T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

LOKMAN KOÇAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2021

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

LOKMAN KOÇAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2021

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Lokman KOÇAK

ÖN SÖZ

Öncelikle, doktora sürecinin başından itibaren verdiği bilgiler ve sergilediği duruşla yoluma ışık tutan, hata ve eksiklerime rağmen asla yetersiz hissettirmeyen ve devamlı gayretli olmam konusunda motive eden, bazen tezimi benden bile daha çok sahiplenen, ilgi, alaka ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, benim için bir danışmandan çok daha fazlasını ifade eden, haftanın her günü ve her saati kolaylıkla ulaşabildiğim ve akademik kariyerim için bir şans olduğunu düşündüğüm kıymetli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Fikir ve önerileyile tezimin gelişimine katkıda bulunan, içten ve samimi yaklaşımlarıyla beni destekleyen ve bu zorlu süreçte desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa YILMAZLAR ve Doç. Dr. Mehmet KAYA'ya çok teşekkür ediyorum. Tez jürimde yer alan ve fikir ve önerileriyle tezimin güçlenmesini sağlayan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin TURAN'a çok teşekkür ediyorum.

Güler yüz ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ders hocalarım Prof. Dr. Tuncay AYAS, Prof. Dr. Murat İSKENDER, Prof. Dr. Mustafa KOÇ, Doç. Dr. Fatma SAPMAZ, Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM ve Prof. Dr. Neşe GÜLER'e çok teşekkür ediyorum. Bu zorlu yükü birlikte göğüslediğim sıra arkadaşlarım Uzm. Psikolojik Danışman Melek SÜLER ve Dr. Psikolojik Danışman Aydın SÖYLEMEZ'e teşekkür ediyorum. Veri toplama sürecinde bana her türlü desteği sağlayan meslektaşlarım Psikolojik Danışman Esra KAVAK AY, Psikolojik Danışman Emre ESER ve Psikolojik Danışman Yavuz GÜL'e, doktora sürecinde bana her türlü kolaylığı sağlayan ve çalışmalarımı destekleyen kurum müdürüm Ayşe YAVUZ YÜKSEL ve okul yönetimine çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte bana desteklerini esirgemeyen meslektaşım Dr. Psikolojik Danışman Mustafa Kerim ŞİMŞEK'e, teknik konularda ve içinden çıkamadığım zor durumlarda hemen yardıma koşan ve desteğini her zaman hissettiren Arş. Gör. Samet MAKAS'a çok teşekkür ediyorum. Tezin en zor ve sancılı sürecinde bana destek olan, gece gündüz demeden benimle saatlerce istişare eden, bilgi ve fikirleriyle bana birçok katkı sunan dostum ve meslektaşım Uzm. Psikolojik Danışman Adil KAVAL'a çok teşekkür ediyorum. Akademik kariyerimin başlangıcından bugüne değin bana destek olup, deneyim ve donanımıyla ufkumu açan kıymetli dostum Dr. Muhammet ÖZCAN'a çok teşekkür ediyorum. Kariyer planlama çalışmalarıma büyük katkı sunan dostum müdürüm Uzm. Psikolojik Danışman Özal ÖZDEN'e ve lisansüstü eğitime başlamam konusunda bana ilham veren ve bu zorlu süreçte desteklerini esirgemeyen dostum Tolga BABACAN'a çok teşekkür ediyorum.

Bu noktaya gelmemde en büyük emeği ve rolü olan, hayatımın her döneminde varlıklarını hissettiğim ve bana hep güvenen babam Avni KOÇAK, annem Nurhayat KOÇAK, ağabeylerim Abdullah KOÇAK, Abdulbaki KOÇAK ve ablam Nurgül KOÇAK ABACI'ya şükranlarımı sunuyorum. Bu zorlu süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, nazımı çekip beni motive eden, anlayışı, sevgisi ve bana olan inancıyla hep yanımda olan can yoldaşım canım eşim Merve ÇİMEN KOÇAK'a, canımın sıkılmasına ve üzülmeme asla izin vermeyen evimizin neşesi gülü biricik kızım Zeynep KOÇAK'a ve yakında çekirdek ailemize katılacak olan ve daha şimdiden evimize fazlasıyla bereket ve mutluluk getiren "minik kızım"a çok teşekkür ediyorum. Çalışmamda katkıları olup isimlerini tek tek yazamadığım herkese teşekkürü bir borç bilirim. İyi ki varsınız.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-ŞEFKAT İLE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Lokman KOÇAK, Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2021

Bu araştırmada, lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca duygusal özerkliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilinde öğrenim görmekte olan 296 kadın (% 53.2) ve 260 erkek (% 46.8) olmak üzere toplam 556 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Yaşları 14 ile 16 yaş arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 15.2'dir. Araştırmanın verileri; araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", "Ergenler için Duygusal Özerklik Ölçeği", "Ergenler için Öz-şefkat Ölçeği" ve "10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı" ile toplanmıştır.

Araştırmada öz-şefkat, duygusal özerklik ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler, korelasyon analizi ve regresyona dayalı aracılık analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, test edilmeye çalışılan aracı modellerdeki doğrudan ve dolaylı etkiler bootstrap yöntemi ile belirlenmiştir. İlgili alanyazın ışığında, şema alanları dikkate alınarak aracılık modelleri kurulmuş ve bu doğrultuda erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü sınanmıştır. Buna ek olarak, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumuna göre duygusal özerkliğin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisiz örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Aracılık analizleri sonucunda, kopukluk-reddedilmişlik şema alanında yer alan duygusal yoksunluk şeması, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan başarısızlık ve yapışıklık/gelişmemiş benlik şemaları, zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan yetersiz özdenetim şeması, diğerleri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini onaylamama şeması ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanında yer alan karamsarlık şemasının öz-şefkat

ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, okul türüne göre duygusal özerklikte anlamlı farklılaşma olduğu; ancak diğer demografik değişkenlere göre duygusal özerkliğin anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Duygusal özerklik, Öz-şefkat, Erken dönem uyumsuz şemalar

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTIONAL AUTONOMY IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Lokman KOÇAK, Doctoral Dissertation

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2021

This study focuses on the mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between self-compassion and emotional autonomy in high school students. The study also has been examined whether emotional autonomy differ according to gender, class level, type of school, number of siblings, order of birth and togetherness of parents.

The study group consists of a total of 556 high school students, 296 female (53.2 %) and 260 male (46.8 %), who were studying at different high schools in Kocaeli province in 2019-2020 academic year. The participants were aged between 14 and 16, with an average age of 15.2. As data collecting tools, "Personal Information Form" which was developed by researcher, "Emotional Autonomy Scale for Adolescents", "The Self-compassion Scale for Adolescents" and "Early Maladaptive Schema Questionnaires Set for Children and Adolescents between the Ages of 10-16" were used.

In the study, the relationships between self-compassion, emotional autonomy, and early maladaptive schemas were examined using regression-based mediation analysis and correlation analysis. Furthermore, a bootstrap method was used to examine the direct and indirect effects in the mediation models. According to the relevant literature, mediation models were established by taking the schema areas into consideration, and the mediating role of early maladaptive schemas was tested accordingly. In addition to that, with the independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) was examined whether emotional autonomy significantly differentiated according to gender, class level, type of school, number of siblings, order of siblings and togetherness of parents.

As a result of mediation analysis, it has been determined that the schema of emotional deprivation in the disconnection-rejection schema area, schema of failure and enmeshment/undeveloped self in impaired autonomy and performance schema area, schema of insufficient self-control in impaired limits schema area, schema of self-disapproval in

other-directedness schema area, and schema of pessimism overvigilance/inhibition schema area have a mediating effect on the relationship between self-compassion and emotional autonomy. Moreover, there has been found a significant differentiation in emotional autonomy according to type of school; however, it has been determined that emotional autonomy did not differ significantly according to other demographic variables. The findings obtained have been discussed in the context of the relevant literature.

Key Words: Adolescence, Emotional autonomy, Self-compassion, Early maladaptive schemas

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM i
ÖN SÖZ ii
ÖZET iv
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR xv
BÖLÜM I 1
GİRİŞ 1
1.1. Problem durumu 1
1.1.1. Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü 5
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi 9
1.3. Problem cümlesi 10
1.4. Alt problemler 10
1.5. Varsayımlar 11
1.6. Sınırlılıklar 11
1.7. Tanımlar 11
BÖLÜM II 13
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 13
2.1. Lise dönemi ve ergenlik 13
2.2. Özerklik 15
2.2.1. Duygusal özerklik 18
2.2.2. Davranışsal özerklik 20

2.2.3. Değer özerkliği 20
2.3. Öz-şefkat 21
2.3.1. Öz-sevecenlik 23
2.3.2. Ortak paylaşımların bilincinde olma 24
2.3.3. Bilinçli farkındalık 24
2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar 24
2.4.1. Kopukluk-reddedilmişlik 28
2.4.1.1. Terk edilme 28
2.4.1.2. Kuşkuculuk/kötüye kullanma 28
2.4.1.3. Duygusal yoksunluk 28
2.4.1.4. Kusurluluk 29
2.4.1.5. Sosyal izolasyon 29
2.4.2. Zedelenmiş özerklik ve performans 29
2.4.2.1. Bağımlılık 29
2.4.2.2. Dayanıksızlık 30
2.4.2.3. Yapışıklık/gelişmemiş benlik 30
2.4.2.4. Başarısızlık 30
2.4.3. Zedelenmiş sınırlar 30
2.4.3.1. Haklılık/büyüklenmecilik 31
2.4.3.2 Yetersiz özdenetim 31
2.4.4. Diğerleri yönelimlilik 31
2.4.4.1. Boyun eğicilik 32
2.4.4.2 Kendini feda 32
2.4.4.3. Onay arayıcılık 32
2.4.5. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık 32
2.4.5.1 Duyguları bastırma 33

2.4.5.2. Yüksek standartlar 33
2.4.5.3. Karamsarlık 33
2.4.5.4. Cezalandırıcılık 33
2.5. İlgili araştırmalar 33
2.5.1. Duygusal özerklik ile ilgili yapılan araştırmalar 33
2.5.2. Öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar 36
2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan araştırmalar 39
BÖLÜM III 43
YÖNTEM 43
3.1. Araştırmanın yöntemi 43
3.2. Araştırmanın çalışma grubu 43
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri 45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 45
3.3.2. Ergenler için Duygusal Özerklik Ölçeği 45
3.3.3. Ergenler için Öz-şefkat Ölçeği 46
3.3.4. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) 46
3.4. Verilerin analizi 47
BÖLÜM IV 51
BULGULAR 51
4.1. Duygusal özerklik, öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular 51
4.2. Kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular 53
4.3. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular 54
4.4. Zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular 56
4.5. Diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular 57
4.6. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular 59

4.7. Duygusal özerklik ve cinsiyete ilişkin bulgular 61
4.8. Duygusal özerklik ve sınıf düzeyine ilişkin bulgular 61
4.9. Duygusal özerklik ve okul türüne ilişkin bulgular 62
4.10. Duygusal özerklik ve kardeş sayısına ilişkin bulgular 63
4.11. Duygusal özerklik ve doğum sırasına ilişkin bulgular 64
4.12. Duygusal özerklik ve anne baba birliktelik durumuna ilişkin bulgular..... 65
BÖLÜM V 66
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 66
5.1. Sonuç ve tartışma 66
5.1.1. Kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması 66
5.1.2. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması 68
5.1.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması..... 70
5.1.4. Diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması..... 71
5.1.5. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması 72
5.1.6. Duygusal özerklik ve cinsiyete ilişkin bulguların tartışılması 73
5.1.7. Duygusal özerklik ve sınıf düzeyine ilişkin bulguların tartışılması 74
5.1.8. Duygusal özerklik ve okul türüne ilişkin bulguların tartışılması 75
5.1.9. Duygusal özerklik ve kardeş sayısına ilişkin bulguların tartışılması 76
5.1.10. Duygusal özerklik ve doğum sırasına ilişkin bulguların tartışılması 76
5.1.11. Duygusal özerklik ve anne baba birliktelik durumuna ilişkin bulguların tartışılması 77
5.2. Öneriler..... 78
5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler 78
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler..... 79
KAYNAKLAR..... 80

EKLER 106

ESERLER LİSTESİ 114

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Test Edilecek Modeller……...8

Tablo 2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar……..….....27

Tablo 3. Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler...……...…44

Tablo 4. Betimleyici İstatistikler ve Güvenilirliğe İlişkin Sonuçlar...…….... 47

Tablo 5. Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar……...……49

Tablo 6. Öz-şefkat, Duygusal Özerklik ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler……..……...….52

Tablo 7. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Kopukluk-Reddedilmişlik Şema Alanının Aracı Rolü…….……..……53

Tablo 8. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanının Aracı Rolü……...…….55

Tablo 9. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Aracı Rolü…….57

Tablo 10. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Aracı Rolü……..58

Tablo 11. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık Şema Alanının Aracı Rolü……..60

Tablo 12. Duygusal Özerklik ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular……....61

Tablo 13. Duygusal Özerklik ile Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular……..61

Tablo 14. Duygusal Özerklik ile Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgular…….62

Tablo 15. Okul Türü Değişkenine Göre Duygusal Özerklik Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları…….…….63

Tablo 16. Duygusal Özerklik ile Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular……64

Tablo 17. Duygusal Özerklik ile Doğum Sırası Değişkenine İlişkin Bulgular...……64

Tablo 18. Duygusal Özerklik ile Anne Baba Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular……65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Standardize Edilmiş Bağımlı Değişken Duygusal Özerklik için Oluşturulan Normal Dağılım Grafiği ……..……...48

Şekil 2. Model 4'e İlişkin Diyagram ……..….....50

Şekil 3. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Kopukluk-Reddedilmişlik Şema Alanının Aracı Rolü (Aracı Model 1)..……...……...……54

Şekil 4. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedeleniş Özerklik ve Performans Şema Alanının Aracı Rolü (Aracı Model 2)……..……..……..... 56

Şekil 5. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedeleniş Sınırlar Şema Alanının Aracı Rolü (Aracı Model 3)……..……57

Şekil 6. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Aracı Rolü (Aracı Model 4)……..…..……...……...59

Şekil 7. Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık Şema Alanının Aracı Rolü (Aracı Model 5)…….……..60

SİMGELER VE KISALTMALAR

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

ÇEŞÖT: 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

ANOVA: İlişkisiz örneklemler için Tek Yönlü Varyans Analizi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Yoğun sınavlar ve sancılı bir tercih aşaması sonucunda liselere yerleşen öğrenciler, yeterince dinlenemeden kendilerini yeni bir yarışın içinde bulmaktadır. Üniversiteye girebilmenin en önemli ve nihai hedef olarak algılandığı bu dönem, yüksek akademik başarı beklentilerini de beraberinde getirmektedir (Calp, 2013). Ergenlik döneminin önemli bir süresinin (14-18 yaş) lise yıllarına denk gelmesi, bu dönemi bireyler için daha zorlu bir zaman dilimine dönüştürmektedir. Yaşanan hızlı ve dramatik değişikliklerin, ergenlik dönemini gelişim evreleri içinde oldukça kritik ve hassas bir konuma getirdiği söylenebilir. Gelişimdeki en hızlı iki büyüme evresinden birini oluşturan ergenlik, biyolojik değişimle başlayıp, bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimle tamamlanmaktadır (Yavuzer, 2000).

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte bir köprü niteliğinde olan ergenlik dönemi, bireye daha az sınır ve bu zamana kadarki deneyimlerine göre çok daha fazla özgürlük sunmaktadır. Hiç bilmediği bir dünyaya adım atan ergen, önemli bedensel ve zihinsel değişiklikler yaşamaktadır (Loose vd., 2018). Beden ve zihindeki değişikliklerle birlikte ergende yeni bedensel duyular ve yeni davranış örüntüleri oluşmaya başlamaktadır. Çevrenin bu yeniliklere tepki göstermesi, ergende kafa karışıklığına yol açmakta ve ergenin içsel ve dışsal çatışmalar yaşamasına neden olmaktadır (Bektaş, 2004). Bu süreç ergenin diğer insanlar tarafından beğenilme ve çekici bulunma gibi konularda kendini sürekli sorgulaması ve ergenin akran grupları tarafından kabul görme isteğinin artması ile devam etmektedir (Paxton vd., 1999). Bütün bu çatışmalar ergenlik dönemini ergen ve ebeveynler için zor, heyecanlı ve kaygıyla dolu bir sürece dönüştürürken; aynı zamanda ergenin olgunlaşmasına da aracılık etmektedir (Plotnik, 2009).

Ayrıca ergenlik döneminin, tamamlanması gereken bir dizi gelişim göreviyle birlikte karmaşık ve zor bir süreç olduğu söylenebilir. Ergen bireyler bir yandan akranlarla yakın ilişkiler kurma, kariyer planları yapma, kimlik kazanma ve ebeveynlerden ayrışma (Loose vd., 2018; Steinberg, 2013) gibi çok sayıda gelişim görevini tamamlamaya çalışırken; bir yandan da okuldaki görev ve sorumluluklarını aksatmamak için çaba göstermektedir. Bu zorlu süreç ergen bireylerin yeterlik algılarını zedelemekte ve onların bazı psikolojik

sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği (Koçak ve Seçer, 2018), akademik stres (Kutsal ve Bilge, 2012), depresyon (Burwell ve Shirk, 2006), kaygı (Özyürek ve Demiray, 2010) ve zorbalığa maruz kalma (Ayas ve Pişkin, 2011) gibi sorunlar yaşadığını göstermektedir. Lise öğrencilerinin yaşadığı sorunlarla baş edebilmesine ve bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmesine katkı sağlayacak kavramlardan birinin duygusal özerklik olabileceği söylenebilir. Bu dönemde daha çok kendine yetme ve özgür olma ihtiyacı hisseden bireyin; duygusal özerklikle birlikte kendi kararlarını almaya ve duygu ve davranışlarını yönetmeye başladığı belirtilmektedir (Zimmer-Gembeck ve Collins, 2006). Ayrıca, kimlik arayışı, kendi benliğini oluşturma ve sosyal etkileşimlerin artmasında özerklik gelişiminin etkili olduğu öne sürülmektedir (Deniz vd., 2013). Bu doğrultuda, özellikle duygusal bağımsızlık kazanma, bireyleşme ve akranlar ve sosyal çevreyle ilişkiler kurma gibi kritik gelişim görevlerinin başarıyla tamamlanmasında, duygusal özerkliğin önemli bir rolü olduğu düşünülebilir.

Özerklik kavramı, kendini yönetme ve bağımsız olma şeklinde tanımlanmaktadır (Spear ve Kulbok, 2004). Ergenlikle birlikte ele alınan ve yetişkinlik yolunda ergenin kazanması gereken bir beceri olarak açıklanan özerklik (Steinberg, 2013); ergenlerin aileleri, akranları ve çevrelerindeki diğer kişilerle kurduğu ilişkiler yoluyla gelişmektedir (Russell ve Bakken, 2002). Noom (1999) özerkliği; davranışsal, işlevsel ve duygusal özerklik olarak üç gruba ayırmış ve duygusal özerkliği ergenin ebeveynlerinden ve akranlarından duygusal olarak bağımsızlaşması olarak ifade etmiştir. Özerkliği davranışsal özerklik, değer özerkliği ve duygusal özerklik olarak üçe ayıran Steinberg (2013) ise, duygusal özerkliğin bireyin özellikle ailesi ile olan yakın ilişkilerdeki değişimlerle ilgili bağımsızlığı içerdiğini belirtmiştir.

Ebeveyn ve akranlardan duygusal anlamda bağımsızlaşabilmenin duyusal süreci olarak ifade edilen duygusal özerklik; ergenin anne baba ve çevresindeki diğer kişilerin istek ve beklentileri dışında kendi istek ve amaçlarını tanımlaması ve kendine güven duymasıyla gelişmektedir (Noom vd., 2001). Duygusal özerklik; ebeveynleri idealleştirmeme, ebeveyni bir birey olarak görme, bağımsızlık ve bireyleşme şeklinde dört boyut olarak ifade edilmektedir (Steinberg ve Silverberg, 1986). Duygusal özerklik; anne babaya olan bağımlılığın terk edilerek, onlardan ayrı bir birey olmanın fark edilmesi olarak da ifade edilebilir. Duygusal özerkliğin gelişimiyle birlikte ergen, önceden idealleştirdiği ve her şeyi bilen, yanılmayan ebeveyn algısını yavaş yavaş değiştirmeye başlar ve daha olgun bir kavrayış ile ebeveynlerini bir insan olarak değerlendirir. Ergenlik dönemi boyunca giderek

artan duygusal özerklik, ergenin büyümesine ve ebeveyn denetiminden daha fazla bağımsızlık elde etmek için çabalamasına olanak tanımaktadır. Bu büyüme ve bireyleşme ile birlikte ebeveynlerin idealleştirilmesi azalırken; onlara olan çocukça bağımlılıklar daha az dile getirilmektedir (Tatar vd., 2016).

Duygusal özerkliğin, akademik başarı (Chen ve Dornbusch, 1998), öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek (Erçevik, 2014; Güney, 2017) gibi değişkenlerle pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, duygusal özerklik ile depresyon arasında pozitif yönlü (Chou, 2000; Yektaş, 2013); uyum düzeyleri ile negatif yönlü (Fuhrman ve Holmbeck, 1995) ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu durumun, duygusal özerklik ölçeğinin duygusal özerklikten ziyade ergenin ebeveynlerinden duygusal kopuşunu ölçmesi nedeniyle oluşabileceği ifade edilmiştir (Yektaş, 2013). Araştırma bulgularının farklılık göstermesi duygusal özerklik konusunda tartışmalara yol açsa da, duygusal özerkliğe sahip bireylerin daha olgun ve sorumluluk sahibi olduğu ve daha az bağımlı ilişkiler kurduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2005). Ayrıca sağlıklı özerklik gelişiminin lise öğrencilerine, madde kullanımı ve suça sürüklenme gibi riskli davranışlardan korunma ve iş yaşamında üst hedeflere ulaşma konusunda avantaj sağlayacağı düşünülmektedir (Özdemir ve Çok, 2011). Bu doğrultuda duygusal özerkliğin, ergenlik dönemi için önemli bir kavram olduğu ve farklı değişkenlerle incelenmesinin, duygusal özerklik gelişiminde etkili olan faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Ergen bireyin, anne babadan ayrışması, kaçınılmaz bir gelişim görevi olarak ifade edilmektedir (Loose vd., 2018). Bu ayrışmanın sağlıklı şekilde gerçekleşebilmesi için ebeveynlerin, ergenin özerklik isteğini kolaylaştırması ve ayrışma ihtiyacına karşı anlayışlı olması gerekmektedir. Bireylerin, ilişkisel desteğe ek olarak öz-desteğe de ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (Vatan, 2019). Bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılan öz-şefkatin, ergen bireylere söz konusu öz-desteği sağlayacağı düşünülebilir. Özellikle acı veren duygularla nazikçe ilgilenip onların olumsuz etkilerini azalttığı ve duyguları düzene koyma konusunda oldukça etkili olduğu ifade edilen öz-şefkatin (Germer, 2020), ergenlerin duygusal olgunluğa erişmesi, akran ve ebeveyn baskılarına karşı koyabilmesi ve kişiler arası ilişkilerde yeterlik kazanması (Noom vd., 2001) gibi becerileri içeren duygusal özerklik gelişimine olumlu etki edeceği düşünülebilir.

Öz-şefkat, bireyin yetersizlik ve başarısızlıklar karşısında kendine karşı sevecen olması, bu durumu insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesi ve kendini yargılamak yerine anlayışlı bir bakış açısı geliştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Raes vd.,

2011). Bireyin kendine gerçekçi bir gözle bakabilmesine ve kendine yönelik sağlıklı bir tutum geliştirebilmesine olanak sağlayan öz-şefkat; bireyin kendini olduğu gibi algılayarak kabul etmesine katkı sunmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff vd., 2007). Öz-şefkat, bireyin kendini güçlü ve zayıf yönleriyle kabul edebilmesi ve kendine sevecen bir tutum geliştirmesidir (Neff, 2003a). Öz-şefkat; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık şeklinde üç temel bileşenden oluşur. Bu bileşenler ile öz-şefkat, kişinin kendine acı veren duygu ve düşüncelerinin farkına varması ve onlarla bağlantı kurarak acılarını hafifletebilmesine, yaşanan bu acıların insan yaşamının doğal bir parçası olduğunu kendisine hatırlatmasına ve kendine karşı nazik bir yaklaşım sergilemesine olanak tanımaktadır (Neff, 2003a; 2003b).

Öz-şefkat ile yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık (Neff vd., 2007), psikolojik iyi oluş (Neff vd., 2008), psikolojik işlevsellik (Neff ve Vonk, 2009) ve öznel iyi oluş (Wei vd., 2011) ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü; depresyon ve kaygı (Bayramoğlu, 2011), alkol kullanımı (Rendon, 2006) ve travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ile öz-şefkat arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular öz-şefkatin psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir özelliğe sahip olduğunu düşündürmektedir. Bunlara ek olarak, öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik ve bilgelikle de yakından ilişkili olduğu, kişiliğin güçlü yanlarını geliştirdiği ve işlevsel ve doyumlu bir yaşam sürmede etkin rol oynayabildiği ifade edilmektedir (Neff vd., 2007). Bu bağlamda öz-şefkatin ergenlik döneminde bireyin psikolojik sağlığına olumlu yönde etki edebileceği söylenebilir. Söz konusu araştırmaların yetişkinlerle gerçekleştirildiği ve ergenlerle yapılan araştırmaların ise sınırlı sayıda olduğu (Játiva ve Cerezo, 2014; Jiang vd., 2017; Neff ve McGehee, 2010; Yıldırım, 2018) dikkate alındığında, öz-şefkat kavramının lise öğrencileri üzerinde araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Öz-şefkat gelişimini etkileyen bazı faktörler olduğu belirtilmektedir. Germer (2020), travma geçirmiş pek çok kişinin, iyi hissetmeyi hak etmediğini düşündüğünü, duygusal acıyı güvenli dozlarda deneyimlemekte güçlük çektiğini ve bireye acı veren duyguların, daha eski acıları da beraberinde getirdiğini savunmaktadır. Diğer bir deyişle olumsuz yaşantıların bireyin öz-şefkat ve duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğini öne sürmektedir. Özellikle yaşamın erken yıllarında deneyimlenen olumsuz yaşantıların kendi ve diğerleriyle uyumsuz ilişkiler geliştirme (Kendall-Tackett, 2002), kendini beğenmeme (Gilbert ve Procter, 2006), problemli madde kullanımı (Dunn vd., 2002) ve psikopatoloji (Ravndal vd., 2001) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda, erken dönem olumsuz yaşantılara

odaklanan "Şema Terapi Yaklaşımı"nın, lise öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal özerklik ile birlikte incelenmesi, öz-şefkat ve duygusal özerklik gelişimine etki eden faktörlerin belirlenmesi ve bu kavramlar arasındaki ilişkilerin açıklanması açısından önemli olabilir.

Şema terapi yaklaşımı; bireyin ruhsal açıdan sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürdürebilmesi için yaşamın erken yıllarında karşılanması gereken evrensel temel ihtiyaçların olduğunu ileri sürmektedir. Bu temel ihtiyaçlar; güvenli bağlanma, özerklik, kendiliğindenlik ve oyun, yetkinlik ve kimlik algısı, özgürlük ve gerçekçi sınırlar olarak ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Temel ihtiyaçların karşılanmaması ya da örseleyici şekilde engellenmesi sonucunda, şema adı verilen güçlü düşünce kalıpları/inançlar oluşmaktadır. Erken yıllarda deneyimlenen olumsuz yaşantılar ve maruz kalınan kötü muamele de şemaların oluşumunda etkili olmaktadır (Young vd., 2003). Şema oluşumunda mizaç yapısının belirleyici bir faktör olduğu ve aynı koşul ve durumlarda, farklı mizaçların farklı şemalar oluşturduğu belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Katı, yıkıcı ve değiştirilmesi oldukça güç olan erken dönem uyumsuz şemaların, kendini yineleyici ve hayatta kalmaya yönelik örüntüler olduğu ifade edilmektedir (Young vd., 2003). Birey için acı verici olsa da aynı zamanda rahatlatıcı ve tanıdık olmaları sebebiyle şemalar, bireye tutarlılık ve kontrol hissi sağlamaktadır (Young vd., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar bu yönüyle uyum sağlayıcı gibi görünse de, bireyin benlik algısı ve diğerleri ile olan ilişkilerine zarar veren hatalı, işlev bozucu ve sınırlayıcı bir yapıya sahiptir (Farrell vd., 2015).

İçerik alanlarına göre beş şema alanı ve 18 erken dönem uyumsuz şema belirlenmiştir. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanında *terk edilme*, *kuşkuculuk/kötüye kullanma*, *duygusal yoksunluk, kusurluluk* ve *sosyal izolasyon* şemaları yer almaktadır. *Bağımlılık, dayanıksızlık*, *yapışıklık/gelişmemiş benlik* ve *başarısızlık* şemalarının yer aldığı şema alanı zedelenmiş özerklik ve performanstır. Zedelenmiş sınırlar şema alanı, *haklılık/büyüklenmecilik* ve *yetersiz özdenetim* şemalarının yer aldığı şema alanıdır. *Boyuneğicilik, onay arayıcılık* ve *kendini feda* şemalarını kapsayan diğerleri yönelimlilik şema alanıdır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı ise *duyguları bastırma*, *yüksek standartlar, karamsarlık* ve *cezalandırıcılık* şemalarını kapsamaktadır (Farrell vd., 2015; Young vd., 2003).

