarası ilişkilerde yeterli olarak algılayabilen, atılgan ve sorumluluk sahibi, yeni durumlara ilgi gösterebilen ve yaşadıklarını kolaylıkla anlamlandırabilen kişiler olarak bahsedilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip kişiler; farklı durumlardaki iletişimlerde başarılı olabileceklerine inanmakta, alışılmadık durumlarla karşılaştıklarında iletişimin yeni yollarını denemeye ve ihtiyaçlarını karşılamak için uyum sağlamaya istekli olmaktadır (Martin ve Anderson, 1998: 1,2).

Bilişsel olarak esnek olan bireylerin kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bilgin, 2009: 152). Bir başka çalışmada bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin stres yönetimini daha iyi yapabildiği ve buna bağlı olarak da mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren verilere ulaşılmıştır (Altunkol, 2011: 56). Yine bir başka çalışmada bilişsel esnekliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşamdan daha fazla doyum aldığı ve derslerinde bilişsel esnekliği düşük olan öğrencilere göre daha başarılı oldukları ortaya konulmuştur. Bilişsel esnekliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşamdan daha fazla doyum almaları; yaşama tek yönlü bakmamak, alternatif bakış açılarını görebilmek, yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmek gibi özelliklere bağlanmıştır (Yelpaze ve Yakar, 2019: 927,928).

Mizah, stresle baş edebilmek için iyi bir yol olarak görülmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin mizah seviyelerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Mizah seviyesinin yüksek olması stres düzeylerini düşüren bir faktördür.

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerinin daha gelişmiş olduğu yönünde birçok araştırma yapılmıştır. İnsanlarla olan ilişkilerinde katı bir tutum sergilememe, saldırgan davranışları azaltabilme ve sosyal iletişimini

arttırabilme gibi yetilerin ilişki doyumlarını da yükselttiği düşünülmektedir (Kolburan, Eker ve Akdeniz, 2019: 2, 9). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin insan ilişkilerinde daha affedici ve anlayışlı oldukları da bildirilmektedir (Küçüker, 2016: 79).

Bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerde depresyon riskinin de daha az olduğu görülmüştür. Başlarına gelen olumsuz durumları tek bir nedene indirgemeyerek farklı bakış açılarından olayın iyi taraflarını da görebilme, o duruma daha rahat bir şekilde uyum sağlayabilme yetisi depresyona yatkınlığı azaltan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Deveney ve Deldin, 2006: 430). Bu bireylerin olumsuz durumlarla baş edebilme yetilerinin yüksek olduğu da bildirilmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015: 297). Literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık ve stres yönetimi açısından çok önemli olduğunu ortaya koyan birçok çalışma görülmektedir. Bilişsel esneklik yükseldikçe, stresli yaşantılarla baş etme kapasitesinin artmasıyla beraber olumsuz psikolojik özelliklerde de düşme bildirilmektedir (Kruczek, Basińska, ve Janicka, 2020: 509; Selim ve Deniz, 2018: 623).

2.6 Bilişsel Duygu Düzenleme Tanımı

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal açıdan uyarıcı bilginin bilinçli ve bilişsel olarak işlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1991: 271). Kısaca duyguların bilişler yoluyla yönetilmesi olarak da tanımlanabilen bilişsel duygu düzenleme, kapsamlı duygu düzenleme kavramının bir parçası olarak kabul edilmektedir (Demirtaş, Özdevecioğlu ve Çapar, 2015: 169). Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi insan yaşamıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir ve insanların stresli yaşam deneyimleri sonrasında duygularını yönetmelerine yardım etmektedir (Thompson, 1991: 274).

2.6.1 Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme, yalnızca olumsuz duyguların değil olumlu duyguların da düzenlenmesi, şiddetinin azaltılması ya da arttırılması, içinde bulunan duygunun devam ettirilebilmesini ya da başka bir duyguya geçilebilmesini sağlayan bir yeti olarak açıklanabilmektedir (Demirci ve Güner, 2020: 654). Bireyin yaşamında ve yaşam işlevselliğinde çok önemli bir rol oynayan

duygular düzenlenemediği ya da kontrol edilemediği takdirde yıkıcı sonuçlara yol açabilmektedir. Etkili bir duygu düzenleme, olumsuz duyguların yükünü azaltarak olumlu duyguların yoğunluğunu arttırmaya yarayan bir işlev olarak hizmet etmektedir (Duman, Yılmaz, Umuñ ve İmre, 2019: 3).

Günümüzde sıklıkla kullanılan bilişsel davranışçı terapinin de temel varsayımı olumsuz ya da çarpıtılmış düşüncelerin ya da bilişlerin kişinin duygusal durumunu olumsuz etkileyeceği yönündedir (Özcan ve Çelik, 2017: 116). Terapide de sık yapılan müdahale bireyin çoğunlukla farkında olmadığı ancak bireyin duygusal durumunu olumsuz olarak etkileyen çarpık düşüncelerini daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışmaktır (Demiralp ve Oflaz, 2007: 133). Bilişsel duygu düzenlemede de bilişsel yapıların duyguları düzenleme üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Akbulut, 2018: 186).

Bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere belirlenmiş 9 stratejisi bulunmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ne anlama geldikleri aşağıda gösterilmiştir:

1. Kabul etme: Meydana gelen olumsuz durumlarda duyguların değiştirilmesine vurgu yapılmadan yaşanan olumsuz durumu kabul etme üzerine odaklanan bir stratejidir. Bir başka açıdan deneyimlenen duygusal durumları kabullenici bilişsel bir unsur olarak bahsedilebilmektedir (Wolgast, Lundht, Viborg, 2011: 859).
2. Plan yapmaya yeniden odaklanma: Problem çözmenin bilişsel duygu düzenleme stratejileri içerisindeki formu denilebilir. İçinde bulunan stres verici durumla nasıl baş edilebileceğini tasarlayıcı bir stratejidir. Bu stratejide, olumsuz durumlarla başa çıkabilmenin bilişsel ve davranışsal unsurları bulunmaktadır (Yeşiltaş, 2020: 23).
3. Olumlu yeniden odaklanma: Devamlı olarak yaşanan durumun kötü yönüne görmek yerine, o duruma daha olumlu yönlerinden bakmaktır (Onat ve Otrar, 2010: 127).
4. Olumlu tekrar değerlendirme: Yaşanılan olumsuz olaylara yeniden olumlu olarak anlam atfetme stratejisi olarak açıklanabilmektedir (Onat ve Otrar, 2010: 127).

5. Olayın değerini azaltma: Olumsuz duruma verilen önemi ve değeri azaltmadır. Bu stratejide; yaşanan durum diğerleriyle karşılaştırılır ve bu sayede olumsuzluğun ciddiyeti düşürülebilir (Yeşiltaş, 2020: 23).

6. Kendini suçlama: Bu uyumsuz stratejide birey, yaşanan olumsuz durumlardan dolayı kendisini suçlamaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127).

7. Diğerlerini suçlama: Bu stratejide de birey başına gelen kötü durumlardan dolayı başkalarını suçlamaktadır. Araştırmalar, uyumsuz bir strateji olduğunu ve davranışsal problemleri yordadığını göstermiştir (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee, Onstein, 2002: 406).

8. Ruminasyon: Yaşanan olumsuz durum, duygu ve düşüncelerin devamlı olarak zihinde tekrarlanması durumudur. Bu strateji, sorunlara pasif şekilde odaklanmaya yol açmaktadır (Berman, Peltier, Nee, Kross, Deldin, Jonides, 2011: 548)

9. Yıkıcılık: Yaşanan durumu olduğundan çok daha fazla, abartılı biçimde olumsuz görmektir (Yeşiltaş, 2020: 23).

Araştırmacılar; yıkıcılık, ruminasyon, diğerlerini suçlama, kendini suçlama stratejilerini olumsuz olarak değerlendirirken; olayın değerini azaltma, olumlu tekrar değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma ve kabul etme stratejilerini ise olumlu olarak değerlendirmektedir (Martin ve Dahlen, 2005: 1250).

2.6.2 Bilişsel Duygu Düzenlemenin İşlevleri

Yapılan araştırmalara göre etkili bir duygu düzenleme; bireyin akademik başarısına, sosyal ilişkilerine, iş yaşamına, eğitim hayatına ve stres düzeyini kontrol edebilme kapasitesine olumlu etkilere sebebiyet vermektedir. Yeterli duygusal düzenlemeyi gerçekleştiremeyen bireylerde psikolojik bozuklukların daha fazla görüldüğü de söylenmektedir (Demir ve Gündoğan, 2018: 49). Bilişsel duygu düzenleme kişinin stres verici yaşam olaylarına karşı duygularını kontrol edebilme, duygusal stabilizasyonu sağlayabilme kapasitesi olarak da tanımlanabilmektedir (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020: 51). Bazı bireyler başlarına gelen olumsuz yaşam olaylarından dolayı kendilerini suçlama veya kendilerine aşırı sorumluluklar yükleme eğilimde olmaktadır. Bazı bireyler de başlarına gelen stres verici yaşam olayları için işlevsel olarak problem çözme girişimlerinde bulunmaktadır. Çözebilecekleri kısımları çözmeye çalışıp,

çözemeyecekleri kısımları da kabullenme eğilimi göstermektedirler. Stresli durumu daha fazla akışına bırakma, iyi yönlerinin de olabileceğini düşünmek gibi bilişsel stratejilerinin olduğu da gözlemlenmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme kapasitesi düşük olan bireyler, olumsuz düşünceleri devamlı olarak tekrar edencesine zihninde dolaştırmaya çalışmaktadırlar. Bu da zaten stresli olan durumun daha fazla stres verici hale gelmesine neden olmaktadır. Buna mukabil bilişsel duygu düzenleme kapasitesi yüksek bireyler ise olumsuz düşünceyi devamlı olarak zihninde çevirmek yerine dikkatini daha olumlu olan durumlara yönelterek stres seviyesini düşürebilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme kapasitesi yüksek bireyler sorunlara daha çok çözüm odaklı yaklaşmaktadırlar. Yaşanan başka durumları göz önüne alarak, farklı bakış açılarından olumsuz olaya bakarak da duygularını düzenleyebilmektedirler (Erpınar, 2017: 4). Çalışmalar bilişsel duygu düzenleme stratejisini verimli kullanabilen bireylerin, psikolojik açıdan daha sağlıklı olduğuna ve stresli durumlara karşı verdiği tepkilerin daha işlevsel olduğuna dikkat çekmektedir (Duy ve Yıldız, 2014: 24).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “ilişkisel tarama” modeline göre yapılmıştır. Birden fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini göstermeyi amaçlayan araştırma desenleri “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanmaktadır (İlhan ve Çetin, 2014: 8).

Araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların, bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Ek olarak katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından değişkenlerin durumu da değerlendirilmiştir.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise basit seçkisiz yöntemle seçilmiş İstanbul’da yaşayan 18 yaş üstü 343 birey oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi, seçkisiz ve seçkisiz olmayan örneklem olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Basit seçkisiz örneklem, evrenden seçkisiz ve rastgele olarak bir örneklem seçilmesi işlemidir (Büyüköztürk, 2012: 7)

Katılımcıların %73.5’i kadın, %26.5’i erkektir. %36.7’si 18-24 yaş aralığında, %26.8’i 25-29 yaş aralığında, %18.7’si 30-35 yaş aralığında, %16.9’u 36 ve üzeri yaşındadır. Katılımcıların %54.5’i çalışmıyor, %45.5’i çalışıyor. %37.6’sı evli, %60.6’sı bekar, %1.2’si diğer medeni durumdandır. Katılımcıların %8.5’i ilkokul mezunu, %9.3’ü ortaokul mezunu, %24.2’si lise mezunu, %47.8’si üniversite mezunu, %9.9’u yüksek lisans ve üzeri mezunudur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara; Sosyodemografik Veri Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Sosyo-Demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik veri formu, literatür incelendikten sonra alınması gerekli görülen bilgileri kapsamaktadır.

Bu form araştırmaya katılan katılımcıların; cinsiyetini, yaşını, eğitim durumunu ve çalışma durumunu içermektedir.

3.3.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla Young Şema Ölçeğinin 90 soruluk kısa formunun 3. versiyonu kullanılmıştır. Ölçek; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 6'lı likert şeklinde ve toplam 90 sorudan oluşmaktadır. Kısa ve uzun formun karşılaştırılması nedeniyle yürütülen araştırmalarda ikisinin de benzer düzeyde geçerliliği ve güvenilirliği olduğu ortaya koyulmuştur (Stopa, Thorne, Waters ve Preston, 2004).

Ölçek, 5 şema alanının içerisinde bulunan 14 alt şema boyutundan oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanlar ne kadar yüksekse şema yoğunluğu da o kadar yüksek olarak değerlendirilmektedir.

Kopukluk şema alanında; duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk

Zedelenmiş otonomi şema alanında; iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık

Diğerleri yönelimlilik şema alanında; kendini feda ve cezalandırılma

Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanında; yüksek standartlar ve onay arayıcık şemaları bulunmaktadır (Soygüt vd., 2009: 84).

Alanyazındaki şema alanları ve şemalar ile bu ölçekteki şema alanları ve şemaların kategorilendirilmesinde bazı farklılıklar bulunmaktadır. Alanyazında bulunan şema ve şema alanları kavramsal çerçeve bölümünde açıklanmıştır.

3.3.3 Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Ölçeği, Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert şeklinde 12 maddeden oluşmaktadır. 'BEÖ' nün ölçüt bağıntılı geçerliği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılarak yapılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon neticesinde pozitif anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. BEÖ' nün iç tutarlık katsayısı .74 ve test tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı .98 olarak rapor edilmiştir (Çelikkaleli, 2014).

3.3.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin zorlu yaşam olaylarına ve günlük yaşamına karşı verdiği bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte, 9 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar şunlardan oluşmaktadır: Kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama (Onat ve Otrar, 2010: 127).

