YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ VE YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ BAĞLAMINDA ŞEMA ALANLARININ YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ: BİR ÇOKLU ÖZELLİK ÇOKLU YÖNTEM ÇALIŞMASI

Çağla KÜÇÜK

OCAK 2023

YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ VE YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ BAĞLAMINDA ŞEMA ALANLARININ YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ: BİR ÇOKLU ÖZELLİK ÇOKLU YÖNTEM ÇALIŞMASI

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇAĞLA KÜÇÜK

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DALINDA

YÜKSEK LİSANS DERECESİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR

YERİNE GETİRİLMİŞTİR

OCAK 2023

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

26/01/2023

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK (TÜRKÇE)
Öğrencinin Adı Soyadı:	Çağla KÜÇÜK
Tezin Adı:	Young Ebeveynlik Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Bağlamında Şema Alanlarının Yeniden Değerlendirilmesi: Bir Çoklu Özellik Çoklu Yöntem Çalışması
Tez Savunma Tarihi:	26/01/2023

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ÖNCÜ

Enstitü Müdürü

Bu tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	**İmza**
Tez Danışmanı:	Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK	
İkinci Tez Danışmanı:	Dr. Alper HASANOĞLU	
2. Üye :	Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK	
3. Üye :	Dr. Arzu BUYRUK GENÇ	
4. Üye :	Dr. Betül TANACIOĞLU	

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Çağla KÜÇÜK

İmza :

ÖZ

YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ VE YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ BAĞLAMINDA ŞEMA ALANLARININ YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ: BİR ÇOKLU ÖZELLİK ÇOKLU YÖNTEM ÇALIŞMASI

KÜÇÜK, Çağla

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK
İkinci Tez Danışmanı: Dr. Alper HASANOĞLU

Ocak 2023, 43 Sayfa

Bu çalışmada bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyum bozucu şemaları bağlamında şema alanlarının yeniden gruplandırılması incelenmiştir. Çalışma grubunu 185'i kadın, 151'i erkek olmak üzere 336 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17-63'tür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu (DBF), Young Şema Ölçeği-Kısa Formu 3 (YŞÖ-KF3) ve Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) kullanılmıştır. Young Ebeveynlik Ölçeği anne formu, baba formu ve Young Şema Ölçeği olmak üzere üç faktörün şema alanlarına etkisinin incelenmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli'nde Çoklu Özellik Çoklu Yöntem Analizi uygulanmıştır. Ayrıca literatürde genel kabul gören model ile bu çalışmanın verileriyle ortaya konan model karşılaştırılmıştır. Alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların, anneye dair algılanan ebeveynik biçiminin ve babaya dair algılanan ebeveynlik biçiminin dört şema alanını anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. (1) ayrılma ve reddedilme alanında kusurluluk, duyguları bastırma, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, kötümserlik, dayanıksızlık, cezalandırıcılık, terk edilme, (2) zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma alanında başrısızlık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, (3) aşırı tetikte olma alanında kendini feda, boyun eğicilik, iç içe geçme, (4) zedelenmiş sınırlar alanında haklılık, onay arayıcılık, yüksek standartlar şemaları olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimi, Şema Alanları

ABSTRACT

REASSESSMENT OF SCHEMA DOMAINS IN THE CONTEXT OF YOUNG PARENTING INVENTORY AND YOUNG SCHEMA SCALE: A MULTI TRAIT MULTI METHOD ANALYSIS

KÜÇÜK, Çağla
Master's Program in Guidance and Psychological Counseling
Thesis Supervisor: Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK
Co-Supervisor: Dr. Alper HASANOĞLU