1.1.1. Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü

Gelişimsel psikopatolojiyi tetikleyecek çok fazla etkenin bulunması nedeniyle, ergenlik dönemindeki bireylerin risk altında ve savunmasız olduğu düşünülmektedir (Wenar ve

Kerig, 2000). Bu riskin lise döneminde arttığı ve lise öğrencilerinde tehlikeli sporlara yönelme (Diehm ve Armatas, 2004), alkol ve madde kullanımı (Cicognani ve Zani, 2011), intihar (Eskin vd., 2008) ve korunmasız cinsel ilişki (Donohew vd., 2000) gibi çok sayıda sorunun ortaya çıktığı görülmektedir. Kendini suçlama ve küçümsemenin öne çıktığı bu dönemde, öz-değerlilik, özerklik ve kişisel kimlik etrafındaki sorunlar daha merkezde yer almaya başlamaktadır (Loose vd., 2018). Özgüven (Beyers ve Goossens, 1999), bilişsel esneklik ve duygu düzenleme (Öztürk, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Akman vd., 2018) gibi kavramlarla pozitif ilişkisi olan duygusal özerkliğin, lise öğrencilerinin bu sorunlarla başa çıkabilmesine önemli katkılar sunacağı düşünülebilir. Öte yandan lise öğrencilerinin duygusal özerklik yolunda ilerleyebilmesi için öz-şefkat gibi dengeli ve tutarlı bir başa çıkma yöntemine ihtiyaç duyacağı söylenebilir.

Bir tür duygu düzenleme tekniği olduğu da kabul edilen öz-şefkat (Diedrich vd., 2014), gerçekçi bir bakış açısı ve objektif bir duruşla olumsuz olaylara karşı güvenli bir duygusal mesafe oluşturmaktadır (Finlay-Jones vd., 2015). Öz-şefkat, olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirmek yerine; olumsuz duyguları kucaklayarak olumlu duyguların daha etkili olmasını kolaylaştırmaktadır (Barlow vd., 2017; Neff, 2003a). Öz-şefkatle birlikte, ergen bireylerin dönemsel gelişim krizleriyle daha etkili şekilde başa çıkabilecekleri ve ebeveynlerden ayrışma ve duygusal bağımsızlık kazanma gelişim görevini sağlıklı şekilde tamamlayabilecekleri söylenebilir. Ayrıca zor ve karmaşık durumlarda sorumluluk üstlenme, cesaretli olma, mücadele etme ve kendine anlayış gösterme gibi olumlu davranışları içinde barındıran öz-şefkat (Germer, 2020; Neff, 2003a), duygusal özerkliğin gelişimine katkı sağlayabilir. Ancak, öz-şefkatin, erken çocukluk deneyimleriyle yakından ilişkili olduğu ve yaşamın erken dönemindeki koşullar sonucunda oluşan erken dönem uyumsuz şemaların, öz-şefkatin gücünü tam olarak kullanma yeteneğini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Germer, 2020). Ayrıca, düşük öz-şefkat düzeyi ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi, olumsuz çocukluk deneyimleri ve maruz kalınan kötü muamele ile ilişkilendirilmekte (Vettese vd., 2011; Young, 1999) ve erken dönem uyumsuz şemaların, duygusal tepkileri şekillendirdiği belirtilmektedir (Masomi vd., 2014).

Kendinden utanan ve sürekli kendini eleştiren bireylere yönelik gerçekleştirilen öz-şefkatli zihin eğitimi programı sonunda, kendilerini yatıştırma yoluyla olumlu duygular oluşturmakta güçlük çeken bireylerin muhtemelen erken yaşlarda yeterince rahatlatılmamış ve güvende hissetmemiş oldukları varsayımı öne çıkmıştır (Gilbert, 2009). Diğer bir ifadeyle, erken dönem yaşantılarında sevilme ve güvende hissetme gibi temel ihtiyaçları

karşılanmamış bireylerin, öz-şefkati etkili şekilde kullanamadıkları anlaşılmaktadır. Bu durumda öz-şefkati etkili bir şekilde kullanabilmek için şemaların nasıl ortaya çıktığını bilmek, onları görmek ve hissetmek gerekmektedir. Böylece bireyin hangi şemaların kendisini ilgilendirdiğini anlayabilmesi ve söz konusu şemaların da birey üzerindeki kontrolünün kaybolması mümkün olacaktır (Germer, 2020). Öte yandan, katı ve yaygın örüntü olarak ifade edilen erken dönem uyumsuz şemaların duygular üzerinde etkili olduğu ve kişiler arası ilişkileri büyük ölçüde şekillendirdiği ifade edilmektedir (Farrell vd., 2015; Young vd., 2003). Bu yönüyle ergen bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların duygusal özerkliğin gelişimini olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar, duygusal olgunluk ve duygusal bağımsızlaşma süreçlerinin sağlıklı şekilde tamamlanmasına engel teşkil edebilir. Bu doğrultuda lise öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların etkisinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında, erken dönem uyumsuz şemalar ile öz-şefkatin birlikte ele alındığı araştırmalarda (Fırıncı, 2019; Güzey, 2020; Thimm, 2017; Yakın, 2015; Yakın vd., 2019), erken dönem uyumsuz şemalar ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerde öz-şefkatin aracılık rolünün incelendiği görülmektedir. Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen söz konusu araştırmalarda, öz-şefkatin, erken dönem uyumsuz şemaların diğer değişkenler üzerindeki etkisini azalttığına vurgu yapılmaktadır. Öte yandan erken dönem uyumsuz şemaların aracılık etkisinin incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu araştırmalarda da öz-şefkat ve duygusal özerklik değişkenlerinin yer almadığı göze çarpmaktadır (Balsamo vd., 2015; Bosmans vd., 2010; Carlucci vd., 2018; Kaya ve Aydın, 2020; Roelofs vd., 2011; Roelofs vd., 2013). Ayrıca, alanyazında ergen bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu (Gökçe vd., 2017; Koçak, 2020; Richardson, 2005; Sarıtaş ve Gençöz, 2011) ve bu nedenle erken dönem uyumsuz şemaların ergenler üzerindeki etkilerinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu doğrultuda lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların aracılık etkisinin sınandığı araştırmalarda, şema alanları dikkate alınarak aracılık modellerinin kurulduğu ve araştırmaların bu doğrultuda gerçekleştirildiği görülmektedir (Balsamo, vd., 2015; Fırıncı, 2019; Roelofs vd., 2011; Roelofs vd., 2013; Thimm, 2017; Yakın, 2015; Yakın vd., 2019).

Bu nedenle, güncel araştırmada da benzer bir yol izlenmiş ve öz-şefkat bağımsız değişken, erken dönem uyumsuz şema alanları aracı değişken ve duygusal özerklik ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Test edilecek aracı modellere ilişkin bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Test Edilecek Modeller

	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
Aracı Model 1	Öz-şefkat	Kopukluk-Reddedilmişlik	Duygusal Özerklik
Aracı Model 2	Öz-şefkat	Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Duygusal Özerklik
Aracı Model 3	Öz-şefkat	Zedelenmiş Sınırlar	Duygusal Özerklik
Aracı Model 4	Öz-şefkat	Diğerleri Yönelimlilik	Duygusal Özerklik
Aracı Model 5	Öz-şefkat	Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık	Duygusal Özerklik

Duygusal özerkliğin lise öğrencilerinde bazı demografik değişkenlerle ele alındığı araştırmalarda, birbiriyle tutarlı olmayan bulgular elde edildiği göze çarpmaktadır. Söz gelimi bazı araştırmalarda duygusal özerklik cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterirken (Demir ve Karabacak, 2017); bazı araştırmalarda ise duygusal özerkliğin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir (Savaş, 2020). Ayrıca bazı araştırmalarda yaş arttıkça duygusal özerklik düzeyi artarken (Aydın, 2015); bazı araştırmalarda ise yaşın artmasıyla duygusal özerklik düzeyi azalmaktadır (Erçevik, 2014). Öte yandan okul türü değişkeninin duygusal özerkliğin alt boyutlarıyla incelendiği; toplam puan açısından ise ele alınmadığı tespit edilmiştir (Koç, 2019; Yazıcı, 2019). Bunula birlikte, kardeş sayısı (Erçevik, 2014), doğum sırası (Koç, 2019) ve anne baba birliktelik durumu (Esen-Çoban, 2013) gibi aile içi dinamikler hakkında bilgi veren değişkenlerle duygusal özerkliğin ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu durum, duygusal özerklik gelişiminde söz konusu değişkenlerin etkisini belirleyebilmek için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu nedenle, güncel araştırmada duygusal özerklik kavramı

cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumu değişkenleri ile birlikte incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Güncel araştırmada, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik kavramlarını birlikte ele alan ve öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye erken dönem uyumsuz şemaların aracılık edip etmediğini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan duygusal özerkliğin bazı demografik değişkenlere (Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumu) göre farklılık gösterip göstermediği de araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, söz konusu değişkenlerle duygusal özerkliğin birlikte incelendiği araştırmalarda farklı bulgular elde edildiği ve bu değişkenlerle duygusal özerklik arasındaki ilişkinin net olarak açıklanamadığı göze çarpmaktadır. Bu kapsamda, araştırmanın alanyazına katkı sağlaması ve duygusal özerkliğe uzanan yolda etkili olan faktörleri keşfetmeye ışık tutması, güncel araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Lise döneminde, artan görev ve sorumluluklara tamamlanması gereken çok sayıda gelişim görevi eklenmektedir. Ebeveynlerden ayrışma ve duygusal bağımsızlık kazanmanın, ergenlik döneminin önemli gelişim görevlerinden olduğu öne sürülmektedir (Loose vd., 2018). Bu dönemde, duygu durumlarının değişkenlik göstermesi nedeniyle ergenlerin duygu yönetimi becerilerinin düşük olduğu ifade edilmektedir (Steinberg, 2005). Bu doğrultuda, duygu düzenlemede tamamlayıcı bir kavram olduğu ileri sürülen öz-şefkatin (Neff vd., 2007), duygusal özerklik ile birlikte ele alınmasının, lise öğrencilerinde duygusal özerklik gelişiminin açıklanması açısından önemli olacağı söylenebilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların sadece çocukluk döneminde gelişmediği, aynı zamanda yaşam boyunca da detaylandırılmaya devam ettiği belirtilmektedir (Young, vd. 2003). Masomi vd., (2014), bireylerin duygusal tepkilerinin, psikopatolojiye katkıda bulunan erken dönem uyumsuz şemaların çizdiği kurallara göre belirlendiğini ifade etmektedir. Bu durumda, güncel araştırmada incelenen öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem şemaların aracılık rolü, şemaların öz-şefkat ve duygusal özerklik üzerindeki etki ve gücünü açıklaması açısından önemli olabilir. Bu bilgi, özellikle lise döneminde erken

dönem uyumsuz şemalara dikkat çekilmesine ve erken dönem uyumsuz şemaların başka değişkenlerle de ele alınmasına olanak sağlayabilir.

Yapılan birçok araştırmada, duygusal özerkliğin ebeveyn tutumlarıyla doğrudan ilgili olduğu ve ebeveyn tutumunun duygusal özerklik için önemli bir belirleyici olarak ifade edildiği görülmektedir (Beyers ve Gossens, 1999; Golonka, 2013; Toprak, 2019; Yılmazer, 2007). Güncel araştırma bulguları doğrultusunda, ebeveynlere duygusal özerklik ve duygusal özerklik gelişiminde etkili olan faktörler hakkında bilgi ve eğitimler hazırlanabilir. Böylece ebeveynlerin lise öğrencileri için duygusal özerkliğin önemini kavraması ve duygusal özerkliğin gelişimine katkı sunacak sağlıklı ebeveyn tutumları geliştirmesi sağlanabilir.

Güncel araştırmadan elde edilecek bulgular, lise öğrencilerinde erken dönem uyumuşuz şemaların etkisini azaltma ve öz-şefkati artırmaya yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları ve psikoeğitim programları hazırlanmasında ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere kaynaklık edebilir. Ayrıca araştırma bulguları, bireylerin duygusal özerklik gelişimine katkı sağlayacak okul ortamını hazırlama ve gerekli ve yeterli fırsatları sunma konusunda eğitim politikası uygulayıcıları ve okul yönetimlerine fikir verebilir. Sonuç olarak, lise öğrencilerinin gelişim görevlerinin tamamlanma sürecinde etkili olan değişkenlere dikkat çekmesi ve duygusal özerklik gibi kritik bir gelişim sürecinin açıklanmasına kaynaklık etmesi açısından güncel araştırmanın önemli olduğu söylenebilir.

1.3. Problem cümlesi

Lise öğrencilerinde duygusal özerklik, öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki nasıldır ve duygusal özerklik bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumu) göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Alt problemler

1. Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolü var mıdır?
2. Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolü var mıdır?
3. Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolü var mıdır?

4. Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolü var mıdır?
5. Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolü var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin duygusal özerklik düzeyi bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumu) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada uygulanan ölçeklere tüm katılımcılar, kendi durumlarını yansıtacak düzeyde içten ve samimi bir şekilde cevap vermiştir.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, ölçülmek istenen özellikleri ölçmede yeterlidir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, Kocaeli ili, İzmit, Gölcük, Başiskele ve Kartepe ilçe merkezlerinde belirlenen 6 farklı ortaöğretim kurumundan (Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi) toplanan 556 veri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada belirlenen öz-şefkat, duygusal özerklik ve erken dönem uyumsuz şema düzeyleri, ergenler için öz-şefkat ölçeği, ergenler için duygusal özerklik ölçeği ve 10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: Genel olarak 10 ile 18 yaş arasında seyreden ve birçok fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal özelliğin çocukluktan yetişkinliğe aktarıldığı, gelişimsel bir dönemdir (Plotnik, 2009).

Duygusal özerklik: Kişinin kendi seçimleri ve hedefleri konusunda kendinden emin hissetmesinin duygusal sürecini ifade etmektedir (Noom vd., 2001). Ergenlik ile ele alındığında ise, duygusal özerklik; bireylerin ebeveyn ve akranlarından duygusal açıdan daha bağımsız hale gelmeye başlaması ve duygusal olgunluğa erişmesi olarak tanımlanmaktadır (Steinberg, 2013).

Öz-şefkat: Bireyin yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendine karşı sevecen olması, kendine yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış açısı sergilemesi ve yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Erken dönem uyumsuz şemalar: Erken dönem uyumsuz şemalar; anı, duygu, biliş ve bedensel duyulardan oluşan, kişisel ve kişiler arası ilişkileri dikkate alan, yaşamın erken dönemlerinde (0-6 yaş) temelleri atılan ve çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen, yaşam boyunca detaylandırılıp karmaşıklaşan ve önemli ölçüde işlevsiz olan genel tema veya örüntüler şeklinde ifade edilmektedir (Young vd., 2003). Kuramda da özellikle vurgulandığı gibi, erken dönemde temel bakım verenlerle gerçekleşen olumsuz yaşantıların, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına zemin hazırladığı söylenebilir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Lise dönemi ve ergenlik

8 yıllık ilköğretim (4 yıl ilkokul ve 4 yıl ortaokul) eğitimini tamamlayan öğrenciler, 12 yıllık eğitimin son halkası olan liselere yerleşmektedir. En az 4 yıl süren lise eğitimi örgün, açık ve yaygın eğitim yoluyla tamamlanabilmektedir. Türkiye'de 2012-2013 eğitim-öğretim yılından bu yana zorunlu olan lise eğitimi, çoğunlukla 14-18 yaş aralığını kapsamaktadır. Öğrencilerin liselere yerleştirilmesinde 3 farklı uygulama söz konusudur. Sınavlı okullara, merkezi sınav puanı üstünlüğüne göre yerleştirme yapılırken; sınavsız okullara yerleştirmede ise okul başarı puanı (mezuniyet puanı) dikkate alınmaktadır. Yetenek sınavı ile öğrenci kabul eden güzel sanatlar ve spor liselerinde ise öğrencinin yetenek sınavlarından aldığı puanlar belirleyici olmaktadır. Üç uygulamada da öğrencilerin başarıları belli puanlarla sembolize edilerek bir sıralama oluşturulmakta ve öğrenciler "başarılı ve başarısız" şeklinde ayrıştırılmaktadır. Bu nedenle öğrenciler, yoğun sınav kaygısı ve stresle ortaokul eğitimini tamamlayıp lise eğitimine başlamaktadır. Ancak, lise döneminde artan görev ve sorumluluklara kariyer planlarının eklenmesi ve üniversiteye yerleşme gibi önemli bir hedef kapsamında yeni bir yarışın başlaması, öğrencilerin stres ve kaygısının artmasına neden olmaktadır (Seçer ve Gençdoğan, 2012). Okul ortamının, öğrenciler için tek başına bir stres faktörü olarak değerlendirilmesinin yanı sıra; yeni bir kademeye başlayan lise öğrencilerinin bu yeni akademik ve sosyal ortama uyum sağlama konusunda yaşayacağı güçlükler, lise dönemini öğrenciler için daha da zorlaştırmaktadır (Agolla ve Ongori, 2009; Mori, 2000). Bunlara ek olarak, lise döneminin ergenliğe denk gelmesinin, bu dönemin bireyler için daha da karmaşık ve zor bir zaman dilimine dönüşmesine neden olduğu söylenebilir.

İnsan yaşamına yön veren ve doğumdan ölüme kadar devam eden gelişim evreleri bulunmaktadır. Bu evrelerden biri de ergenlik dönemidir. Ergenlik; 10 ile 18 yaşları arasında seyreden, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Atkinson vd., 2002). Erken, orta ve geç şeklinde üç safhası bulunan ergenlik dönemi, çocukluk döneminden tam cinsel olgunluğa kadar geçen süre olarak tanımlanmaktadır (Loose vd., 2018). Ergenlik, insan hayatında ikinci bireyleşme ve aileden ayrışma dönemi olarak da ifade edilmektedir (Gander ve

Gardiner, 2007). Alanyazındaki ergenlik (adolescence) kavramı, Latince'de büyüme, olgunlaşma kavramlarını ifade etmek için kullanılan "adolescere" kelimesinden gelmektedir (Poyraz, 2010). Bu yönüyle, ergenliğin, durumdan ziyade sürece odaklanan bir kavram olduğu söylenebilir.

Ergenlik psikolojisine önemli katkıları olan Hall (1905)'ın, evrim teorisi alt yapısıyla geliştirdiği kuramda ergenlik, bireyselliğin geliştirildiği bir dönem olarak ele alınmakta ve bireyin yeniden yapılanmasını sağlayan stresli ve fırtınalı bir dönem olarak ifade edilmektedir (Akt. Orhan ve Dağcı, 2015). Psikodinamik yaklaşım ise, öne sürdüğü psikoseksüel gelişim kuramında ergenliği kapsayan evreyi "genital dönem" olarak adlandırmaktadır. Genital dönemde, fizyolojik olgunluğa erişimle birlikte cinsel dürtülerin ortaya çıktığı ve bireyin, benlik algısını düzenleme ve öz-saygısını geliştirme yolu ile kimlik kazanmaya çalıştığı belirtilmektedir (Geçtan, 1995). Ergenliği "Kimlik kazanımına karşı kimlik bunalımı" şeklinde ifade eden Erikson (1959), geliştirdiği psikososyal gelişim kuramında, her gelişim dönemine ait bir kriz olduğunu ve bu krizlerin kendi dönemlerinde aşılması gerektiğini belirtmiştir (Akt. Dinçel, 2006). Öğrenme kuramında, ergen kişilik gelişiminde model almanın etkisine değinen Bandura (1977) ise, ergenlikteki gelişimin çevredeki sosyal uyaranlarla etkileşim sonucunda ortaya çıktığını ve ergen bireydeki davranış örüntülerinin, çevresindeki yetişkinlerden modellediği davranışlar doğrultusunda şekillendiğini öne sürmüştür (Akt. Dacey ve Kenny, 1994). Sonuç olarak, ergenliği araştırmacıların kendi kuramsal bakış açılarına göre ele aldığı; ancak tüm kuramlarda bireyselliğin ön plana çıktığı söylenebilir.

Ergenlik, belli bir zaman diliminde yaşanan geçici bir dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019) ergenliği, 10-19 yaş aralığında geçen bir dönem olarak belirlemiştir. Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) (2011) ise, ergenlik dönemini erken ergenlik (10-14 yaş aralığı) ve geç ergenlik (15-19 yaş aralığı) şeklinde iki evreye ayırmıştır. Özel bir süreç olan ergenlik döneminin, buluğ ile başlayıp fizyolojik büyümeyle sone erdiği; fizyolojik büyümeye bilişsel, duygusal ve sosyal değişim ve gelişimlerin de eşlik ettiği ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2006). Cinsiyet farklılığı, ergenlik döneminde çocukluk çağına göre daha belirgin olarak ortaya çıkmakta ve hormonal dengelerin değişmesi sonucu, kadın ve erkek figürleri oluşmaya başlamaktadır (Bacanlı, 2016). Cinsiyet farklılığının temel göstergeleri; boy ve kiloda hızlı artış, vücutta kas ve yağ bileşimi dengelerindeki değişim ve cinsel özelliklerde meydana gelen gelişim olarak sıralanabilir (Alisinanoğlu, 2002; Steinberg, 2013). Sonuç olarak ergenlik döneminin genel olarak 10-18 yaş aralığını

kapsadığı ve bu dönemde fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişim ve gelişimlerin yaşandığı söylenebilir.

Ergenlikteki fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişim ve gelişimlere bellek gücünde ortaya çıkan ilerlemelerin de eşlik ettiği ve bu durumun bireyin soyut düşünme becerisinin gelişmesine olanak sağladığı görülmektedir. Bu değişim ve gelişimler, bireyin hareket alanını genişletirken; yükümlülüklerinin de artmasına neden olmaktadır (Steinberg, 2013). Ergenlik döneminde vücutta meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışan bireyin kimlik karmaşası yaşayabileceği; bunun sonucunda da kötü alışkanlıklar edinme ve bağımlılık gibi uzun soluklu sorunlarla karşılaşabileceği ifade edilmektedir (Sayar, 2006). Ergenlik döneminde duygusal değişim ve gelişimler önemli yer tutmaktadır. Duygusal dalgalanmalarla birlikte hayal kurma ve âşık olma gibi durumlar, ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan duygusal değişimlerdir (Koç, 2004). Bu dönemde duyguların şiddet ve yönünün sıklıkla değiştiği ve tutarlı bir örüntü şeklinde ortaya çıkmadığı belirtilmektedir (Steinberg, 2005). Bu durum, ergenlerin duygu yönetimi becerilerinin düşük olmasına neden olmaktadır. Duygu yönetimi becerileri düşük olan ergen bireylerin, duygularını nasıl ifade edeceklerini bilemediği ve duygularının etkisi altında kalarak kontrolsüz davranışlar sergileyebildiği ifade edilmektedir (Steinberg, 2013). Sonuç olarak, ergen bireylerin duygusal gelişim konusunda sorun yaşadığı ve ergenlik döneminde duygusal gelişime ışık tutacak kavramların araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Bu doğrultuda, kısaca duygusal olgunluk ve bağımsızlaşma anlamlarına gelen duygusal özerklik (Noom, 1999) kavramı, bu araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınmıştır.

2.2. Özerklik

Duygusal özerkliğin doğru anlaşılabilmesi için öncelikle "özerklik" kavramına değinilmesi gerekmektedir. Yunan dilinde *autos* (kendi kendine) ve *nomos* (yönet) sözcüklerinin birleşimi ile meydana gelen özerkliğin; eski Yunan şehirlerinin bağımsız şekilde yönetilmesini ifade eden politik bir kavram olduğu belirtilmektedir (Hmel ve Pincus, 2002). Söz konusu sözcükler birey için düşünüldüğünde, özerklik kavramının, bireyin kendini yönetmesi ve düzenlemesi şeklinde bir anlamı olduğu ifade edilmektedir (Beckert, 2005). Alanyazındaki araştırmalarda, özerklik ile bağlantılı olabilecek değişkenler arasındaki ilişkiler ve özerkliğin gelişimsel doğasının ele alınması sebebiyle, özerklikle ilgili görüş ayrılıklarının olduğu göze çarpmaktadır (Belliston, 2004; Zimmer-Gembeck ve Collins, 2006). Özünde özgürlük ve bağımsızlık gibi kavramları barındıran özerkliğin, net ve kesin bir tanımı bulunmamakla birlikte birçok araştırmacı, kendi bakış açısı doğrultusunda

özerkliği tanımlamıştır. Söz gelimi Collins vd. (1997) özerkliği, ergen bireylerin aile bağlarından kopmadan, bireyselliğini elde edip kendi kararlarını alabilmesi olarak tanımlarken; Crittenden (1990) ise, kendi hayatı ile ilgili kararlar alma, sorumluluk üstlenme ve destekleyici ilişkileri sürdürebilme kapasitesine sahip olma şeklinde tanımlamıştır (Akt. Tung ve Dhillon, 2006). Özerklik, bireyin başlattığı ve yönettiği eylemler (Ryan ve Deci, 2000) ve bağımlılık ile otonomi arasında kalan, süreç odaklı bir fenomen (Spear ve Kulbok, 2004) şeklinde de ifade edilmektedir. Kağıtçıbaşı (1996; 2005) ise, geleneksel bakış açısıyla özerkliğin başkalarından ayrışmayı içerdiğini, özerklikte aile içindeki etkileşim örüntülerinin ve çocuk yetiştirme tarzlarının büyük öneme sahip olduğunu ileri sürmektedir. Sonuç olarak, özerklik konusunda farklı tanımlar yapıldığı ve görüş ayrılıklarının olduğu; ancak genel anlamda özerklik açıklamalarında bireyleşme ve bağımsızlaşmaya vurgu yapıldığı söylenebilir.

Alanyazında, özerklik gelişimi ile ilgili birçok görüşün ortaya atıldığı göze çarpmaktadır. Psikodinamik yaklaşımın önemli temsilcilerinden Anna Freud (1958), çocuklukta yaşanan ödipal duyguların etkisinden kurtulmak için ergen bireyin anne ve babasından ayrışmaya çalıştığını ile sürmektedir. Ergenlik döneminde artan dürtülerin, ergen ile ailesi arasında çatışmalara ve ayrışmalara neden olduğu; ancak bu çatışma ve ayrışmaların ergen bireylerde özerklik gelişimi için önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Akt. Esen-Çoban, 2013). Neoanalitik yaklaşımın temsilcilerinden Blos (1979) ise, özerkliği "İkinci bireyleşme" (second individuation) kavramı ile açıklamakta ve ergen bireyin aile bağlarını koparmadan bireyselliğini kazanması şeklinde tanımlamaktadır (Akt. Özdemir ve Çok, 2011).

İkinci bireyleşme olarak adlandırılan ergenlik döneminde, bireylerin ebeveynlerinden bağımsızlaştığı ve kendi fikir ve yaşam amaçlarını ebeveynlerinden ayrı bir şekilde yaşamaya başladığı gözlenmektedir. Jung (1968), analitik kuramda, kendini gerçekleştirme ve mükemmelliğe ulaşma konusunda, doğuştan gelen ve bireyi güdüleyen evrensel bir benlik olduğunu ve bu benliğin de bireyleşmenin nihai noktası olduğunu ileri sürmektedir. Kuramda, aile ve çevre koşulları gibi bazı etmenlerin önemli rol oynadığı bireyleşmenin, doğal bir süreç olduğu ve fiziksel gelişimle birlikte şekillendiği belirtilmektedir (Akt. Özdemir ve Çok, 2011). Benlik, güdülenme ve öz-yeterlik kavramlarının üzerinde durulan öz belirleme yaklaşımında ise, özerk olma, kendi eylemlerini başlatma ve düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda, özerkliğin temel bir ihtiyaç olduğu ve bireyin eylemlerinin kaynağında kendini görebildiği takdirde bu ihtiyacının karşılanacağı ifade edilmektedir (Bandura, 1997; Ryan ve Deci, 2000). Sonuç olarak, özerklik kavramını her

kuramın kendi bakış açısıyla ele aldığı; ancak tüm açıklamalarda aile ve çevre koşullarına odaklanıldığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, özerklik kavramının sıklıkla ergenlik döneminde ele alındığı görülmektedir. Steinberg (2013), ergen bireylerin davranışsal ve duygusal anlamda aile ve arkadaşlarından ayrıştığını, bu ayrışma ve bağımsızlaşmayı ifade etmek için kullanılan kavramın özerklik olduğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel ve bilişsel değişimler, artan sosyal ilişkiler, karşılaşılan yeni görev ve sorumluluklar ve elde edilen haklar, özerklik gelişimini hızlandırmaktadır (Deniz vd., 2013). Bu dönemde, başta kimlik gelişimi olmak üzere çok sayıda tamamlanması gereken gelişim görevi bulunmaktadır. Ergenlerde sağlıklı bir kimlik gelişimi için büyük öneme sahip olan özerkliğin, psiko-sosyal gelişim açısından iki ucu keskin bir kılıca benzediği ifade edilmektedir (Noom, 1999). Bu kılıcın bir ucunda aile bireylerinden -özellikle ebeveynlerden- ayrışma ve bireyselleşme; diğer ucunda ise aile bağlarını koparmadan sağlıklı ilişkilerin devam etmesi yer almaktadır (Sandhu ve Kaur, 2012).

Günümüzde kabul gören özerklik anlayışı da ergen bireylerin aile bağlarını koparmadan yakın ilişkilerini sürdürmeye devam etmesi ve aynı zamanda bireyleşmeyi başarmasıdır (Özdemir ve Çok, 2011). Ergen bireyin, aile bağlarını koparmadan ayrışma ve bireyleşmeyi gerçekleştirebilmesi için, aile ilişkilerinin yeniden tanımlanması, düzenlenmesi ve organize edilmesi gerekmektedir. Ayrıca kendi yaşamını kontrol ederek karar verebilme ve diğerlerine olan bağımlılıklarından kurtulabilme yeteneği, aile tarafından desteklenmelidir. Sağlıklı bir özerklik gelişimi için, ayrışma ve yakın ilişkileri sürdürmenin dengeli ve uyumlu bir şekilde gerçekleşmesi gerekmektedir (Tung ve Dhillon, 2006). Sonuç olarak, özerklik, ergenlik döneminde bireyin, bir yandan aile ilişkilerini sağlıklı bir zeminde yürütebilmesi; bir yandan da bireyleşme ve bağımsızlaşmayı başarması şeklinde ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, özerklik kavramının, kategorilere ayrılarak incelendiği göze çarpmaktadır. Özerkliğin, daha anlaşılır şekilde ifade edilebilmesi ve farklı özelliklerinin vurgulanabilmesi için bu yola başvurulduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2013). Bu doğrultuda, Schwartz (1999) özerkliğin entelektüel özerklik ve etkileyici özerklik şeklinde iki alt boyuttan oluştuğunu; Noom (1999) ve Steinberg (2013) ise duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve değer özerkliği olmak üzere üç alt boyutta ele alınması gerektiğini ifade etmiştir. Özerkliği, duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve bilişsel özerklik şeklinde ele alan araştırmalar da bulunmaktadır (Sessa ve Steinberg, 1991'den Akt. Özdemir ve Çok, 2011).