- Kendini suçlama alt boyutu maddeleri: 1, 10, 19, 28
- Kabul alt boyutu maddeleri: 2, 11, 20, 2
- Düşünceye odaklanma alt boyutu maddeleri: 3, 12, 21, 30
- Olumlu yeniden odaklanma alt boyutu maddeleri: 4, 13, 22, 31
- Plana tekrar odaklanma alt boyutu maddeleri: 5, 14, 23, 32
- Pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu maddeleri: 6, 15, 24, 22
- Bakış açısına yerleştirme alt boyutu maddeleri: 7, 16, 25, 34
- Yıkım alt boyutu maddeleri: 8, 17, 26, 35
- Diğerlerini suçlama alt boyutu maddeleri: 9, 18, 27, 36

Her bir alt boyutta 4 madde olmak üzere toplamda 36 madde bulunmaktadır. Her alt boyuttan 4 ile 20 arasında puan elde edilmektedir. Alt boyutlardan elde edilen puanlarla bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekte, 5'li likert tipi kullanılmıştır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan o kategorideki bilişsel duygu düzenleme stratejisinin yüksek kullanıldığını göstermektedir.

Bilişsel Düzenleme Ölçeği, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında envanterin orijinal faktör yapısına bağlı kalınarak ölçüt geçerliği yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Bahadır (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Olumsuz Duygudurum Düzenleme Ölçeği ile uyarlama çalışması yapılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygu Durumu Ölçeği aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Alt boyutlar bazında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Onat ve Otrar, 2010).

Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Onat ve Otrar, 2010).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması 2020 yılı, Aralık ayında gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için sosyodemografik form, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kağıda bastırılmış ve basit seçkisiz yöntemle seçilmiş 18 yaş üstündeki 343 katılımcıya dağıtılmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 1 ay zaman almıştır. Veri toplama araçlarını doğru ve içten bir şekilde cevaplamaları için katılımcılara kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermelerine gerek olmadığı açıklanmıştır. Tüm katılımcılara, uygulamanın amacı ve araştırma hakkında açıklama yapılmış ve veri toplama araçlarının samimi ve doğru bir şekilde cevaplanmasının araştırmanın geçerliğini ve güvenilirliğini arttıracığı açıklanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kullanılan program SPSS 25'tir. Parametrik ve non-parametrik analizlere geçilmeden önce normallik dağılımı kontrol edilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve bu değerler -2 +2 değerleri arasında olduğu için normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin çizelge aşağıda verilmiştir.



Çizelge 3.1: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	<i>N</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Duygusal Yoksunluk	343	1.255	1.143
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	343	0.835	0.335
Kusurluluk	343	1.452	1.491
Duyguları Bastırma	343	0.908	0.421
İç içe Geçme/Bağımlılık	343	1.375	1.729
Terk Edilme	343	1.292	1.300
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	343	0.912	0.677
Başarısızlık	343	1.379	1.782
Karamsarlık	343	0.834	0.036
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	343	0.157	-0.522
Kendini Feda	343	0.299	-0.761
Cezalandırılma	343	0.143	-0.466
Yüksek Standartlar	343	0.267	-0.811
Onay Arayıcılık	343	-0.088	-0.769
Kabul Etme	343	-0.232	0.149
Pozitif Tekrar Odaklanma	343	-0.108	0.047
Plana Tekrar Odaklanma	343	0.012	-0.546
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	343	-0.322	0.021
Bakış Açısına Yerleştirme	343	0.008	-0.117
Düşünceye Odaklanma	343	-0.160	-0.086
Kendini Suçlama	343	0.443	0.425
Yıkım	343	0.218	-0.810
Diğerlerini Suçlama	343	0.000	-0.428
Bilişsel Esneklik Ölçeği	343	-0.102	-0.667

Normal dağılımı sağladığımızda parametrik analizleri tercih ederiz. Bu araştırmada Bağımsız Örneklem T-testi iki bağımsız grubu karşılaştırıp farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmıştır. Pearson Korelasyon analizi ile ölçekler arasındaki ilişki, Spearman Korelasyon analizi ile sıralayıcı kategorik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamasını analiz etmek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon analizi tercih edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucu meydana gelen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.1.'de sunulmuştur.

Çizelge 4.1:Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	252	73.5
	Erkek	91	26.5
	Toplam	343	100.0
Yaş	18-24	126	36.7
	25-29	92	26.8
	30-35	64	18.7
	36 ve üzeri	58	16.9
	Toplam	340	99.1
Kayıp		3	0.9
Toplam		343	100.0
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	187	54.5
	Çalışıyorum	156	45.5
	Toplam	343	100.0
Medeni durum	Evli	129	37.6
	Bekar	208	60.6
	Diğer	4	1.2
	Toplam	341	99.4
Kayıp		2	0.6
Toplam		343	100.0
Eğitim süresi	İlkokul mezunu	29	8.5
	Ortaokul mezunu	32	9.3
	Lise mezunu	83	24.2
	Üniversite mezunu	164	47.8
	Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri	34	9.9
	Toplam	342	99.7
Kayıp		1	0.3
Toplam		343	100.0

Katılımcıların %73.5'i kadın, %26.5'i erkektir. %36.7'si 18-24 yaş aralığında, %26.8'i 25-29 yaş aralığında, %18.7'si 30-35 yaş aralığında, %16.9'u 36 ve üzeri yaşındadır. %54.5'i çalışmıyor, %45.5'i çalışıyor. %37.6'sı evli, %60.6'sı bekar, %1.2'si diğer medeni durumdandır. %8.5'i ilkokul mezunu, %9.3'ü ortaokul mezunu, %24.2'si lise mezunu, %47.8'si üniversite mezunu, %9.9'u yüksek lisans ve üzeri mezunudur.

4.2 Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puana ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Çizelge 4.2'de sunulmuştur.

Çizelge 4.2: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Duygusal Yoksunluk	343	5	27	9.17	4.70
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	343	7	42	16.20	7.13
Kusurluluk	343	6	25	9.53	4.37
Duyguları Bastırma	343	5	30	11.57	5.50
İç içe Geçme/Bağımlılık	343	9	42	16.32	7.31
Terk Edilme	343	5	24	8.82	4.07
Tehditler Karşısında	343	5	30	11.69	5.45
Dayanısızlık					
Başarısızlık	343	6	31	11.47	5.33
Karamsarlık	343	5	30	11.83	5.76
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	343	7	42	23.28	7.41
Kendini Feda	343	5	29	15.20	5.70
Cezalandırılma	343	6	36	20.15	6.06
Yüksek Standartlar	343	3	18	9.13	4.05
Onay Arayıcılık	343	6	34	18.68	6.44
Kabul Etme	343	4	20	13.06	3.10
Pozitif Tekrar Odaklanma	343	4	20	12.60	2.99
Plana Tekrar Odaklanma	343	8	20	15.01	2.63
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	343	6	20	15.17	3.07
Bakış Açısına Yerleştirme	343	4	20	13.70	3.12
Düşünceye Odaklanma	343	4	20	14.41	2.93
Kendini Suçlama	343	4	20	11.24	2.82
Yıkım	343	4	19	9.89	3.62
Diğerlerini Suçlama	343	4	19	10.72	3.32
Bilişsel Esneklik Ölçeği	343	37	72	54.99	7.68

Katılımcıların ölçek ortalamalarına bakıldığında, Duygusal Yoksunluk ortalaması ($\bar{X}=9.17$, Ss.=4.70), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ortalaması

($\bar{X}=16.20$, $Ss.=7.13$), Kusurluluk ortalaması ($\bar{X}=9.53$, $Ss.=4.37$), Duyguları Bastırma ortalaması ($\bar{X}=11.57$, $Ss.=4.37$), İç İç Geçme/Bağımlılık ortalaması ($\bar{X}=16.32$, $Ss.=7.71$), Terk Edilme ortalaması ($\bar{X}=8.82$, $Ss.=4.07$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ortalaması ($\bar{X}=11.69$, $Ss.=5.45$), Başarısızlık ortalaması ($\bar{X}=11.47$, $Ss.=5.33$), Karamsarlık ortalaması ($\bar{X}=11.83$, $Ss.=5.76$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($\bar{X}=23.28$, $Ss.=7.41$), Kendini Feda ortalaması ($\bar{X}=15.20$, $Ss.=5.70$), Cezalandırılma ortalaması ($\bar{X}=20.15$, $Ss.=6.06$), Yüksek Standartlar ortalaması ($\bar{X}=9.13$, $Ss.=4.05$), Onay Arayıcılık ortalaması ($\bar{X}=18.68$, $Ss.=6.44$), Kabul Etmenin ortalaması ($\bar{X}=13.06$, $Ss.=3.10$), Pozitif Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=12.60$, $Ss.=2.99$), Plana Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=15.01$, $Ss.=2.63$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirmenin ortalaması ($\bar{X}=15.17$, $Ss.=3.07$), Bakış Açısına Yerleştirme ortalaması ($\bar{X}=13.70$, $Ss.=3.12$), Düşünceye Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=14.41$, $Ss.=2.93$), Kendini Suçlamanın ortalaması ($\bar{X}=11.24$, $Ss.=2.82$), Yıkım ortalaması ($\bar{X}=9.89$, $Ss.=3.62$), Diğerlerini Suçlamanın ortalaması ($\bar{X}=10.72$, $Ss.=3.32$), Bilişsel Esneklik Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=54.99$, $Ss.=7.68$)’dur.

4.3 Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

Bu başlıkta, erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi bulguları Çizelge 4.3’te sunulmuştur.

Çizelge 4.3: Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	-.273**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.134*
Kusurluluk	-.375**
Duyguları Bastırma	-.165**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-.341**
Terk Edilme	-.254**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.178**
Başarısızlık	-.333**
Karamsarlık	-.207**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.103
Kendini Feda	-0.048
Cezalandırılma	0.044
Yüksek Standartlar	0.095
Onay Arayıcılık	0.071

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

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Duygusal Yoksunluk($r=-.273$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Sosyal İzolasyon Güvensizlik($r=-.134$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Kusurluluk($r=-.375$, $p<0.01$)puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki,Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Duyguları Bastırma($r=-.165$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile İç İçe Geçme/Bağımlılık($r=-.341$, $p<0.01$)puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki,Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Terk Edilme($r=-.254$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki,Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık($r=-.178$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki,Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Başarısızlık($r=-.333$, $p<0.01$)puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki,Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Karamsarlık($r=-.207$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki vardır.

4.4 Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

Bu başlıkta, erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi bulguları Çizelge 4.4'te sunulmuştur.

Çizelge 4.4: Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

	Kabul Etme	Pozitif Tekrar Odaklanma	Plana Tekrar Odaklanma	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Bakış Açısına Yerleştirme	Düşünceye Odaklanma	Kendini Suçlama	Yıkım	Diğerlerini Suçlama
Duygusal Yoksunluk	.167**	-0.050	-.228**	-.237**	-0.084	.120*	.266**	.333**	.277**
Sosyal İzolasyon	.227**	-.145**	-0.037	-0.039	0.052	.296**	.267**	.336**	.367**
Güvensizlik	.280**	-0.006	-.278**	-.335**	-0.106	0.099	.381**	.418**	.337**
Kusurluluk	.241**	-0.065	-.170**	-.173**	0.001	.109*	.328**	.325**	.307**
Duyguları Bastırma	.260**	0.032	-.118*	-.239**	-0.032	.167**	.333**	.403**	.364**
İççe Geçme	.205**	0.029	-.114*	-.158**	-0.015	.216**	.302**	.390**	.378**
Bağımlılık	.249**	0.013	-0.070	-.180**	0.092	.334**	.268**	.433**	.440**
Terk Edilme									
Tehditler									
Karşısında									
Dayanaksızlık									
Başarısızlık	.270**	-0.034	-.167**	-.214**	-0.044	.196**	.305**	.384**	.301**
Karamsarlık	.335**	-0.043	-.144**	-.181**	0.076	.318**	.375**	.488**	.388**
Ayrıcalıklılık	.111*	0.083	0.029	0.027	0.057	.150**	0.077	.160**	.250**
Yetersiz Özdenetim									
Kendini Feda	0.097	0.026	-0.032	-0.073	0.088	.233**	.155**	.300**	.225**
Cezalandırılma	.227**	-0.016	0.095	0.030	0.098	.268**	.230**	.263**	.230**
Yüksek Standartlar	0.071	0.078	0.026	-0.008	0.040	0.104	.119*	.192**	.154**
Onay Arayıcılık	0.034	-0.056	0.088	0.023	0.043	.168**	0.066	.125*	.184**

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

Duygusal Yoksunluk ile Kabul Etme($r=.167, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Plana Tekrar Odaklanma($r=-.228, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.237, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Düşünceye Odaklanma($r=.120, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Kendini Suçlama($r=.266, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Yıkım($r=.333, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Duygusal Yoksunluk ile Diğerlerini Suçlama($r=.277, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Kabul Etme($r=.227, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Pozitif Tekrar Odaklanma($r=-.145, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Düşünceye Odaklanma($r=.296, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Kendini Suçlama($r=.267, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Yıkım($r=.336, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Sosyal İzolasyon Güvensizlik ile Diğerlerini Suçlama ($r=.367, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Kusurluluk ile Kabul Etme ($r=.280, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Kusurluluk ile Plana Tekrar Odaklanma($r=-.278, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.335, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki, Kusurluluk ile Kendini Suçlama($r=.381, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Kusurluluk ile Yıkım($r=.418, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Kusurluluk ile Diğerlerini Suçlama($r=.337, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Duyguları Bastırma ile Kabul Etme($r=.241, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Duyguları Bastırma ile Plana Tekrar Odaklanma($r=-.170, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.173, p<0.01$) puanları

arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Duyguları Bastırma ileDüşünceye Odaklanma($r=.109, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Duyguları Bastırma ile Kendini Suçlama($r=.328, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Duyguları Bastırma ileYıkım($r=.325, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Duyguları Bastırma ileDiğerlerini Suçlama($r=.307, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

İç İç Geçme/Bağımlılık ileKabul Etme($r=.260, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ilePlana Tekrar Odaklanma($r=-.118, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ilePozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.239, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ileDüşünceye Odaklanma($r=.167, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ileKendini Suçlama ($r=.333, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ileYıkım($r=.403, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, İç İç Geçme/Bağımlılık ileDiğerlerini Suçlama($r=.364, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Terk Edilme ileKabul Etme($r=.205, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Terk Edilme ile Plana Tekrar Odaklanma($r=-.114, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($r=-.158, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Terk Edilme ile Düşünceye Odaklanma($r=.216, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Terk Edilme ileKendini Suçlama($r=.302, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Terk Edilme ileYıkım($r=.390, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Terk Edilme ileDiğerlerini Suçlama($r=.378, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ileKabul Etme($r=.249, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ilePozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.180, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Düşünceye Odaklanma($r=.334, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki,