January 2023, 43 Page

In this study, the reassesment of schema domains in the context of individuals perceived parenting style and early maladaptive schemas were examined. The study group consists of 336 individuals, 185 women and 151 men. The age range of the participants is 17-63. Demographic Information Form (DIF), The Young Schema Questionnaire-Short Form 3 (YSQ-SF3) and Young Parenting Inventory (YPI) were used as data collection tools in the study. Multi Trait Multi Method Analysis was applied in Structural Equation Model to examine the effects of three factors, namely Young Parenting Scale mother form, father form and Young Schema Scale, on schema domains. In addition, the model accepted in the literature and the model that emerged with the data of this study were compared. Pearson Correlation was applied to examine the relationship between sub-dimensions. As a result of the analysis, it was found that early maladaptive schemas, perceived parenting style of the mother and perceived parenting style of the father significantly explained the four schema domains. (1) defectiveness, emotional inhibition, mistrust, emotional deprivation, pessimism, vulnerability, self punitivenes, abandonment in the domain of disconnection and rejection, (2) failure to archieve, dependence, insuficcient self control in the domain of impaired autonomy and performance (3) self sacrifice, subjugation, enmeshment in the domain of excessive responsibility and standards (4) entitiement, approval seeking, unrelenting standards in the domain of impaired limits.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Perceived Parenting Style, Schema Domains

TEŞEKKÜR

Kıymetli akademik ve uygulama deneyimleriyle bana sağladığı katkılar sayesinde bolca öğrendiğim, geliştiğim değerli tez danışman hocam Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK'a çok teşekkür ederim.

Engin psikoterapi bilgi birikimiyle ve uygulama deneyimiyle mesleğimde beni aydınlatan, çalışmalarından ve kitaplarından bolca öğrendiğim, yol göstericiliğiyle desteğini her zaman hissettiğim eş danışman hocam Dr. Alper HASANOĞLU'ya çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan, tezimi okuyup kıymetli katkılarıyla zenginleştiren, Dr. Betül TANACIOĞLU AYDIN ve Dr. Arzu BUYRUK GENÇ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin ilk gününden bugüne, bilgeliğinden, ustalığından, nezaketinden, etik değerlerinden, zengin bakış açısından ilham aldığım, öğrencisi olduğum için kendimi her zaman şanslı hissettiğim rol modelim, çok değerli hocam Prof. Dr. Yaşar KUZUCU'ya, eğitim ve meslek hayatımda tüm dönüm noktalarımda yanımda olup beni desteklediği için, tüm emekleri için çok teşekkür ederim.

Bilgisini ve vaktini bolca aldığım, beni sabırla dinleyen, anlayan duayen hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e, mesleğine duyduğu heyecanı ile tüm tez yazım sürecimde bana içtenlikle eşlik ettiği için, zorlandığımda geliştiğimi anlamama yardımcı olduğu ve bana güvendiği için çok teşekkür ederim.

Mesleğimde nasıl ilerleyeceğime yön veren, şema terapiyi bana öğreten, profesyonelliğini, dinginliğini, üslubunu ve samimiyetini her zaman örnek aldığım çok kıymetli hocam Dr. Bahar KÖSE KARACA'ya çok teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olup beni destekleyen, ulaştığımda nezaketle deneyimlerini paylaşan kıymetli yüksek lisans dönem arkadaşlarım Yasemin TÜRKÖZ'e, Seher AKKUŞ'a, Melike DİNÇ'e, Ergin DURAN'a ve Ali SAKIN'a çok teşekkür ederim.

Liseden bu zamana kadar elimi hep sımsıkı tutan, birbirimizi geliştirmeyi, birlikte çalışmayı, mutlulukları ve zorlukları paylaşmayı başarabildiğimiz canım dostum Merve SEVEN'e çok teşekkür ederim.

Beni bu günlere getiren, insan sevgilerini ve dünya görüşlerini hep örnek aldığım canım annem Halime KARADURAK ve canım babam Kasım KARADURAK'a çok teşekkür ederim.

Dünyaya geldiğimden bu yana bana verdiği değer için, hep yanımda olduğu ve sıcacık güldüğü için, kalbimdeki sevgisini asla tarif edemeyeceğim canım abim Anıl KARADURAK'a çok teşekkür ederim.