2.2.1. Duygusal özerklik

Özerkliğin alt boyutlarından biri olarak açıklanan duygusal özerklik, ergenlik döneminde bireyin ebeveynlerden ve akranlardan duygusal olarak ayrışması ve bağımsızlığını kazanması şeklinde tanımlanmaktadır (Noom, 1999; Steinberg ve Silverberg, 1986). Duygusal özerklik, aile ve akranları kapsayan yakın ilişkilerde meydana gelen değişikliklerle birlikte, bireyin bağımsızlaşması ve bireyleşmesi olarak belirtilmektedir (Noom, 1999). Diğer bir deyişle, duygusal özerklik; ebeveynlere yönelik oluşan algılarda meydana gelen değişimlerdir (Steinberg ve Silverberg, 1986). Worthington vd. (1994), duygusal özerkliği; bireyin duygusal baskı hissetmemesi, aşırı duygusal desteğe ve korunmaya ihtiyaç duymaması, kişiler arası ilişkilerinde yeterlik kazanması ve sosyal sorumluluk sergileyebilmesi şeklinde tanımlamıştır (Akt. Öksüz, 1997). Başka bir tanımda ise duygusal özerklik, ebeveynlere yönelik çocuksu bağımlılıklar ve bu bağımlılıklara ilişkin kavramların terk edilmesi şeklinde ifade edilmiştir (Fuhrman ve Holmbeck, 1995). Duygusal özerkliğin bireyin seçimlerinde kendine güven duyma, ebeveyn ve akran baskılarına karşı koyma, diğer bireylere yönelik sorumluluk hissetme ve sosyal bağımsızlık elde etme gibi işlevleri bulunmaktadır (Nomm vd., 2001). Ergenliğin başından genç yetişkinliğe kadar uzanan süreyi kapsayan duygusal özerkliğin, duyuşsal bir süreç olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2013). Sonuç olarak, duygusal özerkliğin birçok araştırmacı tarafından tanımlandığı ve genel olarak bireyin ebeveynlerine yönelik bağımlılıklarından kurtulması, duygusal olgunluğa ve bağımsızlığa kavuşması ve bireyleşmesi üzerinde durulduğu söylenebilir.

Duygusal özerkliğin, duyuşsal içeriği kapsaması ve ilişkisel öğeleri vurgulamasıyla, özerklik başlığında ayırt edilebilir bir nitelik kazandığı ifade edilebilir. Steinberg ve Silverberg (1986) özerkliği, ebeveynlerden fiziksel ve duygusal anlamda uzaklaşma (ayrılma) ve ebeveynlere aşırı bağımlı olmaksızın kendi sorumluluklarını üstlenebilme (bireyleşme) şeklinde iki yönlü bir süreç olarak belirtmektedir. Bu sürecin, ideal koşullarda bilişsel, davranışsal ve duygusal bağlamda bağımsızlıkla sonuçlanacağı öne sürülmektedir. Steinberg ve Silverberg (1986)'in duygusal özerklik ile ilgili bu açıklamaları, ebeveynlerden duygusal olarak bağımsızlaşmaya dikkat çekmektedir. Ryan ve Lynch (1989) ise, bu açıklamaya "Duygusal destek" görüşünü eklemiştir. Bu görüşte, yeterince duygusal destek sağlandığında ergen bireylerin duygusal özerkliği deneyimleyebileceği, aksi takdirde ebeveynlerden ayrışmanın bireyleşmeyi kolaylaştırıcı bir işlev görmeyeceği öne sürülmektedir. Bu nedenle, duygusal özerklik sürecinde ebeveynlerin ergen bireyleri kontrol etmeye çalışmadan, onlara duygusal destek sağlamasının önemi vurgulanmıştır (Özdemir ve

Çok, 2011). Bu bağlamda, duygusal özerkliğin sosyal çevre ve sosyal ilişkilerden beslenen ve sosyal destek ile güçlenen bir süreç olduğu söylenebilir.

Duygusal özerkliğin alt boyutlarla açıklandığı görülmektedir. Steinberg ve Silverberg (1986) duygusal özerkliğin, "Ebeveyni idealleştirmeme, ebeveyni bir birey olarak görme, bireyleşme ve bağımsızlık" şeklinde dört bileşenden oluştuğunu belirtmektedir. Duygusal özerkliğin ilk gelişen bileşenlerinden biri olan *ebeveyni idealleştirmeme*, ergenlik döneminde gerçekleşen değişim ve gelişimler sonucunda ergen bireylerin çocukluk yıllarında geliştirmiş olduğu imgeleri düzenlemesi ve bu imgelerden vazgeçmeye başlaması olarak ifade edilmektedir (Steinberg, 2013).

İdealleştirmeme ile ergen bireyler ebeveynlerine yüklemiş oldukları imgesel anlamları terk ederek, onların da hata-yanlış yapabileceği ve ebeveynleri ile kendileri arasında görüş ayrılıklarının olabileceği konusunda farkındalık kazanmaktadır. İdealleştirmeme bileşeninden sonra geliştiği varsayılan *ebeveyni bir birey olarak görme* bileşeni, ebeveynlerin anne baba olmak dışında farklı rollerinin de olabileceğini ve ergen bireylerin ebeveynlerini bu roller dışında bir insan olarak kabul etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Ancak, duygusal özerklikle ilgili yapılan araştırmalarda, söz konusu bileşen için dikkate değer bir değişim yaşanmadığı; ayrıca cinsiyet açısından da herhangi bir farklılık gözlenmediği tespit edilmiştir (Steinberg ve Silverberg, 1986). Bu doğrultuda ebeveyni bir birey olarak görme bileşeni duygusal özerklik ölçeklerinden çıkarılmıştır (Deniz vd., 2013). Bir diğer bileşen olan *bireyleşme*, ergen bireyin seçim ve davranışlarının sorumluluğunu alması şeklinde açıklanmaktadır. Sağlıklı bir bireyleşme süreci için, ergen bireyin ebeveynlerinden ayrılma sürecini adım adım gerçekleştirmesi gerektiği vurgulanmıştır. Duygusal özerkliğin son bileşeni olan *bağımsızlık* ise, ergen bireylerin ebeveynleri ile olan çocuksu bağlardan kurtularak, karşılaştığı sorunları kendi başına çözebilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Steinberg, 2013). Bağımsızlaşma ile birey, ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duymadan sorunları ile mücadele etmeye başlamaktadır. Sonuç olarak, duygusal özerklik kavramının dört bileşenden oluştuğunu öne süren araştırmacıların, ilerleyen yıllardaki araştırma sonuçlarına dayanarak "Ebeveyni bir birey olarak görme" bileşenini duygusal özerklik ölçeklerinden çıkardığı ve duygusal özerkliği "ebeveyni idealleştirmeme, bireyleşme ve bağımsızlaşma" bileşenleri ile değerlendirdikleri söylenebilir.

2.2.2. Davranışsal özerklik

Özerkliğin bir diğer boyutu, davranışsal özerklik olarak ifade edilmektedir. Davranışsal özerklik; kendini yönetme, kendi davranışlarını düzenleme, kendi kararlarını alma ve aldığı kararları uygulama gibi çok sayıda işlevi, bireyin aktif ve bağımsız bir şeklide yapabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Noom, 1999; Sessa ve Steinberg, 1991'den Akt. Özdemir ve Çok, 2011). Ergenlik döneminde meydana gelen bilişsel değişim ve gelişimlerin, bireyin karar verme stratejileri geliştirmesine katkıda bulunduğu ve bu durumun da davranışsal özerkliği olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Steinberg, 2013). Dolayısıyla, davranışsal özerklikle bireyin, karar verme stratejileri geliştirmesi, davranışlarını değiştirebilmesi ve aldığı kararların sorumluluğunu üstlenmesi söz konusu olmaktadır (Thompson, 2006). Steinberg ve Silverberg (1986), davranışsal özerklik gibi kapsamlı bir kavramın daha anlaşılır şekilde açıklanabilmesi için üç bölümde incelenmesi gerektiğini öne sürmüş, bu bölümleri; karar verme becerisindeki değişiklikler, uyma ve diğerlerinin etkisine açık olma ve kendine güven şeklinde açıklamıştır. Sonuç olarak davranışsal özerkliğin, kendi kararlarını alma ve aldığı kararların sorumluluğunu üstlenme gibi özerkliğin davranışsal boyutunu ele aldığı söylenebilir.

2.2.3. Değer özerkliği

Özerkliğin son boyutu, değer özerkliği olarak adlandırılmaktadır. Değer özerkliği kavramının, ergenlik döneminin sonlarına doğru oluştuğu ve bireyin çeşitli ilgi alanlarında değişim ve gelişimleri beraberine getirdiği öne sürülmektedir (Toepfer, 2001). Ergenlik döneminde biliş ve düşünce yapısındaki gelişim ve değişimler ile anlamlanan değerler, değer özerkliği kavramının kapsamını oluşturmaktadır (Steinberg, 2013). Bilişsel süreçlere ilişkin konuları içermesi nedeniyle değer özerkliği bilişsel özerklik olarak da ifade edilmektedir (Sessa ve Steinberg, 1991'den Akt. Özdemir ve Çok, 2011). Değer özerkliği ile birlikte ergen bireyin, ebeveynleri tarafından kendisine öğretilmiş düşünce ve değerleri sorgulamaya ve kendi düşünce ve değer sistemini oluşturmaya başladığı belirtilmektedir (Steinberg, 2013). Değer özerkliği genel olarak ahlaki, siyasi/ideolojik ve dini konular ele alınarak incelenmektedir. Söz konusu alanlarda ergen bireylerin daha soyut, bağımsız ve ilkeli bir biliş ve düşünce yapısı geliştirdiği düşünülmektedir (Steinberg, 2005). Değer özerkliği kapsamında meydana gelen değişim ve gelişimlerle birlikte ergen bireyin, ebeveynlerinin öğretilerini koşulsuz kabul etmek yerine kendi bireysel inanç sistemini oluşturduğu ve bu inanç sistemleri doğrultusunda değerlendirme yapabildiği söylenebilir.

2.3. Öz-şefkat

Öz-şefkat kavramını daha iyi anlayabilmek için öncelikle "Şefkat" kavramını incelemek gerekmektedir. Şefkat (compassion), Latin kökenli bir kelime olup *com* (birlikte/ile) ve *pati* (acı çekme) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir (Germer, 2020). Şefkat kavramını Lazarus (1993), bir kişiye yaşadığı acıyla ilgili yardım etme; Barad (2007) ise, diğerlerinin acısını tanıma, anlama ve bu acıya karşı duyarlı olma, acıyı onlarla beraber hissetmeyi kapsayan bilgece bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Şefkat, diğerlerinin çektiği acılar ve yaşadıkları başarısızlık veya yetersizlik gibi duygular karşısında anlayış, sevgi ve empati ile yaklaşılması ve bu gibi durumların her bireyin yaşayabileceği bir deneyim olduğunu görebilme yeteneği olarak da ifade edilmektedir (Condon ve Feldman Barrett, 2013).

Öz-şefkat (self-compassion) ise, şefkatli tutum ve davranışları bireyin kendisine yönlendirebilmesidir. Neff (2003a)'e göre öz-şefkat, bireyin acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik gibi duyguların farkında olması ve bu zorlukları yaşamanın insan olmanın bir gereği olduğunu bilerek kendine karşı nazik, sevecen ve anlayışlı bir tutum sergilemesidir. Öz-şefkat, bireyin acı veren olumsuz duygularını bastırmaması ya da abartmaması olarak da ifade edilmektedir (Sarıcaoğlu, 2011). Deniz vd. (2008) ise öz-şefkati, bireyin, acı veren duygulardan kaçınmaması, deneyimlediği başarısızlık ve yetersizlik duygularını yargılamadan anlaması ve kendini şefkatle iyileştirmeye çalışması olarak açıklamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, öz-şefkat, zorluklar ve başarısızlıklar karşısında bireyin kendine karşı sevecen bir tutum sergilemesi, bu durumu insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesi ve kendini yargılamak (suçlamak) yerine kendine anlayışlı bir bakış açısı geliştirmesi şeklinde ifade edilebilir.

Öz-şefkat (self-compassion) kavramının Türk kültürüne uyarlanmasında görüş farklılıkları olduğu göze çarpmaktadır. Söz konusu çalışmalarda, "Öz-duyarlık" (Akın vd., 2007; Akın, 2009; Arda, 2012; Öveç, 2007) ve "Öz-anlayış" (Barutçu Yıldırım vd., 2017; Bolat, 2013; Özyeşil, 2011; Tatlılıoğlu, 2010) başlıklarıyla incelenen kavram, yakın zamanda gerçekleştirilen bazı araştırmalarda ise "Öz-şefkat" şeklinde ele alınmıştır (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Yağbasanlar, 2017; Yıldırım, 2018). Kavram, bu araştırmada da "Öz-şefkat" şeklinde ifade edilmiştir.

Öz-şefkat kavramı, köken olarak uzak doğu felsefesine dayanmaktadır. Bu nedenle, öz-şefkat kavramını daha doğru anlamak ve özellikle kendine acıma (self-pity), öz-saygı (self-

esteem) ve öz-severlik (narcissism) gibi kavramlarla ayrımını ortaya koymak adına, kavramın da temellerinin dayandığı Budist felsefesini incelemek gerekmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Budist felsefesinin, 2000 yılı aşkın bir süredir bilgece yaşamanın yollarını arayan ve bunu yaparken de sevgi, şefkat, empati ve ağırbaşlılığı esas alan bir öğreti olduğu belirtilmektedir (Wallace ve Shapiro, 2006). Bu felsefede, hayatın bir gerçeği olan acı ve ıstırap gibi zorlukların her insanın deneyimleyebileceği kaçınılmaz durumlar olduğu (Rubin, 2013) ve insanların acı veren bu zorluklarla uygun şekilde mücadele ettiklerinde bilgece bir yaşama erişebileceği ifade edilmektedir (Thurman, 2006).

Tibet dilinde merhamet kavramı, bireyin kendisi ve diğerleri için acı ve zor bir durumla karşılaştığında canının yanması ve olumsuz duyguyu bertaraf etmek için mücadele etmesini kapsamaktadır (Koç ve Owen, 2019). Bu doğrultuda Neff (2003a)'in şefkate karşılık olarak ele aldığı merhamet kavramının, "acıma" duygusundan çok daha başka bir zeminde yer aldığı söylenebilir. Acıma duygusu, bireyin, kendini diğerlerinden yalıtması, onların duygularına uzaktan bakması ve kendi duygularını daha kuvvetli hissetmesine neden olabilir. Ancak diğerlerine şefkat duygusuyla yaklaşan bireyin, diğer insanlarla aynı konumda bulunarak, olumsuz duyguların tüm insanlığın paylaştığı ortak bir deneyim olduğunu anlayabileceği belirtilmektedir (Germer, 2020). Bu yönüyle öz-şefkatin, bireyin sadece kendi sorununa odaklanmasına ve bu acıyı dünyadaki diğer insanların da yaşayabileceğini unutmasına neden olan kendine acıma (self-pity) kavramından belirgin biçimde ayrıştığı söylenebilir.

Neff (2003a)'e göre şefkat, diğerlerinin acısına ortak olmanın yanında bireyin kendi acısının farkında olması ve nezaket içerikli bir duygudaşlık kurabilmesidir. Öz-şefkat kavramı üretilirken, şefkat kavramının anlamına sadık kalınmış, yönü değiştirilerek vurgu kendiliğe (self) yapılmıştır. Bu bağlamda öz-şefkat; merhamet yelpazesinde bireyin kendisine de yer vermesi şeklinde tanımlanmıştır (Neff, 2003a). Öz-şefkat kavramının, olumsuz durumlarda bireyin kendisine anlayışlı ve sevecen yaklaşmasını önermesi nedeniyle öz-severlik (narcissism) ve öz-saygı (self-esteem) ile ilişkilendirilebileceği gündeme gelmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Ancak öz-şefkatin, "Ben"den ziyade "Biz"e vurgu yaparak ve "Ortak insanlık deneyimi" kavramını içeriğinde barındırarak öz-severlikten ayrıldığı öne sürülmektedir (Germer, 2020; Neff, 2003a). Ayrıca benliğe karşı koşulsuz kabul ile yaklaşmayı ve bireyin yeteneklerini diğerleriyle kıyaslamayı içeren öz-saygının da öz-şefkatten farklı bir kavram olduğu belirtilmektedir (Germer, 2020; Neff ve Vonk, 2009). Öte yandan, öz-şefkatin nezaket, sevecenlik ve anlayışlı olma gibi kavramları vurgulaması nedeniyle bireye pasif bir

duruş sergileyebileceği konusunda kaygılar ortaya çıkmıştır. Ancak, acı verici duygulara sahip çıkarak o duyguların sorumluluğunu alma, olumsuz duyguları kabul ederek o duygulara dokunma ve aktif bir şekilde iyileştirme gayreti içinde olma gibi içerikleri ile öz-şefkatin bir başa çıkma becerisi olduğu savunulmaktadır (Neff vd., 2005). Sonuç olarak öz-şefkatin, bireyi "Ben"den "Biz"e ulaştırdığı ve bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasını sağlayarak kendini rahatsız eden duygularını kabul etmesine ve onları iyileştirmesine olanak tanıdığı söylenebilir.

İşler yolunda gitmediğinde, insanlar kendilerine yönelik suçlayıcı ve eleştirel bir tavır takınma ya da acı veren yalnızlık, öfke, utanç gibi duygulardan kaçınma gibi sağlıksız baş etme yöntemlerini kullanmaktadır (Germer, 2020). Öz-şefkat ise, kendini suçlamak yerine anlayışlı ve sevecen olabilme, acı veren duygularından kaçınmak yerine onları fark edip yargısızca kabul edebilme ve yaşadığı sorunları kişiselleştirip hataları kendine yüklemek yerine bu deneyimi yaşamanın insan olmanın bir gereği olduğunu idrak edebilme gibi öğretiler sunmaktadır. Bu öğretiler, öz-şefkatin acı ve güç yaşantılarla baş etmede sağlıklı bir yöntem olduğunu göstermektedir (Neff, 2003a; 2003b). Bu nedenle, bireyin kendisiyle şefkat temelli bir ilişki kurmasının, zorlu ve acı veren yaşam olaylarını sağlık bir şekilde geride bırakma ve ruh sağlığını koruma açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Neff vd., 2007). Ayrıca, karşılaşılan tehlikeyi anlama ve tehlikeli durum karşısında ihtiyaç duyulan şeyleri bireye sunma gibi işlevleriyle öz-şefkat bir öz-bakım olarak da değerlendirilmektedir (Germer, 2020). Öz-şefkat, üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler, kendi içinde hem olumlu hem de olumsuz birer boyut içermektedir (Neff, 2003a).

2.3.1. Öz-sevecenlik

Öz-şefkatin bileşenlerinden ilki öz-sevecenliktir. Öz-sevecenlik; bireyin kendisine eleştirel bir tutum sergilemesi yerine sevecen ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmasıdır (Neff, 2003a). Acı ya da utanç veren olumsuz deneyimler, zayıf yanlar, başarısızlıklar, hayal kırıklıkları gibi olumsuz durumlarla karşılaşıldığında, birey kendini acımasız bir şekilde eleştirip kınayabilir. Öz-sevecenlik ile bireyin söz konusu olumsuz durumlarda kendisine nazikçe ve sabırla yaklaşabileceği ve değişim için kendini cesaretlendirebileceği belirtilmektedir (Neff, 2003b). Sonuç olarak, öz-sevecenlik, bireyin zorlu deneyimler ve olumsuz durumlarla karşılaştığında kendisine karşı nazik ve sabırlı olması ve sorunların çözümü için kendisini yüreklendirmesi şeklinde ifade edilebilir.

2.3.2. Ortak paylaşımların bilincinde olma

Öz-şefkatin bir diğer bileşeni ortak paylaşımların bilincinde olmadır. Bu bileşen; bireyin olumlu ya da olumsuz tüm deneyimlerinin kendi benliğine özgü olmadığının ve bu deneyimlerin insanlığın ortak paylaşımları arasında yer aldığının farkında olmasıdır. Bu farkındalık sayesinde birey, acı veren deneyimlerin, insan olmanın gereği olarak, hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olduğunu, olumsuz deneyimlerin sadece kendi başına gelmediğini, hiçbir insanın mükemmel olmadığını ve dolayısıyla her insanın şefkate ihtiyaç duyduğunu kavramaktadır (Neff, 2003a; 2008). Böylece bireyin olumsuzluklar karşısında kendini yargılama ve toplumdan yabancılaşma yaşamadığı belirtilmektedir (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003b). Sonuç olarak, ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeninin, bireyin, her insanın başına olumsuz olayların gelebileceğini fark etmesine ve böylece kendini ötekileştirmeyi ve kendine kaba ve zalimce davranmayı sonlandırmasına olanak tanıdığı söylenebilir.

2.3.3. Bilinçli farkındalık

Öz-şefkatin son bileşeni bilinçli farkındalık şeklinde ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık; acı veren duyguları içselleştirmeden önce, tarafsız bir bütünsellik içinde, olduğu gibi kabul etme, kapsamlı bir şekilde gözlemleyebilme ve dengeli bir farkındalık terazisinde tutabilme şeklinde ifade edilmektedir (Koç ve Owen, 2019; Neff, 2003a). Acı veren deneyimlerin abartılması yerine an'ın farkına varılması ve olumlu ya da olumsuz tüm duyguların dengede tutulması olarak da ifade edilen bilinçli farkındalık (Wei vd., 2011), bireye en mutsuz duygularını bile kabullenmeyi öğretmektedir (Neff, 2003b). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, bireyin kendine tarafsız bir gözle bakabilmesi ve bireyde abartılı duygu ve düşüncelerin dengeli ve tutarlı olanlarla yer değiştirmesi şeklinde ifade edilebilir.

2.4. Erken dönem uyumsuz şemalar

Young (1999) *Erken dönem uyumsuz şemalar* kavramını açıklamak için öncelikle "Şema" kavramının incelenmesi gerekmektedir. Şema kavramının kökeni; Yunanca "Model, figür, bir şeyin işleyişini basit çizgilerle gösteren şekil" gibi anlamlara gelen *schema* kelimesine dayanmaktadır (Rafaeli vd., 2013). Matematik, geometri, edebiyat ve psikoloji gibi çok sayıda bilimsel disiplinde farklı anlamlarda kullanılan şema kavramı; kalıp, örüntü veya düzenleyici bir yapı gibi anlamlara gelmektedir (Güner, 2013). Psikoloji alanyazınında şema kavramı ilk kez Piaget (1962) tarafından kullanılmıştır. Piaget (1962), geliştirmiş olduğu bilişsel gelişim dönemleri teorisinde, şema ile özümleme ve uyum kavramları arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Bu teoriye göre özümleme, erken dönemlerde oluşan örüntü ve

şemaların yeni tecrübelerle kaynaşması; uyum ise şemaların yeni tecrübelere uyum sağlamasıdır (Akt. Rafaeli vd., 2013). Bilişsel psikolojide, bilgileri yorumlamak ve sorunları çözmek için kullanılan bilişsel bir plan şeklinde tanımlanan şema kavramı, bilişsel terapide Beck (1967) tarafından ele alınmış ve kişinin yaşam deneyimlerini anlamlandırabilmesi için düzenlenmiş prensipler şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel terapide, şemaların tetiklenmesiyle önyargılı düşünce yapılarının oluşacağı ve bu durumun bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtilerle kişiye yansıyacağı öne sürülmüştür (Akt. Young vd., 2003).

Şema terapi yaklaşımına adını veren "Şema" kavramı ise, işlevsel olmayan olumsuz düşünce kalıpları şeklinde kullanılmakta ve *erken dönem uyumsuz şemalar* şeklinde ifade edilmektedir (Young, 1999). Erken dönem uyumsuz şemalar ifadesi, şema terapi yaklaşımının erken dönem yaşantılara odaklanması ve şema kökenlerinin erken yaşantılarda aranması neticesinde oluşmuştur. "Karmaşık ve önemli ölçüde işlevsiz olan yaygın tema ve örüntüler" şeklinde de tanımlanan erken dönem uyumsuz şemaların; anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyulardan oluştuğu, kişisel ve kişilerarası ilişkileri dikkate aldığı ve çocukluk ve ergenlik süresince geliştiği öne sürülmektedir (Young vd., 2003). Erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi, erken dönemlerde deneyimlenen örseleyici yaşantılar ve maruz kalınan kötü muamelenin etkili olduğu belirtilmektedir (Young, 1999). Ayrıca şemaların oluşumunda mizaç yapısının da etkili bir faktör olduğu ve aynı koşul ve durumlarda farklı mizaçların farklı şemalar oluşturduğu öne sürülmektedir (Young ve Klosko, 2011). Şemaların oluşumunda önemli bir belirleyici olan temel ihtiyaçlar; güvenli bağlanma, özerklik, olumlu kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi sınırlar ve özdenetim şeklinde ifade edilmektedir (Young vd., 2003). Sonuç olarak, temel ihtiyaçların evrensel olduğu ve kültürler arasında farklılık göstermediği söylenebilir.

Ebeveyn tutum ve davranışlarının, erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir. Özellikle çocuğa karşı aşırı katı, reddedici ya da aşırı izin verici olma, çocuğun istek ve beklentilerini ihmal etme ya da bu istek ve beklentilere duyarsız kalma gibi tutum ve davranışların temel ihtiyaçların yeterince karşılanmamasına yol açtığı belirtilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin kendi aralarındaki tutarsız davranışlarının da şema oluşması ve sürdürülmesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Thimm, 2010; Young vd., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar, bilişleri ciddi oranda etkilemekte ve bu etkiler şemalar tetiklendiğinde bilinçdışı olarak gün yüzüne çıkmaktadır. Tetiklenen şemalar

uyumsuz davranışlara ve duygudurum değişikliklerine neden olsa da, bu durum bireye tanıdık geldiği için şemaların sürdürülmesine de katkı sunmaktadır (Thimm, 2010).

Şemaların, insanlara öngörülebilirlik ve bilişsel süreklilik hissi verdiği ve insanların bu hissiyatı koruyabilmek için mücadele etmesi nedeniyle şemaların dayanıklı ve güçlü yapılar olduğu belirtilmektedir (Rafaeli vd., 2013). Şemaların çocuklukta uyumlu bir rolü olduğu söylenebilir. Söz gelimi istismara maruz kalan bir çocuk, yetişkin yerine kendinde kusur olduğu şeklinde bir inanç geliştirebilir. Böylece yaşanan olayın kabullenilmesi ve uyum sağlanması kolaylaşabilir. Erken dönem uyumsuz şemaların; çocukluk yıllarında uyum sağlayıcı gibi görünse de, özellikle yetişkinlikte hatalı, işlev bozucu ve sınırlayıcı olduğu ifade edilmektedir (Farrell vd., 2015). Sonuç olarak, bireyin büyüdüğü ortam ve bakım verenlerinin -özellikle ebeveynler- tutum ve davranışlarının, erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir.

Şema terapi yaklaşımında, karşılanmayan temel ihtiyaçları temsil eden 5 şema alanı ve bu şema alanlarında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şema olduğu belirtilmektedir (Young vd., 2009; van Vreeswijk, vd., 2012). Bazı araştırmalarda şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemaların Türkçe çevirilerinde farklılıklar olduğu, bazı şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemaların farklı şekilde gruplandırıldığı ve ifade edildiği göze çarpmaktadır. Bu nedenle alanyazında şema alanları ve erken dönem uyumsuz şema araştırmalarında dil tutarlılığı olmadığı ve bazı şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar konusunda karışıklık yaşandığı söylenebilir. Bu doğrultuda, alanyazındaki yetişkin ve ergen birey araştırmaları dikkatle incelenmiş, çok sayıda atıf alan ve bu alanda otorite sayılabilecek araştırmaların yetişkin bireylerde Soygüt vd. (2009) ve ergen bireylerde ise Güner (2013) olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, alanyazında dil tutarlılığı olması ve kavramsal karışıklık yaşanmaması adına, güncel araştırmada Soygüt vd. (2009) ve Güner (2013)'in çalışmalarında kullandığı terminoloji ve sınıflandırma dikkate alınmış ve şema alanları ile erken dönem uyumsuz şemalar söz konusu araştırmalarda yer alan çeviriler ve sınıflandırmalar doğrultusunda ifade edilmiştir. Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
Kopukluk-Reddedilmişlik	Terk Edilme
	Kuşkuculuk/Kötüye Kullanma
	Duygusal Yoksunluk
	Kusurluluk
	Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Bağımlılık
	Dayanıksızlık
	Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik
	Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/Büyüklenmecilik
	Yetersiz Özdenetim
Diğerleri Yönelimlilik	Boyun Eğicilik
	Kendini Feda
	Onay Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık	Duyguları Bastırma
	Yüksek Standartlar
	Karamsarlık
	Cezalandırıcılık

2.4.1. Kopukluk-reddedilmişlik

Kopukluk-reddedilmişlik şema alanının; başta güvenli bağlanma olmak üzere, güvenlik, bakım, kabul edilme, tutarlılık ve empati gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilgili olduğu ve kopuk, soğuk, tutarsız, reddedici, istismarcı, dış dünyadan soyutlanmış ve uzun ayrılıkların yaşandığı aile ortamlarında oluştuğu öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bu şema alanı, söz konusu temel ihtiyaçların karşılanamayacağı ya da karşılansa bile bunun geçici olacağı düşüncelerini barındırmaktadır. Kopukluk-reddedilmişlik şema alanında, erken dönemlerde deneyimlenen örselenmelerin, bireyi yetişkinlik yıllarında yakın ilişkilerden uzaklaşmaya veya tamamen kaçınmaya yönlendirdiği ve bu şema alanına sahip kişilerin genellikle duygularını ifade etmeyen, yapay ilişkiler kuran ve diğerlerine soğuk ve mesafeli davranan bir yapıda olduğu ifade edilmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanında, 5 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır.