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ile Kendini Suçlama($r=.268, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ileYıkım($r=.433, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ileDiğerlerini Suçlama($r=.440, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Başarısızlık ileKabul Etme($r=.270, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Başarısızlık ilePlana Tekrar Odaklanma($r=-.167, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Başarısızlık ilePozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.214, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Başarısızlık ileDüşünceye Odaklanma($r=.196, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Başarısızlık ile Kendini Suçlama($r=.305, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Başarısızlık ileYıkım($r=.384, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Başarısızlık ileDiğerlerini Suçlama($r=.301, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Karamsarlık ile Kabul Etme($r=.335, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Karamsarlık ilePlana Tekrar Odaklanma($r=-.144, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Karamsarlık ilePozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=-.181, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Karamsarlık ileDüşünceye Odaklanma($r=.318, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Karamsarlık ile Kendini Suçlama($r=.375, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Karamsarlık ileYıkım($r=.488, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Karamsarlık ile Diğerlerini Suçlama($r=.388, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ileKabul Etme($r=.111, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ileDüşünceye Odaklanma($r=.150, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ileYıkım ($r=.160, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ileDiğerlerini Suçlama($r=.250, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Kendini Feda ileDüşünceye Odaklanma($r=.233, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Kendini Feda ileKendini Suçlama($r=.155, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Kendini Feda ileYıkım($r=.300, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Kendini Feda ileDiğerlerini Suçlama($r=.225, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Cezalandırılma ile Kabul Etme($r=.227, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Cezalandırılma ileDüşünceye Odaklanma($r=.268, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Cezalandırılma ile Kendini Suçlama($r=.230, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Cezalandırılma ileYıkım($r=.263, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Cezalandırılma ileDiğerlerini Suçlama($r=.230, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Yüksek Standartlar ileKendini Suçlama($r=.119, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Yüksek Standartlar ileYıkım($r=.192, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Yüksek Standartlar ileDiğerlerini Suçlama($r=.154, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Onay Arayıcılık ile Düşünceye Odaklanma($r=.168, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Onay Arayıcılık ile Yıkım($r=.125, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Onay Arayıcılık ileDiğerlerini Suçlama($r=.184, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

4.5 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

Bu başlıkta, bilişsel duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi bulguları Çizelge 4.5'te sunulmuştur.

Çizelge 4.5:Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Kabul Etme	-0.098
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.028
Plana Tekrar Odaklanma	.348**
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.399**
Bakış Açısına Yerleştirme	.109*
Düşünceye Odaklanma	0.067
Kendini Suçlama	-.128*
Yıkım	-.320**
Diğerlerini Suçlama	-.207**

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

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Plana Tekrar Odaklanma($r=.348$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme($r=.399$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Bakış Açısına Yerleştirme($r=.109$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Kendini Suçlama($r=-.128$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Yıkım($r=-.320$, $p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Diğerlerini Suçlama($r=-.207$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki vardır.

4.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu başlıkta erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin bulguları gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Çizelge 4.6’da sunulmuştur.

Çizelge 4.6:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	62.20	0.99		62.63	0.000*
Kusurluluk	-0.48	0.11	-0.26	-4.24	0.000*
Başarısızlık	-0.23	0.09	-0.16	-2.43	0.015*
<i>R</i> =.39	<i>R</i> ² =.15				
<i>F</i> =31.30	<i>p</i> =0.000				

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, kusurluluk ve başarısızlığın bilişsel esnekliği yordadığı görülmektedir ($R^2=.15$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler bilişsel esneklik bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası kusurluluk ($\beta=-.26$), başarısızlık ($\beta=-.16$) şeklindedir. Kusurluluk ve başarısızlığın negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliği en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması olduğu bulunmuştur.

4.7 Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu başlıkta bilişsel duygu düzenlemenin bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel esnekliği yordamasına ilişkin bulguları gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Çizelge 4.7'de sunulmuştur.

Çizelge 4.7:Bilişsel Duygu Düzenlemenin Bilişsel Esnekliği Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	44.44	2.62		16.97	0.000*
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.61	0.17	0.25	3.69	0.000*
Yıkım	-0.52	0.10	-0.24	-4.97	0.000*
Plana Tekrar Odaklanma	0.42	0.19	0.14	2.21	0.028*
<i>R</i> =.48 <i>R</i> ² =.22					
<i>F</i> =32.99 <i>p</i> =0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, pozitif yeniden gözden geçirme, yıkım, plana tekrar odaklanmanın bilişsel esnekliği yordadığı görülmektedir ($R^2=.22$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler bilişsel esneklik bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta=.25$), yıkım ($\beta=-.24$), plana tekrar odaklanma ($\beta=.14$) şeklindedir. Yıkımın etkisinin negatif olduğu ve pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanmanın pozitif etkisi tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliği en çok açıklayan değişkenin pozitif yeniden gözden geçirme olduğu bulunmuştur.

4.8 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu başlıkta erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarını yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Kabul etme alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.8'de, plana tekrar odaklanma alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.9'da, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.10'da, düşünceye odaklanma alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.11'de, kendini suçlama alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.12'de, yıkım alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.13'te, başkalarını suçlama alt boyutunu yordayan şemalara ilişkin bulgular Çizelge 4.14'te sunulmuştur.

Çizelge 4.8:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Kabul Etmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
(Sabit)	10.43	0.41		25.23	0.000*
Karamsarlık	0.14	0.03	0.26	4.36	0.000*
Kusurluluk	0.10	0.04	0.14	2.43	0.015*
<i>R</i> =.36	<i>R</i> ² =.12				
<i>F</i> =24.78	<i>p</i> =0.000				

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde; karamsarlık, kusurluluk kabul etmeyi yordadığı görülmektedir ($R^2=.12$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kabul etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Betaya göre göreceli etki sırası karamsarlık ($\beta=.26$), kusurluluk ($\beta=.14$) şeklindedir. Karamsarlık ve kusurluluğun pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kabul etmeyi en çok açıklayan değişkenin karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.9:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Plana Tekrar Odaklanma Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
(Sabit)	16.60	0.33		50.58	0.000*
Kusurluluk	-0.17	0.03	-0.28	-5.34	0.000*
<i>R</i> =.28	<i>R</i> ² =.08				
<i>F</i> =28.55	<i>p</i> =0.000				

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, kusurluluğun plana tekrar odaklanmayı yordadığı görülmektedir ($R^2=.08$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler plana tekrar odaklanmaya bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Kusurluluğun negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Pozitif Yeniden Gözden Geçirmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	17.42	0.38		46.40	0.000*
Kusurluluk	-0.24	0.04	-0.34	-6.57	0.000*
<i>R</i> =.34 <i>R</i> ² =.11 <i>F</i> =43.12 <i>p</i> =0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, kusurluluğun pozitif tekrar gözden geçirme yordadığı görülmektedir ($R^2=.11$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler pozitif tekrar gözden geçirme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Kusurluluğun negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Düşünceye Odaklanma Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	12.01	0.37		32.33	0.000*
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0.12	0.04	0.22	3.19	0.002*
Karamsarlık	0.09	0.04	0.17	2.43	0.016*
<i>R</i> =.36 <i>R</i> ² =.12 <i>F</i> =24.74 <i>p</i> =0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlığın düşünceye odaklanmayı yordadığı görülmektedir ($R^2=.12$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler düşünceye odaklanma bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=.22$), karamsarlık ($\beta=.17$) şeklindedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve karamsarlığın pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Düşünceye odaklanmayı en çok açıklayan değişkenin tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.12:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Kendini Suçlama Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	8.28	0.36		22.86	0.000*
Kusurluluk	0.16	0.04	0.25	4.43	0.000*
Karamsarlık	0.12	0.03	0.24	4.24	0.000*
<i>R</i>=.43 <i>R</i>²=.18					
<i>F</i>=39.28 <i>p</i>=0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, kusurluk, karamsarlığın kendini suçlamayı yordadığı görülmektedir ($R^2=.18$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler kendini suçlama bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası tehditler kusurluluk ($\beta=.25$), karamsarlık ($\beta=.24$) şeklindedir. Kusurluluk ve karamsarlığın pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Kendini suçlamayı en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.13:Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Yıkımı Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	5.11	0.45		11.27	0.000*
Karamsarlık	0.18	0.04	0.30	4.54	0.000*
Kusurluluk	0.16	0.05	0.20	3.54	0.000*
Dayanıksızlık	0.09	0.04	0.13	2.05	0.042*
<i>R</i>=.53 <i>R</i>²=.28					
<i>F</i>=44.83 <i>p</i>=0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, karamsarlığın, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlığın yıkımı yordadığı görülmektedir ($R^2=.28$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler yıkım değişkenindeki toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası tehditler karamsarlık ($\beta=.30$), karamsarlık ($\beta=.20$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=.13$) şeklindedir. Karamsarlığın, kusurluluk,

tehditler karşısında dayanıksızlığın pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yıkımı en çok açıklayan değişkenin karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.14: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutu Olan Başkalarını Suçlama Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	7.03	0.43		16.51	0.000*
Dayanıksızlık	0.21	0.04	0.35	5.87	0.000*
İç içe Geçme/Bağımlılık	0.08	0.03	0.17	2.83	0.005*
<i>R</i> =.46 <i>R</i> ² =.21					
<i>F</i> =45.86 <i>p</i> =0.000					

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

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analiz modeline dahil edilmemiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılığın başkalarını suçlamayı yordadığı görülmektedir ($R^2=.21$, $p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler başkalarını suçlama değişkenindeki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=.35$), iç içe geçme/bağımsızlık ($\beta=.17$) şeklindedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme/bağımlılığın pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Başkalarını suçlamayı en çok açıklayan değişkenin tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olduğu bulunmuştur.

4.9 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre; kopukluk şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.15'te, zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.16'de, zayıf sınırlar şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.17'de, diğerleri yönelimlilik şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.18'de, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.19'da, bilişsel duygu düzenleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.20'de,

bilişsel esneklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin puanlar ise Çizelge 4.21’de sunulmuştur.

Çizelge 4.15:Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygusal Yoksunluk	Kadın	252	9.21	4.81	0.21	341	0.837
	Erkek	91	9.09	4.40			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	252	16.60	7.31	1.72	341	0.086
	Erkek	91	15.10	6.51			
Kusurluluk	Kadın	252	9.67	4.43	0.98	341	0.328
	Erkek	91	9.14	4.20			
Duyguları Bastırma	Kadın	252	11.73	5.61	0.87	341	0.387
	Erkek	91	11.14	5.20			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.16: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 içe Geçme/Bağımlılık	Kadın	252	16.78	7.49	1.92	341	0.055
	Erkek	91	15.07	6.66			
Terk Edilme	Kadın	252	9.07	4.16	1.92	341	0.056
	Erkek	91	8.12	3.74			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	252	12.19	5.62	2.91	341	0.004*
	Erkek	91	10.27	4.69			
Başarısızlık	Kadın	252	12.02	5.49	3.20	341	0.002*
	Erkek	91	9.96	4.57			
Karamsarlık	Kadın	252	12.31	5.79	2.58	341	0.010*
	Erkek	91	10.51	5.49			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutundan ($t(341)=2.91$, $p < 0.05$), Başarısızlık alt boyutundan ($t(341)=3.20$, $p < 0.05$), Karamsarlık alt boyutundan ($t(341)=2.58$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 4.17: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	252	23.72	7.08	1.83	341	0.068
	Erkek	91	22.07	8.17			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz Denetim alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.18:Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Kendini Feda	Kadın	252	15.81	5.83	3.37	341	0.001*
	Erkek	91	13.49	4.97			
Cezalandırılma	Kadın	252	20.42	6.14	1.37	341	0.173
	Erkek	91	19.41	5.80			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutundan ($t(341)=3.37$, $p<0.05$), Başarısızlık alt boyutundan aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Cezalandırılma alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.19:Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Cinsiyet</i>		<i>n</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Yüksek Standartlar	Kadın	252	9.16	4.09	0.24	341	0.811
	Erkek	91	9.04	3.96			
Onay Arayıcılık	Kadın	252	19.14	6.49	2.24	341	0.025*
	Erkek	91	17.38	6.15			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Yüksek Standartlar alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Onay arayıcılık alt boyutundan ($t(341)=2.24$, $p<0.05$), Başarısızlık alt boyutundan aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 4.20:Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme 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>
Kabul Etme	Kadın	252	13.57	3.06	5.29	341	0.000*
	Erkek	91	11.64	2.79			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	252	12.72	3.10	1.18	341	0.237
	Erkek	91	12.29	2.63			
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	252	15.09	2.63	0.95	341	0.341
	Erkek	91	14.78	2.63			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	252	15.22	3.13	0.43	341	0.664
	Erkek	91	15.05	2.90			
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	252	14.07	3.10	3.74	341	0.000*
	Erkek	91	12.67	2.96			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	252	15.00	2.81	6.51	341	0.000*
	Erkek	91	12.79	2.66			
Kendini Suçlama	Kadın	252	11.40	2.92	1.75	341	0.080
	Erkek	91	10.80	2.48			
Yıkım	Kadın	252	10.17	3.61	2.44	341	0.015*
	Erkek	91	9.10	3.54			
Diğerlerini Suçlama	Kadın	252	10.91	3.37	1.82	341	0.069
	Erkek	91	10.18	3.14			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların Kabul Etme alt boyutundan ($t(341)=5.29$, $p < 0.05$), Bakış Açısına Yerleştirme alt boyutundan ($t(341)=3.74$, $p < 0.05$), Düşünceye Odaklanma alt boyutundan ($t(341)=6.51$, $p < 0.05$), Yıkım alt boyutundan ($t(341)=2.44$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Kendini Suçlama alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.21:Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik 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>
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Kadın	252	54.90	7.23	-0.37	341	0.714
	Erkek	91	55.24	8.86			

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

Bilişsel Esneklik Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

4.10 Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre; kopukluk şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.22’de, zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.23’te, zayıf sınırlar şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.24’te, diğerleri yönelimlilik şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.25’te, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.26’da, bilişsel duygu düzenleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.27’de, bilişsel esneklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin puanlar ise Çizelge 4.28’de sunulmuştur.