Beni her zaman destekleyen, huzurla başımı omzuna yasladığımı hissettiğim, eşsiz sevgisi ve sıcacık kalbiyle beni sarmalayan canım sevgilim Bilgehan KÜÇÜK'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL……...……..iii
ÖZET...……...……iv
ABSTRACT……...……vi
TEŞEKKÜR……...……...……viii
İÇİNDEKİLER……...…….x
TABLOLAR LİSTESİ……...xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ……...……..xiv
KISALTMALAR LİSTESİ……..…...xv
Bölüm 1……...……..1
Giriş……..……...……1
1.1 Problem Durumu…….……...……..……..1
1.2 Çalışmanın Amacı……..……...…2
1.3 Araştırma Soruları…….……...…….2
1.4 Çalışmanın Önemi……..……..…….2
1.5 Tanımlar……...……...……...……..3
Bölüm 2……5
Alan Yazın Taraması…….……5
2.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Alanları…….……..5
2.1.1 Şema Kavramı…….……5
2.1.2 Şema Terapi…….……...……..6
2.1.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar…….……...……..7
2.1.4 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri……..……8
2.1.5 Erken Dönem Uyum Bozucu 18 Şema…….……..10
2.1.6 Uyum Bozucu Başa Çıkma Biçimleri…….……14
2.2 Şema Alanları…….……15
2.2.1 Şema Alanlarına Dair Uluslararası Çalışmalar…….……17
2.2.2 Şema Alanlarına Dair Türkiye'de Yapılan Çalışmalar…..……..17
2.3 Algılanan Ebeveynlik Biçimi…….……18
2.3.1 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Ruh Sağlığı İlişkisi ……..…...18
2.3.2 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkisi……..19

Bölüm 3……...……...21
Yöntem……..……..……21
3.1 Araştırmanın Modeli…….…….……..21
3.2 Çalışma Grubu…….…….……21
3.3 Verilerin Toplanması…….……..……22
3.3.1 Veri Toplama Araçları……..…….……22
3.3.2 Veri Toplama İşlemleri…….…….……24
3.3.3 Veri Analiz İşlemleri……..……24
3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları…….…….……24
Bölüm 4……..…….25
Bulgular……..……25
Model Testlerinde Kullanılan Tüm Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri……..…25
Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri.....26
Young'ın Öne Sürdüğü Alanlara Göre ÇÖÇY Analizleriyle Test Edilen Model ……...….26
Elde Edilen Bulgulara Dayalı Olarak ÇÖÇY ile Test Edilen Model……...28
Çalışmanın Modelleri İçin Uyum İndeksleri……...29
Young'ın (2017) Araştırmasındaki Faktör Yük Değerleri……...30
Mevcut Araştırmadaki Faktör Yük Değerleri……. 31
Bölüm 5…….……..……33
Tartışma……..……33
5.1 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Şema Alanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması…..…...33
5.2 Sonuçlar…….……..…….35
5.3 Öneriler…….……..……...35
5.3.1 Araştırmacılara Öneriler…….……..…….35
5.3.2 Uygulayıcılara Öneriler…….…….……36
Kaynakça……37
Ekler…….....42
A. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu……..…...42
B. Demografik Bilgi Formu……..…….42
C. Young Evebeynlik Ölçeği ……..…..42

D. Young Şema Ölçeği – Kısa Formu 3……..….43

TABLOLAR LİSTESİ

TABLOLAR

Tablo 1 Model Testlerinde Kullanılan Tüm Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri …….25

Tablo 2 Alt Boyutların Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....26

Tablo 3 Çalışmanın Modelleri İçin Uyum İndeksleri…….……29

Tablo 4 Young'ın Çalışmasına Dair Faktör Yük Değerleri……..30

Tablo 5 Mevcut Çalışmaya Dair Faktör Yük Değerleri……..……31

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1. Young'ın öne sürdüğü alanlara göre ÇÖÇY analizleriyle test edilen model...26
Şekil2. Elde edilen bulgulara dayalı olarak ÇÖÇY ile test edilen model……..28

KISALTMALAR LİSTESİ

YŞÖ-KF3	Young Şema Ölçeği Kısa Form 3
ŞT	Şema Terapi
EDUŞ	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
YEBÖ	Young Ebeveynlik Ölçeği
ÇÖÇY	Çoklu Özellik Çoklu Yöntem