2.4.1.1. Terk edilme

Terk edilme şeması, bireyde, önem verdiği/sevdiği kişilerin öleceği ya da kendisinden ayrılıp başkalarıyla birlikte olacağı şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip bireylerin er ya da geç tek başına kalacakları düşünceleri, onların ilişki kurarken tutarsız ve dengesiz davranışlar sergilemelerine ve ilişki kurdukları kişilere yapışıp onları kendilerinden uzaklaştırmalarına neden olmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.1.2. Kuşkuculuk/kötüye kullanma

Kuşkuculuk/kötüye kullanma şeması, bireyde diğer insanlar tarafından aldatılacağı, kötüye kullanılacağı, küçük düşürüleceği ve faydalanılacağı gibi beklentiler oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, diğer insanlardan her an zarar görebileceğine inanmakta ve bu nedenle diğerlerinin kendisine çok fazla yaklaşmasına izin vermeden yüzeysel ilişkiler kurmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.1.3. Duygusal yoksunluk

Duygusal yoksunluk şemasına sahip birey, yakın olduğu diğer insanlar tarafından yeterince sevilmeyeceğine, ilgilenilmeyeceğine, ihtiyaç duyduğu zor anlarda destek olunmayacağına ve gerektiğinde yol gösterilmeyeceğine yönelik inançlar geliştirmektedir. Bu şema, bireylerde, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından asla karşılanmayacağı ve diğerleri için özel biri olmayacağı beklentilerini oluşturmakta ve bu durum bireylerin soğuk ve kendine yönelik kişilerle ilişki kurmasına neden olmaktadır. Yoksunluk duygularının ilgi

yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu şeklinde 3 türü olduğu belirtilmektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.1.4. Kusurluluk

Kusurluluk şeması, bireyde, işe yaramaz olduğu ve kusurlarının ortaya çıkmasıyla gerçek benliğinin diğerleri tarafından sevilmeyeceği gibi beklentiler oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip bireylerin, kusurlu, itici ve değersiz olduğuna inandığı, eleştiri ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlı olduğu, diğer insanların yanında utangaç ve güvensiz hissettiği ve bu nedenle genellikle eleştirel ve reddedici kişilerle ilişki kurmayı tercih ettiği belirtilmektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.1.5. Sosyal izolasyon

Sosyal izolasyon şeması, bireyde, ailesi dışındaki diğer grup ve topluluklara ait olamayacağı, diğerleri tarafından dışlanacağı ve sosyal yaşamın bir parçası gibi hissetmeyeceği gibi beklentiler oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip bireylerin, herhangi bir grupta kendini huzurlu hissetmediği ve bu nedenle davranışlarının genellikle yalnız yapılan etkinliklerden oluştuğu ifade edilmektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.2. Zedelenmiş özerklik ve performans

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının; özerklik, yeterlilik ve olumlu kimlik algısı gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilgili olduğu ve aşırı koruyucu ya da ihmalkar, küçük düşürücü, yetersiz hissettirici ve ebeveynler ile iç içe geçmiş aile ortamlarında oluştuğu öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bu şema alanında, zorluklarla başa çıkma, bağımsız hareket etme, ebeveynlerden ayrışma ve kendini ortaya koyma becerilerinin, bireyin kendisi ve yakın çevresine ilişkin beklentileri ile çatışması söz konusudur. Bu nedenle birey, özellikle ebeveynlerinden, bağımsız hareket etme konusunda yetersizlik hissi yaşamakta ve kendi kimliğini oluşturmakta zorlanmaktadır. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının gelişiminde, çocuğa kendini yeterince ifade etme olanağının sağlanmadığı erken dönem yaşantılarının etkin rol oynadığı belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanında, 4 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır.

2.4.2.1. Bağımlılık

Bağımlılık şeması, bireyde, gündelik hayatını başkalarının desteği olmadan sürdüremeyeceği, önemli kararlar alamayacağı, alacağı kararların yanlış olacağı, tek başına herhangi bir eylemi başlatamayacağı gibi beklentiler oluşturmaktadır. Çaresizlik

duygusunun yoğun şekilde yaşandığı bu şema, bireyin kendi başına hareket etmesini engellemekte ve -ilişkiye zarar verse dahi- ilişkilerinde bunaltıcı düzeyde aşırı ilgili bir tutum sergilemesine neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.4.2.2. Dayanıksızlık

Dayanıksızlık şeması, bireyde, her an kalp krizi geçireceği, bulaşıcı hastalık kapacağı, çıldıracağı, polislerle başının derde gireceği, parasız kalacağı ya da deprem sel gibi doğal afetlerle karşılaşacağı ve bu felaketlerin üstesinden gelemeyeceği şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Abartılı korkuların yoğun şekilde yaşandığı bu şema, bireyin kendini güvende hissetmemesine ve yaklaşan felaketlerden dolayı sürekli huzursuzluk yaşamasına neden olmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.2.3. Yapışıklık/gelişmemiş benlik

Yapışıklık şeması, bireyde, yakın ilişki kurduğu kişi/ler olmadan yaşamanı sürdüremeyeceği, mutlu olamayacağı, kendini boşlukta hissedeceği ve amaçsız kalacağı şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Bireysel kimlikteki yetersizliğe dikkat çeken bu şema, bireysel ve sosyal gelişime zarar verme pahasına bireyin diğerlerine (sıklıkla ebeveynleri ve aile üyeleri) aşırı duygusal bağlanmana ve onlarla yakın ilişki kurmasına neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.4.2.4. Başarısızlık

Başarısızlık şeması, bireyde, başarı odaklı akademik, mesleki ya da sportif alanlarda yetersiz kalacağı ve bu alanlarda hiçbir zaman diğerleri kadar başarılı olamayacağı şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Bireyin kendisini aptal, yetersiz ve beceriksiz olarak algılamasına neden olan bu şema, bulunduğu konumu düşük görme, diğerlerinin başarılarını aşırı abartma ve başarılı olunabilecek eylemlerden dahi kaçınma gibi tutum ve davranışlarla karakterize olmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.3. Zedelenmiş sınırlar

Zedelenmiş sınırlar şema alanının; öz-denetim, gerçekçi ve içsel sınırlar gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilgili olduğu ve çocuğa, yaşına uygun sorumluluklar yüklenmeyen, yüzleştirme yapılmayan, rol model olunmayan, şımartıcı, aşırı esnek ve müsamahalı aile ortamlarında oluştuğu öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bu şema alanında, kişisel sınır geliştirme ve bu sınırları koruma, kişisel sorumluluklar üstlenme ve bu sorumlulukları devam ettirme, uzun soluklu davranışları sürdürme, diğerlerinin haklarına

saygı duyma, işbirliği yapma, kişisel amaç oluşturma ve sözünü tutma gibi konularda yetersizlikler ön plana çıkmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanın gelişiminde, çocuğa kendini üstün hissettirecek erken dönem yaşantılarının etkin rol oynadığı belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanında, 2 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır.

2.4.3.1. Haklılık/büyüklenmecilik

Haklılık şeması, bireyde, kendisinin diğer insanlardan daha üstün olduğu ve özel hak ve ayrıcalıklara sahip olması gerektiği şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Üstünlük konusuna abartılı bir şekilde odaklanan bu şema, bireylerin her durumda kendini haklı görmesine ve diğerlerine zarar verse dahi kendi isteklerini gerçekleştirmeye hakkı olduğu yönünde inanç geliştirmesine neden olmaktadır. Haklılık şemasının gelişiminde, erken dönemlerde deneyimlenen şımartılma yaşantılarının etkili olduğu vurgulanmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.3.2 Yetersiz özdenetim

Yetersiz özdenetim şeması, bireyde, her an içinden geldiği gibi davranması ve ihtiyaçlarını ertelememesi gerektiği şeklinde inançlarla karakterize olmaktadır. Sıkıntılar, yüzleşmeler ve sorumluluklardan kaçınmanın sıklıkla gözlendiği bu şema, bireylerin dürtü ve duygularını kontrol etmede zorlanmasına neden olmakta; kişisel hedef oluşturma ve bu hedeflere ulaşmak için gereken adımları atma konusunda bireyleri engellemektedir (Young vd., 2003).

2.4.4. Diğerleri yönelimlilik

Diğerleri yönelimlilik şema alanının; bireyin ihtiyaç ve duygularını ifade etme temel ihtiyacının karşılanmaması ile ilgili olduğu ve çocuğun istek ve ihtiyaçlarını geri planda tutan, çocuğa ilgi, sevgi ve onayı koşula bağlı şekilde sunan aile ortamlarında oluştuğu öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bu şema alanında, onaylanma, kabul görme ve olumsuz tepkilerden kaçınma gibi kaygılarla bireyler kendi ihtiyaç ve beklentilerini gözetmeden, diğerlerinin istek, gereksinim, duygu ve beklentileri üzerine aşırı odaklanmaktadır. Diğerleri yönelimlilik şema alanın gelişiminde, çocuğun istek ve beklentilerinin yeterince ciddiye alınmadığı erken dönem yaşantılarının etkin rol oynadığı ve çocuğun ilgi, sevgi ve onay alabilmek için kendi benliğinin önemli yönlerini baskıladığı belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanında, 3 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır.

2.4.4.1. Boyun eğicilik

Boyun eğicilik şeması, bireyde, kendi fikir, arzu ve ihtiyaçlarının diğerleri tarafından önemsenmediği ve diğer insanları sürekli memnun etmesi gerektiği şeklinde inançlarla karakterize olmaktadır. Kontrolü tamamıyla diğerlerine bırakmaya odaklan bu şema, bireylerin öfke ya da cezayla karşılaşmama ve terk edilme tehlikesini bertaraf etme amacıyla kendi ihtiyaç ve beklentilerini baskılayıp diğerlerine itaat ve uyma davranışı sergilemesine neden olmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.4.2 Kendini feda

Kendini feda şeması, bireyde, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamanın ve onlara sıkıntı vermemenin kendini mutlu edeceği şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Diğerlerinin ihtiyaçlarına aşırı odaklanan bu şema, bencil olmama, adaletsizlik yapmama, ilişkilerini devam ettirme ve duygusal bağ kurma amacıyla bireylerin, diğerlerinin gereksinimlerini ön planda tutmasına ve diğerleri için sürekli fedakarlıklar yapmasına neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.4.4.3. Onay arayıcılık

Onay arayıcılık şeması, diğerlerinin onayını alma, kabul görme ve ilgisini çekme konusunda aşırı duyarlılık ile karakterize olmaktadır. Başkalarının onayının merkeze alındığı bu şema, bireyin diğerleri gözünden nasıl değerlendirildiğine odaklanmakta ve kendine göre statüleri daha iyi olan insanların dikkat ve ilgilerini çekmeye çalışmasına neden olmaktadır. Onaylanma arayışında para, sosyal statü ve başarı gibi kavramların ön plana çıktığı ve bireyin öz-saygıyı diğerlerinin onayına bağladığı belirtilmektedir (Young vd., 2003).

2.4.5. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık

Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının; kendiliğindenlik ve oyun/eğlence temel ihtiyacının karşılanmaması ile ilgili olduğu ve acımasız, mükemmeliyetçi, baskıcı, cezalandırıcı tutum sergilenen ve eğlence ve rahatlığa prim verilmeyen aile ortamlarında oluştuğu öne sürülmektedir (Rafaeli vd., 2013). Bu şema alanında, yanlış yapmayı önleyebilme ve yüksek beklentileri yerine getirebilme adına bireyin dürtü ve duyguları üzerinde aşırı bir denetim sağlama çabası söz konusu olmaktadır. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanın gelişiminde, aşırı eleştirilme ve suçlanma erken dönem yaşantılarının etkin rol oynadığı ve bu şema alanındaki bireylerin katı, mükemmeliyetçi ve detaycı bir davranış örüntüsü çizdiği belirtilmektedir (Young vd., 2003). Bu şema alanında, 4 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır.

2.4.5.1 Duyguları bastırma

Duyguları bastırma şeması, bireyde, yanlış yapmama, eleştirilmeme, kınanmama, kontrolünü kaybetmeme ve kabul görme amacıyla duygu, davranış ve iletişimin aşırı düzeyde ketlenmesi gerektiği yönündeki inançlarla karakterize olmaktadır. Kendiliğinden oluşan duyguların bastırılmasını temel alan bu şema, öfke, neşe, cinsel heyecan gibi duygu ve dürtülerin bastırılmasına neden olmakta ve akılcılığa vurgu yaparak kontrolü sağlamaya çalışmaktadır (Young vd., 2003).

2.4.5.2. Yüksek standartlar

Yüksek standartlar şeması, bireyde, diğerleri tarafından eleştirilmemek için sürekli çalışma ve hep daha iyisini yapmayı hedefleme gibi inançlarla karakterize olmaktadır. Mükemmeliyetçilik, katı kurallar ve kaygının ön plana çıktığı bu şema, zamanı etkili kullanma ve verimlilik konularıyla takıntı düzeyinde ilgilenilmesine ve tatil, eğlence gibi eylemlerin boşa zaman olduğu inancının benimsenmesine neden olmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, diğerlerinden de benzer duyarlılığı beklemeleri nedeniyle yargılayıcı bir tutum sergilemektedir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

2.4.5.3. Karamsarlık

Karamsarlık şeması, bireyde, her şeyin kötüye gideceği, yolunda giden bir şeyler olsa bile bu durumun geçici olacağı ve mutlaka bir felaketle karşılaşacağı şeklinde beklentiler oluşturmaktadır. Olumsuz olayların aşırı abartıldığı bu şema, bireylerin yaşamın olumlu yanlarını görmezden gelip ya da küçümseyip, olumsuz yanlarına odaklanmasına ve endişeli, kararsız, kaderci ve şikayetçi bir yapıya bürünmesine neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.4.5.4. Cezalandırıcılık

Cezalandırıcılık şeması, bireyde, hiçbir hatanın cezasız kalmaması ve kendisi de dâhil olmak üzere kurallara uymayanların mutlaka bir bedel ödemesi şeklinde inançlarla karakterize olmaktadır. Öfke ve acımasızlığın yoğun şekilde yer aldığı bu şema, hafifletici sebepler olsa bile bireyin kendisi ya da diğerlerinin hatalarını affetme konusunda olumsuz bir tutum sergilemesine neden olmaktadır (Young vd., 2003).

2.5. İlgili araştırmalar

2.5.1. Duygusal özerklik ile ilgili yapılan araştırmalar

Cinsiyet ile duygusal özerkliğin ele alındığı araştırmalarda farklı bulgular söz konusudur. Bazı araştırmalarda, duygusal özerkliğin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı (Aydın, 2015;

Demir ve Karabacak, 2017; Koç, 2019; Sesli, 2015); bazı araştırmalarda ise anlamlı farklılaşmadığı (Chou, 2000; Musaağaoğlu, 2004; Savaş, 2020) tespit edilmiştir. Duygusal özerklik ile cinsiyetin derinlemesine ele alındığı araştırmalarda da farklı bulgular elde edilmiş, duygusal özerkliğin kızlar lehine (Steinberg ve Silverberg, 1986; Tung ve Dhillion, 2006) ve erkekler lehine (Fleming, 2005; Marusak vd., 2018) anlamlı farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ebeveyn tutumları ile duygusal özerkliğin incelendiği araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği göze çarpmaktadır. Söz gelimi, bazı araştırmalarda demokratik ebeveyn tutumunun duygusal özerkliği azaltıcı bir etkisi olduğu (Golonka, 2013; Musaağaoğlu, 2004); bazı araştırmalarda ise ebeveyn tutumları ile duygusal özerklik arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Koç, 2019; Toprak, 2019; Yılmazer, 2007). Ayrıca koruyucu-istekçi tutum ile duygusal özerklik arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edildiği (Koç, 2019); otoriter tutumun ise yüksek duygusal özerklik ile ilgili olduğu (Beyers ve Gossens, 1999; Golonka, 2013) ifade edilmektedir.

Duygusal özerklik ile sosyal desteğin incelendiği araştırmalarda, duygusal özerklik ile sosyal destek arasında hem toplam puanlar hem de alt boyutlar bakımından pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Erçevik, 2014; Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Başka bir araştırmada ise, sosyal destek kavramı aile ve öğretmen desteği şeklinde ele alınmış ve öznel iyi oluşla birlikte sosyal desteğin ergen bireylerin duygusal özerklik gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Güney, 2017). Duygusal özerklik ile akran ilişkilerinin ele alındığı bir araştırmada, akran ilişkilerinin alt boyutu olan kabul etmenin duygusal özerkliği olumsuz anlamda etkilediği ve kendiliğindenlik/doğallık ve karşılıklı yardım alt boyutlarının ise duygusal özerkliğe olumlu anlamda katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır (Valentina ve Gulati, 2017).

Duygusal özerklik ile bağlanmanın ele alındığı bir araştırmada, duygusal özerkliğin alt boyutları ebeveyni idealleştirmeme ve bağımsızlık ile bağlanmanın alt boyutu kaçınmacı bağlanma arasında pozitif; bireyleşme alt boyutu ile korkulu-kaygılı bağlanma arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yazıcı, 2019). Başka bir araştırmada ise, özerklik ve bağlanmanın birlikte psiko-uyumu yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Noom vd., 2001).

Duygusal özerklik ile depresyonun incelendiği araştırmalarda, duygusal özerklik ile depresyon belirtileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu (Chou, 2000) ve depresyonlu

kız ergen bireylerin, depresyon riski taşımayanlara göre duygusal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu (Yektaş, 2013) tespit edilmiştir. Anne depresyonu ile duygusal özerkliğin ele alındığı bir araştırmada ise, depresyon eğilimli annelerin çocuklarında duygusal özerklik düzeyinin daha yüksek olduğu ve anne depresyonunun ergen uyumu ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir (Garber ve Little, 2001).

Duygusal özerklik ile ebeveyn desteği arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda, ebeveyn desteği alan ergen bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin daha yüksek olduğu (Lamborn ve Steinberg, 1993; Ryan ve Lynch, 1989); bazı araştırmalarda ise olumsuz aile ilişkilerinin duygusal özerkliği artırdığı (Parra ve Oliva, 2009) tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada ise, evde ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin duygusal özerklik düzeyleri, kurumlarda yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tulviste, 2011).

Duygusal özerklik ile algılanan ebeveyn kontrolünün incelendiği araştırmalarda farklı bulgulara ulaşılmıştır. Yapılan bir araştırmada, duygusal özerklik ile algılanan ebeveyn kontrolü arasında pozitif (Aydın, 2000); bazı araştırmalarda ise negatif (Çelik, 2015; Zimmer-Gembeck vd., 2011) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ergen bireylerde iyi oluş ile algılanan ebeveyn kontrolü arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Çelik, 2015).

Duygusal özerklik ile bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin birlikte ele alındığı bir araştırmada, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, duygusal özerklik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Öztürk, 2019). Duygusal özerklik ile özgüvenin incelendiği araştırmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Yapılan bir araştırmada özgüven duygusu ve duygusal özerklik arasında negatif (Steinberg ve Silverberg, 1986); başka bir araştırmada ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Beyers ve Goosens, 1999).

Duygusal özerklik ile yılmazlığın incelendiği bir araştırmada, öğretmene güven düzeyinin, psikolojik sağlamlık, sorun çözme becerileri ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı (Akman vd., 2018); başka bir araştırmada ise ergen bireylerde özerklik yöneliminin akran kaynaklı yalnızlığı önemli ölçüde etkilediği (Majorano, 2015) tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal özerklik ile ipotekli ve başarılı kimlik statüsü (Mullis vd., 2009) arasında pozitif; yaşam doyumu (Parra vd., 2015) arasında negatif yönlü ilişki olduğu

saptanmıştır. Çimen (2017)'in araştırmasında da, benlik saygısı ve karar verme stillerinin duygusal özerkliği yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Duygusal özerklik ile sır saklama davranışının birlikte incelendiği araştırmalarda, sır saklama davranışı ile duygusal özerklik toplam puanı ve alt boyutları olan ebeveyni idealleştirmeme, bireyleşme ve bağımsızlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, beklenenin aksine sır saklama davranışının duygusal özerkliği azaltıcı bir etki oluşturduğu belirlenmiştir (Deniz, 2010; Deniz ve Bakioğlu, 2017).

Duygusal özerklikle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, duygusal özerkliğin cinsiyet başta olmak üzere, yaş, ebeveyn tutumları, sosyal destek, bağlanma stilleri, özgüven, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık gibi çok sayıda kavramla birlikte incelendiği; ancak öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ele alınmadığı göze çarpmaktadır. Bir tür duygu düzenleme tekniği olduğu ve olumsuz duyguları kabullenip onları iyileştirdiği öne sürülen öz-şefkat (Germer, 2020) kavramının, duygusal özerklikle birlikte incelenmesinin, duygularının şiddet ve yönü sürekli değişen lise öğrencilerinin duygusal gelişimlerine katkı sağlayacağı söylenebilir. Öte yandan, erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk ve ergenlik yıllarında geliştiği ve yaşam boyu detaylandırılmaya devam ettiği belirtilmektedir (Young vd., 2003). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların, duygusal tepkileri şekillendirdiği ifade edilmektedir (Masomi vd., 2014). Bu doğrultuda, lise öğrencilerinde duygusal özerklik ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alınması, duygusal özerklik gelişimi konusunda sonraki araştırmalara fikir verebilir.

2.5.2. Öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar

Cinsiyet ile öz-şefkatin ele alındığı çok sayıdaki araştırmada, öz-şefkatin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Akkaya, 2011; Akyol, 2011; Bluth vd., 2016; İkiz ve Totan, 2012; Kıcalı, 2015; Özyeşil, 2011; Sun vd., 2016; Yang vd., 2016). Yaş ile öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda da, öz-şefkat ile yaş arasında anlamlı ilişki olmadığı (Bluth vd., 2016; Bluth vd., 2018) ve öz-şefkatin yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı (Yang vd., 2016) tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve pozitif risk alma gibi pozitif psikoloji kavramları ile öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda, öz-şefkat ile öznel iyi oluş (Duran, 2014; Erkoç, 2017; Kirkpatrick, 2005; Neff vd., 2007; Solak Şimşek, 2019; Wei vd., 2011; Zessin vd., 2015), psikolojik iyi oluş (Marsh vd., 2018; Sarıcaoğlu, 2011; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Sun vd., 2016), psikolojik sağlamlık (Bolat 2013; Ergün Başak ve Can,

2018) ve pozitif risk alma (Bluth vd., 2017) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca başka bir araştırmada, öznel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkide öz-şefkatin kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir (Jeon vd., 2016).

Benlik saygısı ile öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda, öz-şefkat ile benlik saygısı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Barry vd., 2015; Deniz vd., 2008; Marshall vd., 2015; Muris vd., 2015). Başka bir araştırmada da, istikrarsız ve şartlı benlik ile öz-şefkat arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Narsisizm ile öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda ise farklı sonuçların elde edildiği göze çarpmaktadır. Söz gelimi Barry vd. (2015)'nin araştırmasında öz-şefkat ile narsisizm arasında pozitif, Neff ve Vonk (2009)'un araştırmasında negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiş; Neff (2003a)'in araştırmasında ise narsisizm ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Yaşam doyumu, esneklik, öz-yeterlik, umut, sabır ve affedicilik gibi kavramlarla öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda, öz-şefkat ile yaşam doyumu (Bluth vd., 2016; Deniz vd., 2012; Philips vd., 2018; Yang vd., 2016), esneklik (Bluth vd., 2017; Bluth vd., 2018; Rodgers vd., 2018), öz-yeterlik (Muris vd., 2016), umut (Yang vd., 2016), sabır (Eliüşük, 2014) ve affedicilik (Sarıçam ve Biçer, 2015) arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bağlanma ile öz-şefkatin incelendiği bir araştırmada, öz-şefkat ile korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında negatif; güvenli bağlanma arasında ise pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Sosyal bağlılık ile öz-şefkatin ele alındığı araştırmalarda, öz-şefkat ile sosyal bağlılık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Bluth vd., 2015; Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010). Bir diğer araştırmada da öz-şefkat ve sosyal bağlılığın, iyimserlik aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ergün Başak ve Can, 2018). Sosyal desteği, aile öğretmen ve akran şeklinde sınıflandıran başka bir araştırmada ise, öz-şefkat ile sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu ifade edilmiştir (Akkaya, 2011).

Ebeveyn tutumları ile öz-şefkatin incelendiği bir araştırmada, ebeveyn tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrencilerin öz-şefkat puanlarının, ebeveyn tutumunu tutarsız, koruyucu ve otoriter olarak niteleyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özyeşil, 2011). Başka bir araştırmada ise, olumlu anne, olumlu baba ve olumlu kendilik algısı ile öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Andiç, 2013).

Ergen mağduriyeti ile öz-şefkatin incelendiği bir araştırmada, öz-şefkatin ergen mağduriyeti ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu ve ergen mağduriyeti kaynaklı psikolojik uyumsuzluğu da azalttığı tespit edilmiştir (Játiva ve Cerezo, 2014). İntihar ile öz-şefkatin ele alındığı bir araştırmada ise, intihar düşünen ergen bireylerin öz-şefkat puanlarının, intiharı deneyimlemiş olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jiang vd., 2017). Ayrıca öz-şefkat ile çocukluk örselenmeleri (Özyeşil, 2011) ve duygusal tükenmişlik (Toprak, 2017) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Depresyon, kaygı ve stres ile öz-şefkatin incelendiği araştırmalarda, öz-şefkat ile depresyon (Andiç, 2013; Bluth vd., 2016; Muris vd., 2016; Philips vd., 2018; Sümer, 2008), kaygı (Bluth vd., 2015; Cunha vd., 2016; Neff ve McGehee 2010; Öveç, 2007; Temel, 2015) ve stres (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; Bluth vd., 2015) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yeme bozuklukları, duygu düzenleme güçlüğü, yineleyici düşünceler (ruminasyon) ve saldırganlık gibi kavramlarla öz-şefkatin ele alındığı araştırmalarda, öz-şefkat ile yeme bozukluğu (Brown vd., 2016), duygu düzenleme güçlüğü (Aydın Sünbül, 2016), yineleyici düşünceler (Kıcalı, 2015) ve saldırganlık (Barry vd., 2015) arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnternet kullanımı ile öz-şefkatin incelendiği bir araştırmada, öz-şefkat puanlarının sanal zorbalık düzeylerine göre farklılaşmadığı (Pamuk ve Bavlı, 2013); bir diğer araştırmada ise interneti sağlıklı şekilde kullanan ergen bireylerin öz-şefkat puanlarının da yüksek olduğu (Yiğit, 2015) tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada ise öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İskender ve Akın, 2011).

Öz-şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, öz-şefkatin öznel iyi oluş, benlik saygısı, yaşam doyumu, öz-yeterlik, ebeveyn tutumları, affedicilik, depresyon ve yeme bozuklukları gibi çok sayıda kavramla incelendiği; ancak bu araştırmaların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle gerçekleştirildiği göze çarpmaktadır. Kendini suçlama ve küçümsemenin öne çıktığı ergenlik döneminde (Loose vd., 2018), kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı ve olumsuz duygulardan kaçmak yerine onları kabullenip iyileştirmeyi öngören öz-şefkatin (Germer, 2020) ele alınması, ergenlik döneminin sağlıklı şekilde atlatılması konusunda sonraki araştırmalara fikir verebilir. Ayrıca

sınırlı sayıda olan öz-şefkat ile ergenlik araştırmalarının sayısının artmasına öncülük edebilir.

2.5.3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan araştırmalar

Ebeveyn tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği araştırmalarda, farklı sonuçlar elde edildiği göze çarpmaktadır. Söz gelimi, algılanan ebeveyn tutumlarının ele alındığı bir araştırmada, umursamaz tutumun kopukluk-reddedilmişlik; aşırı koruyucu tutumun aşırı tetikte olma/bastırılmışlık ve istismar edici tutumun ise kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarında yüksek puanlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (McGinn vd., 2005). Bir diğer araştırmada, ilgisiz ebeveyn tutumunun kusurluluk, bağımlılık, dayanıksızlık ve yetersiz özdenetim; aşırı koruyucu tutumun ise kusurluluk ve yetersiz özdenetim şemalarının gelişiminde etkili olduğu belirlenmiştir (Harris ve Curtin, 2002). Algılanan anne baba reddinin incelendiği bir araştırmada, anne reddinin zedelenmiş sınırlar dışında kalan şema alanlarıyla; baba reddinin ise tüm şema alanlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thimm, 2010). Başka bir araştırmada da, kız çocuklarında baba reddinin kusurluluk, terk edilme ve duygusal yoksunluk gibi şemaları; aşırı koruyucu tutumun ise dayanıksızlık şemasını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada baba tarafından sergilenen duygusal sıcaklığın, kızlarda kusurluluk, duygusal yoksunluk ve yetersiz özdenetim gibi şemalardan alınan düşük puanlarla da ilişkili olduğu belirlenmiştir (Jones vd., 2006). Ayrıca, algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalarla yakından ilişkili olduğu (Ünal, 2012); duygusal yoksunluk şemasının olumsuz aile işlevleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmektedir (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Depresyon ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği araştırmalarda, duygusal yoksunluk, bağımlılık, dayanıksızlık ve başarısızlık şemaları (van Vlierberghe vd., 2010) ve kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2013). Başka bir araştırmada, ergen bireylerde kopukluk-reddedilmişlik ve zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarının, depresif bozukluk ve kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Yiğit vd., 2018). Bir diğer araştırmada ise, erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Muris, 2006).