Çizelge 4.22:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

<i>Çalışma Durumu</i>		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygusal Yoksunluk	Çalışmıyorum	187	9.52	4.33	1.49	341	0.138
	Çalışıyorum	156	8.76	5.09			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Çalışmıyorum	187	16.74	6.92	1.54	341	0.125
	Çalışıyorum	156	15.55	7.33			
Kusurluluk	Çalışmıyorum	187	9.94	4.48	1.93	341	0.055
	Çalışıyorum	156	9.03	4.20			
Duyguları Bastırma	Çalışmıyorum	187	11.93	5.29	1.32	341	0.186
	Çalışıyorum	156	11.14	5.74			

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

Yapılan analiz sonuçları incelediğinde, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk, Duyguları Bastırma alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.23: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu			<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
İç	İçe	Çalışmıyorum	187	17.59	7.43	3.57	341	0.000*
		Çalışıyorum	156	14.81	6.88			
Geçme/Bağımlılık		Çalışmıyorum	187	9.26	4.21	2.22	341	0.027*
		Çalışıyorum	156	8.29	3.84			
Terk Edilme		Çalışmıyorum	187	12.09	5.08	1.51	341	0.131
		Çalışıyorum	156	11.20	5.84			
Tehditler Karşısında		Çalışmıyorum	187	12.40	5.29	3.60	341	0.000*
		Çalışıyorum	156	10.35	5.19			
Dayanısızlık		Çalışmıyorum	187	12.61	5.58	2.78	341	0.006*
		Çalışıyorum	156	10.89	5.84			

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

Yapılan analiz sonuçları incelediğinde, katılımcıların İç İçe Geçme/Bağımlılık alt boyutundan ($t(341)=3.57$, $p<0.05$), Terk Edilme alt boyutundan ($t(341)=2.22$, $p<0.05$), Başarısızlık alt boyutundan ($t(341)=3.60$, $p<0.05$), Karamsarlık alt boyutundan ($t(341)=2.78$, $p<0.05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların çalışanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Çizelge 4.24:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Zayıf Sınırlar Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Çalışmıyorum	187	23,46	7,41	0,48	341	0,629
	Çalışıyorum	156	23,07	7,43			

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

Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.25:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Kendini Feda	Çalışmıyorum	187	15.56	5.66	1.30	341	0.193
	Çalışıyorum	156	14.76	5.74			
Cezalandırılma	Çalışmıyorum	187	20.64	5.93	1.64	341	0.103
	Çalışıyorum	156	19.56	6.18			

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

Kendini Feda, Cezalandırılma alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.26:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu		N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Yüksek Standartlar	Çalışmıyorum	187	8.98	4.02	-0.76	341	0.446
	Çalışıyorum	156	9.31	4.09			
Onay Arayıcılık	Çalışmıyorum	187	18.57	6.22	-0.34	341	0.731
	Çalışıyorum	156	18.81	6.72			

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

Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.27:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
Kabul Etme	Çalışmıyorum	187	13.64	3.06	3.85	341	0.000*
	Çalışıyorum	156	12.37				
Pozitif Tekrar Odaklanma	Çalışmıyorum	187	12.50	3.09	-0.72	341	0.472
	Çalışıyorum	156	12.73				
Plana Tekrar Odaklanma	Çalışmıyorum	187	14.81	2.70	-1.49	341	0.137
	Çalışıyorum	156	15.24				
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Çalışmıyorum	187	15.13	3.37	-0.27	341	0.786
	Çalışıyorum	156	15.22				
Bakış Açısına Yerleştirme	Çalışmıyorum	187	13.92	3.05	1.43	341	0.153
	Çalışıyorum	156	13.44				
Düşünceye Odaklanma	Çalışmıyorum	187	14.80	2.77	2.69	341	0.007*
	Çalışıyorum	156	13.94				
Kendini Suçlama	Çalışmıyorum	187	11.36	2.73	0.82	341	0.415
	Çalışıyorum	156	11.11				
Yıkım	Çalışmıyorum	187	10.33	3.61	2.48	341	0.013*
	Çalışıyorum	156	9.36				
Diğerlerini Suçlama	Çalışmıyorum	187	10.92	3.31	1.24	341	0.216
	Çalışıyorum	156	10.47				

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Kabul Etme alt boyutundan ($t(341)=3.85$, $p < 0.05$), Düşünceye Odaklanma alt boyutundan ($t(341)=2.69$, $p < 0.05$), Yıkım alt boyutundan ($t(341)=2.48$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların çalışanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirme, Kendini Suçlama, Diğerlerini Suçlama alt boyutu çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Çizelge 4.28:Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışma Durumu		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	P
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Çalışmıyorum	187	54,38	7,51	-1,61	341	0,108
	Çalışıyorum	156	55,72	7,85			

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

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Ölçeği çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

4.11 Katılımcıların Eğitim Süresi Değişkenine Göre Şema Alanı, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Eğitim süresi değişkenine göre şema alanı, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Çizelge 4.29’da sunulmuştur.

Çizelge 4.29: Eğitim Süresi ile Young Şema Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

	Eğitim Süresi
Duygusal Yoksunluk	-.242**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.128*
Kusurluluk	-.266**
Duyguları Bastırma	-.201**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-.254**
Terk Edilme	-.137*
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.181**
Başarısızlık	-.253**
Karamsarlık	-.229**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.047
Kendini Feda	-.207**
Cezalandırılma	-.187**
Yüksek Standartlar	-0.078
Onay Arayıcılık	0.070
Kabul Etme	-.241**
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0.057
Plana Tekrar Odaklanma	0.085
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.083
Bakış Açısına Yerleştirme	-0.046
Düşünceye Odaklanma	-.135*
Kendini Suçlama	-.200**
Yıkım	-.326**
Diğerlerini Suçlama	-.261**
Bilişsel Esneklik Ölçeği	.209**

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

Eğitim Süresi ile Duygusal Yoksunluk ($r=-.242$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r=-.128$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile

Kusurluluk ($r=-.266, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Duyguları Bastırma ($r=-.201, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile İç İç Geçme/Bağımlılık ($r=-.254, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Terk Edilme ($r=-.137, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r=-.181, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Başarısızlık ($r=-.253, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Karamsarlık ($r=-.229, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Kendini Feda ($r=-.207, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Cezalandırılma ($r=-.187, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Kabul Etme ($r=-.241, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Düşünceye Odaklanma ($r=-.135, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Kendini Suçlama ($r=-.200, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Yıkım ($r=-.326, p<0.01$) puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Diğerlerini Suçlama ($r=-.261, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki, Eğitim Süresi ile Bilişsel Esneklik Ölçeği ($r=.209, p<0.01$) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

5. TARTIŞMA

5.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel esneklik ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, terk edilme, dayanıksızlık, duyguları bastırma, karamsarlık ve güvensizlik şemaları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; kusurluluk, iç içe geçme ve başarısızlık puanları arasında ise orta düzeyde ve negatif ilişki bulunmaktadır. Çalışmada elde edilen sonuç büyük oranda araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk ve ergenlikten kökenini alıp hayat boyu gelişim gösteren yapılardır (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017: 200). Şemalar; katı, inatçı, esneklikten uzak ve değişmesi zor yapılardır (Young vd., 2019: 30).

Bilişsel esneklik ise kişinin bir göreve karşı yaklaşımını ya da düşünme yöntemini değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. (Çelikkaleli, 2014: 347). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler kolay ve spontan değişimler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişiler değişimler yapma konusunda zorlanmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip birey, farklı alternatiflerin farkındadır. Bilişsel esnekliğe sahip birey daha önce karşılaşmadığı zor durumlarla karşılaştığında kolayca uyum sağlayabilir (Asıcı ve İkiz, 2015: 194).

Dolayısıyla erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri ile bilişsel esneklik kavramı birbirlerine pozitif ilişki bağamında oldukça uzak iki kavram gibi görünmektedirler.

Araştırmada, bilişsel esneklik ile duygusal yoksunluk arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireyler ilgi, empati, sevgi gibi ihtiyaçlarının gerçekten karşılanamayacağına inanmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler özellikle duygusal ilişkilerinde esnek bir şekilde davranmamaktadır. Sevimyeceklerine kesin olarak inandıkları için ilişkide kendilerini rahat bırakamazlar (Davoodi, Wen, Dobson, Noorbala, Mohammadi

ve Farahmand, 2018: 83). Duruma göre tepkilerini düzenleyebilmekte çok zorluk çekerler. Bu bireyler en ufak olumsuz bir işareti dahi “beni sevmiyor” olarak değerlendirmekte ve duruma çok uygunsuz tepkiler verebilmektedir. Bu bireyler, düşüncesini sınanması gereken yapılar olarak görmez ve düşüncelerine kesin olarak inanırlar. Böyle bir işaret aldıklarında düşüncelerini esnek bir şekilde değişime uğratamazlar.

Sosyal izolasyon şeması ile bilişsel esneklik arasında da negatif ilişki bulunmuştur. Sosyal izolasyon şemasına sahip olan bireyler, kendilerini herhangi bir yere ait hissedemezler. Bu bireyler temelde diğer insanlardan farklı olduklarına inanırlar ve dolayısıyla genellikle yalnız bir örüntü sürdürdükleri görülür (Young vd., 2019: 41). Bu şemada bireyin sosyal açıdan esnekliği yitirdiği söylenebilir. Sosyal bir varlık olarak insanın, sosyalliği azaldıkça düşünsel esneklik olarak da değişime uğrayabileceği düşünülmektedir. Bilgin (2009) yaptığı çalışmada, Bilişsel esnekliğin problem çözme becerilerini ve kişilerarası yetkinlik beklentisini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin iletişim konusunda daha esnek ve özgüvenli olduğu da söylenmektedir (Sarıkaya, 2019: 53).

Bir başka sonuç da bilişsel esneklik ile terk edilme şeması arasındaki ilişkinin negatif yönlü olmasıdır. Terk edilme şemasına sahip bireyler eninde sonunda bir şekilde bırakılacaklarına ve terk edileceklerine inanmaktadırlar. Bu bireyler, ilişkilerinde esneklikten oldukça uzak bir tablo çizmektedirler. Çoğu zaman terapistteki en zorlu danışanlar da terk edilme şemasına sahip olan danışanlardır. Bu bireyler terk edilecekleri yönünde çok katı bir inanca sahiptirler.

Terk edilme şemasına sahip olan bireylerin yaşamının büyük kısmı terk edilme kaygıları ile geçebilmektedir. Bu şema bolderline kişilik bozukluğunda çok sık görülmekle beraber, öfke sorunlarına da çokça neden olmaktadır. (Takebe, 2020: 3). Terk edilme şemasına sahip olan bireylerde depresif belirtilerin de oldukça yüksek olduğu bildirilmiştir (Yıldız, 2017: 19).

Dayanısızlık şeması ile bilişsel esneklik arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Dayanısızlık şemasına sahip olan bireyler devamlı olarak başlarına kötü bir şey geleceğini ve bununla başa çıkamayacaklarına inanmaktadırlar (Aslan, 2017: 13). Bu da esneklikten yoksun kaygılı ve depresif düşünceleri fazlasıyla yordayan bir durum olarak düşünülmektedir.

Duyguları baskılama şemasına sahip olan bireyler, duygularını ortaya koymaktan kaçınmaktadırlar. Katı bir şekilde duygudan yalıtılmış olarak mantığa vurgu yapmaktadırlar. Kendilerini rahatlıkla ve sıradan bir şekilde ortaya koyamamaktadırlar (Young vd., 2019: 40). Dolayısıyla böyle katı bir yapıdayken esnek davranmakta da çok güçlük çekebilmektedirler.

Karamsarlık şemasına sahip olan bireyler de her şeyin kötü gideceğine inanmaktadır. Başlarına iyi şeyler gelse de eninde sonunda bunun bozulacağını düşünmektedirler (Yılmazörnek, 2019: 20). Farklı bakış açılarından uzak ve olabilecek olumlu şeylere çok düşük ihtimal vermektedirler. Bu nedenle kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunlar bu şemaya sahip olan bireylerde oldukça yüksektir. Bu tür nedenlerden dolayı, bilişsel esneklikten uzak bir görünüm sergileyebilmektedirler.

Güvensizlik şeması bulunan bireyler ise herkesin kendisine kötülük yapabileceğine inanmaktadır. İnsanların kendisini suistimal edeceğine ve kötüye kullanacağını düşünmektedirler (Rada, 2018: 27). Bu nedenle kendilerini sosyal ilişkilerde rahat bir şekilde ortaya koyamaz ve hep temkinli davranmaya çalışırlar. Dolayısıyla, özellikle insan ilişkilerinde esnek bir düşünce tavrından oldukça uzak profil sergiyebilmektedirler.

Kusurluluk şeması, bireylerin yetersiz hissetmesine yol açmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler kendilerinin temelde kötü ve kusurlu olduklarına inanırlar (Young vd., 2019: 41). Kendilerinin iyi özellikleri de olduğunu çoğu zaman göremezler. Kendilerine farklı açılardan bakmakta çok zorlanırlar. Dolayısıyla kendilerine farklı açılardan yaklaşmamakta ve esnek bir düşünceden uzak olduklarından söz edilebilmektedir.

İç içe geçme şeması olan bireyler, kendilerinin ayrı bir kimliği yokmuşçasına davranırlar ve yakınlarından ayrı olarak bir birey gibi davranmakta güçlük çekerler. Kimliklerini başkaları ile aşırı iç içe ve yakın olarak eritir gibi görünürler (Young vd., 2019: 37). Bu bireyler, kendi başlarına ayrı bir birey olarak esnek bir biçimde davranışlarını düzenlemekte başarısızdır. Dolayısıyla esnek şekilde davranmaktan ve düşünmekten uzak bir tablo çizebilmektedirler.