Bölüm 1

Giriş

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın soruları, araştırmanın alan yazın için önemi ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Şema terapi, bireyin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde karşılanmayan ihtiyaçlarını elde edebilmeye yönelik büyüdükçe geliştirdiği kabulleri ve tutumları kapsadığını, bu tutum ve kabullerin şemaları oluşturduğunu ileri sürmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şemalar erken dönemde işlevsel olabilse de bireyin ileri yaşam dönemlerinde yeni yaşam koşullarına adapte olmasını engellemeleri nedeniyle uyumsuz şemalar olarak ele alınmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalar, köklü ve genelleyici ön kabullerdir, kişinin kendi kimliğine ait olduğunu düşündüğü ve çoğunlukla farkında olmadığı, derinlerde yatan çekirdek inançlardır (Stevens ve Roediger, 2016). Erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin erken dönem aile ve okul deneyimlerinden köken almaktadır ve yine ileri dönemlerde kurduğu ilişkilerinde işlevsizliklerle ve uyumsuzluklarla ortaya çıkmaktadır. Şemalar ortaya çıktığında kişi, şiddetli ve zorlayıcı duygulardan uzaklaşmak için otomatik olarak ortaya çıkan başa çıkma stratejileri geliştirir (Arntz ve Jacob, 2017).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini ele aldığı dönemden günümüze kadar birçok kuram ve arştırma göstermektedir ki insan türü doğal ihtiyaçları ile doğar, ve doğumundan sonraki yıllarda bakım verenin ihtiyaçları karşılama düzeyi oldukça kritiktir. Şema terapide amaç, erken dönem ihtiyaçları yeterince karşılanmamış olan bireylere, temel duygusal ihtiyaçlarını uyumlu şekilde gidermelerine yönelik ortam sunmaktır (Young ve diğerleri, 2003). Erken dönemde algılanan ebeveynlik biçimi ve çevre ile kurulan etkileşim, devamında gelen ilişkileri etkilerken kişinin kendine yönelik düşünce ve inançlarını da etkilemektedir (James, Southam ve Blackburn, 2004). Erken çocukluk döneminde temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik ebeveynleri tarafından kabul görmeyen baskılanan bireyler zamanla kendi istek ve ihtiyaçlarından

uzaklaşarak ebeveynlerinin istekleri doğrultusunda hareket ederler. Erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yeterince karşılanmayan temel ihtiyaçlar (bağlanma, özerklik, özgürlük, spontanlık ve oyun, gerçekçi sınırlar) sonucunda bireyin kendisine ve dünyaya yönelik duygu ve düşünceleri farklılık göstermektedir (Simeone-DiFrancesco, Roediger ve Stevens, 2015). İlgili literatür dikkate alındığında, uluslararası çalışmalar ve Türkiye'de yapılan çalışmalar erken dönem çocukluk ihtiyaçları ile şemalar arasında var olan bu bağın kategorize edilmesine yönelik çeşitli araştırma sonuçlarını sunmaktadır. Bu gruplamaya şema alanları adı verilmekte ve belirli şemaların birbiriyle ilişkili olmasından hareketle aynı alanda yer almaları söz konusu olmaktadır. Bu da uygulamacı ve araştırmacılara, erken dönem şemaların ve şema alanlarının tespit edilmesine, kökenlerinin ihtiyaçlar doğrultusunda anlaşılmasına yönelik çalışma kolaylığı sağlamaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

Sonuç olarak, yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen etkileşimler ile şekillenen erken dönem uyum bozucu şemaların ve bireylerin algıladıkları ebeveynlik biçimlerinin şema alanlarına ortak etkisi, araştırmanın çıkış noktasını ortaya koymaktadır.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada kişilerin algıladıkları ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyumsuz şemaları perspektifinde şema alanlarının yeniden değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırma Soruları

Bu çalışmada araştırma amacı doğrultusunda şu araştırma sorusuna cevap aranmıştır:

1. Young Şema Ölçeği ve Young Ebeveynlik Ölçeği bağlamında şema alanları farklılaşmakta mıdır?

1.4 Çalışmanın Önemi

Şema terapinin de çıkış noktası olan erken dönem duygusal ihtiyaçların karşılanma düzeyi, yaşanan sorunlara yönelik birçok terapi ekolünün üzerinde durduğu kök nedenlerdir. Bireylerin özellikle yetişkinlikte yaşadığı problemlerde, geçmişte bu problemlere zemin hazırlayan kök nedenler sıklıkla söz konusu olmaktadır (McKay, Lev ve Skeen, 2012). Şema terapide 18 erken dönem uyum bozucu şema, 5 temel duygusal ihtiyaç çerçevesinde gruplandırılmaktadır. Bunlar; ayrılma, bağımsızlık ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılanma olarak belirlenmiştir (Young ve diğerleri, 2009).