Kaygı ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, durumluk kaygının, kopukluk-reddedilmişlik ve zedelenmiş özerklik ve performans, sürekli kaygının ise; kopukluk-reddedilmişlik ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Atlı Özbaş vd., 2012). Bir diğer araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile kaygı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2013). Erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı bozukluklarının ele alındığı araştırmalarda, sosyal kaygısı olan bireylerin, panik bozukluğu olan bireylere göre daha yüksek şema puanlarına sahip olduğu (Pinto-Gouveia vd., 2006); başka bir araştırmada ise, erken dönem uyumsuz şemaların ergen bireylerde sosyal kaygının oluşması ve sürdürülmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Calvete vd., 2013). Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerde terk edilme, duyguları bastırma, bağımlılık, dayanıksızlık ve kendini feda şemalarının baskın olduğu (Welburn vd., 2002); panik atak ile yapışıklık/gelişmemiş benlik ve dayanıksızlık şemaları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (Yancar Demir ve Soygüt, 2014). Bir diğer araştırmada ise, kopukluk-reddedilmişlik ve zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarının, kaygı ile algılanan psikolojik kontrol arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir (Creveling-Benefield ve Varela, 2019).

Bağlanma ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanın güvensiz bağlanma ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Roelofs vd., 2013). Erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma ve ergenlik depresyonu ile birlikte ele alındığı bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik ve diğerlerine yönelimlilik şema alanlarının ebeveyne bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiye; kuşkuculuk/kötüye kullanma ve sosyal izolasyon şemalarının ebeveyne güven ve depresyon arasındaki ilişkiye ve sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarının akranlardan uzaklaşma ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Roelofs vd., 2011).

Yeme bozuklukları ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme bozuklukları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu (Muris, 2006; van Vlierberghe vd., 2009); bir diğer araştırmada ise, haklılık, yetersiz özdenetim ve kendini onaylamama şemalarının yeme tutumları için anlamlı bir yordayıcı olduğu (Gülbahçe, 2020) tespit edilmiştir. Başka bir araştırmada, kusurluluk, kuşkuculuk/kötüye kullanma, terk edilme, sosyal izolasyon, dayanıksızlık, yetersiz özdenetim ve boyun eğicilik şemalarının, anne kaynaklı aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Turner vd., 2005).

Çocukluk çağı örselenmeleri ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, genel psikolojik sağlık ile istismar yaşantıları arasındaki ilişkiye, kopukluk-reddedilmişlik ve zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarının aracılık ettiği tespit edilmiştir (Yiğit ve Erden, 2015). Bir diğer araştırmada, fiziksel istismarın duygusal yoksunluk, dayanıksızlık ve başarısızlık; duygusal istismarın bağımlılık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, dayanıksızlık ve başarısızlık ve cinsel istismarın ise, başarısızlık, bağımlılık ve dayanıksızlık şemalarının gelişiminde etkili olduğu belirlenmiştir (Lumley ve Harkness, 2007). Ayrıca, depresif belirtiler ile duygusal istismar arasındaki ilişkiye erken dönem uyumsuz şemaların aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Calvete, 2014).

Kendine zarar verme davranışı ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, bağımlılık şemasının kendine zarar veren bireylerde baskın olduğu tespit edilmiş (Lewis vd., 2015); grup bazında yapılan bir araştırmada ise, kuşkuculuk/kötüye kullanma, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve yetersiz özdenetim şemalarının, kendine zarar verme davranışına göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir (Castille vd., 2007). Başka bir araştırmada da, duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, kendini feda ve boyun eğicilik şemalarının kendine zarar verme davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Walker, 2014).

Öz-şefkat ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte incelendiği araştırmalarda, öz-şefkatin aracı rolü sınanmıştır. Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen bu araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şema alanları ile ikincil travmatik stres (Güzey, 2020), yaşam doyumu (Yakın, 2015; Yakın vd., 2019), ayrılık uyumu (Fırıncı, 2019), yaşam kalitesi (Besharat vd., 2015) ve psikolojik sıkıntı (Thimm, 2017) arasındaki ilişkilerde öz-şefkatin aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Madde kullanımı ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile madde kullanımı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş (Muris, 2006); bir diğer araştırmada ise, madde kullanma bozukluğu olan ergen bireylerde kusurluluk, karamsarlık ve başarısızlık şemalarının baskın olduğu belirlenmiştir (Özkan, 2018). Grup bazlı yapılan bir araştırmada da, tüm erken dönem uyumsuz şemaların madde kullanan gruptaki bireylerde, madde kullanmayan gruptaki bireylere göre daha sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Jalali vd., 2011).

Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiye negatif duygu düzenlemenin aracılık ettiği belirlenmiştir (Yakın vd., 2019). Bir diğer araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenlemenin, dikkat eksikliği, sosyal kaygı, hastalık kaygısı, yaygın kaygı, depresyon, uykusuzluk ve yeme bozukluğu gibi çok sayıda psikolojik bozukluk için anlamlı birer yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Balaban, 2020). Başka bir araştırmada ise, zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma/bastırılmışlık ve aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğünün aracılık ettiği tespit edilmiştir (Tunçel, 2019).

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemaların ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri, depresyon, kaygı, duygu düzenleme, madde kullanımı, yeme bozuklukları gibi çok sayıda kavramla birlikte incelendiği ve bazı araştırmalarda da erken dönem uyumsuz şemaların aracılık etkisinin sınandığı göze çarpmaktadır. Ancak söz konusu aracılık araştırmalarında öz-şefkat ve duygusal özerklik kavramlarının yer almadığı ve bu araştırmaların yetişkin bireylerle yürütüldüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, güncel araştırmada öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelenmesi, ilgili alanyazına katkı sağlayabilir. Ayrıca, güncel araştırma, erken dönem uyumsuz şemaların lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve öz-şefkat gelişimlerine etki edip etmediğinin belirlenmesi açısından, sonraki araştırmalara fikir verebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın yöntemi

Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde, bir değişkendeki durumun belirlenmesi ile diğer değişken/lerdeki durumun kestirilmesi mümkün olmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki etkileşim ve miktar hakkında bilgi vermektedir (Karasar, 2006).

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın evreni, Kocaeli ilinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Uygun/elverişli örnekleme yöntemi kullanılan araştırmada, araştırma evreninden seçilen 556 lise öğrencisi çalışma grubunu oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yönteminde zaman, para ve iş gücü kaybını önlemek amaçlanmaktadır. Bu yöntemde ihtiyaç duyulan büyüklükteki gruba ulaşılana kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklem oluşturulmaya başlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014).

Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin % 53.2'sinin kadın, % 46.8'inin ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin % 28.6'sı 9. sınıfta, % 71.4'ü ise 10. sınıfta yer almaktadır. Öğrencilerin % 4.1'i Fen Lisesinde, % 5.0'ı Sosyal Bilimler Lisesinde, % 43.3'ü Anadolu Lisesinde, % 5.0'ı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde ve % 42.4'ü ise Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin % 5.4'ünün tek çocuk, % 30.4'ünün 1 kardeş, % 32.6'sının 2 kardeş, % 23.2'sinin 3 kardeş, % 6.8.'nin 4 kardeş ve %1.6'sının da 5 ve üzeri kardeş olduğu görülmektedir. Öğrencilerin % 49.6'sı ilk çocuk, % 22.3'ü ortanca çocuk ve % 28.1'i ise son çocuk şeklinde sıralanmaktadır. Son olarak öğrencilerin % 93.9'unun anne babasının birlikte olduğu, % 6.1'inin ise anne babasının ayrı olduğu görülmektedir.

Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	296	53.2
	Erkek	260	46.8
	Toplam	556	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	159	28.6
	10. Sınıf	397	71.4
	Toplam	556	100
Okul Türü	Fen Lisesi	23	4.1
	Sosyal Bilimler Lisesi	28	5.0
	Anadolu Lisesi	241	43.4
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	28	5.0
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	236	42.4
	Toplam	556	100
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	30	5.4
	1 Kardeş	169	30.4
	2 Kardeş	181	32.6
	3 Kardeş	129	23.2
	4 Kardeş	38	6.8
	5 Kardeş ve Üzeri	9	1.6
	Toplam	556	100
Doğum Sırası	İlk Çocuk	276	49.6
	Ortanca Çocuk	124	22.3
	Son Çocuk	156	28.1
	Toplam	556	100
Anne Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	522	93.9
	Ayrı	34	6.1
	Toplam	556	100

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırma sürecine, araştırma için gerekli izinlerin alınmasıyla başlanmıştır. Öncelikle araştırmada kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren ve Türk kültürüne uyarlayan yazarlarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş ve yazarlardan ölçek kullanım izni alınmıştır. Daha sonra Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu ve Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden anket kullanım izni alınarak veri toplama süreci başlatılmış ve veriler araştırmacı tarafından yüz yüze uygulama ile toplanmıştır. Ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, araştırmanın amacı ve içeriği gibi bilgiler ölçeklerin üzerine yazılmıştır. Uygulamaların başlangıcında araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığı ve bu çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı öğrencilere ifade edilmiştir. Bilgilendirmeden sonra gönüllü öğrencilere ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçekler sınıflarda gruplar halinde uygulanmış ve her bir uygulama yaklaşık 30 dakikada tamamlanmıştır. Uygulanan ölçek sonuçlarının araştırmacıdan alınabileceği belirtilerek uygulama sonlandırılmıştır.

Araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Duygusal Özerklik Ölçeği, Ergenler için Öz-Şefkat Ölçeği ve 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bilgi formunda; araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumu gibi bazı demografik özelliklere yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Ergenler için Duygusal Özerklik Ölçeği

Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından geliştirilen ölçek Deniz vd. (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. 4'lü Likert tipi bir ölçme aracı olan ölçeğin özgün formu 20 soru ve "Anne babayı birey olarak görme, idealleştirmeme, bağımsızlaşma ve bireyleşme" şeklinde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Türk ergen örnekleminde düşük yük değerlerine sahip olan *anne babayı birey olarak görme* alt boyutu ölçekten çıkarılmış ve ölçek 14 soru ve 3 alt boyut ile analiz edilmiştir. DFA sonuçlarına bakıldığında, ölçeğin üç boyutlu yapısının doğrulandığı gözlenmiştir (RMSEA= .068, RMR= .062, GFI= .93, CFI= .90, NNFI= .91, AGFI= .90). Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısının .79 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Ergenler için Öz-şefkat Ölçeği

Raes vd. (2011) tarafından geliştirilen ölçek, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplamda 12 soru ve iki alt boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. AFA sonucunda faktör yükü .30'un altında kalan 10. madde ölçekten çıkarılmıştır. DFA sonuçlarının ise mükemmel uyum verdiği belirlenmiştir (RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95, NNFI= 0.94). Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısının .75 olduğu; test tekrar test güvenirliği puanının .84 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Son haliyle ölçeğin 11 madde ve tek boyuttan oluştuğu ifade edilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.3.4. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)

Güner (2013) tarafından geliştirilen ölçek, toplamda 97 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte 5 şema alanı, 15 erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır. Şema alanları; kopukluk-reddedilmişlik (RMSEA=.05, GFI=.92, AGFI=.91, CFI=.90, NFI=.84), zedelenmiş özerklik ve performans (RMSEA=.05, GFI=.94 AGFI=.93, CFI=.91, NFI=.87), zedelenmiş sınırlar (RMSEA=.06, GFI=.92, AGFI=.90, CFI=.86, NFI=.83), diğerleri yönelimlilik (RMSEA=.04, GFI=.96, AGFI=.95, CFI=.92, NFI=.90 CFI=.91, NFI=.87) ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık (RMSEA=.06, GFI=.90, AGFI=.94, CFI=.93, NFI=.91) şeklinde belirlenmiştir. Faktör analizleri sonucunda, *sosyal izolasyon, kendini feda, duyguları bastırma* ve *yüksek standartlar* şemalarının ölçeğin ergen formunda yer almadığı, ergen formuna *kendini onaylamama* adıyla yeni bir şema eklendiği ifade edilmiştir (Güner, 2013). Erken dönem uyumsuz şemalar sırasıyla; kusurluluk/utanma, kuşkuculuk/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, terk edilme/tutarsızlık, başarısızlık, bağımlılık/yetersizlik, yapışıklık/gelişmemiş benlik, dayanıksızlık, haklılık/büyüklenmecilik, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini onaylamama, onay arayıcılık, karamsarlık ve cezalandırıcılık şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde, Cronbach Alpha katsayılarının sırasıyla; .89, .85, .86, .78, .82 ve test tekrar test güvenirliği puanlarının ise sırasıyla; .99, .97, .98, .97, .97 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; .91, .87, .86, .85 ve .86 olarak hesaplanmıştır.

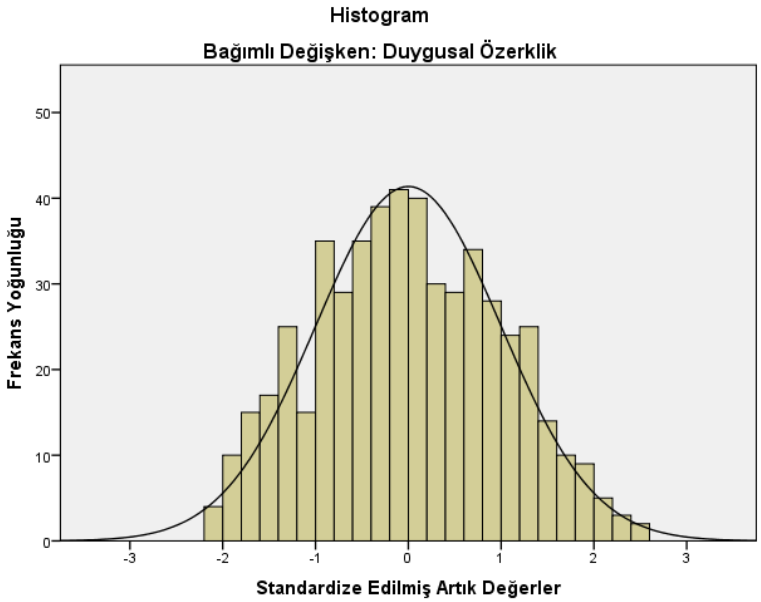
3.4. Verilerin analizi

Veri toplama araçları örneklem olarak belirlenen 556 katılımcıya uygulandıktan sonra, katılımcıların cevapladıkları ölçek formları genel hatlarıyla kontrol edilmiş ve formlarda hatalı ya da eksik işaretleme olmadığı belirlenmiştir. Ölçek formları önce bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra normallik varsayımları gözden geçirilmiştir. Yapılan uç değer analizinde, normal dağılıma zarar veren bir veriye rastlanmadığı için, veri setinden herhangi bir veri çıkarılmamıştır. Dağılımın parametrik testler için uygun olup olmadığı; çarpıklık, basıklık, ortalama ve standart sapma değerleri ile Histogram grafiğinin birlikte ele alındığı betimsel yöntemlerle (Abbott, 2011) incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -.02 ile .93; basıklık değerlerinin ise .06 ile .91 aralığında olması ve değerlerin -1 ile +1 arasında yer alması, verilerin normallik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2019; Şencan, 2005). Normallik sayıltılarına Tablo 4, Histogram grafiğine Şekil 1'de yer verilmiştir.

Tablo 4

Betimleyici İstatistikler ve Güvenilirliğe İlişkin Sonuçlar

Değişken	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	α
Öz-şefkat	34.21	7.38	-.09	-.23	.76
Duygusal Özerklik	33.81	7.01	.75	.44	.79
Kusurluluk	11.39	3.45	.49	-.44	.61
Kuşkuculuk	16.80	5.88	.83	.06	.79
Duygusal Yoksunluk	20.06	7.88	.75	.26	.86
Terk Edilme	8.68	3.33	.66	.23	.62
Başarısızlık	17.35	6.07	.68	.14	.78
Bağımlılık	14.32	5.47	.44	-.35	.80
Yapışıklık	7.89	2.93	.02	-.89	.62
Dayanıksızlık	9.19	3.30	.45	.20	.68
Haklılık	36.48	10.32	.04	-.63	.83
Yetersiz Özdenetim	14.57	4.52	1.03	.91	.68
Kendini Onaylamama	9.88	4.06	.82	.61	.73
Boyun Eğicilik	14.73	5.22	.49	-.39	.74
Onay Arayıcılık	9.82	3.75	.11	-.79	.72
Karamsarlık	23.42	8.00	.30	-.23	.88
Cezalandırıcılık	12.37	3.92	-.09	-.23	.61



Şekil 1. Standardize edilmiş bağımlı değişken duygusal özerklik için oluşturulan normal dağılım grafiği

Normallik varsayımlarından sonra veri seti çoklu bağlantı problemi açısından gözden geçirilmiş ve regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. Elde edilen bulgularda, Tolerance değerlerinin .35 ile 1.00 arasında değiştiği ve tüm değişkenlerin Tolerance değerlerinin .10'dan büyük olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin ise 1.00 ile 2.72 arasında değiştiği ve tüm değişkenlerin VIF değerlerinin 10'dan düşük olduğu tespit edilmiştir. Son olarak Durbin-Watson değerlerinin öz-şefkat için 1.32 ve erken dönem uyumsuz şemalar için 1.33 olduğu ve kriter rakam olan 1 - 3 arasında yer aldığı saptanmış ve dolayısıyla veri setinin bu anlamda da regresyon analizi için uygun nitelik taşıdığı belirlenmiştir (Seçer, 2013). Bu sonuçlar doğrultusunda, veri setinin normal dağıldığı ve veri setinde çoklu bağlantı problemi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sayıltılarına ilişkin sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

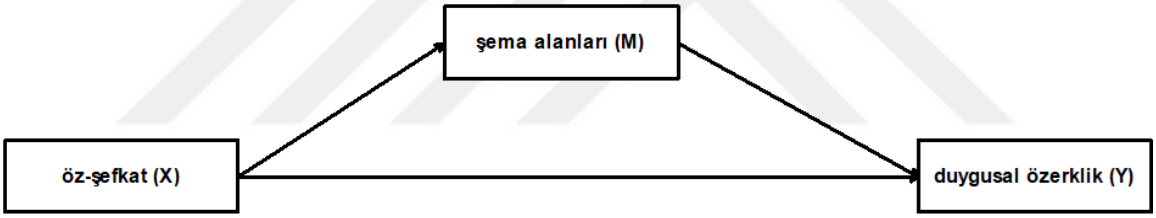
Tablo 5

Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişken	Durbin-Watson	Bağımsız Değişken	Tolerans	VIF
	1.32	Öz-şefkat	1.00	1.00
		Kusurluluk	.42	2.36
		Kuşkuculuk	.36	2.72
		Duygusal Yoksunluk	.41	2.43
		Terk Edilme	.41	1.38
		Başarısızlık	.35	2.83
		Bağımlılık	.41	2.43
		Yapışıklık	.70	1.41
Duygusal Özerklik	1.33	Dayanıksızlık	.53	1.88
		Haklılık	.52	1.90
		Yetersiz Özdenetim	.58	1.70
		Kendini Onaylamama	.36	2.72
		Boyun Eğicilik	.50	1.98
		Onay Arayıcılık	.59	1.68
		Karamsarlık	.41	2.39
		Cezalandırıcılık	.56	1.77

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerkliklerini yordayan faktörlerin aracılık modeli, Hayes (2013) tarafından geliştirilen ve SPSS yazılımında eklenti şeklinde çalışan Process makro ile incelenmiştir. Regresyon analizinde 5000 yeniden örnekleme (resample) yöntemi kullanılan bu ek yazılımda, bir araştırma modelinde yer alan tüm değişkenlerin yol katsayıları, standart hataları, *t* ve *p* değerleri ve bootstrap güven aralıkları hesaplanabilmektedir (Hayes, 2013). MacKinnon vd. (2002) aracılık analizini, bir regresyon eşitliğine aracı değişken (M) eklendikten sonra bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki yordayıcı ilişki düzeyinin azalıp almadığını belirlemek amacıyla kullanılan bir analiz yöntemi olarak tanımlamaktadır. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yönteminden ve Sobel testinden daha güvenilir olduğu ileri sürülmektedir (Hayes, 2013). Bu doğrultuda, Process makro eklentisi ile gerçekleştirilen bootstrap yönteminin değişkenler arasındaki ilişkileri ve dolaylı etkileri daha anlaşılır şekilde açıkladığı söylenebilir. Bu çalışmada aracı değişken olan erken dönem uyumsuz şemaların

dolaylı etkileri bootstrap tekniği kullanılarak yorumlanmıştır. Aracı değişkenlerin % 95 güven aralığında bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmaması, diğer bir ifadeyle iki değerin de sıfırın altında ya da üstünde olması durumunda aracılığın anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013; Zhao vd., 2010). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (K^2), Preacher ve Kelley (2011)'nin önerdiği ".01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki ve .25'e yakın ise yüksek etki" değerleri dikkate alınarak yorumlanmıştır. Aracılık analizleri için Process makro yazılımda *Model 4* kullanılmıştır. Model 4'te, basit ve çok değişkenli aracılık analizleri gerçekleştirilebilmekte ve modele 1 ile 10 arasında aracı değişken atanabilmektedir. Bu doğrultuda, öz-şefkat, araştırmanın bağımsız değişkenini, erken dönem uyumsuz şema alanları aracı değişkenlerini, duygusal özerklik ise bağımlı değişkenini oluşturmaktadır. Model 4 temelinde 5 aracı model oluşturulmuş ve bunlar Aracı Model 1, Aracı Model 2, Aracı Model 3, Aracı Model 4 ve Aracı Model 5 şeklinde ifade edilmiştir. Model 4'e ilişkin diyagrama Şekil 2'de yer verilmiştir.



Şekil 2. Model 4'e ilişkin diyagram

Araştırmanın bağımlı değişkeni ile demografik değişkenler arasındaki farklılaşmaları incelemek amacıyla kullanılacak olan ilişkisiz örneklemler için t-testi ve ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)'nin varsayımları da incelenmiştir. Bu doğrultuda; bağımlı değişkene ait ölçümlerin en az aralık ölçeğinde olması, ölçüm puanlarının her bir grupta normal dağılım göstermesi, ortalama puanları karşılaştırılacak olan örneklemlerin ilişkisiz olması ve ölçümlerin dağılımlarına ilişkin varyansların eşit olması (ilgili tablolarda Levene testi ile belirtilmiştir) veri setinin söz konusu analizler için gerekli varsayımları karşıladığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2019).

İstatistiksel analizler SPSS 22.00 paket programı aracılığıyla yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Duygusal özerklik, öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde duygusal özerklik, öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, öz-şefkat ile kusurluluk (r= -.41, p< .01), kuşkuculuk (r= -.47, p< .01), duygusal yoksunluk (r= -.48, p< .01), terk edilme (r= -.40, p< .01), başarısızlık (r= -.49, p< .01), bağımlılık (r= -.45, p< .01), yapışıklık (r= -.18, p< .01), dayanıksızlık (r= -.35, p< .01), haklılık (r= -.37, p< .01), yetersiz özdenetim (r= -.25, p< .01), kendini onaylamama (r= -.52, p< .01), boyun eğicilik (r= -.34, p< .01), onay arayıcılık (r= -.36, p< .01), karamsarlık (r= -.52, p< .01) ve cezalandırıcılık (r= -.47, p< .01) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, öz-şefkat ile şemalar arasındaki ilişkilerin -.52 ile -.18 arasında değiştiğini ve 15 ilişkinin tamamının anlamlı olduğunu (p<.05) göstermektedir. Bir diğer analiz sonucunda, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu (r=.24, p<.01) belirlenmiştir. Son olarak, duygusal özerklik ile kusurluluk (r= -.16, p< .01), kuşkuculuk (r= -.21, p< .01), duygusal yoksunluk (r= -.35, p< .01), terk edilme (r= -.14, p< .01), başarısızlık (r= -.18, p< .01), yapışıklık (r= -.26, p< .01), haklılık (r= -.27, p< .01), yetersiz özdenetim (r= -.36, p< .01), kendini onaylamama (r= -.19, p< .01), karamsarlık (r= -.25, p< .01) ve cezalandırıcılık (r= -.14, p< .01) şemaları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan duygusal özerklik ile bağımlılık (r= -.07, p> .05), dayanıksızlık (r= -.04, p> .05), boyun eğicilik (r= -.07, p> .05) ve onay arayıcılık (r= -.07, p> .05) şemaları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen Pearson korelasyon değerleri, mevcut değişkenler ile bir aracılık modelinin kurulabileceğine işaret etmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6

Öz-şefkat, Duygusal Özerklik ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Öz-şefkat	–																
2 Duygusal Özerklik	24**	–															
3 Kusurluluk	-.41**	-.16**	–														
4 Kuşkuculuk	-.47**	-.21**	.55**	–													
5 Duygusal Yoksunluk	-.48**	-.35**	.58**	.66**	–												
6 Terkedilme	-.40**	-.14**	.44**	.65**	.54**	–											
7 Başarısızlık	-.49**	-.18**	.68**	.56**	.59**	.51**	–										
8 Bağımlılık	-.45**	-.07	.50**	.52**	.50**	.60**	.60**	–									
9 Yapışıklık	-.18**	-.26**	.21**	.26**	12**	.38**	.25**	.37**	–								
10 Dayanıksızlık	-.35**	-.04	.33**	.45**	.29**	.50**	.37**	.41**	37**	–							
11 Haklılık	-.37**	-.27**	.27**	.44**	.42**	.40**	.37**	.41**	.13**	.27**	–						
12 Yetersiz Özdenetim	-.25**	-.36**	.27**	.23**	.29**	.16**	.33**	.22**	-.08*	.21**	54**	–					
13 Kendini onaylamama	-.52**	-.19**	.63**	.61**	.63**	.50**	.67**	.56**	.22**	.35*	.30**	.21**	–				
14 Boyun eğicilik	-.34**	-.07	.47**	.50**	.44**	.47**	.49**	.58**	.26**	.29**	.26**	.19**	.52**	–			
15 Onay arayıcılık	-.36**	-.07	.38**	.48**	.39**	.44**	.43**	.50**	.31**	.36**	.33**	.21**	.46**	.52**	–		
16 Karamsarlık	-.52**	-.25**	.49**	.56**	.51**	.52**	.60**	.45**	.21**	.58**	.39**	.37**	.52**	.34**	.36**	–	
17 Cezalandırıcılık	-.47**	-.14**	.44**	.51**	.46**	.47**	.50**	.40**	.24**	.39**	.35**	.23**	.52**	.49**	.38**	.50**	–

*p< .05, **p< .01

4.2. Kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

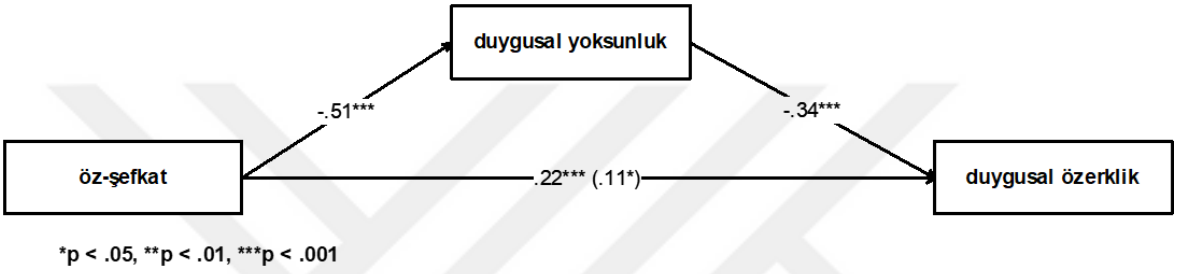
Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Kopukluk-Reddedilmişlik Şema Alanının Aracı Rolü

Aracı Model 1	Kusurluluk (M1)			Kuşkuculuk (M2)			Duygusal Yoksunluk (M3)			Terk Edilme (M4)			Duygusal Özerklik (Y)		
	β	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*
Özşefkat(X)	-.19	. 10.71	01	-.37	.02	-12.67	-.51.	.03	-13.01	-.18	01	-10.33	.11	.04	2.49
M1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.15	.10	1.49
M2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.01	.07	.15
M3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.34	.05	-6.75
M4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.25	.11	1.39
Sabit	18.01	.63	28.46	29.71	1.04	28.49	37.75	1.39	27.15	14.90	.61	24.22	33.67	2.35	14.28
	R^2=.17, $F_{(1,554)}$= 114.78, p< .01			R^2=.22, $F_{(1,554)}$= 160.59, p< .01			R^2=.23, $F_{(1,554)}$= 169.38, p< .01			R^2=.16, $F_{(1,554)}$= 106.89, p< .01			R^2=.14, $F_{(5,550)}$ = 18.27, p< .01		

Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları		*β*	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Toplam dolaylı etki		.11	.02	.06	.17
Dolaylı etkiler	Kusurluluk	-.03	.02	-.07	.01
Dolaylı etkiler	Kuşkuculuk	-.02	.02	-.06	.05
Dolaylı etkiler	Duygusal Yoksunluk	.18	.02	.12	.23
Dolaylı etkiler	Terk Edilme	-.02	.02	-.07	.01

Tablo 7'de, öz-şefkat (X) ile duygusal özerklik (Y) arasında aracı değişken olan *kopukluk-reddedilmişlik* şema alanının (kusurluluk-M1, kuşkuculuk-M2, duygusal yoksunluk-M3 ve terk edilme-M4) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, öz-şefkatin, kusurluluk (β= -.19; t= -10.71; p< .05), kuşkuculuk (β= -.37; t= -12.67; p< .05) ve terk edilme (β= -.18; t= -10.33; p< .05), şemalarını negatif ve duygusal özerkliği pozitif yordadığı (β= .11; t= 2.49; p< .05); duygusal yoksunluk şemasının ise duygusal özerkliği negatif yordadığı (β= -.34; t= -6.75; p< .05) belirlenmiştir. Öte yandan kusurluluk (β= .15; t= 1.49; p> .05), kuşkuculuk (β= .01; t= .15; p> .05) ve terk edilme (β= .25; t =1.39; p> .05)

şemalarının duygusal özerkliği yordamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenlerin % 95 güven aralığında dolaylı etkileri incelendiğinde, duygusal yoksunluk şeması için $BootLLCI_{duy}$= .12; $BootULCI_{duy}$= .23 olarak hesaplanmıştır. % 95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından, duygusal yoksunluk şemasının bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü değeri olan K^2_{duy}= .18, aracılık etkisinin yüksek değere yakın bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Model 1'in grafiksel gösterimine Şekil 3'te yer verilmiştir.