Kendisinin hep başarısız olacağına inanan bireyler ise başarısızlık şemasına sahip olabilmektedir (Rada, 2018: 30). Bu bireyler başarılı olsalar da kendilerini

hiçbir zaman yeteri kadar başarılı olarak göremezler. Başarıya esnek bir şekilde bakmakta zorlanmaktadırlar.

Başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalar ile bilişsel esneklik arasında ise istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Zedelenmiş sınırlar alanındaki bireyler diğer insanlarla kendisi arasındaki sınırları çizilemekte güçlük çekerler. Başkalarının sınırlarına saygı göstermekte, hoşgörülü davranmakta ve toplum kurallarına uymakta başarısız olmaktadırlar. Bu bireyler kendi düşünce ve görüşlerini aşırı önemli sayarken başkalarının fikirlerini değersizleştirme eğilimindedirler (Young vd., 2019: 43). Bu bireyler çoğu zaman narsisistik örüntü sergiler ve başka insanları rahatlıkla kontrol edebilmek adına çok iyi görünebilir ve çok iyi bir profil çizebilirler.

Narsisistik bireyler; yanıltıcı, büyüklenmeci ve adeta baştan çıkarıcı tavırlar sergilemektedir (Şen, 2019: 29). Bu özellikleri sayesinde, işlevsel olarak kullanmasalar da bilişsel esneklik kapasitelerinin gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Davranışları, görece duruma ve ortama göre değiştirebilme yetilerinin çok düşük olmadığından söz edilebilir.

Başkaları yönelimlilik şema alanındaki bireyler, kendi maddi ya da manevi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alan bir yapıya sahiptir. Bu kişilerin kendilerinden çok başka insanların ihtiyaçlarına, tepkilerine vs. dikkatlerini yönlendirdikleri gözlemlenmektedir (Rafaeli vd., 2019: 30). Bu bireyler diğer insanlara ve ortama göre davranışlarını düzenleyebilmektedir. Dolayısıyla zedelenmiş sınırlar alanındaki şemaya sahip bireylerde olduğu gibi işlevsiz de olsa davranışlarında duruma göre değişiklik yapabildikleri ve esnek oldukları düşünülebilir.

5.2 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin 9 alt boyutu bulunmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalarla 9 alt boyut arasında çeşitli kombinasyonlar ortaya çıkmıştır. Araştırmaya başlarken araştırmanın hipotezi bilişsel duygu düzenleme ile şemalar arasında negatif yönlü ilişkiler bulunacağı yönündeydi. Araştırma sonucu da büyük oranda bunu doğrulamasına rağmen beklenti dışı sonuçlara da

erişilmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin olumlu yöndeki alt boyutlarında genellikle şemalar ile negatif yönde ilişkiler çıkarken, olumsuz yöndeki alt boyutlarda ise genellikle şemalar ile pozitif yönde bulgulara ulaşılmıştır.

Şemalar, bireyleri duygusal olarak olumsuz etkileyen yapılardır. Şemaların çeşitli bileşenleri bulunmaktadır. Şemalar bilişlerden, duygulardan, davranışlardan, imgelerden meydana gelmektedir. Bireylerin düşünce yapısı şemalarına bağlı olarak genellikle çarpıktır. Buna bağlı olarak da genellikle duygusal olarak olumsuz hissedilmektedir (Rafaeli vd., 2019). Bilişsel duygu düzenleme ise bilişler yardımı ile duyguların düzenlenmesi, şiddetinin azaltılması ya da arttırılması, içinde bulunulan duygunun devam ettirilebilmesini ya da başka bir duyguya geçilebilmesini sağlayan bir yeti olarak açıklanabilmektedir (Demirci ve Güner, 2020: 654). Şeması olan bireylerin bu yetisinin düşük olması beklenmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme yetisi yüksek olan bireylerin şemasının da bireyi çok olumsuz etkilemeyeceği düşünülmektedir. Bu hipotezi destekleyen bulgular şu şekildedir:

Duygusal yoksunluk ile diğerlerini suçlama, duygusal yoksunluk ile düşünceye odaklanma, duygusal yoksunluk ile kendini suçlama, duyguları bastırma ile düşünceye odaklanma, terk edilme ile düşünceye odaklanma, dayanıksızlık ile kendini suçlama, ,başarısızlık ile düşünceye odaklanma, sosyal izolasyon güvensizlik ile düşünceye odaklanma, sosyal izolasyon güvensizlik ile kendini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile düşünceye odaklanma, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile düşünceye odaklanma, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile yıkım, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile düşünceye odaklanma, kendini feda ile diğerlerini suçlama, cezalandırılma ile düşünceye odaklanma, cezalandırılma ile kendini suçlama, cezalandırılma ile yıkım, cezalandırılma ile diğerlerini suçlama, yüksek standartlar ile kendini suçlama, yüksek Standartlar ile yıkım, yüksek standartlar ile diğerlerini suçlama, onay arayıcılık ile düşünceye odaklanma, onay arayıcılık ile yıkım, onay arayıcılık ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Duygusal yoksunluk ile pozitif yeniden gözden geçirme, sosyal izolasyon güvensizlik ile pozitif tekrar odaklanma, kusurluluk ile plana tekrar odaklanma,

duyguları bastırma ile plana tekrar odaklanma, duyguları bastırma ile pozitif yeniden gözden geçirme, iç içe geçme bağımlılık ile plana tekrar odaklanma, iç içe geçme bağımlılık ile pozitif gözden geçirme, terk edilme ile plana tekrar odaklanma, terk edilme ile pozitif yeniden gözden geçirme, dayanıksızlık ile pozitif yeniden gözden geçirme, başarısızlık ile plana tekrar odaklanma, başarısızlık ile pozitif yeniden gözden geçirme, karamsarlık ile plana tekrar odaklanma, karamsarlık ile pozitif yeniden gözden geçirmepuanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki vardır.

Duygusal yoksunluk ile yıkım, sosyal izolasyon güvensizlik ile yıkım, sosyal izolasyon güvensizlik ile diğerlerini suçlama, kusurluluk ile kendini suçlama, kusurluluk ile yıkım, kusurluluk ile diğerlerini suçlama, duyguları bastırma ile kendini suçlama, duyguları bastırma ile yıkım, duyguları bastırma ile diğerlerini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile kendini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile yıkım, iç içe geçme bağımlılık ile diğerlerini suçlama, terk edilme ile kendini suçlama, terk edilme ile yıkım, terk edilme ile diğerlerini suçlama, dayanıksızlık ile düşünceye odaklanma, dayanıksızlık ile yıkım, dayanıksızlık ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile yıkım, başarısızlık ile kendini suçlama, başarısızlık ile yıkım, başarısızlık ile diğerlerini suçlama, karamsarlık ile düşünceye odaklanma, karamsarlık ile kendini suçlama, karamsarlık ile yıkım, karamsarlık ile diğerlerini suçlamapuanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Araştırmanın hipotezine uymayan bulgular ise şu şekildedir:

Duygusal yoksunluk ile kabul, duygusal yoksunluk ile plana tekrar odaklanma, kusurluluk ile kabul etme, duyguları bastırma ile kabul etme, terk edilme ile kabul etme, dayanıksızlık ile kabul etme, başarısızlık ile kabul etme, sosyal izolasyon güvensizlik ile kabul etme, iç içe geçme bağımlılık ile kabul etme, ayrıcalıklık yetersiz özdenetim ile kabul etme, cezalandırılma ile kabul etme,puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Kusurluluk ile pozitif yeniden gözden geçirme, karamsarlık ile kabul etme, puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Duygusal yoksunluk ile plana tekrar odaklanma arasında pozitif bir ilişkiye rastlanılmıştır. Duygusal yoksunluk şeması olan bireyler daha çok ilişkilerde

sorun yaşamaktadırlar. Dolayısıyla genel olumsuz olaylarla başa çıkmak için çeşitli planları olduğu düşünülebilir.

Hipoteze en çok uymuyor gibi görünen değişken ise kabul etme alt boyutu olarak görünmektedir. Yaşananları kabul etme düşüncesi ile şemalar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yaşananları kabullenme olumlu bir özellik olarak değerlendirilebilirse de bir başka boyutu ile olumsuz bir özellik olduğu da düşünülmektedir. Birey; eğer ki başına gelen olumsuz olayları kabul edip, bu olayların çözümüne yönelik adımlar atarsa olumlu olarak kabul edilebilir ancak birey yaşanan olumsuz olayları kabul ettikten sonra “öğrenilmiş çaresizlik” durumuna düşüp hiçbir şey yapmadan olumsuz duruma karşı olumsuz tepkiler veya duygulanımlar geliştirirse kabul etme olumsuz bir özellik olarak da karşımıza çıkabilir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin kabul etme alt boyutunun sorularına bakıldığında da böyle bir tablo ortaya çıkmaktadır. Kabul etme alt boyutlarından olan 20. Madde şu şekildedir: “Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm”; yine kabul etme alt boyutunun maddelerinden birisi olan 11. Madde ise şöyledir: “Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm”. Bu ifadeler bireyin olumsuz durumu kabul etmesini fakat bununla ilgili elinden bir şey gelmeyeceğini çağrıştırmaktadır. Bu araştırmada, şeması yüksek olan bireylerin kabul etme alt boyutunun yüksek çıkması da bu nedene dayandırılabilir.

Kusurluluk ile pozitif gözden geçirme alt boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Kusurluluk şemasına sahip olan birey kendisini kötü, aşağılık, çirkin gibi sıfatlarla değerlendirmektedir (Young vd.,2009: 41). Buna karşın, bireyin başka çeşitli şemaları yoksa dış dünyaya karşı böyle bir düşünce içine girmemektedir. Üstelik kendi dışındaki kişileri ve olayları olduğundan daha olumlu olarak da algılayabilir. Pozitif gözden geçirme alt boyutu; olaylara olumlu anlamlar yüklemek olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla bu sonucun bu şekilde çıkması bu nedene dayandırılabilir.

5.3 Bilişsel Esneklik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma sonucuna göre; bilişsel esneklik ile plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki; bilişsel

esneklik ile bakış açısına yerleştirme, kendini suçlamave diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; bilişsel esneklik ölçeği ile yıkım puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar, büyük oranda araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Demir ve Güneri (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda da bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu alt stratejilerinin bilişsel esnekliği pozitif yordadığı, bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz alt stratejilerini ise negatif yordadığı bulunmuştur.

Plana tekrar odaklanma; durumlarla başa çıkabilmek için nasıl davranılması gerektiğini düşünmek olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bilişsel esneklik de farklı durumlarda farklı tepkileri ve bakış açılarını geliştirebilme yetisi olarak tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla ikisi arasında önemli bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

Pozitif yeniden gözden geçirme, olaylara olumlu bir anlam atfetme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler de yaşanan olaylara farklı açılardan bakabilme özelliği yüksek olan bireylerdir. Dolayısıyla ikisinin ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bakış açısına yerleştirmek, yaşanan diğer olaylar karşısında yaşanan durumu hafifletici düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bu araştırmada bilişsel esneklik ile arasında hafif düzeyli negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bilgi, araştırmanın hipotezine de geçmiş literatüre de uymayan bir bilgidir. Katılımcıların bu alt boyutun sorularını olumsuz olarak algılayabildiği ve yaşanan durumun hafifletilmesini; katılımcıların, o durumu inkar etmek gibi olumsuz algılamış olabileceği düşünülmektedir.

Kendini suçlama; yaşananlardan dolayı bireyin kendisini suçlayıcı düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, yaşanan olumsuz durumlara karşı alternatif bakış açılarını iyi kullanabildikleri için kendini suçlar nitelikteki düşüncelere de daha az sahip olabileceği düşünülmektedir.

Yıkım; yaşanan olayların çok kötü olduğunu ön plana çıkartmak olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Bilişsel esnekliği yüksek olan

bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları abartmadan çeşitli bakış açılarını kullanabileceği düşünülmektedir.

5.4 Bilişsel Esnekliği En Çok Yordayan Şemanın ve Bilişsel Duygu Düzenleme Alt Boyutunun Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma sonucunda; bilişsel esnekliği negatif yönlü en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması, bilişsel esnekliği pozitif yönlü en çok açıklayan değişkenin ise pozitif yeniden gözden geçirme olduğu bulunmuştur.

Kusurluluk şemasına sahip olan bireyler; kendilerini kötü, aşağılık, çirkin gibi sıfatlarla nitelemektedirler (Young vd., 2019: 41). Bu bireyler, düşüncelerinde çok sabittirler ve kendilerine dair algılarını değiştirmek son derecede zordur. Dolayısıyla bu tür düşünce içerisinde olan bireylerin, özellikle kendilerine karşı düşünsel olarak çok katı ve esneklikten uzak bir profil çizebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın sonucu da bunu destekler niteliktedir.

Pozitif yeniden gözden geçirme, olaylara olumlu anlamlar yüklemek olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Araştırma sonucuna göre bilişsel esnekliği en çok açıklayan alt boyut pozitif yeniden gözden geçirmedir. Bilişsel esneklik, olaylara tek bir açıdan değil farklı açılardan yaklaşmayı sağlamaktadır (Demirtaş, 2019: 349). Çok kötü olaylar da yaşasa bireyin bilişsel olarak bunu olumlu bir yere dayandırabileceği düşünülmektedir. Katı, olumsuz düşünce türünün tam tersi bir düşünce türü olarak görülebilmektedir.

5.5 Bilişsel Duygu Düzenlemeyi En Çok Yordayan Şemaların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma sonucunda; bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan kabul etmeyi, negatif yönlü en çok açıklayan değişkenin karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutlarına kusurluluğun negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Düşünceye odaklanma alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin tehditler karşısında dayanıksızlık şeması, kendini suçlama alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması, yıkım alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin karamsarlık

şeması,başkalarını suçlama alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin ise tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olduğu bulunmuştur.

Karamsarlık şemasına sahip olan birey, olayları devamlı kötü yönünden görmektedir. Başına hep kötü şeyler geleceğine inanmaktadır (Young vd., 2019: 45). Bu bireylerin yaşananları kabul etmesinin de zor olduğu düşünülmektedir. Araştırmada da bu yönde bir bulgu ortaya çıkmıştır.