Şema alanları, farklı örneklemlerde birçok çalışmada ele alınmıştır (Cecero, Nelson ve Gillie, 2004; Lee, Taylor ve Dunn, 1999; Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015; Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Ancak mevcut araştırmada katılımcıların tamamı klinik örneklemdir ve uygulanan araştırma yöntemi, yapısal eşitlik modelinde çoklu özellik çoklu yöntem analizidir. Araştırma bu yönüyle özgün bir çalışmadır.

Bu çalışma, alan yazındaki çalışmalara ek olarak, ileride yapılacak olan araştırmalara ışık tutacaktır. Bu araştırmanın amacı, yetişkin klinik örneklemde algılanan ebeveyn tutumları ve erken dönem uyumsuz şemaların perspektifinde şema alanlarını yeniden incelemektir. Araştırmanın ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacı ve uygulamacılara katkı sağlaması hedeflenmektedir.

1.5 Tanımlar

Şema Terapi: Şema terapi Young ve arkadaşları tarafından, kronik ve kişilikle ilgili problemler yaşayan danışanlara yönelik terapötik yardım amacıyla geliştirilen, gestalt terapi, bağlanma kuramı, psikoanalitik kuram, bilişsel davranışçı terapi gibi birçok farklı psikoloji yaklaşımını içeren sistematik ve bütünselci bir terapi modelidir (Young ve diğerleri, 2003).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Erken dönem uyum bozucu şemalar erken yaşlarda köken alıp gelişen, kişinin kendisini ve çevresini algılama biçimini çarpıtan, yerine gerçekçi olmayan bakış açılarını oluşturan işlev bozucu ve genelleyici kalıplardır (Young ve diğerleri, 2003).

Şema Alanları: Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkili oldukları karşılanmayan temel ihtiyaçlardan oluşan beş grup altında toplanmaktadır, bunlar; ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlıktır (Young ve diğerleri, 2003).

Algılanan Ebeveynlik Biçimi: İnsan dünyaya geldiğinde, diğer türlerden daha uzun süren bir bakım dönemine ihtiyaç duymaktadır. Bireyin gelişim evresinde bakım verenleriyle ilişkisinin, duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde büyük rolü vardır (Masterson, 2008; Rafaeli, Bernstain ve Young, 2012; Young ve diğerleri, 2009). Bakım veren yakınların, anne ve babaların çocuğa yönelik tüm davranışları; ilgileri, kontrolleri, ona rehberlik etme ve model olma biçimlerinin tamamı ebeveynlik biçimi olarak ele alınabilir (Şendil, 2010). Ebeveynlik biçiminin çocuğun duygusal ihtiyacını karşılamaması, uyumsuz şemalar ve birlikte gelen başa çıkma davranışlarına köken oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

Bölüm 2

Alan Yazın Taraması

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın kuramsal altyapısını oluşturmak amacıyla şema kavramı, şema terapi, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimi ve şema alanları kavramları detaylı bir şekilde incelenmiştir.

2.1 Şema Kavramı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Çalışmanın bu bölümünde sırasıyla şema kavramı, şema terapi ve erken dönem uyum bozucu şemalar incelenmektedir.

2.1.1 Şema kavramı. Köken olarak şema, karışık bir ifade setinde düzenleme yapan örüntü veya çerçeve anlamına gelen ve aslen Yunanca olan *"σχήμα"* kelimesinden gelmektedir (Young, Rafaeli ve Bernstein, 2011). Şema kavramını psikoloji bilimindeki anlamıyla ilk olarak ele alan Frederic Barlett, şemaların bilinç dışı zihinsel işleme sürecinde oluştuğunu belirtmektedir. Bartlett şemaların, geçmiş tecrübeler ile güncel olarak şekillenen uyumlanmış tepkilerin örüntülenmesi olduğunu ifade etmektedir (Young ve diğerleri, 2011).