Şekil 3. Öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolü (Aracı Model 1)

4.3. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir. Korelasyon analizinde zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan *bağımlılık ve dayanıksızlık* şemaları ile duygusal özerklik arasında anlamlı ilişki olmaması nedeniyle, söz konusu değişkenler öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolünün sınandığı modele dahil edilmemiştir.

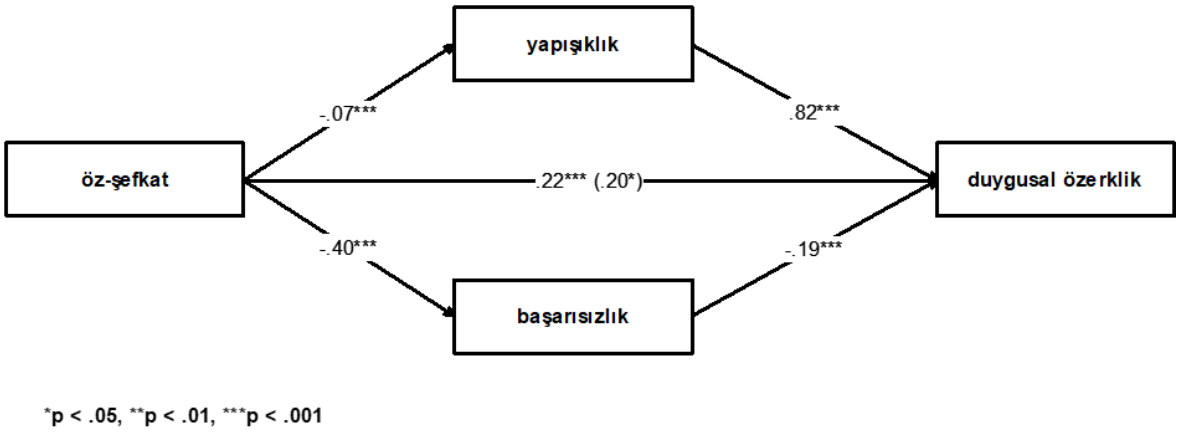
Tablo 8

Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanının Aracı Rolü

Aracı Model 2	Başarısızlık (M1)			Yapışıklık (M2)			Duygusal Özerklik (Y)		
	β	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*
Öz-şefkat (X)	-.40	.03	-13.43	-.07	.01	-4.30	.20	.04	4.90
M1	-	-	-	-	-	-	-.19	.05	-3.72
M2	-	-	-	-	-	-	.82	.09	8.57
Sabit	31.30	1.06	29.47	10.34	.58	17.78	23.61	2.16	10.91
	R^2=.24, $F_{(1,554)}$= 180.53, p< .01			R^2=.03, $F_{(1,554)}$= 18.55, p< .01			R^2=.17, $F_{(3,552)}$= 38.85, p< .01		

Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları		*β*	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Toplam Dolaylı Etki		.02	.02	-.03	.07
Dolaylı Etkiler	Başarısızlık	.07	.02	.03	.12
Dolaylı Etkiler	Yapışıklık	-.05	.01	-.09	-.03

Tablo 8'de, öz-şefkat (X) ile duygusal özerklik (Y) arasında aracı değişken olan *zedelenmiş özerklik ve performans* şema alanının (başarısızlık-M1 ve yapışıklık-M2) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, öz-şefkatin, başarısızlık şemasını (β= -.40; t =-13.43; p< .05) ve yapışıklık şemasını negatif yordadığı (β= -.07; t= -4.30; p< .05); duygusal özerkliği ise pozitif yordadığı (β= .20; t= 4.90; p< .05) belirlenmiştir. Öte yandan duygusal özerkliği, başarısızlık şemasının negatif (β= -.19; t= -3.72; p<.05), yapışıklık şemasının ise pozitif yordadığı (β= .82; t= 8.57; p< .05) tespit edilmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenlerin % 95 güven aralığında dolaylı etkileri incelendiğinde, başarısızlık şeması için $BootLLCI_{baş}$= .03; $BootULCI_{baş}$= .12 ve yapışıklık şeması için $BootLLCI_{yap}$= -.09; $BootULCI_{yap}$= -.03; olarak hesaplanmıştır. % 95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından, başarısızlık ve yapışıklık şemalarının bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü değerleri olan $K^2_{baş}$= .07 ve K^2_{yap}= -.05, aracılık etkisinin orta değere yakın bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Model 2'nin grafiksel gösterimine Şekil 4'te yer verilmiştir.



Şekil 4. Öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedeleniş özerklik ve performans şema alanının aracı rolü (Aracı Model 2)

4.4. Zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9'da, öz-şefkat (X) ile duygusal özerklik (Y) arasında aracı değişken olan *zedelenmiş sınırlar* şema alanının (haklılık-M1 ve yetersiz özdenetim-M2) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, öz-şefkatin, haklılık şemasını (β= -.52; t= -9.58; p< .05) ve yetersiz öz denetim şemasını negatif yordadığı (β= -.15; t= -6.13; p< .05); duygusal özerkliği ise pozitif yordadığı (β= .13; t= 3.40; p< .05) belirlenmiştir. Öte yandan duygusal özerkliği, yetersiz özdenetim şemasının negatif yordadığı (β= -.46; t =-6.35; p< .05), haklılık şemasının ise yordamadığı (β= -.03; t= -1.19; p> .05) tespit edilmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenlerin % 95 güven aralığında dolaylı etkileri incelendiğinde, yetersiz özdenetim şeması için $BootLLCI_{yet}$= .04; $BootULCI_{yet}$= .10 olarak hesaplanmıştır. % 95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından yetersiz özdenetim şemasının bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü değeri olan K^2_{yet}= .07, aracılık etkisinin orta değere yakın bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

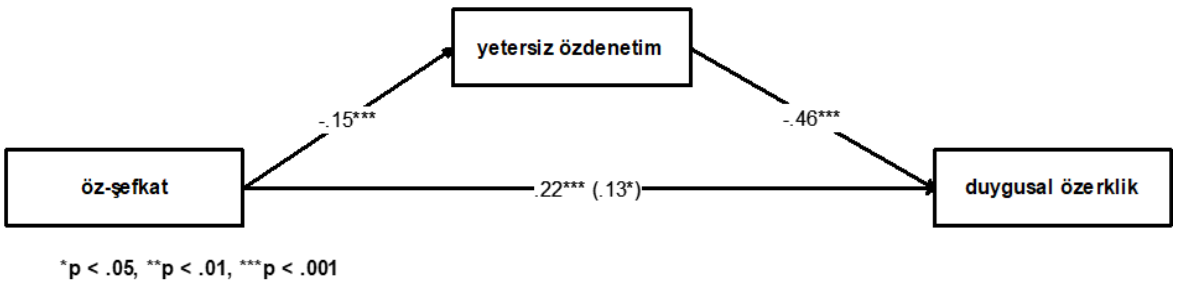
Tablo 9

Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanının Aracı Rolü

Aracı Model 3	Haklılık (M1)			Yetersiz Özdenetim (M2)			Duygusal Özerklik (Y)		
	β	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*
Öz-şefkat (X)	-.52	.05	-9.58	-.15	.02	-6.13	.13	.04	3.40
M1	-	-	-	-	-	-	-.03	.03	-1.19
M2	-	-	-	-	-	-	-.46	.07	-6.35
Sabit	54.30	1.92	28.32	19.86	.88	22.53	37.30	2.09	17.79
	R^2=.14, $F_{(1,554)}$= 91.88, p< .01			R^2=.06, $F_{(1,554)}$= 37.66, p< .01			R^2=.15, $F_{(3,552)}$= 34.82, p< .01		

Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları		*β*	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Toplam Dolaylı Etki		.09	.01	.05	.13
Dolaylı Etkiler	Haklılık	.02	.01	-.01	.05
Dolaylı Etkiler	Yetersiz Özdenetim	.07	.01	.04	.10

Model 3'ün grafiksel gösterimine Şekil 5'te yer verilmiştir.



Şekil 5. Öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedeleniş sınırlar şema alanının aracı rolü (Aracı Model 3)

4.5. Diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği

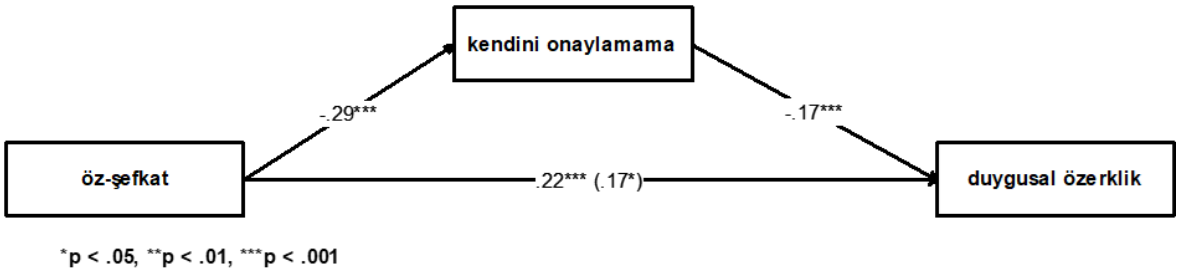
kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir. Korelasyon analizinde diğerleri yönelimlilik şema alanında yer alan b*oyun eğicilik ve onay arayıcılık* şemaları ile duygusal özerklik arasında anlamlı ilişki olmaması nedeniyle, söz konusu değişkenler öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolünün sınandığı modele dahil edilmemiştir.

Tablo 10

Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanının Aracı Rolü

Aracı Model 4	Kendini Onaylamama (M)			Duygusal Özerklik (Y)		
	β	SE	*t*	*β*	SE	*t*
Öz-şefkat (X)	-.29	01	-14.60	.17	.04	3.88
M	-	-	-	-.17	.08	-2.07
Sabit	19.81	.69	28.48	29.42	2.14	13.71
	R^2=.27, $F_{(1,554)}$= 213.16, p< .01			R^2=.06, $F_{(2,553)}$= 19.27, p< .01		
Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları			*β*	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	Kendini Onaylamama		.05	.02	.00	.09

Tablo 10'da, öz-şefkat (X) ile duygusal özerklik (Y) arasında aracı değişken olan *diğerleri yönelimlilik* şema alanının (kendini onaylamama-M) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, öz-şefkatin, kendini onaylamama şemasını negatif (β= -.29; t= -14.60; p< .05); duygusal özerkliği ise pozitif yordadığı (β= .17; t= 3.88; p< .05) belirlenmiştir. Öte yandan duygusal özerkliği, kendini onaylamama şemasının negatif yordadığı (β= -.17; t= -2.07; p< .05) tespit edilmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenin % 95 güven aralığında dolaylı etkisi incelendiğinde, kendini onaylamama şeması için $BootLLCI_{ken}$= .00; $BootULCI_{ken}$= .09 olarak hesaplanmıştır. % 95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından, kendini onaylamama şemasının bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü değeri olan K^2_{ken}= .05, aracılık etkisinin orta değere yakın bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Model 4'ün grafiksel gösterimine Şekil 6'da yer verilmiştir.



Şekil 6. Öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolü (Aracı Model 4)

4.6. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11'de, öz-şefkat (X) ile duygusal özerklik (Y) arasında aracı değişken olan *aşırı tetikte olma/bastırılmışlık* şema alanının (karamsarlık-M1 ve cezalandırıcılık-M2) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, öz-şefkatin, karamsarlık şemasını (β= -.57; t= -14.69; p< .05) ve cezalandırıcılık şemasını negatif yordadığı (β= -.25; t= -12.65; p< .05); duygusal özerkliği ise pozitif yordadığı (β= .14; t= 3.02; p< .05) belirlenmiştir. Öte yandan duygusal özerkliği, karamsarlık şemasının negatif yordadığı (β= -.46; t =-3.59; p< .05), cezalandırıcılık şemasının ise yordamadığı (β= .03; t= .35; p> .05) tespit edilmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenlerin % 95 güven aralığında dolaylı etkileri incelendiğinde, karamsarlık şeması için $BootLLCI_{kar}$= .04; $BootULCI_{kar}$= .14 olarak hesaplanmıştır. % 95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından, karamsarlık şemasının bu modelde anlamlı bir aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü değeri olan K^2_{kar}= .09, aracılık etkisinin orta değere yakın bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

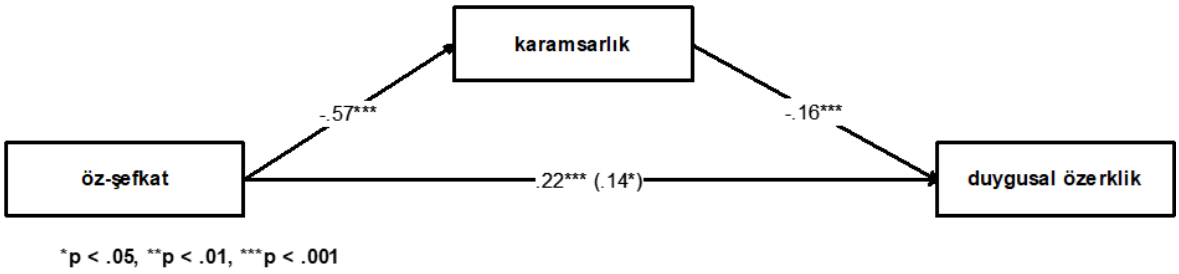
Tablo 11

Öz-şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık Şema Alanının Aracı Rolü

Aracı Model 5	Karamsarlık (M1)			Cezalandırıcılık (M2)			Duygusal Özerklik (Y)		
	β	SE	*t*	*β*	SE	*t*	*β*	SE	*t*
Öz-şefkat (X)	-.57	.03	-14.69	-.25	.01	-12.65	.14	.04	3.02
M1	-	-	-	-	-	-	-.16	.04	-3.59
M2	-	-	-	-	-	-	.03	.08	.35
Sabit	43.07	1.36	31.48	20.98	.69	30.15	37.30	2.09	17.79
	R^2=.28, $F_{(1,554)}$= 46.22, p< .01			R^2=.22, $F_{(1,554)}$= 160.14, p< .01			R^2=.08, $F_{(3,552)}$= 16.17, p< .01		

Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları		*β*	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Toplam Dolaylı Etki		.08	.02	.02	.14
Dolaylı Etkiler	Karamsarlık	.09	.02	.04	.14
Dolaylı Etkiler	Cezalandırıcılık	-.00	.02	-.05	.03

Model 5'in grafiksel gösterimine Şekil 7'de yer verilmiştir.



Şekil 7. Öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolü (Aracı Model 5)

4.7. Duygusal özerklik ve cinsiyete ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t-testi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12

Duygusal Özerklik ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

			Levene Testi					
Değişken	Cinsiyet	N	*F*	*p*	$\bar{X}$	Ss	*t*	*p*
Duygusal Özerklik	Kadın	296	1.21	.27	33.92	7.20	.39	.69
	Erkek	260			33.69	6.79		

Tablo 12'deki analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı (t_{554}= .39, p> .05) görülmektedir.

4.8. Duygusal özerklik ve sınıf düzeyine ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t-testi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

Duygusal Özerklik ile Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

			Levene Testi					
Değişken	Sınıf Düzeyi	N	*F*	*p*	$\bar{X}$	Ss	*t*	*p*
Duygusal Özerklik	9. sınıf	159	1.043	.308	32.93	7.27	-1.88	.66
	9. sınıf	397			34.17	6.87		

Tablo 13'teki analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı (t_{554}= -1.88, p> .05) görülmektedir.

4.9. Duygusal özerklik ve okul türüne ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14

Duygusal Özerklik ile Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Okul Türü	Levene Testi	*p*	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	*F*	*p*	Fark
Duygusal Özerklik	Fen Lisesi	.55	.69	23	32.26	7.68	4/551	3.93	.00	C-E
	Sosyal BL			28	33.78	5.89				
	Anadolu Lisesi			241	35.07	6.72				
	Mesleki Tek. AL			28	31.50	6.66				
	A. İ. Hatip L			236	32.96	7.21				
	TOPLAM			556	33.81	7.01				

A= FL, B= SBL, C= AL, D= MTAL, E= AİHL

Tablo 14'teki analiz sonuçları incelendiğinde; lise öğrencilerinde duygusal özerklik puan ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılaştığı (F_{551}= 3.93, p< .05) görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey-HSD testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde, Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarının ($\bar{X}$= 35.07), Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin puan ortalamalarına ($\bar{X}$= 32.96) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15

Okul Türü Değişkenine Göre Duygusal Özerklik Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Okul Türü	AL	FL	SBL	MTAL	AİHL
AL	_	2.81	1.28	3.57	2.10*
FL	_	_	-1.52	.76	-.70
SBL	_	_	_	2.28	.81
MTAL	_	_	_	_	-1.46
AİHL	_	_	_	_	_

4.10. Duygusal özerklik ve kardeş sayısına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16'daki analiz sonuçları incelendiğinde; lise öğrencilerinde duygusal özerklik puan ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı (F_{550}= 1.05, p> .05) görülmektedir.

Tablo 16

Duygusal Özerklik ile Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Kardeş Sayısı	Levene Testi	*p*	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	*F*	*p*
Duygusal Özerklik	Tek çocuk	.53	.75	30	33.73	6.54	5/550	1.05	.38
	1 kardeş			169	34.59	7.82			
	2 kardeş			181	33.85	6.78			
	3 kardeş			129	33.0	7.39			
	4 kardeş			38	33.36	8.43			
	5 ve üzeri kardeş			9	30.77	8.57			
	TOPLAM			556	33.81	7.38			

4.11. Duygusal özerklik ve doğum sırasına ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının doğum sırasına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17

Duygusal Özerklik ile Doğum Sırası Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Doğum Sırası	Levene Testi	*p*	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	*F*	*p*
Duygusal Özerklik	İlk çocuk	4.10	.02	276	33.98	6.54	2/553	2.31	.10
	Ortanca çocuk			124	32.67	7.82			
	Son çocuk			156	34.42	6.78			
	TOPLAM			556	33.81	7.38			

Tablo 17'deki analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinde duygusal özerklik puan ortalamalarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı (F_{553}= 2.31, p> .05) görülmektedir.

4.12. Duygusal özerklik ve anne baba birliktelik durumuna ilişkin bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal özerklik puan ortalamalarının anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t-testi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18

Duygusal Özerklik ile Anne Baba Birliktelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

		Levene Testi						
Değişken	Anne Baba Birliktelik Durumu	F	*p*	N	$\bar{X}$	Ss	*t*	*p*
Duygusal Özerklik	Birlikte	.06	.81	522	33.86	7.01	.55	.58
	Ayrı			34	33.17	6.93		

Tablo 18'deki analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinde duygusal özerklik puan ortalamalarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı (t_{554}= 1.05, p> .05) görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

5.1.1. Kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide kopukluk-reddedilmişlik şema alanının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve kopukluk-reddedilmişlik şema alanının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, kopukluk-reddedilmişlik şema alanında yer alan *duygusal yoksunluk* şemasının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide yüksek düzeyde aracılık etkisinin olduğu; "kusurluluk, kuşkuculuk ve terk edilme" şemalarının ise söz konusu ilişkiye aracılık etmediği belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınandığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ancak güncel araştırmadaki modele benzer şekilde, ergen ve yetişkin bireylerde şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemaların çeşitli değişkenler arasında aracılık etkisinin incelendiği gözlenmiştir. Ergenlerde bağlanma ilişkilerinin kalitesi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelendiği araştırmada, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ve terk edilme ile sosyal izolasyon şemalarının anlamlı aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Roelofs vd., 2011). Geç ergenlerde kaçınmacı bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye kopukluk-reddedilmişlik şema alanının kısmi aracılık; kaygılı bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye ise kopukluk-reddedilmişlik şema alanının tam aracılık ettiği belirlenmiştir (Bosmans vd., 2010). Roelofs vd. (2013)'nin klinik tanısı olan ergenlerle yürüttüğü bir araştırmada, güvensiz bağlanma ile akran sorunları ve duygusal sorunlar arasındaki ilişkide kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ve sosyal izolasyon şemasının anlamlı aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu araştırmalarda, ergenlerin bağlanma ilişkilerinde kopukluk reddedilme şema alanının önemli etkileri olduğu göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanının, ebeveynlere güvensiz bağlanma ile depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı ve olumlu bir şekilde aracılık ettiği belirlenmiştir (Kaya ve Aydın, 2020). Genç yetişkinlerle

yürütülen bir araştırmada, karşılıklı yineleyici düşünceler (co-ruminasyon) ile bilişsel kaygı ve karşılıklı yineleyici düşünceler ile bedensel kaygı arasında kopukluk-reddedilmişlik şema alanının anlamlı aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Carlucci vd., 2018).

Öz-şefkat ile erken dönem uyumsuz şemaların birlikte incelendiği araştırmalarda ise, güncel çalışmadan farklı olarak, yetişkin örneklemlerde öz-şefkatin aracı rolü sınanmıştır. Söz gelimi, yapılan bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stres arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Güzey, 2020). Başka bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu (Yakın vd., 2019); üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile ayrılık uyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve minnettarlığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Fırıncı, 2019). Yine yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Besharat vd., 2015). Thimm (2017)'in psikoloji öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı olduğu tespit edilmiştir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen başka bir araştırmada, kopukluk-reddedilmişlik şema alanı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve duygu düzenlemenin birlikte aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Yakın, 2015).

Kopukluk-reddedilmişlik şema alanı; güvenlik, bakım, sevgi ve aidiyet eksikliği ile ilişkilidir. Duygusal yoksunluk şeması ise; başkaları tarafından özel biri olarak algılanmayacağı, zor anlarında yanında olunmayacağı ve duygusal ihtiyaçlarının diğer insanlar tarafından hiçbir zaman yeterince karşılanmayacağı gibi inançlarla kendini göstermektedir (Young vd., 2003). Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin, kişiler arası ilişkilerde, narsisist bir eğilimle sürekli ilgi beklediği ve hiçbir zaman anlaşılmayacağı hissi nedeniyle duygu paylaşımı ve empatiden yoksun olduğu belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Bu yönüyle, söz konusu şemaya sahip bireylerin diğer insanlara karşı anlayışlı ve şefkatli olmayacağı öngörülebilir. Başkalarına karşı hissedilen şefkatin, kişinin kendisine yönlendirmesi ile öz-şefkatini geliştirilebileceği ifade edilmektedir (Germer, 2020). Bu durumda başkalarına şefkat göstermeyen ve ilgi görme konusunda ısrarcı olan bireylerde öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

Kusurluluk şemasına sahip bireylerin, kusurlu, itici ve değersiz olduğuna inandığı ve eleştiri ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlı olduğu belirtilmektedir (Young ve Klosko, 2011). Kuşkuculuk/kötüye kullanılma şemasına sahip bireyler, diğer insanlardan her an zarar görebileceğine inanmakta ve bu nedenle diğerlerinin kendisine çok fazla yaklaşmasına izin vermeden yüzeysel ilişkiler kurmaktadır. Terk edilme şemasına sahip bireylerin ise er ya da geç tek başına kalacakları düşünceleri, onların ilişki kurarken tutarsız ve dengesiz davranışlar sergilemesine neden olmaktadır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011). Ergenlik döneminde bireylerin başta beden imajı olmak üzere kendisi ile ilgili özellikleri beğenmemesi ve akranlarıyla kıyaslayarak sürekli kendini küçük görmesi sıklıkla gözlenmektedir (Loose vd., 2018). Ayrıca diğerleri tarafından gülünç bulunacağı ve küçük düşürüleceği endişesiyle ergenlerin sosyal ortamlardan uzak durduğu ifade edilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Bu durumda, bireyin kendini beğenmemesi ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı olması ergenliğin doğası gereği yaşanabilir. Öte yandan, duygusal özerklik, ergenin bireyleşmesi, ebeveyn ve akranlardan bağımsızlaşması olarak tanımlanmaktadır (Noom, 1999). Bu bireyleşme ve bağımsızlaşma sürecinde bireyin kendine odaklanması, yalnızlaşması ve diğerleriyle olan ilişkilerini asgari seviyelere düşürmesi beklenebilir. Ayrıca, ergenlik döneminde duyguların şiddet ve yönünün değişkenlik gösterdiği ve tutarlı bir izlenim vermediği belirtilmektedir (Steinberg, 2005). Bu doğrultuda, ergenlik döneminde bireyin kendine yönelmesi ve diğerleriyle olan ilişkilerinin zayıflaması beklenebilir. Sonuç olarak, yukarıda ifade edilen ergenlik dönemi gelişim özellikleri ile kusurluluk, kuşkuculuk ve terk edilme şemalarının içerik ve yapılarının benzer olması nedeniyle, söz konusu şemalar ergenlik döneminde ayrışmamış ve bu nedenle lise öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal özerkliğe etki etmemiş olabilir.

5.1.2. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan *başarısızlık* ve *yapışıklık/gelişmemiş benlik* şemalarının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide orta düzeyde aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınandığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelendiği bir

araştırmada, genç yetişkinlerde karşılıklı yineleyici düşünceler ile bilişsel kaygı ve karşılıklı yineleyici düşünceler ile bedensel kaygı arasında zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının anlamlı aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Carlucci vd., 2018). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının, ebeveynlere güvensiz bağlanma ile depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı ve olumlu bir şekilde aracılık ettiği belirlenmiştir (Kaya ve Aydın, 2020).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile öz-şefkatin birlikte incelendiği bir araştırmada, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stres arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Güzey, 2020). Fırıncı (2019)'nın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile ayrılık uyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve minnettarlığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Fırıncı, 2019). Psikoloji öğrencileri ile yürütülen araştırmada, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thimm, 2017). Yetişkinlerle gerçekleştirilen başka bir araştırmada, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve duygu düzenlemenin birlikte aracı rolü olduğu belirtilmiştir (Yakın, 2015).

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı, bireyin kendini ebeveyn figürlerinden farklılaştırmada ve bağımsız davranmada zorluk yaşamasıyla ilişkilidir. Çocukken aşırı korunan ya da ihmal edilen bireylerde bu şema alanı görülmektedir (Young vd., 2003). Başarısızlık şemasına sahip olan birey, başarı gerektiren okul, spor, iş gibi alanlarda yetersiz olduğuna inanmaktadır. Bu başarısızlık algısı nedeniyle birey kendini aptal, yeteneksiz, beceriksiz gibi olumsuz sıfatlarla nitelemekte ve başarılı olabileceği alanlardan da uzak durma eğilimi göstermektedir (Young ve Klosko, 2011; Young vd., 2009). Öz-şefkat, bireyin yetersiz ve başarısız hissettiği durumlarda kendisine sıcaklık ve anlayış göstermesi şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Bu durumda, başarısızlık şemasına sahip bireyin kendisine şefkat yerine acımasız eleştiriler yöneltmesi sonucu öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

Yapışıklık/gelişmemiş benlik şeması, bireyin bir veya daha çok kişiye (genelde ebeveynlerden biri) aşırı duygusal bir bağla bağlanması ve o kişi olmadan kendini bir birey olarak düşünememesi şeklinde ifade edilmektedir (van Vreeswijk vd., 2012; Young vd., 2009). Duygusal anlamda bağımlı olan ve sürekli bağlı olduğu kişi/kişilere ihtiyaç duyan

bireyin benliğini fark etmesi ve kendi duygu ve düşüncelerini tanıması zorlaşabilir. Ayrıca, Türk kültürü gibi kolektivist dokuya sahip olan kültürlerde, bireyler benlik kavramını başkalarına bağlı olarak tanımlamakta ve ilişkisel anlamda bağımsızlık yerine karşılıklı bağımlılığı tercih etmektedir (Mesquita 2001; Triandis ve Suh, 2002). Bu durumda, yapışıklığı bir problemden ziyade gereklilik olarak değerlendiren bireyin kendi duygu ve düşüncelerine yönelmemesi sonucu öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

5.1.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve zedelenmiş sınırlar şema alanının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan *yetersiz özdenetim* şemasının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide orta düzeyde aracılık etkisinin olduğu; "haklılık" şemasının ise söz konusu ilişkiye aracılık etmediği belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınandığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Besharat vd., 2015). Thimm (2017)'in psikoloji öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, zedelenmiş sınırlar şema alanı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı olduğu belirlenmiştir.

Erken yaşlarda son derece müsamahakâr ve izin verici ebeveynlere maruz kalma sonucunda oluşan zedelenmiş sınırlar şema alanı; öz disiplin için yeterli iç sınırlar oluşturma, başkalarının haklarına saygı duyma ve uzun vadeli hedefleri gerçekleştirme konusunda yaşanan zorluklarla ilişkilidir (Young vd., 2003). Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler, anlık doyumları gelecekte elde edilecek kazanımlara tercih ederken; dürtü sınırlandırmasında sorun yaşayabilmektedir. Ayrıca bu bireylerin, uzun vadeli planlara uyma ve bunun için çalışmalar yapma konusunda zorlandığı; sıkıntılardan, yüzleşmelerden ve sorumluluk almaktan da sıklıkla kaçındıkları bilinmektedir (Güner, 2013; Young vd., 2003). Öz-şefkat; acı veren duygularla yüzleşme ve onları kucaklama gibi sorumluluk, sabır ve cesaret gerektiren bir başa çıkma becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Germer, 2020). Bu durumda yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyin duygusal olgunlaşma gibi zor ve uzun soluklu bir görevden kaçınması sonucu öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

Üstünlük konusuna abartılı bir şekilde odaklanan haklılık şeması, bireylerin her durumda kendini haklı görmesine ve diğerlerine zarar verse dahi kendi isteklerini gerçekleştirmeye hakkı olduğu yönünde inanç geliştirmesine neden olmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Ergenlik döneminde gelişen benmerkezcilikle birlikte, bireyin kendini dünyanın merkezindeymiş gibi algılaması (kişisel efsane) ve herkesin seyrettiği özel bir insan olduğunu düşünmesi (hayali seyirci), bu dönemde sıklıkla gözlenen bir durumdur (Sevim vd., 2019). Bu doğrultuda, kendini diğerlerinden üstün gören ve benzersiz olduğunu düşünen bireyin her konuda haklı olduğu gibi bir çıkarım yapması beklenebilir. Ayrıca, duygusal özerklikteki bireyleşme ve kendine odaklanma, ergen benmerkezciliğinin etkisini artırabilir. Sonuç olarak, yukarıda ifade edilen ergenlik dönemi gelişim özellikleri nedeniyle, haklılık şeması ergenlik döneminde ayrışmamış ve bu nedenle lise öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal özerkliğe etki etmemiş olabilir.