Kusurluluk şemasına sahip olan bireyler, kendilerini çok olumsuz algıladıkları için başa çıkma stratejilerine dair inançlarının da az olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla; kusurluluk şeması, bu nedenden ötürü plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutunu negatif olarak etkilemiş olabilir.

Olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceler üzerinde devamlı olarak düşünme, düşünceye odaklanma alt boyutunu tanımlamaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Dayanıksızlık şemasında birey başına kötü şeyler geleceğini ve bunlar karşısında çaresiz ve güçsüz kalacağını düşünmektedir (Young vd., 2019: 42). Böyle bir bireyin zihninin, olumsuz duygu ve düşüncelerle meşgul olabileceği düşünülmektedir.

Kusurluluk şeması olan birey kendisini kusurlu, kötü, çirkin olarak değerlendirmektedir (Hayes, Harris ve Carver, 2004: 371).Kusurluluk şemasına sahip bireylerin bu tür özellikleri nedeniyle kendisini suçlayıcı düşüncelere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle kendini suçlama alt boyutunu en fazla açıklayan şema kusurluluk şeması olabilir.

Dayanıksızlık şemasına sahip olan bireyler, çoğunlukla birçok konuda yakınmaktadır. Kendilerinin güçsüz ve çaresiz, başına gelen olayların ise çok kötü olduğuna inanırlar. Bu nedenden ötürü başkalarını suçlayıcı tavır takınabilecekleri de düşünülebilir.Örneğin; başına devamlı tıbbi bir felaket geldiğini ya da geleceğini düşünen dayanıksızlık şemasına sahip bir birey kendisini yeteri kadar anlayamadıkları gerekçesi ile çevresindeki insanlar veya doktorları suçlayabilir.

Yıkım; yaşanan olayları abartılı bir şekilde dışa vurma olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010: 127). Karamsarlık şemasının da en büyük özelliklerinden birisi; geçmiş, şimdiki ve gelecekteki olayları olumsuz yönde abartılı şekilde

yorumlamasıdır. Her şeyin çok kötü olacağına inanan karamsarlık şemasına sahip bir bireyin, bu nedenle uyumsuz alt boyutlardan birisi olan yıkımı sıklıkla kullanabileceği düşünülmektedir.

5.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırma sonucuna göre; dayanıksızlık, onay arayıcılık, başarısızlık, karamsarlık, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma ve yıkım alt boyutlarının ortalamaları karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bilişsel esneklik puanlarında ise kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu sonucun literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Güzeltepe (2017); Üzümcü ve Müezzın (2018); Vitiello, Greenfield, Munis ve George (2011); Zahal (2014) tarafından yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Çuhadaroğlu'nun (2011) yaptığı bir çalışmada bilişsel esnekliğin sürdürücü biliş işlevi olduğu vurgulanmış ve bilişsel esnekliğin yalnızca cinsiyete göre farklılaşmayacağı belirtilmiştir.

Kadınlarda kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerin daha fazla olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Çisem (2009), yaptığı bir çalışmada Türkiye'de depresif bozukluk yaşayan hastaların %65-70'inin kadınlardan oluştuğunu bildirmiştir. Kadınlarda depresyonun daha fazla görülmesi, psikolojik ve fizyolojik özellikleri, kişilik örgütlenmesi, başa çıkma stilleri, toplumsal cinsiyet rolü gibi sebeplere dayandırılmıştır. (Ünal, Küey, Güleç, Bekaroğlu, Evlice ve Kırılı, 2002:13).Kadınlarda psikolojik belirtiler de erkeklere göre daha yüksek olarak görülmektedir (Güler ve Usluca, 2021: 381).Araştırmada, özellikle kaygı ve depresyon ile yakından ilgili olan dayanıksızlık, karamsarlık ve başarısızlık şemalarının ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin de kadınlarda daha fazla olduğu görülmektedir.

Onay arayıcılık şeması olan bireyler, kendilerinden çok başka insanların düşüncelerine ve görüşlerine önem vermektedirler. Bu bireylerde yoğun olarak onaylanma arzusu bulunmaktadır (Young vd., 2019: 45). Bu şemanın kadınlarda daha fazla çıkması, toplumsal cinsiyet rolüne dayandırılabilir. Ön yargı,

doğrudan sınanmamış, daha çok kişinin algı ve tutumlarına bağlı inançlarla tanımlanmaktadır. Ön yargı, toplumda aktarıldıkça yayılmaya başlamaktadır. Toplumsal cinsiyet rolü açısından bu durum oldukça önem arz etmektedir (Vatandaş, 2007: 32). Toplumumuzda kadınlar erkeklere oranla daha korumacı yetiştirilmekte ve diğer insanların kendilerini olumlu olarak görmelerine çok fazla atıf yapılabilmektedir.

5.7 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya göre; iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık şemalarından alınan puanlar çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların çalışanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bunun dışındaki şemalarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatür incelendiğinde iş sahibi olan bireylerin strese veya psikolojik bozukluklara karşı daha az risk altında olduğu görülmektedir. Tatar ve diğerlerinin (2018: 39) yaptıkları bir çalışmada çalışan kadınların çalışmayan kadınlara oranla duygusal öz farkındalık ve empati gibi özelliklerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yapılan bir başka araştırmada; çalışma hayatının, gençlerin psikolojik sağlıkları açısından olumlu etki ettiği, iletişim becerilerini ve olumsuzluklarla başa çıkma kabiliyetlerini arttırdığı bulunmuştur (Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu, 2009: 23). Bu çalışmada da çalışan bireylerin şemalarının düşük çıkması bu bulgularla paralellik göstermektedir. Çalışan bireylerin, çalışmayan bireylere oranla şemasının daha düşük çıkması baş etme sistemlerinin ve olumlu kaynaklarının daha iyi olabileceği nedeniyle olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esneklikte çalışma durumuna göre bir farklılık çıkmazken, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından; kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım alt boyutları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışmayanların, çalışanlara göre daha fazla puan aldığı görülmektedir. Düşünceye odaklanma ve yıkım alt boyutları uyumsuz alt boyutlar olarak değerlendirilebilir. Kabul etme alt boyutu alanyazında uyumlu alt boyut olarak değerlendirilse de bu çalışmada uyumsuz özelliklerle ilgili olmasının nedenleri 5.2’de tartışılmıştır. Çalışan bireylerin, bu uyumsuz alt boyutlardan daha düşük

alması hem literatürü hem de şemalar ve çalışma durumu ile ilgili bu çalışmada çıkan veriyle de paralellik göstermektedir. Araştırmanın sonucuna göre, çalışan bireyler çalışmayan bireylere göre uyumsuz stratejileri daha az kullanmaktadır. Buna mukabil uyumlu alt boyutlar ile çalışma durumu değişkeninde bir ilişki bulunmamıştır. Çalışan bireylerin, uyumsuz alt boyutları daha az kullanmaları bilişsel duygu düzenleme açısından olumlu bir özellik olarak düşünülebilir. İşsizliğin, özgüven ve özsaygıda düşüklük meydana getirebileceği, depresyon, somatik bozukluklar, anksiyete ve paranoid düşünceleri arttırabileceği de bildirilmektedir (Şenol, 2006: 359). Bu çalışmadan da, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere oranla olumsuz düşüncelere daha az odaklandığını ve çalışmayan bireylere oranla başlarına gelen olumsuz yaşantıları felaketleştirmedeği anlaşılmaktadır.

Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan (2019: 65) yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin çalışma durumunu etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise bilişsel esneklik ile çalışma durumu arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, bu çalışmada çıkan sonucun literatür ile uyuşmadığı görülmektedir. Bu çalışmaya katılan ev hanımları; evde yaptıkları üretimleri ve aileye verdikleri katkıları sayesinde çalışan kadınlar kadar iş doyumuna sahip olabilirler. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu alt boyutları ile çalışma durumu arasında bir ilişki bulunmamasının da bu nedene dayandırılabilmesi düşünülmektedir.

5.8 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Puanlarının Eğitim Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırma sonucuna göre; Eğitim süresi değişkeni ile birçok şemanın negatif yönlü ilişkisi olduğu görülürken, bilişsel esneklik arasında zayıf düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır.

Eğitim süresi ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucundan, bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe olumlu psikolojik özelliklerinin daha yüksek olacağı anlaşılabılır. Eğitim düzeyi yüksek katılımcıların daha yüksek bilişsel esneklik puanına sahip olmaları, yeni bilgiler öğrenmek, o bilgileri sorgulamak, zihinsel işlemlerin daha dinç tutulma fırsatı, farklı kültürdeki insanlarla aynı ortamda bulunmak gibi nedenlere dayandırılabilir. Şemaların etkisinin azalması da bu tür nedenlere atfedilebilir.

Eğitim süresi ile düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; yıkım alt boyutunun puanları arasında ise orta düzeyde ve negatif ilişki elde edilmiştir. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça olumsuz düşüncelerle daha iyi baş edebildikleri, yaşanan olumsuz durumlara kendisini, çevresini suçlama davranışlarının azalabildiği, başa gelen olumsuz durumlara daha az felaketleştirici düşünce tarzı ile bakabildikleri ve daha iyi baş edebildikleri anlaşılabilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmanın bulguları genel olarak değerlendirilmiş ve daha sonra bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

Bu araştırma; erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada şu sonuçlar elde edilmiştir:

Bilişsel esneklik ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, terk edilme, dayanıksızlık, duyguları bastırma, karamsarlık ve güvensizlik puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; kusurluluk, iç içe geçme ve başarısızlık puanları arasında ise orta düzeyde ve negatif ilişki bulunmaktadır.

Duygusal yoksunluk ile kabul etme, duygusal yoksunluk ile diğerlerini suçlama, duygusal yoksunluk ile plana tekrar odaklanma, duygusal yoksunluk ile düşünceye odaklanma, duygusal yoksunluk ile kendini suçlama, kusurluluk ile kabul etme, duyguları bastırma ile kabul etme, duyguları bastırma ile düşünceye odaklanma, terk edilme ile kabul etme, terk edilme ile düşünceye odaklanma, dayanıksızlık ile kabul etme, dayanıksızlık ile kendini suçlama, başarısızlık ile kabul etme, başarısızlık ile düşünceye odaklanma, sosyal izolasyon güvensizlik ile kabul etme, sosyal izolasyon güvensizlik ile düşünceye odaklanma, sosyal izolasyon güvensizlik ile kendini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile kabul etme, iç içe geçme bağımlılık ile düşünceye odaklanma, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile kabul etme, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile düşünceye odaklanma, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile yıkım, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile düşünceye odaklanma, kendini feda ile diğerlerini suçlama, cezalandırılma ile kabul etme, cezalandırılma ile düşünceye odaklanma, cezalandırılma ile kendini suçlama, cezalandırılma ile yıkım, cezalandırılma ile diğerlerini suçlama, yüksek standartlar ile kendini suçlama, yüksek Standartlar ile yıkım, yüksek standartlar ile diğerlerini suçlama,

onay arayıcılık ile düşünceye odaklanma, onay arayıcılık ile yıkım, onay arayıcılık ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Duygusal yoksunluk ile pozitif yeniden gözden geçirme, sosyal izolasyon güvensizlik ile pozitif tekrar odaklanma, kusurluluk ile plana tekrar odaklanma, duyguları bastırma ile plana tekrar odaklanma, duyguları bastırma ile pozitif yeniden gözden geçirme, iç içe geçme bağımlılık ile plana tekrar odaklanma, iç içe geçme bağımlılık ile pozitif gözden geçirme, terk edilme ile plana tekrar odaklanma, terk edilme ile pozitif yeniden gözden geçirme, dayanıksızlık ile pozitif yeniden gözden geçirme, başarısızlık ile plana tekrar odaklanma, başarısızlık ile pozitif yeniden gözden geçirme, karamsarlık ile plana tekrar odaklanma, karamsarlık ile pozitif yeniden gözden geçirme puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki vardır.

Duygusal yoksunluk ile yıkım, sosyal izolasyon güvensizlik ile yıkım, sosyal izolasyon güvensizlik ile diğerlerini suçlama, kusurluluk ile kendini suçlama, kusurluluk ile pozitif gözden geçirme, kusurluluk ile yıkım, kusurluluk ile diğerlerini suçlama, duyguları bastırma ile kendini suçlama, duyguları bastırma ile yıkım, duyguları bastırma ile diğerlerini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile kendini suçlama, iç içe geçme bağımlılık ile yıkım, iç içe geçme bağımlılık ile diğerlerini suçlama, terk edilme ile kendini suçlama, terk edilme ile yıkım, terk edilme ile diğerlerini suçlama, dayanıksızlık ile düşünceye odaklanma, dayanıksızlık ile yıkım, dayanıksızlık ile diğerlerini suçlama, kendini feda ile yıkım, başarısızlık ile kendini suçlama, başarısızlık ile yıkım, başarısızlık ile diğerlerini suçlama, karamsarlık ile kabul etme, karamsarlık ile düşünceye odaklanma, karamsarlık ile kendini suçlama, karamsarlık ile yıkım, karamsarlık ile diğerlerini suçlama puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki vardır.

Bilişsel esneklik ile plana tekrar odaklanma, bilişsel esneklik ile pozitif yeniden gözden geçirme puanları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki; bilişsel esneklik ile bakış açısına yerleştirme, bilişsel esneklik ile kendini suçlama, bilişsel esneklik ölçeği ile diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; bilişsel esneklik ölçeği ile yıkım puanları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki vardır.

Bilişsel esnekliği negatif yönlü en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliği pozitif yönlü en çok açıklayan değişkenin pozitif yeniden gözden geçirme olduğu bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan kabul etmeyi, negatif yönlü en çok açıklayan değişkenin karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur. Kabul etme alt boyutunu pozitif yönde en çok açıklayan değişken karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma alt boyutuna kusurluluğun negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutuna kusurluluğun negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Düşünceye odaklanma alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olduğu bulunmuştur. Kendini suçlama alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin kusurluluk şeması olduğu bulunmuştur. Yıkım alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin karamsarlık şeması olduğu bulunmuştur. Başkalarını suçlama alt boyutunu en çok açıklayan değişkenin tehditler karşısında dayanıksızlık şeması olduğu bulunmuştur.