5.1.4. Diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide diğerleri yönelimlilik şema alanının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve diğerleri yönelimlilik şema alanının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, diğerleri yönelimlilik şema alanında yer alan *kendini onaylamama* şemasının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide orta düzeyde aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınandığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ergenlerde bağlanma ilişkilerinin kalitesi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracılık rolünün incelendiği araştırmada, diğerleri yönelimlilik şema alanı ve kendini feda şemasının anlamlı aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Roelofs vd., 2011). Geç ergenlerde kaygılı bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye diğerleri yönelimlilik şema alanının tam aracılık ettiği belirlenmiştir (Bosmans vd., 2010). Klinik tanısı olmayan genç yetişkinlerde karşılıklı yineleyici düşünceler ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide diğerleri yönelimlilik şema alanının tam aracı olduğu belirtilmiştir (Balsamo vd., 2015).

Güzey (2020)'in yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada, diğerleri yönelimlilik şema alanı ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stresi arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, erken dönem uyumsuz şema alanlarından diğerleri yönelimlilik ile ayrılık uyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve minnettarlığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Fırıncı, 2019). Psikoloji öğrencileri ile yürütülen araştırmada, diğerleri yönelimlilik şema

alanı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thimm, 2017). Yakın (2015)'ın yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada, diğerleri yönelimlilik şema alanı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve duygu düzenlemenin birlikte aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Ebeveynlerden koşullu sevgiye maruz kalma sonucunda gelişen diğerleri yönelimlilik şema alanı; onay almak ve duygusal bağı sürdürmek için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha önemli görmeye neden olmaktadır. Dolayısıyla, başkalarının ihtiyaçlarına aşırı derecede odaklandıkça, bireylerin öfkeleri ve seçimleri hakkındaki öz farkındalıkları da azalmaktadır (Young vd., 2003). Kendini onaylamama şemasının ise; diğerlerinin ihtiyaç ve özelliklerine odaklanma sonucunda kendi olumlu özelliklerini fark etmeme ve kendini beğenmeme eğilimi ile karakterize olduğu belirtilmektedir (Güner, 2013). Öz-şefkatin, bilinçli farkındalık ile birlikte çalıştığı ve öz-farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin öz-şefkatlerinin de yüksek olacağı ileri sürülmektedir (Germer, 2020). Bu durumda, kendini onaylamama şemasına sahip bireyin kendi ihtiyaç ve özelliklerine dair farkındalık düzeyinin düşük olması sonucu öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

5.1.5. Aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinde, öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanında yer alan *karamsarlık* şemasının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide orta düzeyde aracılık etkisinin olduğu; "cezalandırıcılık" şemasının ise söz konusu ilişkiye aracılık etmediği belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınandığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Carlucci vd. (2018)'nin genç yetişkinlerle yürüttüğü araştırmada, karşılıklı yineleyici düşünceler ve bilişsel kaygı arasında aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının anlamlı aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Klinik tanısı olmayan genç yetişkinlerde karşılıklı yineleyici düşünceler ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanının tam aracı olduğu belirlenmiştir (Balsamo vd., 2015). Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanı ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stresi arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı

rolü olduğu belirtilmiştir (Güzey, 2020). Thimm (2017)'in psikoloji öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, aşırı tetikte olma/bastırılmışlık şema alanı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baskı altında hissetme ve kendisine karşı aşırı eleştirel davranmanın yaygın olduğu bu şema alanında, bireylerin, onaylanmama veya utanç duygusunu önlemek için son derece yüksek içselleştirilmiş standartlara ulaşma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Young vd., 2003). Hayatın olumlu yanlarını küçümseyerek olumsuz yanlarına odaklanma ve her şeyin kötüye gideceğine inanma şeklinde ifade edilen karamsarlık şeması (Young vd., 2003), bireylerin kaygılı, kararsız ve şikayetçi olmasına neden olabilir. Olumsuz duyguların bireyi esir almaması ve öz-şefkatin etkili olabilmesi için duygulara gerçekçi yaklaşılması ve doğru bir mesafede olunması gerektiği ifade edilmiştir (Sarıcaoğlu, 2011). Bu durumda karamsarlık şemasına sahip olan bireyin gerçekçilikten uzak bir şekilde sadece olumsuz duygulara odaklanması sonucu öz-şefkat gelişiminin olumsuz etkileneceği ve öz-şefkatin duygusal özerklik üzerindeki etki gücünün azalacağı düşünülebilir.

Öfke ve acımasızlığın yoğun şekilde yer aldığı cezalandırıcılık şeması, hafifletici sebepler olsa bile bireyin kendisi ya da diğerlerinin hatalarını affetme konusunda olumsuz bir tutum sergilemesine neden olmaktadır (Young vd., 2003). Ergen bireylerin, mutluluk ve neşeye karşı, hüzün ve melankoli ve şefkatli olmaya karşı, acımasızlık gibi birbiriyle çelişen eğilimler sergilediği belirtilmektedir (Adams, 2000). Duygu durumlarda ani değişimlerin sıkça yaşandığı bu dönemde, bireylerin kendilerini suçlama davranışları da artmaktadır (Loose vd., 2018). Bu doğrultuda, bireyin yapılan hatalara karşı anlayışlı olmaması ve ani değişen duygu durumlar nedeniyle doğru yanlış konusunu sağlıklı değerlendirememesi beklenebilir. Sonuç olarak, yukarıda ifade edilen ergenlik dönemi gelişim özellikleri nedeniyle, cezalandırıcılık şeması ergenlik döneminde ayrışmamış ve bu nedenle lise öğrencilerinde öz-şefkat ve duygusal özerkliğe etki etmemiş olabilir.

5.1.6. Duygusal özerklik ve cinsiyete ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, güncel araştırma bulgularını destekleyen çok sayıda araştırma olduğu tespit edilmiştir (Chou, 2000; Erçevik, 2014; Koç, 2019; Köseoğlu ve Erçevik, 2015;

Musaağaoğlu, 2004; Parra vd., 2015; Savaş, 2020; Toprak, 2019). Öte yandan, yapılan bazı araştırmalarda, duygusal özerkliğin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır (Aydın, 2015; Demir ve Karabacak, 2017; Esen-Çoban, 2013; Sesli, 2015; Yazıcı, 2019). Söz konusu araştırmalarda, duygusal özerklik toplam puanı yerine, duygusal özerkliğin alt boyutları olan ebeveyni idealleştirmeme, bireyleşme ve bağımsızlık boyutlarının ele alındığı ve bu şekilde anlamlı farklılaşmalar elde edildiği göze çarpmaktadır. Bu doğrultuda, güncel araştırma bulgularının, alanyazındaki benzer araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Duygusal özerklik kavramını alanyazına kazandıran Steinberg ve Silverberg (1986), duygusal özerkliğin erkekler lehine anlamlı farklılaşacağını öngörse de, zaman içerisinde yapılan birçok araştırma bu öngörüyü desteklememiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında, kadın ve erkeklere atfedilen cinsiyet rollerinin giderek benzeşmesi ve kadın erkek eşitliği konusunda yaşanan olumlu gelişmelerin etkili olduğu düşünülebilir.

5.1.7. Duygusal özerklik ve sınıf düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada, lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, sınıf düzeyi ile duygusal özerkliğin ele alındığı araştırmalarda farklı bulgular elde edildiği göze çarpmaktadır. Söz gelimi bazı araştırmalarda, sınıf düzeyi ve yaş arttıkça duygusal özerklik düzeyinin de arttığı (Aydın, 2015; Savaş, 2020; Sesli, 2015; Steinberg ve Silverberg, 1986); bazı araştırmalarda ise sınıf düzeyi ve yaşın artmasıyla duygusal özerklik puanlarının azaldığı (Demir ve Karabacak, 2017; Erçevik, 2014; Esen-Çoban, 2013; Koç, 2019) tespit edilmiştir. Öte yandan, boylamsal bir çalışmada, duygusal özerkliğin yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir (Parra ve Oliva, 2009). Bu araştırmadan elde edilen sonucun, güncel araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir. Buna ek olarak, güncel araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmek için kullanılan ölçme aracında yaş aralığı 10-16 olarak belirlendiği için sınıf düzeyi 9 ve 10. sınıf olarak seçilmiş ve bu nedenle duygusal özerklik puanları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmamış olabilir. Duygusal özerkliğin yaşla orantılı bir şekilde arttığı ve bireyin ergenlik dönemini deneyimledikçe çatışma ve değişimlerin yerini olgunlaşmaya bıraktığı ifade edilmektedir (Noom vd., 2001; Steinberg, 2013). Ancak son dönemde yapılan çalışmalarda, bu görüşü desteklemeyen çok sayıda araştırma bulgusu elde edilmiştir. Bu duruma, ergenliğin ilk dönemlerinde, özerkliğin temel amaçlardan biri olması ve bireyin

büyüdüğünü elde edeceği özerklikle hissetmesi neden olabilir. Ayrıca, ergenliğin ilerleyen dönemlerinde artan sorumluluklar ve tamamlanması gereken gelişim görevleri, bireyin odak noktasını özerklikten kariyer planlarına doğru yönlendirebilir.

5.1.8. Duygusal özerklik ve okul türüne ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının okul türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin okul türüne göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının, Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal özerklik ile okul türü değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yazıcı (2019)'nın araştırmasında, ebeveyni idealleştirmeme alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu ve Meslek lisesi öğrencilerinin ebeveyni idealleştirmeme puanlarının, Anadolu lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir diğer araştırmada, duygusal özerkliğin yine ebeveyni idealleştirmeme alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği ve meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ebeveyni idealleştirmeme puanlarının Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Koç, 2019). Başka bir araştırmada ise, meslek lisesi öğrencilerinin ebeveyni idealleştirmeme ve bağımsızlık puanlarının, Anadolu lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erçevik, 2014). Güncel araştırmada elde edilen, duygusal özerkliğin okul türüne göre anlamlı farklılaştığı bulgusu, ilgili araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Ortaöğretime öğrenci yerleştirmede uygulanan mevcut sistem, puan üstünlüğünü ön plana çıkarmakta ve ikamet, okul türü gibi sınırlandırmalarla öğrencilere çok fazla seçenek sunmamaktadır. Bu durumda, düşük puanlı öğrencilerin, istediği okullardan ziyade ebeveynlerinin uygun gördüğü ve kontenjanı çoğunlukla boş kalan okullara gitmesi söz konusu olabilir. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2020) yerel yerleştirme sonuçları incelendiğinde, Anadolu liselerinin en çok tercih edilen ve % 100 doluluğa ulaşan okullar olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan bir araştırmada, Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin anne baba tutumlarını, Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha demokratik olarak algıladığı tespit edilmiştir (Koç, 2019). Bu nedenle, Anadolu lisesini kendi isteğiyle tercih edip kazanan öğrencilerin duygusal özerklik puanları, Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olabilir.

5.1.9. Duygusal özerklik ve kardeş sayısına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin kardeş sayısına göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal özerklik ile kardeş sayısı değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan bir araştırmada, duygusal özerklik puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Koç, 2019). Aynı araştırmada, duygusal özerkliğin ebeveyni idealleştirmeme alt boyutunda anlamlı farklılaştığı; 3 ya da daha fazla kardeşi olan bireylerin ebeveyni idealleştirmeme puanlarının, 2 kardeşi olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve tek çocuk olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bir diğer araştırmada da, duygusal özerklik puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erçevik, 2014). Güncel araştırma bulgusu, ilgili araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Duygusal özerklik, ailedeki kişi sayısından ziyade ilişki yapısının niteliği ve bu ilişkinin ergeni, bireysel olarak nasıl etkilediği ile ilgili bir kavramdır (Parra vd., 2015). Bu nedenle duygusal özerklik, kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşmamış olabilir.

5.1.10. Duygusal özerklik ve doğum sırasına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının doğum sırası değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin doğum sırasına göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal özerklik ile doğum sırası değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan bir araştırmada, duygusal özerkliğin doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Erçevik, 2014). Koç (2019)'un araştırmasında, duygusal özerkliğin doğum sırası değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı; ancak ebeveyni idealleştirmeme alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Söz konusu araştırma bulguları incelendiğinde, ortanca bireylerin, en büyük bireylere göre ebeveyni idealleştirmeme puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güncel araştırma bulgusu, ilgili araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Bu durum, ergenlik döneminde bireyin tamamen kendine odaklanması, bireyselliğin ön plana çıkması ve gelişimsel bir görev olan duygusal özerkliğin kardeşlerden ziyade ebeveyn (Zimmer-Gembeck vd., 2011) ve akranlarla (Valentina ve Gulati, 2017) ilgili bir kavram olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca Adler (1958), doğum sırasının yetişkinlik

döneminde kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Corey, 2005). Bu doğrultuda, ergenlik döneminde doğum sırasının etkilerinin henüz tamamlanmadığı ve dolayısıyla duygusal özerkliğin doğum sırasına göre anlamlı farklılaşmadığı düşünülebilir.

5.1.11. Duygusal özerklik ve anne baba birliktelik durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygusal özerklik puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve duygusal özerkliğin anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal özerklik ile anne baba birliktelik durumu değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan bir araştırmada, duygusal özerkliğin anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı farklılaştığı ve anne babası boşanmış olan öğrencilerin duygusal özerklik puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir (Erçevik, 2014). Bir diğer araştırmada, anne babası birlikte olan ergen bireylerin, anne babası boşanmış bireylere göre ebeveyni idealleştirmeme ve bağımsızlık puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Esen-Çoban, 2013). Başka bir araştırmada ise duygusal özerkliğin anne baba birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı; ancak ebeveyni idealleştirmeme alt boyutunda anne babası birlikte olanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Koç, 2019). Söz konusu araştırmalarda, duygusal özerkliğin alt boyut puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkenine göre farklılaştığı; duygusal özerklik toplam puanına göre ise anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda, güncel araştırma bulgusunun, ilgili araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Anne babanın boşanma sürecini doğru yönetmesi, çocuklara gerekli ve uygun açıklamaları yapması, anne babanın çocuğuyla nitelikli ilişki kurması ve tutarlı ebeveynlik tutumları sergilemesinin çocuğun belirsizlik, güvensizlik, endişe gibi duygular yaşamasının önüne geçeceği belirtilmektedir (Geniş vd., 2019). Öte yandan, boşanma durumunun, ergen bireylerde çocuklardaki kadar olumsuz etki bırakmadığı; hatta duygusal özerkliğe katkı sağladığı belirtilmektedir (Steinberg, 2013). Kültürel farklılıklar, duygusal özerkliğin anne baba birlikteliğinden etkilenme düzeyini etkileyebilir. Türkiye gibi ergenlerin çoğunlukla ebeveynleriyle birlikte yaşadığı bir ülkede, boşanma durumunun duygusal özerkliğe katkı sağlamayacağı; bunula birlikte duygusal özerklik üzerinde de olumsuz bir etki bırakmayacağı düşünülebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

1. Araştırmada lise öğrencilerinde duygusal özerklik, öz-şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin duygusal özerklik gelişimine katkı sağlayacak okul ortamını hazırlama ve gerekli ve yeterli fırsatları sunma konusunda eğitim politikası uygulayıcıları ve okul yönetimlerine fikir verebilir.
2. Araştırmada, lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, alanda çalışan profesyonellerin yeni terapötik süreç ve tedavi planlarını bu bilgiyi dikkate alarak oluşturması önerilebilir.
3. Araştırmada, lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiye duygusal yoksunluk, başarısızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik, yetersiz özdenetim, kendini onaylamama ve karamsarlık şemalarının aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, lise öğrencilerine tarama yapılarak söz konusu şema puanları yüksek öğrencilere önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri uygulanabilir.
4. Araştırmada, lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların etkisini azaltma ve öz-şefkati artırmaya yönelik şema terapi odaklı bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumları ve psikoeğitim programları yapılabilir.
5. Araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların, öz-şefkatin etkisini azalttığı ve duygusal özerklik için önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, ebeveynlere ergenliğin gelişimsel bir özelliği olan duygusal özerklik, duygusal özerklik gelişiminde öz-şefkatin etkisini azaltan erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemaların hangi koşullarda tetiklendiği konusunda bilgi ve eğitim verilebilir.
6. Araştırmada, duygusal özerkliğin okul türüne göre anlamlı farklılaştığı ve Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal özerklik puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, "kariyer planlama" başlıklı çalışmalarla bireylerin ortaöğretim kurumlarına yerleştirme süreçleri ve bu süreçlere etki eden faktörler incelenebilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

1. Bu araştırma Kocaeli ili, İzmit, Başiskele, Gölcük ve Kartepe ilçelerinde yer alan altı farklı devlet okulunda öğrenim gören 14-16 yaş grubundaki ergen bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Daha genellenebilir sonuçlar elde edebilmek için 10-16 yaş grubundaki çocuk ve ergenlerden, özel okullardan ve farklı il ve bölgelerden oluşacak daha büyük örneklemler üzerinde kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
2. Bu araştırma, ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş nicel bir çalışmadır. Duygusal özerklik gelişimini ve bu süreçte etkili olan faktörleri daha iyi keşfedebilmek için nitel, deneysel ve boylamsal çalışmalar yürütülebilir.
3. Alanyazın incelendiğinde, duygusal özerklik ile öz-şefkatin birlikte incelendiği araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu doğrultuda söz konusu iki kavram arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için daha fazla araştırma yapılabilir.
4. Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkat kavramının çoğunlukla yetişkin bireylerle incelendiği, ergen örneklemlerle gerçekleştirilen araştırmaların ise sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Öz-şefkat kavramının ergen örneklemlerle inceleneceği araştırmaların sayısının artırılması alanyazına katkı sağlayabilir.
5. Araştırmada, duygusal özerkliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, duygusal özerklikle ilişkili olabilecek farklı demografik değişkenleri keşfetmeye yönelik araştırmalar yapılabilir.
6. Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların, öz-şefkatin etkisini azalttığı ve duygusal özerklik için önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, duygusal özerkliğe uzanan yolda, erken dönem uyumsuz şemaların başka hangi kavramlar üzerinde etkili olduğunu belirleyecek kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS.* John Wiley & Sons, Inc.

Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers.

Akın, A. (2009). Self compassion and submissive behavior. *Education and Science, 34*(152), 138-147. https://l24.im/O4qWP

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33,* 1-10. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87628

Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 328022).

Akman, Y., Abaslı, K. ve Polat, Ş. (2018). Duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve problem çözme becerilerine yönelik algı arasındaki ilişkilerin öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38*(3), 987-1012. https://doi.org/10.17152/gefad.397455

Akyol, Ö. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 326018).

Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim, 27*(123), 62-63. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5175/1304

Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 339197).

Agolla, J. E. ve Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review, 4*(2), 63-70. https://eric.ed.gov/?id=EJ888178

Arda, D. (2012). *Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 314131).

Atak, H. (2017). Piaget ve Vygotsky'nin kuramlarında çocukların toplumsallaşma süreci. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(2), 163-176. https://doi.org/ 10.18863/pgy.281372

Atkinson, R. C., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Çev. Y. Halogan). Arkadaş Yayınları.

Atlı Özbaş, A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1,* 81-89. https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1342720562.pdf

Ayas, T. ve Pişkin, M. (2011). Lise öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü bakımından incelenmesi. *İlköğretim Online, 10*(2). 550-568. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8592/106821

Aydın, G. (2000). *Autonomy development at adolescence* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 95919).

Aydın, İ. (2015). *Ders dışı etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 407717).

Aydın Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 481527).

Bacanlı, H. (2016). *Eğitim psikolojisi* (Genişletilmiş 23. basım). Pegem Akademi Yayıncılık.

Balaban, G. (2020). *Ergenlerde görülen psikolojik bozuklukların erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 616437).

Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Klein Murdock, K. ve Saggino A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *PLoS ONE 10*(10), 1-14. https://doi.org/10.1371/journal. pone.0140177

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies, 27*(1), 11-29. https://doi.org/ 10.1353/bcs.2007.0002

Barlow, M. R., Turow, R. E. G. ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect, 65*, 37-47. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research-conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182. https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173

Barry, C. T., Loflin, D. C. ve Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression and ınternalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences, 77*, 118-123. http://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036

Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi, 18(*2), 676-701. https://doi.org/10.12984/egeefd.315727

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 306404).

Beckert, T. E. (2005). Fostering autonomy in adolescent: A model of cognitive autonomy and self-evulation. *Electronic Journal of the American Association of Behavioral and Social Sciences, 8*, 1-21. https://l24.im/lpXUxz

Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(22), 67-75. https://dergipark.org.tr/tr/download/ article-file/200049

Belliston, L. M. (2004). *Emotional autonomy and adolescent internalizing and externalizing behaviors in rural African American youth* (Doktora tezi). Dissertations and Theses veri tabanından erişildi (UMI No: 3135980).

Besharat, M. A., Keshavarz, S. ve Lavasani, M. G. (2015). Mediating role of self-compassion and self-control in the relationship between early maladaptive schemas and quality of life. *Developmental Pschology: Iranian Psychologists, 11*(44). https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=486086

Beyers, W. ve Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: Interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22, 753-769. https://doi.org/10.1006/jado.1999.0268

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(4), 840-853. https://doi.org/ 10.1007/s10964-016-0567-2

Bluth, K. ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion interventiin in teens: A within-person association of mindfulness, self compassion and emotioanl well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*, 108-118. https://doi.org/ 10.1016/j.adolescence.2017.04.001

Bluth, K., Mullarkey, M. C. ve Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 3037-3047. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1

Bluth, K., Roberson, P. N. ve Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *The Journal of Science and Healing, 11*(4), 292-295. https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005

Bolat, Z. (2013). Ü*niversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 328679).

Bosmans, G., Braet, C. ve Vlierberghe, L. V. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology and Psychotherapy, 17*, 374-385. https://doi.org/ 10.1002/cpp.667

Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B. ve Judd, F. (2016). Self-compassion, attitudes to ageing and indicators of health and well-being among midlife women. *Aging &*

Mental Health, 20(10), 1035-1043. https://doi.org/ 10.1080/13607863.2015.1060946

Burwell, R. A. ve Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Resarch on Adolescence, 16,* 479-490. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00503.x

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (Geliştirilmiş 26. Baskı). Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma Yöntemleri* (17. Baskı). PegemA Yayınları.

Calp, Ş. (2013). *Algılanan akademik yeterlik ve algılanan özerklik desteğinin özerk akademik motivasyon ve akademik başarıyla ilişkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 356655).

Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse & Neglect, 38*(4), 735-746. https://doi.org/ 10.1016/j.chiabu.2013.10.014

Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(3), 278-288. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011

Carlucci, L., D'Ambrosio, I., Innamorati, M., Saggino, A. ve Balsamo, M. (2018). *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 133-144. http://doi.org/10.2147/PRBM.S144907.

Castille, K., Prout, M., Marczyk, G., Shmidheiser, M., Yoder, S. ve Howlett, B. (2007). The early maladaptive schemas of self mutilators: Implications for therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 21,* 58-71. https://doi.org/ 10.1891/088983907780493340

Chen, Z. Y. ve Dornbusch, S. M. (1998). Relating aspects of adolescent emotional autonomyto academic achievement and deviant behavior. *Journal of Adolescent Research, 13*, 293-319. https://doi.org/10.1177/0743554898133004

Chou, K. L. (2000). Emotional autonomy and depression among chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology, 161*(2), 161-168. https://doi.org/ 10.1080/00221320009596703

Cicognani, E. ve Zani, B. (2014). Alcohol use among Italian university students: The role of sensation seeking, peer group norms and self-efficacy. *Journal of Alcohol and Drug Education, 55*(2), 17-36. https://eric.ed.gov/?id=EJ954684

Collins, W. A., Gleason, T. ve Sesma, A. (1997). *Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence.* In J. E. Grusec ve L. Kyczynski (Eds.), Parenting and children's internalization of values (pp. 78−99). Wiley.

Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion, 13*(5), 817-821. https://doi.org/10.1037/a0033747

Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Mentis Yayınları.

Creveling-Benefield, C. C. ve Varela, R. E. (2019). Parental psychological control, maladaptive schemas, and childhood anxiety: Test of a developmental model. *Journal of Child and Family Studies*, 1-13. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01434-4

Cunha, M., Xavier A. ve Castlho P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences, 93*, 56-62. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023

Çelik, E. G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 381802).

Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 480389).

Dacey, J. S. ve Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. Brown and Benchmark Publishers.

Demir, M. ve Karabacak, A. (2017). Ergenlerin duygusal özerkliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(2), 427-442. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/474057

Deniz, M. (2010). E*rgenlerde sır saklamanın duygusal ve gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 279912).

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*, 428-446. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181390

Deniz, M. ve Bakioğlu, F. (2017). Ergenlerde sır saklamanın duygusal özerklik, ahlaki olgunluk, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6*(3), 1118-1133. https://doi.org/ 10.14686/buefad.338144

Deniz, M., Çok, F. ve Duyan, V. (2013). Ergenlikte özerklik: Duygusal Özerklik Ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve yapı geçerliği çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *38*(167), 352-363. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1914

Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of Self-compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160. https://doi.org/ 10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 43-51. https://doi.org/ 10.1016/j.brat.2014.05.006

Diehm, R. ve Armatas, C. (2004). Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences, 36*, 663-677. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00124-7

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 191358).

Donohew, L., Zimmerman, R. S., Cupp, P. S., Novak, S., Colon, S. ve Abell, R. (2000). Sensation seeking, impulsive decision-making, and risky sex: Implications for risk-taking and design of interventions. *Personality and Individual Differences, 28*, 1079-1091. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00158-0

Dunn, M., Tarter, R. E., Mezzich, A. C., Vanyukov, M., Kirisci, L. ve Kirillova, G. (2002). Origins and consequences of child neglect in substance abuse families. *Clinical*

Psychology Review, 22(7), 1063-1090. https://doi.org/10.1016/s0272-7358(02)00132-0

Duran, S. (2014). *Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine verilen psikoeğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlığa etkisinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 370032).

Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 383619).

Erçevik, A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 370192).

Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 470487).

Ergün Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elementary Education Online, 17*(2), 768-785. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299

Esen-Çoban, A. (2013). Türkiye'de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 38*(169), 357-371. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2350/519

Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *19*(4), 382-389. http://www.turkpsikiyatri.com/C19S4/382-389.pdf

Farrell, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2015). *Şema terapi: Klinisyenin rehberi* (Çev. S. G. Alkan ve E. Alkan). Psikonet Yayınları.

Fırıncı, C. (2019). *Öz şefkat, minnettarlık ve bağışlayıcılığın erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılık uyumu arasındaki ilişkide aracı rolü: Bir karma yöntem araştırması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 585843).

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLOS ONE, 10*(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481

Fleming, M. (2005). Gender in adolescent autonomy: Distinction between boys and girls accelerates at 16 years of age. *Electronic Journal of Research in Education Psychology, 3*(2), 33-52. https://l24.im/4uw

Fuhrman, T. ve Holmbeck, G. N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development, 66*(3), 793-811. https://doi.org/10.2307/1131951

Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve ergen gelişimi* (6.baskı). (B. Onur, Ed.; Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). İmge Kitabevi.

Garber, J. ve Little, S. A. (2001). Emotional autonomy and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research, 16*(4), 355-371. https://doi.org/ 10.1177/0743558401164004

Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi.

Geniş, M., Toker, B. ve Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması: derleme çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3*(3), 190-199. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/819921

Germer, C. K. (2020). Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek (Çev. H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*, 199-208. https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Golonka, M. M. (2013). *Keeping in touch: Relationships between parenting style, parent-child electronic communication, and the developing autonomy and adjustment of college students* (Doktora Tezi). Dissertations and Theses veri tabanından erişildi (UMI No: 3559080).

Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoğlu, C., Yulaf, Y. ve Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *18*(3), 283-291. https://l24.im/mf4jDE

Gülbahçe, F. (2020). *Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 642571).

Güner, O. (2013). *10-16 Yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımının (ÇEŞÖT) geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 349962).

Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 45656) .

Güzey, A. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şema alanları ile mülteci yardım çalışanlarındaki ikincil travmatik stresi arasındaki ilişki üzerinde öz-şefkatin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 639485).

Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research, 26*(3), 405-416. https://doi.org/10.1023/A:1016085112981

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

Henderson L. ve Zimbardo F. G. (1998). *Syness. Encyclopedia of mental health*. San Diego Academic Press.

Hmel, B. A. ve Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, *70*(3), 277-310. https://doi.org/10.1111/1467-6494.05006

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51-71. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/53289

İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *10*(3), 215-221. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ944970.pdf

Jalali, M. R., Zargar, M., Salavati, M. ve Kakavand, A. R. (2011). Comparison of early maladaptive schemas and parenting origins in patients with opioid abuse and nonabusers. *Iranian Journal of Psychiatry*, *6*(2), 54-60. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395943/

Játiva, R. ve Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *38*(7), 1180-1190. http://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005

Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X. ve Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, *53*, 107-115. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005

Jeon, H., Lee, K. ve Kwon, S. (2016). Investigation of the sutructural relationships between social support, self-compassion and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, *119*(1), 39-54. https://doi.org/10.1177/0033294116658226

Jones, C. J., Leung, N. ve Harris, G. (2006). Father-daughter relationship and eating psychopathology: The mediating role of core beliefs. *British Journal of Clnical Psychology, 45,* 319-330. https://doi.org/10.1348/014466505X53489

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996*). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez.* Türk Psikoloji.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *36*(4), 403-422. https://doi.org/10.1177/0022022105275959

Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri, 13,* 127-136. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_3_127_136.pdf

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (26. Basım). Nobel Yayınevi.

Kaya, Y. ve Aydın, A. (2020). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment and mental health symptoms of university students. *Journal of Adult Development, 28*(5), 1-10. https://doi.org/10.1007/s10804-020-09352-2

Kendall-Tackett, K. (2002). The health effects of childhood abuse: Four pathways by which abuse can influence health. *Child Abuse & Neglect, 26*(6-7), 715-729. https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00343-5

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 399780).