Dayanıksızlık, onay arayıcılık, başarısızlık ve karamsarlık alt boyutlarının ortalamaları karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma ve yıkım alt boyutundan alınan ortalamalara bakıldığında kadınların daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Bilişsel esneklik puanlarında ise kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

İç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık şemalarından alınan puanlar çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında çalışmayanların çalışanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bunun dışındaki şemalarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Bilişsel esneklikte çalışma durumuna göre bir farklılık çıkmazken, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından; kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım alt boyutları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışmayanların, çalışanlara göre daha fazla puan aldığı görülmektedir.

Eğitim süresi ile düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki; yıkım alt boyutunun puanları arasında ise orta düzeyde ve negatif ilişki elde edilmiştir.

Eğitim süresi ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma arasında zayıf düzeyde ve negatif ilişki bulunmuştur. Diğer şemalar ilişki bulunmamıştır.

6.2 Öneriler

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların son yıllarda artmış olduğu görülmekle birlikte bu değişkenlerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile yeteri kadar çalışmasının yapılmadığı görülmüştür. Şemaların katı ve tutucu yapısı göz önüne alındığında bu iki kavram ile çalışmanın ne kadar önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu alan ile ilgili daha fazla çalışma yapılarak alanyazına katkı sunulması gerektiği düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların kökenlerinin büyük bölümü çocukluk dönemi olmakla beraber çocukluk ve ergenlik dönemlerini kapsadığı bilinmektedir. O yaşlardaki bireylerin çevresindeki en önemli unsur aile olmaktadır. Dolayısıyla, ailelere çocuklarını yetiştirirken koşulsuz sevgi ve ilgi vermeleri, duygusal ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaları, uygun sınırlar koymalarını ve özerkliklerini kazandırabilecek faaliyet yapmaları tavsiye olunur. Bu sayede bu çalışmanın sonucuna göre, çocukların bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik becerileri de artabilecektir ve çok daha uyumlu bir yaşam sürebileceklerdir.

Ruh sağlığı çalışanları için bu konu oldukça önem arz etmektedir. Klinikte eksen I ve özellikle eksen II bozuklukları için başvuran danışanların büyük kısmının kökeninde erken dönem uyum bozucu şemalar bulunmaktadır. Şemalar katı ve değişmesi zor yapılardır. Kısa süreli yöntemlerle değiştirilmeleri oldukça güçtür ve elimizde ne kadar fazla malzeme olursa daha kısa sürede sonuca ulaşmamız mümkün olacaktır. Bu çalışmada bilişsel esneklik ve bilişsel

duygu düzenleme becerilerinin genel olarak Şemalarla arasındaki negatif ilişki rahatlıkla görülebilmektedir. Dolayısıyla danıŐanlarla bu becerilerin üzerinde çalışılması son derece faydalı olabilecektir.

Okul veya iŐletmeler gibi toplu örgütlerde psikolojik içerikli çalışmaların son yıllarda arttıŐı gözlemlenmektedir. Erken dönem uyum bozucu Şemalar ile ilgili çalışanları ya da öğrencileri geliŐtirmek isteyen kuruluŐlarda Şema ile ilgili psikoeğitimler verilebilir. Bu sayede otomatik olarak yapılan olumsuz davranışlar fark edilebilir. Erken dönem uyum bozucu Şemaların etkinliğinin azaltılabilmesi için bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin arttırılması ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

Bu konu ile ilgili araştırma yapmak isteyen araştırmacılara ise daha büyük örnekleme ve 18 yaş altındaki bireylere de uygulanması, bilişsel duygu düzenlemenin ve Şemanın çeşitli alt boyutları ile ayrı ayrı çalışmalar yapılması tavsiye edilmektedir.



KAYNAKLAR

- Akbulut, C. A.** (2018). “Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi”, **Klinik Psikiyatri**, cilt 1, sayı 1, ss.184-192.
- Akkoyunlu, S., ve Türkçapar, M. H.** (2013). “Bir Teknik: Alternatif Düşünce”, Oluşturulması. **Bilişsel Davranı cı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 2, sayı 1, ss. 53-59.
- Altunkol, F.** (2011). “ niversite   rencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi.
- Arıkan, M.** (2019). Madde Ba ımlıların Erken Dönem Uyumsuz  emaları ve İşlev Bozucu Ba  Etme Biçimleri: Şema Terapi Perspektifinde Bir İnceleme, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Arntz, A., Klokman, J., ve Sieswerda, S.** (2005). “An Experimental Test of the Schema Mode Model of Borderline Personality Disorder”, **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, cilt 36, sayı 3, ss. 226-239.
- Asıcı, E., ve İkiz, F.** (2015). “Mutlulu a Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 1, sayı 35, ss. 191-211.
- Aslan, M.** (2017). “ niversite   rencilerinde Erken Dönem Uyumsuz  emaların Suçluluk Utanç ve Affetmeyi Yordaması”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bahadır,  .** (2006). “Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri,  atı ma   zme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Bal, F.** (2020). **Klinik Psikolojide Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri**, Nobel Yayıncılık, 1. Baskı.
- Bamelis, L. L., Evers, S. M., Spinhoven, P., ve Arntz, A.** (2014). “Results of a Multicenter Randomized Controlled Trial of the Clinical Effectiveness of Schema Therapy for Personality Disorders”, **American Journal of Psychiatry**, cilt 171, sayı 3, ss. 305-322.
- Baranzandeh, H., Kissane, D. W., Saeedi, N., ve Gordon, M.** (2018). “Schema Modes and Dissociation in Borderline Personality Disorder/Traits in Adolescents or Young Adults”, **Psychiatry Research**, sayı 261, ss. 1-6.
- Basile, B., Tenore, K., ve Mancinii, F.** (2018). “Investigating Schema Therapy Constructs in Individuals With Depression”, **J Psychol Clin Psychiatry**, cilt 9, sayı 2, ss. 214-221.

- Beck, J. S., ve Beck, A. T. (2011). **Cognitive Behavior Therapy**, New York, Guilford Publication.
- Beck, J. S., ve Beck, A. T. (2018), **Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi**, Çev. M. Şahin, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2. Baskı.
- Bedel, A., ve ulubey, E. (2015). “Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 14, sayı 55, ss. 291-300.
- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D. E., Kross, E., Deldin, P. J., ve Jonides, J. (2011). “Depression, Rumination and the Default Network”, **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, cilt 6, sayı 5, ss. 548-555.
- Bilgin, M. (2009). “Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler”, **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 3, sayı 36, ss. 142-157.
- Büyüköztürk, Ş. (2012), “Örnekleme Yöntemleri”, <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAYFinal-Konulari.pdf>, (Erişim Tarihi: 25 Şubat 2021).
- Calvete, E., ve Orue, I. (2012). “Social Information Processing as a Mediator Between Cognitive Schemas and Aggressive Behavior in Adolescents”, **Journal of abnormal child psychology**, cilt 40, sayı 1, ss. 105-117.
- Cecero, J. J., ve Young, J. E. (2001). “Case of Silvia: A Schema-Focused Approach”, **Journal of Psychotherapy Integration**, cilt 11, sayı 2, ss. 217-229.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). “Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki”, **Eğitim ve Bilim**, cilt 39, sayı 176, ss. 347-354.
- Çisem, İ. (2009). Ev Kadınlarında Sosyokültürel Özelliklere Bağlı Olarak Depresyon Düzeyi ve Kişilik Özellikleri Arası İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- Çuhadaroglu, A. (2011). “Bilişsel esnekliğin yordayıcıları”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., ve Farahmand, Z. (2018). “Early Maladaptive Schemas in Depression and Somatization Disorder”, **Journal of affective disorders**, sayı 235, 82-89.
- Demir, V., ve Gündoğan, N. A. (2018). “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi”, **Ege Eğitim Dergisi**, cilt 19, sayı 1, ss. 46-66.
- Demiralp, M., ve Oflaz, F. (2007). “Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, cilt 8, sayı 2, ss. 132-139.
- Demirci, O. O., ve Güneri, E. (2020). “Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi”, **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 21, sayı 39, ss. 651-684.
- Demirtaş, A. S. (2019). “Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması”, **Psikoloji Çalışmaları**, cilt 39, sayı 2, ss. 345-368.
- Demirtaş, Ö., Özdevecioğlu, M. ve Çapar, N. (2015). “The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Job Stress: Moderating

- Role of Social Support”, **Asian Social Science**, cilt 11, sayı 12, ss. 168-173.
- Deveney, C. M., ve Deldin, P. J.** (2006). “A Preliminary Investigation of Cognitive Flexibility for Emotional Information in Major Depressive Disorder and Non-Psychiatric Pontrols”, **Emotion**, cilt, 6, sayı 3, ss. 429-437.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş. ve İmre, Y.** (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke”, **Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)**, cilt 4, sayı 1, ss. 1-9.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A.** (2014). “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 5, sayı 41, ss. 23-35.
- Ehsan, H. B., ve Bahramizadeh, H.** (2011). “Early Maladaptive Schemas and Agreeableness in Personality Five Factor Model”, **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, sayı 30, ss.547-551.
- Erpınar, Z.** (2017). Duygu Düzenleme, Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkiler: Yaş ve Cinsiyet Farklılıkları, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- Ertürk, İ. Ş., ve Kaynar, G.** (2017). “Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Yaklaşımı”, **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, sayı 12, ss. 97-144.
- Faraji, H., ve Güler, K.** (2021). “Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Akademik Risk Alma”, **Sobider**, sayı 50, ss. 397-409.
- Farrell, J. M., Shaw, I. A., ve Webber, M. A.** (2009). “A Schema-Focused Approach to Group Psychotherapy for Outpatients With Borderline Personality Disorder: A Randomized Controlled Trial”, **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, sayı 40, ss. 317–328.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spihoven, P.** (2001). “Negative Life Events, Cognitive Emotion Eglulation and Depression”, **Pers Individ Di**, sayı 30, ss. 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teeders, J., Legerstee, J., ve Onstein, E.** (2002). “The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison Between a Clinical and a Nnon-Clinical Sample”, **European Journal of Personality**, cilt 16, sayı 5, ss. 403-420.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., ve Ertürk, İ. Ş.** (2017). “Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar”, **Nesne Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 10, ss. 197-218.
- Gunduz, B.** (2013). “Emotional İntelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms in Pre-Service Teachers”, **Educational Research and Reviews**, cilt 8, sayı 13, ss. 1048-1056.
- Güler, K., Gümüş, Z.** (2018). “Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi”, **Asos Journal**, Sayı 81, ss. 379-398.
- Güler, K., Gümüş, Z.** (2018). “Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikleri ve Yaşam Kaliteleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi”, **Asos Journal**, Sayı 78, ss. 505-521.

- Güler, K., Usluca, M. (2021).** "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı 1, Cilt 5, ss. 372-383.
- Güzeltepe, S. (2017).** "Kamu Personelinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Sözleşme Roller Açısından İncelenmesi Bir Alan Araştırması: Bakırköy Adliyesi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Hawke, L. D., Provencher, M. D., ve Parikh, S. V. (2013).** "Schema Therapy for Bipolar Disorder: A Conceptual Model and Future Directions", **Journal of Affective Disorders**, cilt 148, sayı 1, ss. 118-122.
- Hayes, A. M., Harris, M. S., ve Carves, C. S. (2004).** "Predictors of Self-Esteem Variability", **Cognitive therapy and research**, cilt 28, sayı 3, ss. 369-385.
- Işık, S. (2019).** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modelinde Bir İnceleme, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şehir Üniversitesi.
- İlhan, M., ve Çetin, B. (2014).** "Sosyal ve Kültürel Zekâ Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi", **Turkish Journal of Education**, cilt 3, sayı 2, ss. 4-15.
- Johnsen, T. J., ve Friborg, O. (2015).** "The Effects of Cognitive Behavioral Therapy as an Anti-Depressive Treatment is Falling: A Meta-Analysis", **Psychological bulletin**, cilt 141, sayı 4, ss. 747.
- Karaosmanoğlu, H. A. (2020).** **Hepsini İstiyorum Hemen İstiyorum**, İstanbul, Psikonet Yayıncılık, 2. Baskı.
- Kellogg, S. H., ve Young, J. E. (2006).** "Schema Therapy for Borderline Personality Disorder", **Journal of Clinical Psychology**, cilt 62, sayı 4, ss. 445-458.
- Keulen-de Vos, M., Bernstein, D. P., ve Arntz, A. (2021).** "Schema Therapy for Aggressive Offenders With Personality Disorders, Forensic CBT", A handbook for clinical practice, <https://doi.org/10.1002/9781185898778.ch4>, (Erişim Tarihi: 12 Şubat 2021).
- Kim, J. E., Lee, S. W., ve Lee, S. J. (2014).** "Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Symptom Dimensions in Patients With Obsessive-Compulsive Disorder", **Psychiatry Research**, cilt 215, sayı 1, ss. 134-140.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., ve Akdeniz, B. (2019).** "Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi", **Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi**, cilt 16, sayı 1, ss. 1-13.
- Kruczek, A., Basińska, M., ve Janicka, M. (2020).** "Cognitive Flexibility and Flexibility in Coping in Nurses - the Moderating Role of Age, Seniority, and the Sense of Stress", **International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health**, cilt 33, sayı 4, ss. 507-521.
- Küçükler, D. (2016).** Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi.