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention* (Doktora tezi). Dissertations and Theses veri tabanından erişildi (UMI No: 3203644).

Koç, F. (2019). *Ergenlerde anne taba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Düzce ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 542869).

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17*(2), 231-256. https://l24.im/Dgu

Koç, M. S. ve Korkut Owen, F. (2019). Öz-duyarlığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1-17. Advance online publication. https://doi.org/10.16986/HUJE.2019053979

Koçak, L. (2020). Investigation of the relationship between early maladaptive schemas and academic expectations stress among high school students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10*(57), 321-342. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1162269

Koçak, L. ve Seçer, İ. (2018). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47*(2), 601-622. https://doi.org/10.14812/cuefd.372054

Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*(2), 198-216. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320

Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, *37*(164), 283-297. http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/805

Lamborn, S. D. ve Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: Revisiting Ryan and Lynch. *Child Development, 64,* 483-499. https://doi.org/10.2307/1131264

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology,* 44(1), 1-22. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lewis, S. P., Lumley, M. N. ve Grunberg, P. H. (2015). Early maladaptive schemas and non-suicidal self-injury among young adults: A preliminary investigation. *Counselling Psychology Quarterly, 28*(4), 386-402. https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1074887

Loose, C., Graaf, P. ve Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi.* (Çev. N. Azizlerli, Y. Yürüker, İ. G. Şan, Ö. Koç ve Z. Karabuda). Psikonet Yayınları.

Lumley, M. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research, 31,* 639-657. https://doi.org/10.1007/s10608-006-9100-3

Lynch, M. F. (2013). Attachment, autonomy, and emotional reliance: A multilevel model. *Journal of Counseling and Development, 91,* 301-314. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00098.x

MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G. ve Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods, 7*(1), 83-104. https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.1.83

Majorano, M., Musetti, A., Brondino, M. ve Corsano, P. (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *Journal of Child & Family Studies, 24*(11), 3436-3447. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0145-3

Marsh, I. C., Chan, S. W. Y. ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - A meta-anaylsis. *Mindfulness, 9,* 1011-1027. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7.

Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J. ve Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116-121. http://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013

Marusak, H. A., Thomason, M. E., Sala-Hamrick, K., Crespo, L. ve Rabinak, C. A. (2018). What's parenting got to do with it: Emotional autonomy and brain and behavioral responses to emotional conflict in children and adolescents. *Developmental Science, 21*(4), 1-11. https://doi.org/10.1111/desc.12605

Masomi, R., Hejazi, M. ve Sobhi, A. (2014). The relationship between depression and early maladaptive schemas, obsessive rumination and cognitive emotion regulation. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 4* (S3), 1159-1170. https://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/03/jls.htm

Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2020). *2020 Liselere geçiş sistemi (LGS) kapsamında ilk yerleştirme sonuçları*. http://www.meb.gov.tr/8-liselere-gecis-sistemi-lgs-kapsaminda-ilk-yerlestirme-sonuclari-on-raporu/duyuru/19251

McGinn, L. K., Cukor, D. ve Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style? *Cognitive Therapy and Research, 29*(2), 219-242. https://doi.org/10.1007/s10608-005-3166-1

Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 68-74. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.68

Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling and Development, 78*, 137-144. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02571.x

Mullis, R. L., Graf, S. C. ve Mullis, A. K. (2009). Parental relationships, autonomy, and identity process of high school students. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development, 170*(4), 326-338. https://doi.org/10.1080/00221320903218356

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in nonclinical adolescents: Relation to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychological

symptoms. *Clinical Psychology Psychotherapy, 13,* 405-413. https://doi.org/10.1002/cpp.506

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. ve Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies, 25*(2), 607-617. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2

Musaağaoğlu, C. (2004). *Ergenlik sürecinde özerkliğin gelişimi ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 144247).

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102. https://doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.* In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego (95-105). APA Books.

Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39,* 267-285. https://doi.org/10.1177/0022022108314544

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Noom, M. J. (1999). *Adolescent autonomy: Characteristic and correlates*. Delft, Eburon.

Noom, M. J., Dekovic, M. ve Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence, 30,* 577-595. https://doi.org/10.1023/A:1010400721676

Orhan, F. ve Dağcı A. (2015). Ergenlikte dini kimliğin inşası: Sosyal öğrenme kuramı açısından bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4*(7), 115-132. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gifad/issue/16032/167718

Öksüz, Y. (1997). *Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 61605).

Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 209545).

Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 152-164. http://turkpdrdergisi.com/ index.php/pdr/article/view/99/100

Özkan, B. (2018). *Madde kullanım bozukluğu olan çocuk ve ergenlerle internet oyunu oynama bozukluğu olanların erken dönem uyumsuz şemaları ile intihar olasılıkları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 526032).

Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 589408).

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 280656).

Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, *11*(2), 247-256. http://journal.dogus.edu.tr/index.php/duj/article/view/23

Pamuk, M. ve Bavlı, B. (2013). Ergenlerin sanal zorbalıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *32*(1), 321-338. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/187968

Parra, A. ve Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 66-75. https://doi.org/10.1017/s1138741600001487

Parra, A., Oliva, A. ve Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence, 38,* 57-67. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.003

Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H. ve Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, *108*(2), 255-266. https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.2.255

Philips, W. J., Hine, D. W. ve Marks, A. D. G. (2018). Self compassion moderates the predictive effects of ımplicit cognitions on subjective well being. *Stress Health, 34*(1), 143-151. https://doi.org/10.1002/smi.2773

Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research, 30,* 571-584. https://doi.org/10.1007/s10608-006-9027-8

Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (Çev. T. Geniş). Kaknüs Yayınları.

Poyraz, C. (2010). *Fiziksel gelişim, gelişim psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Preacher, K. J. ve Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods, 16,* 93-115. https://doi.org/10.1037/a0022658

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250-255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2013). *Şema terapi-ayırıcı özellikler* (Çev. H. A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli). Psikonet Yayınları.

Ravndal, E., Lauritzen, G., Frank, O., Jansson, I. ve Larsson, J. (2001). Childhood maltreatment among norwegian drug abusers in treatment. *International Journal of Social Welfare, 10*(2), 142-147. https://doi.org/10.1111/1468-2397.00164

Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: A study of mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms* (Doktora tezi). The University of Texas, Austin. http://hdl.handle.net/2152/2907

Richardson, G. (2005). Early maladaptive schemas in a sample of British adolescent sexual abusers: Implications for therapy. *Journal of Sexual Aggression, 11*(3), 259-276. https://doi.org/10.1080/13552600500402419

Rodgers, R. F., Donavan, E., Cousineau, T., Yates., McGowan, K., Cook, E., Lowy, A. S. ve Franko, D. L. (2018). BodiMojo: Efficacy of a mobile-based ıntervertion in improving body image and self-compassion among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 47*, 1363-1372. https://doi.org/10.1007/s10964-017-0804-3

Roelofs, J., Onckels, L. ve Muris, P. (2013). Attachment quality and psychopathological symptoms in clinically referred adolescents: The mediating role of early maladaptive schema. *Journal of Child and Family Studies, 22*, 377-385. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9589-x

Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T. ve Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 39*, 471-479. https://doi.org/10.1017/S1352465811000117

Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism*: *Toward an integration*. Springer Science and Business Media.

Russell, S. T. ve Bakken, R. J. (2002). *Development of autonomy in adolescence*. Cooperative Extension, Institute of Agriculture and Natural Resources, University of Nebraska-Lincoln.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1989.tb02720.x

Sandhu, D. ve Kaur, D. (2012). Adolescent problem behaviour in relation to emotional autonomy and parent-child relationship. *Canadian Social Science, 8*(1), 29-35. https://doi.org/10.3968/j.css.1923669720120801.1420.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 280698).

Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, *13*(4), 2087-2104. https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRZMU5UY3pNdz09/universite-ogrencilerinin-psikolojik-iyi-olma-duzeylerinin-kisilik-ozellikleri-ve-oz-anlayis-acisindan-incelenmesi

Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1), 109-122. https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpJMk1EZ3lNZz09

Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric properties of "Young schema questionnaire-short form 3" in a Turkish adolescent sample. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 11*(1), 83-96. https://search.proquest.com/openview/8ba476fd80f78b4429602b6f4d929664/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=28893

Sarıtaş Atalar, D. ve Gençöz, T. (2013). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between maternal rejection and psychological problems. *Turkish Journal of Psychiatry, 26(1),* 40-7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25742036/

Savaş, A. E. (2020). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 640080).

Sayar, K. (2006). *Ruh hali*. Timaş Yayınları.

Schwartz, H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied Psychology: An International Review, 48*(1), 23-47. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1999.tb00047.x

Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.

Seçer, İ. ve Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education, 1*(2), 1-13. https://doi.org/10.19128/turje.181045

Sesli, Ç. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(39), 21-41. https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23773/253424

Sevim, S. A., Doğan Laçin, B. G., Aşçıoğlu Önal, A. ve Avşar, V. (2019). Farklı yaşlardaki gençlerin benmerkezlilik eğilimleri ve akılcı olmayan inançlarının karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 52*(3), 685-712. https://doi.org/10.30964/auebfd.521994

Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 564546).

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(1), 75-84. http://www.turkpsikiyatri.com/c20S1/75-84.pdf

Spear, H. J. ve Kulbok, P. (2004). Autonomy and adolescence: A concept analysis. *Public Health Nursing*, *21*(2), 144-152. https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2004.021208.x

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, *9*(2), 69-74. https://doi.org/ 10.1016/j.tics.2004.12.005.

Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (Çev. F. Çok). İmge Kitabevi.

Steinberg, L. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development, 57*, 841-851. https://doi.org/10.2307/1130361

Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288-292. https://doi.org/ 10.1016/j.paid.2016.06.011

Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 218733).

Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenirlik ve geçerlik*. Seçkin Yayınları.

Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi, F. ve Özmen, H. E. (2016). Duygusal özerklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve klinik başvurusu olmayan ergen öğrencilerde duygusal özerkliğin incelenmesi. *Nobel Medicus***,** *12*(1), 39-48. https://www.nobelmedicus.com/Content/1/34/39-48.pdf

Tatlılıoğlu, K. (2010). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 264322).

Temel, M. (2015). *The Relationship between perceived maternal parenting and psychological distress during adolescence: Moderetor effect of self-compassion* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 443348).

Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*, 373-80. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009

Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*(1), 3-17. http://www.redalyc.org/ articulo.oa?id=56049624001

Thompson, R. A. (2006). *Cognitive autonomy in adolescence* (Doktora tezi). Utah State University, Logan, Utah. https://digitalcommons.usu.edu/etd/2550/

Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, *21*(6), 556-558. https://doi.org/10.1002/jts.20374

Thurman, R. A. (2006). Meditation and education: India, Tibet, and modern America. *Teachers College Record, 108*(9), 1765-1774. https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00760.x

Toepfer, S. M. (2001). *A multı-method anaysis of family systems: Emotional autonomy in young adulthood as related to oral dependency, family intrusiveness, and perceived social support* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing veri tabanından erişildi (UMI No: 3022589).

Toprak, A. (2019). *Ergenlerde algılanan anne-baba tutumu ile duygusal özerklik ve sır saklama arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 571697).

Toprak, B. (2017). *Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 471763).

Triandis, H. C. ve Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 133-160. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135200

Tulviste, T. (2011). Autonomy, educational plans, and self-esteem in institution reared and home-reared teenagers in Estonia. *Youth Society*, *43*(4), 1335-1354. https://doi.org/10.1177/0044118X10384497

Tunçel, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 541018).

Tung, S. ve Dhillon, R. (2006). Emotional autonomy in relation to family environment: A gender perspective. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, *32*(3), 201-212. https://l24.im/As7

Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The mediating role of core beliefs. *Eating Behaviors, 6*(2), 113-118. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.08.010.

United Nations Children's Emergency Fund [UNICEF]. (2011). *Adolescence.* https://www.unicef.org/media/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02092011.pdf

Ünal, B. (2012). *Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 321152).

Valentina, L. ve Gulati, J. K. (2017). Understanding peer relationships and emotional autonomy among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(4), 621-624. https://l24.im/AxTf

van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y. ve Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of Young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research, 34*, 316-332. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9283-5.

van Vlierberghe, L., Braet, C. ve Goossens, L. (2009). Dysfunctional schemas and eating pathology in overweight youth: A case-control study. *International Journal of Eating Disorders, 42*(5), 437-422. https://doi.org/10.1002/eat.20638

van Vreeswijk, M., Broarsen, J. ve Nadort, M. (Eds.). (2012). *The wiley-blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. A John Wiley & Sons.

Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz-şefkat. *PiVOLKA, 9*(31), 1-4. http://www.elyadal.org/pivolka/31/PiVOLKA_31.pdf

Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal Mental Health Addiction, 9,* 480-491. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7

Walker, L. (2014). *Adolescents who self-harm: The role of early maladaptive schemas* (Doktora tezi). Lincoln Repository veri tabanından erişildi (ID Code: 18974).

Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690-701. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-200. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 26*(4), 519-530. https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1016231902020.pdf

Wenar, C. ve Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (4th ed.). McGraw-Hill.

World Health Organization [WHO]. (2019). *Adolescent health*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 88-101. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/08b.osman_yagbasanlar.pdf

Yakın, D. (2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütünleyici bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 439243).

Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L. ve Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology, 75,* 1098-1113. https://doi.org/10.1002/jclp.22755

Yancar Demir, E. ve Soygüt, G. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3,* 109-115. https://doi.org/10.5455/JCBPR.47948

Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95. http://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086

Yavuzer, H. (2000). *Çocuk eğitimi el kitabı* (4. Basım). Remzi Kitabevi.

Yazıcı, A. (2019). *Ergenlerde duygusal özerklik, eylemlilik ve arkadaşa bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 536727).

Yektaş, Ç. (2013). *Depresyon tanılı kız ergenlerde intihar davranışının doğası ve gelişimsel bağlamı: Kimlik duygusu, ergen-ebeveyn ilişkileri ve duygusal özerklik* (Tıpta uzmanlık tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 334101).

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 511250).

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2502-2517. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

Yılmazer, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 195888).

Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *30*(75), 47-59. https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRnMU9EWXlNZz09

Yiğit, İ., Kılıç, H., Guzey-Yiğit, M. ve Çelik, C. (2018). Emotional and physical maltreatment, early maladaptive schemas, and ınternalizing disorders in adolescents: A multi-group path model of clinical and non-clinical samples. *Current Psychology,* 1-11. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0068-4

Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 Yaş aralığındaki ergenlerde, problemli internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 414502).

Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd edition). Professional Resource Press.

Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev. S. Kohen ve D. Güler). Psikonet Yayınları.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: Apractitioner's guide*. The Guilford Press. https://doi.org/10.1017/S135246580421186

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (Çev. T. Soylu). Litera Yayıncılık.

Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *7*(3), 340-364. https://doi.org/10.1111/aphw.12051

Zhao, X., Lynch Jr, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, *37*(2), 197-206. https://doi.org/10.1086/651257

Zimmer-Gembeck, M. J. ve Collins, W. A. (2006). *Autonomy development during adolescence.* G. R. Adams ve M. D. Berzonsky (Ed.). Blackwell Handbook of Adolescence. Blackwell Publishing.

Zimmer-Gembeck, M. J., Madsen, S. D. ve Hanisch, M. (2011). Connecting the intrapersonal to the interpersonal: Autonomy, voice, parents, and romantic relationships in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology, 8*(5), 509-525. https://doi.org/10.1080/17405629.2011.567061

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenci,

Bu çalışma "**Lise Öğrencilerinde Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Öz-Şefkat ve Duygusal Özerklik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**" konulu tez araştırması kapsamında hazırlanmıştır. Ankete vereceğiniz cevaplar, bilimsel bir araştırma kapsamında kullanılacak olup, araştırmanın sonuçlanabilmesi için soruları eksiksiz cevaplamanız beklenmektedir.

Anket formuna adınızı yazmanız **gerekmemektedir.** Araştırmamıza yaptığınız katkınızdan ve gösterdiğiniz duyarlılıktan dolayı teşekkür ederim.

Lokman KOÇAK
Uzm. Psikolojik Danışman

Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ( )

Sınıf Düzeyi: 9. Sınıf ( ) 10. Sınıf ( )

Okul Türü: FL ( ) SBL ( ) AL ( ) MTAL ( ) AİHL ( )

Kardeş sayısı: Tek çocuk ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )
5 ve üzeri ( )

Doğum sırası: İlk Çocuk ( ) Ortanca çocuk ( ) Son çocuk ( )

Anne-baba birliktelik durumu: Birlikte ( ) Ayrı ( )

Ek 2. Ergenler için Duygusal Özerklik Ölçeği

ERGENLER İÇİN DUYGUSAL ÖZERKLİK ÖLÇEĞİ

Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu **BOŞ BIRAKMAYINIZ** ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1		1	2	3	4
2	Bir problemi kendi başıma çözmeyi denemeden önce anne-babamdan yardım isterim.	1	2	3	4
3		1	2	3	4
4	Gençlerin bazı şeyleri anne-babaları yerine en yakın arkadaşına danışması daha iyidir.	1	2	3	4
5		1	2	3	4
6	Benimle ilgili anne-babamın bilmediği bazı şeyler var.	1	2	3	4
7	Anne-babam benimle ilgili bilinmesi gereken her şeyi bilir.	1	2	3	4
8	Anne-babamla aynı görüşlere sahip olmaya çalışırım.	1	2	3	4
9		1	2	3	4
10	Anne-babam onlarla beraber değilken, neler yaptığımı bilseler şaşırırlardı.	1	2	3	4
11		1	2	3	4
12	Anne- baba olduğum zaman, kendi anne-babamdan farklı olarak yapacağım şeyler var.	1	2	3	4
13	Anne-babam çok nadir hata yapar.	1	2	3	4
14		1	2	3	4

Ek 3. Ergenler için Öz-şefkat Ölçeği

ERGENLER İÇİN ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız ve **boş bırakmayınız**.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1		1	2	3	4	5
2	Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanlarının çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5	Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11	Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

Ek 4. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı

10-16 YAŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMA ÖLÇEKLER TAKIMI

Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Okuduğunuz her cümlenin kendiniz için ne derecede doğru olduğunu, aşağıdaki ölçekte tanımlanan uygun rakamı **daire içine alarak** belirleyiniz.

İşaretlemeyi yaparken lütfen "olması gereken"e göre değil, sizde "var olan" duruma göre değerlendirme yapınız.

Lütfen, **boş bırakmadan** tüm maddeleri değerlendiriniz.

1 Benim için tamamıyla yanlış — **2** Benim için çoğunlukla yanlış — **3** Benim için ne doğru ne yanlış — **4** Benim için çoğunlukla doğru — **5** Benim için tamamıyla doğru

SAYI	İFADELER	PUANLAR				
1	Sıklıkla eşyalarım çalınabilir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4	Arkadaş gruplarının içinde kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
5	Büyüdüğümde anne ve babamdan ayrılacak olmak beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
6	Gerçekten yetenekli olduğum bir alan olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	İşlerimin çoğunun yolunda gitmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının çıkarları için kullanıldığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12	Yarışmalı oyunları "zaten kazanamam" düşüncesi ile oynarım.	1	2	3	4	5
13	Kötü bir şeyler olacak düşüncesi sürekli aklımın bir köşesindedir.	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16	Sevdiğim insanların beni beğenmesi için onların istediği gibi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17	Haksızlığa uğrasam bile olayın üzerine gidemem.	1	2	3	4	5
18	Her zaman haklı olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Yakınlarım sorumsuz olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
20		1	2	3	4	5
21		1	2	3	4	5
22	Yakınlarımın beni yeterince koruyup, kollayamadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

23	Yaşadığım ortamı beğenmeyeceklerini düşündüğüm için arkadaşlarımı eve davet etmem.	1	2	3	4	5
24	Arkadaşlarımın arasında rahat davranamam.	1	2	3	4	5
25	Yakınlarımın başına kötü şeyler gelecek diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
26		1	2	3	4	5
27		1	2	3	4	5
28	Yakınlarım beni herhangi bir konuda eleştirdiklerinde çok üzülürüm.	1	2	3	4	5
29	Haklı olduğumu bilsem bile, kendimi savunamam.	1	2	3	4	5
30	Sorumluluklarımı yerine getirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
31		1	2	3	4	5
32		1	2	3	4	5
33		1	2	3	4	5
34	Yüzüme güldüğü halde, arkamdan kötü konuşan çok kişi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35	Beni gerçekten seven biri olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
36		1	2	3	4	5
37		1	2	3	4	5
38	Kötü şeyler gelip geçtikten sonra bile, endişelerim sona ermez.	1	2	3	4	5
39	Oyunlarda/ yarışmalarda genellikle kaybederim.	1	2	3	4	5
40		1	2	3	4	5
41	Haklı olduğumu bilsem de sorun çıkmasın diye haksız olduğumu kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
42	Gerekli olmadığı halde başka insanların görevlerini de yaparım.	1	2	3	4	5
43		1	2	3	4	5
44		1	2	3	4	5
45		1	2	3	4	5
46		1	2	3	4	5
47		1	2	3	4	5
48	Arkadaşlarımın benimle sık sık alay ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
49	Yakınlarımın beni hiç anlamadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
50	Eğlenceli biri olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
51		1	2	3	4	5
52		1	2	3	4	5
53		1	2	3	4	5
54	İstediğimi elde edemezsem öfkelenirim.	1	2	3	4	5
55	Öfkemi kontrol altına alamam.	1	2	3	4	5
56	Hata yaptığımda kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
57		1	2	3	4	5
58		1	2	3	4	5
59		1	2	3	4	5
60		1	2	3	4	5
61	Yeterince zeki olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
62	Hangi kıyafeti giymem gerektiğine tek başıma karar verememem.	1	2	3	4	5

63	Tartışmalar beni fazlasıyla endişelendirir.	1	2	3	4	5
64		1	2	3	4	5
65		1	2	3	4	5
66	Bana çok ters gelse bile, yakınlarım için istemediğim şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5
67		1	2	3	4	5
68		1	2	3	4	5
69	Öğretmenin sorduğu en zor soru kesin bana denk gelir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
70	Arkadaşlarım beni terk edecekler diye endişelenirim.	1	2	3	4	5
71		1	2	3	4	5
72		1	2	3	4	5
73	Yeteneksiz olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
74		1	2	3	4	5
75		1	2	3	4	5
76	Ödev yapmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
77	Şanssız biriyim.	1	2	3	4	5
78		1	2	3	4	5
79		1	2	3	4	5
80		1	2	3	4	5
81		1	2	3	4	5
82	Yanımda bana yön veren biri olmadıkça kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
83	Beğendiğim şeyleri arkadaşlarım beğenmedi ise kullanmam.	1	2	3	4	5
84	Bana başkalarından daha ayrıcalıklı davranılmasını isterim.	1	2	3	4	5
85	Sıkıcı işlere hiç tahammül edemem.	1	2	3	4	5
86		1	2	3	4	5
87		1	2	3	4	5
88	Benden bir şey istenince “hayır” diyemem.	1	2	3	4	5
89	Sıra beklemek benim için işkence gibidir.	1	2	3	4	5
90	Okulda kurallara uyamam.	1	2	3	4	5
91	Benim gibi biri ile kimse arkadaş olmak istemez diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
92		1	2	3	4	5
93		1	2	3	4	5
94		1	2	3	4	5
95	Öğretmenlerin bana ayrıcalıklı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
96	Pahalı şeyleri herkesten çok hak ettiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
97	Diğer insanlar gibi sırada beklemek zorunda olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 5. Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 13/09/2019-E.11444

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı :61923333/050.99/
Konu :15/07 Lokman KOÇAK

Sayın Lokman KOÇAK

İlgi : Lokman KOÇAK 29/08/2019 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 11.09.2019 tarihli ve 15 sayılı toplantısında alınan "07" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Etik Kurulu Başkanı

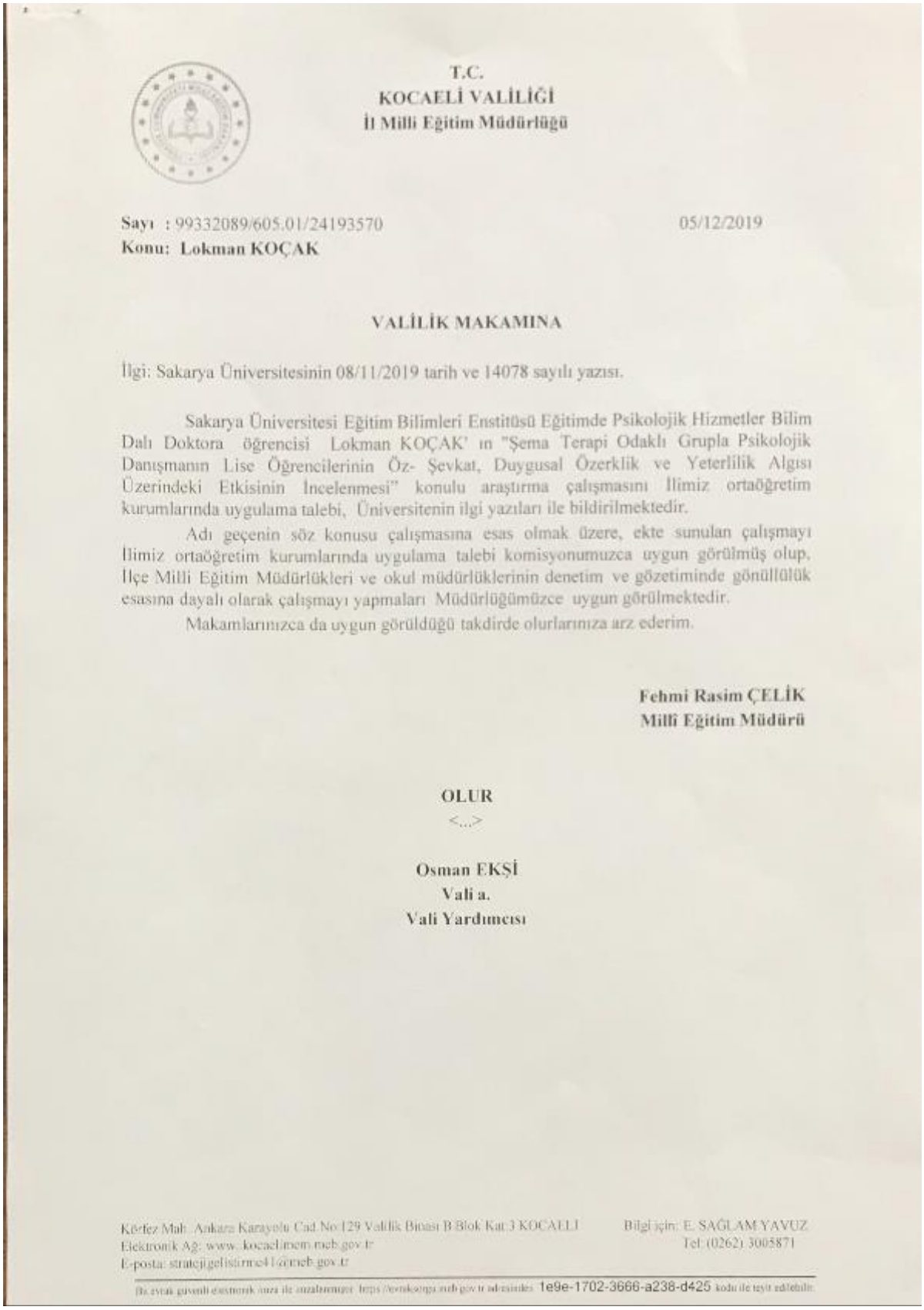
7. Lokman KOÇAK'ın "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Duygusal Özerklik ve Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.
Yapılan görüşmeler sonunda Lokman KOÇAK'ın "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Duygusal Özerklik ve Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak İçin : http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BELCB806B

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6. İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Belgesi



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/24193570 05/12/2019
Konu: Lokman KOÇAK

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Sakarya Üniversitesinin 08/11/2019 tarih ve 14078 sayılı yazısı.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Doktora öğrencisi Lokman KOÇAK' ın "Şema Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Öz- Şevkat, Duygusal Özerklik ve Yeterlilik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçenin söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve okul müdürlüklerinin denetim ve gözetiminde gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmayı yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fehmi Rasim ÇELİK
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
<...>

Osman EKŞİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Körfez Mah. Ankara Karayolu Cad. No:129 Valilik Binası B Blok Kat:3 KOCAELİ
Elektronik Ağ: www.kocaelimem.meb.gov.tr
E-posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Bilgi için: E. SAĞLAM YAVUZ
Tel: (0262) 3005871

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evrakdogrulama.meb.gov.tr adresinden 1e9e-1702-3666-a238-d425 kodu ile teyit edilebilir.

ESERLER LİSTESİ

Uluslararası Dergilerde Yayınlanan Makaleler	Koçak, L. (2016). Obsessive-compulsive disorder in childhood and ıts treatment with cognitive behavioral therapy. *Journal of Family, Counseling, and Education, 1*(1), 31-40. https://doi.org/10.32568/jfce.286625
	Çelik, E. ve Koçak, L. (2018). Suppression effect of sensation seeking on the relationship between general self-efficacy and life satisfaction among emerging adults. *International Journal of Instruction, 11*(4), 337-352. https://doi.org/10.12973/iji.2018.11422a
	Koçak, L. ve Seçer, İ. (2018). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47*(2), 601-622. https://doi.org/10.14812/cuefd.372054
	Koçak, L. (2020). Investigation of the relationship between early maladaptive schemas and academic expectations stress among high school students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 10*(57), 321-342. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1162269
	Koçak, L. (2021). Moral outrage, intolerance of uncertainty and relational interdependence during the COVID-19 pandemic: A social psychology research. *Journal of Family, Counseling, and Education, 6*(1), 57-73. https://orcid.org/0000-0002-5247-0974
Uluslararası Kongrelerde Sunulan Bildiriler	Çelik, E. ve Koçak, L. (2018). Suppression Effect of Sensation Seeking on the Relationship between General Self-Efficacy and Life Satisfaction among Emerging Adults, *Academic Conference on Global Education, Teaching and Learning* (IAC-GETL 2018).
	Koçak, L. (2019). Lise Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Akademik Beklentilere İlişkin Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (24-27 Ekim 2019).*