- Láng, A.** (2015). "Machiavellianism and Early Maladaptive Schemas in Adolescents", **Personality and Individual Differences**, sayı 87, ss. 162-165.
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M. F., ve Arntz, A.** (2008). "An Empirical Test of Schema Mode Conceptualizations in Personality Disorders", **Behaviour Research and Therapy**, cilt 46, sayı 7, ss. 854-860.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M.** (1998). "The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies", **Communication Reports**, cilt 11, sayı 1, ss. 1-9.
- Martin, R. C., ve Dahlen, E. R.** (2005). "Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger", **Personality and Individual Differences**, cilt 39, sayı 7, ss. 1249-1260.
- Martin, R., ve Young, J.** (2010). **Schema Therapy**, Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, Newyork, The Guilford Press, 3. Baskı, ss. 317-346.
- Mertens, Y., Yılmaz, M., ve Lobbestael, J.** (2020). "Schema Modes Mediate the Effect of Emotional Abuse in Childhood on the Differential Expression of Personality Disorders", **Child Abuse & Neglect**, sayı 104, ss. 1-11.
- Moore, B. A.** (2013). "Propensity for Experiencing Flow: The Roles of Cognitive Flexibility and Mindfulness", **The Humanistic Psychologist**, cilt 41, sayı 4, ss. 319-322.
- Oatley, K., ve Jenkins, J. M.** (1992). "Human Emotions: Function and Dysfunction", **Annual Review of Psychology**, cilt 43, sayı 1, ss. 55-85.
- Onat, O., ve Otrar, M.** (2010). "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları", **Marmara Üniversitesi Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, sayı 31, ss. 123-143.
- Ötünçtemur, A., ve Kahraman, F. Ç.** (2020). "Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss. 50-74.
- Özcan, Ö., ve Çelik, G. G.** (2017). "Bilişsel Davranışçı Terapi", **Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry-Special Topics**, cilt 3, sayı 2, ss. 115-120.
- Rada, S.** (2018). Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye ve Belçika karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E.** (2011). **Schema Therapy: Distinctive Features**, New York, Routledge.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E.** (2019). **Şema Terapi Ayırıcı özellikler**, Çev. M. Şaşıoğlu, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Razi, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., ve Arifoğlu, B. Ç.** (2009). "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme", **TAF Preventive Medicine Bulletin**, cilt 8, sayı 1, ss. 17-26.

- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I., ve Huibers, M.** (2013). "Treatment for Chronic Depression Using Schema Therapy", **Clinical Psychology: Science and Practice**, cilt 20, sayı 2, ss. 166-180.
- Sarıkaya, N.** (2019). Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Savaşır, I., Soygüt, G., ve Barışkın, E.** (2009). **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Ankara, Türk Psikologlar Derneği, 4. Baskı.
- Selim, T. A. Ş., ve Deniz, S.** (2018). "Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Öğrenilmiş Çaresizliklerinin Yordanması: Problem Çözme Becerisi ve Bilişsel Esneklik", **Türk Bilgisayar ve Matematik Eğitimi Dergisi**, cilt 9, sayı 3, ss. 581-617.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z.** (2009). "Assessment of Early Maladaptive Schemas: A Psychometric Study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3", **Turkish Journal of Psychiatry**, cilt 20, sayı 1, ss. 75-84.
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., ve Preston, J.** (2001). "Are The Long and Short Forms of the Young Schema Questionnaire Comparable and How Well Does Each Version Predict Psychopathology Scores", **Journal of Cognitive Therapy: An International Quarterly**, sayı 15, ss. 253-272.
- Şen, O.** (2019). Siyasi Partilerin Gençlik Örgütlerindeki Bireysel Narsizm Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İşletme Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Şenol, K.** (2006). "İşsizliğin Psikososyal Sonuçları ve Türkiye Üzerine Muhtemel Etkileri", **Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi**, sayı 51, ss. 357-379.
- Takebe, M.** (2020). Intimate Partner Violence, Anger, and Abandonment Schema in Nonclinical Japanese Undergraduate Students, Japanese Psychological Research, <https://doi.org/10.1111/jpr.12286>, (Erişim Tarihi: 12 Şubat 2021).
- Tatar, A., Özdemir, H., ve Çelikbaş, B.** (2018). "Gelir Getiren Bir İşte Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Duygusal Öz-Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi", **İş'te Davranış Dergisi**, cilt 3, sayı 1, ss. 31-41.
- Thimm, J. C.** (2010). "Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-Factor Model Perspective", **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, cilt 41, sayı 4, ss. 373-380.
- Thoma, N. C., ve Mckay, D.** (Eds.) (2014). **Working With Emotion in Cognitive-Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice**, New York, Guilford Publications.
- Thompson, R. A.** (1991). "Emotional Regulation and Emotional Development", **Educational Psychology Review**, cilt 3, sayı 4, ss. 269-307.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D.** (2019). "Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki", **Jaren**, cilt 5, sayı 1, ss. 59-66.
- Türkçapar, H. M.** (2018). **Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama**, İstanbul, Epsilon Yayıncılık, 13. Baskı.

- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). "Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri", **Klinik Psikiyatri**, cilt 5, sayı 1, ss. 8-15.
- Üzümcü, B. ve Müezzini, E. E. (2018). "Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi", **Sakarya University Journal of Education**, cilt 8, sayı 1, ss. 8-25.
- Üzümcü, E. (2016). Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsisistik Kişilik Özellikleri ile İlişkili Faktörlerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Vatandaş, C. (2007). "Toplumsal Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı", **Sosyoloji Konferansları**, sayı 35, ss. 29-56.
- Vitiello, V. E., Greenfield, D. B., Munis, P., ve George, J. L. (2011). "Cognitive Flexibility, Approaches to Learning, and Academic School Readiness in Head Start Preschool Children", **Early Education & Development**, cilt 22, sayı 3, ss. 388-410.
- Wolgaşt, M., Lundh, L. G., ve Viborg, G. (2011). "Cognitive Reappraisal and Acceptance: An Experimental Comparison of Two Emotion Regulation Strategies", **Behaviour Research and Therapy**, cilt 49, sayı 12, ss. 858-866.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 9, sayı 54, ss. 913-935.
- Yeşiltaş, D. E. (2020). "Özel Eğitime Gereksinimi Olan Çocukların Anne Babalarının Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Yetiş, Ö. Y. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Bozukluğu Yaygınlığı ve Sorun Çözme Becerileri ile İlişkisinin İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- Yıldız, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Depresif Belirtilere Etkisi", **İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss. 18-23.
- Yılmazörnek, Z. E. (2019). "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aleksitimi, Duygusal Zeka, Duygusal Farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). **Schema Therapy**, New York, Guilford.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2006). **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**, New York, Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2019). **Şema Terapi**, Çev. T. V. Soylu, (4. Baskı), İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., ve Behary, W. T. (1998). **Schema-Focused Therapy for Personality Disorders**. Cognitive behaviour therapy, ss. 201-222, New York, Routledge.
- Zahal, O. (2014). "Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki (Relation Between Learning Styles and Cognitive Flexibility With Examination Achievement who Enter the Special Ability Exam)",

(Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.



EKLER

EK 1: Sosyo - Demografik Veri Formu

EK 2: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

EK 3: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

EK 4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

EK 5: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Kullanım İzni

EK 6: Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

EK 7: Bilişsel Duygu Düzenleme Kullanım İzni

EK 8: Etik Kurul Onayı



EK-1

SOSYO - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda olan “**Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacı elde edilen veriler yalnızca bu çalışma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Araştırmada size sorulan sorulara samimi bir şekilde doğru cevap vermeniz araştırmanın sonucu için önemlidir Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz. Size en uygun olan seçenekleri işaretleyerek ya da boş kısımları doldurarak

1. Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek

2. Yaşınız: a) 18-24 b) 25-29 c) 30-35 d) 36 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz: a) Evli b) Bekar c) Boşanmış d) Ayrı Yaşıyor

4. Eğitim Durumunuz:

a) İlkokul mezunu

b) Ortaokul mezunu

c) Lise mezunu

d) Üniversite mezunu

e) Lisanüstü

5. Çalışma durumunuz:

a) Çalışıyorum b) Çalışmıyorum



EK-2

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 olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

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

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

Derecelendirme:

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

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

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

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı 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 o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
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 hissedebiliriz veya suçluluk duyarız.
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.

54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.

57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim 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 hissedirim.

77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



EK - 3

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle ne düşündüğünüz sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra sizin durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1	Bunun suçlusu benim diye düşünürüm.					
2	Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.					
3	Bu yaşadığım ile ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.					
4	Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.					
5	Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.					
6	Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.					
7	Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.					
8	Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.					
9	Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.					
10	Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.					
11	Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.					

12	Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.					
13	Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.					
14	Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.					
15	Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.					
16	Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.					
17	Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.					
18	Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm					
19	Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.					
20	Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm					
21	Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.					
22	Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm					
23	Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.					
24	Bu durumun olumlu					

	yanlarının da olduğunu düşünürüm.					
25	Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.					
26	Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.					
27	Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.					
28	Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm					
29	Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.					
30	Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.					
31	Hoş olayları düşünürüm.					
32	Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.					
33	Bu durumun olumlu yanlarını ararım.					
34	Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.					
35	Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.					
36	Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.					



EK-4

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamalarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin.

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılmıyorum (4)	Katılıyorum (5)	Kesinlikle Katılıyorum (6)
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan kaçınırım.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissederim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.						
5. Çözümlemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim						
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.						
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.						



EK-5

Young Şema Ölçeği Kullanım İzni



Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 Kullanım İzni

**MU**

MUHAMMED USLUCA 14.12.2020 Pzt 19:17
Merhabalar Zehra Hanım. Ben İstanbul Aydın Üni...

**ZC**

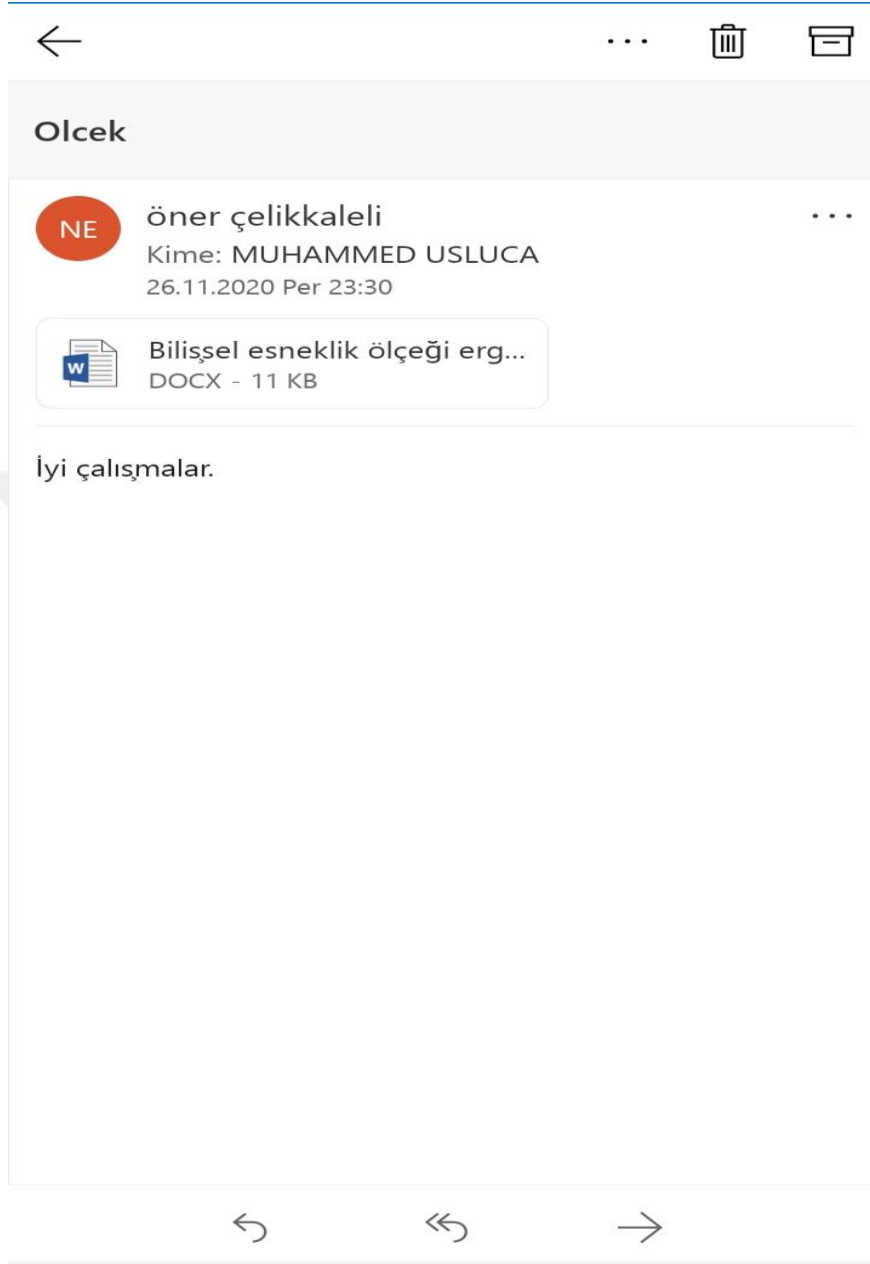
Zehra ÇAKIR ...
Kime: MUHAMMED USLUCA
15.12.2020 Sal 10:14
Muhammed Bey merhaba, ölçeği tez çalışmanızda kullanmanızla ilgili herhangi bir sorun bulunmamakta. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
Zehra.






EK-6

Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni





EK-7

Bilişsel Duygu Düzenleme Kullanım İzni





Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)
Kime: MUHAMMED USLUCA
26.11.2020 Per 18:29



**oya_otrar_2010**
PDF - 1 MB

**oya_otrar_bilissel_duygu_c**
DOC - 86 KB

 2 ek (1 MB)

Merhabalar Muhammed Bey,
Öncelikle ölçeğe gösterdiğiniz ilgi için teşekkür etmek isterim. Oya hanımla ile birlikte adaptasyonunu yaptığımız ölçeği kullanmanızdan ve çalışmanıza bir katkıda bulunabilmekten memnuniyet duyarım. Ölçeği, puanlama bilgilerini ve kaynak göstermek için ihtiyaç duyabileceğinizi düşündüğüm yayınlanmış (makale) halini ekli dosyalarla gönderiyorum. Bilvesile danışman hocanıza da selam ve saygılarımı sunarım.
Başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)
T.C.Milli Eğitim Bakanlığı
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
Kurul Üyesi



Ek-8

Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.03.2021-7627



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

Sayı : E-88083623-020-7627
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Muhammed USLUCA

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 : BEK431LBA Pin Kodu : 06512

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

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

Telefon : 444 1 428

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

Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Muhammed Usluca

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: 2019, İstanbul Aydın Üniversitesi/Klinik Psikoloji

Lisans: 2014, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi/Psikoloji

Ortaöğretim: 2010, Özel Mavigün Anadolu Lisesi

İlköğretim: 2002, Gaziosmanpaşa Ülkü İlköğretim Okulu