Beck (1976) danışanlarının bilişsel durumlarını incelerken, onların kendilerine ve çevrelerine ilişkin negatif tutumlardan oluşan bilişsel yapılara; şemalara sahip olduklarını ifade etmiştir. Şemalar aşırı genellenmiş ifadeleri içerir, bireyler stres halindeyken farkında olmadan aktive olur ve kişinin tepkilerini etkiler (Beck, 1995; Beck ve diğerleri, 1979; Clark ve diğerleri, 1999). Şemalar, kişinin bir bilgiyi uzun süreli bellekte nasıl işleyeceğini belirler, işlenmiş bilgiler ise yeni gelen bilgilerin ve uyaranların işlemlenmesini etkileyerek bireyin davranışlarına yön vermektedir. Duyulara hitap eden bilginin algılanışını etkilemesi yönü ile şemalar, bireylerin algılarını düzenleyen zihinsel depo görevi görmektedir (Türkçapar, 2014). Bu yönüyle bilişsel şemalar, yaşanan olaylar karşısında, daha önce yaşanmış benzer anıları örüntüleyerek kişilerin hazır tepkiler verebilmesini ve durumları hızlı yorumlayabilmesini sağlar. Şemalara sahip olmanın işlevsel boyutları olsa da şemaların değişime dirençli bilişsel kalıplar olması sonucu kişinin duygu-düşünce ve davranış esnekliğini azaltması yönüyle işlevsiz boyutu da vardır (James ve diğerleri,

2004). Özellikle örseleyici erken dönem çocukluk deneyimleri sonucu, kişinin benliğine ve çevre ile ilişkisine dair gelişen şemalar, etkileri açısından zorlaştırıcı olabilir (Young ve diğerleri, 2003).

2.1.2 Şema terapi. Şema terapi, ilk olarak Jeffrey Young'ın 1990'da tanıtıp sonraki yıllarda arkadaşları ile geliştirdiği; kişilik bozuklukları ve ilişkisel-duygusal güçlükleri hedef alan bir psikoterapi modelidir (Young ve diğerleri, 2011). Şema terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramları, psikoanalitik kuram, geştalt terapi ve bilişsel-davranışçı terapiyi barındıran bütüncül bir psikoterapi modelidir (Klosko ve diğerleri, 2003).

Jeffrey Young, çalışmalarında belli bir hasta grubunun temelde çok etkili bir terapi yöntemi olan bilişsel terapiden yeteri kadar fayda göremediklerini fark etmiştir. Bu hasta grubunun özellikle depresyonun yanında belirli bir kişilik yapısı olan veya kişilik bozukluğu olan hastalar olduğunu tespit etmiştir. Bu kişilik yapısının hastaların terapi tekniklerini uygulamalarında ve bilişsel terapide çok önemli olan ev ödevlerini yerine getirmede engel teşkil ettiğini görmüştür (Young, ve diğerleri, 2011). Jeffrey Young bu durumun hastaların motivasyonlarının azlığından değil, terapötik ilişki sırasında aktive olan emosyonların terapötik ilişkiyi ve işbirliğini zedelemesinden dolayı olduğunu fark etmiştir. Bilişel davranışçı terapide esas olan amaca odaklı bir işbirliğinin güvenilir bir ilişki oluşturmak için yeterli olmadığını görmüştür, çünkü bu hastalar geçmişlerinden kaynaklanan güvensizlik duyguları ve diğer duygusal zorlanmaları nedeniyle ilişki kurmakta güçlük çekmektedirler. Şema terapinin bilişsel davranışçı terapiden en önemli farkı bu nedenle terapötik ilişki oluşturma konusuna yaptığı vurgudur (Klosko ve diğerleri, 2003).

Şema terapi, çocukluk döneminde temel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması halinde erken dönem uyum bozucu şemaların oluştuğunu ileri sürmektedir (Young ve diğerleri, 2011). Şemalar genellikle çocukluk ve ergenlikte, içerisinde bulunulan aileye ya da yakın çevreye uyum sağlama esnasında oluşur, o dönemler için işlevseldir (Klosko ve diğerleri, 2003).

Şema Terapide danışanın davranışları bilinçli düşüncelere yani bilişsel müdaheleye açık duruma getirilerek bilinçli düşünce süreçleri aracılığıyla duygusal tetiklenmeler etki altına alınabilir. İmajinasyon gibi duyguları aktive eden tekniklerle danışanlar geçmişte oluşmuş yaşantı kalıplarının nasıl bugüne taşındığının farkına

varırlar. Böylece geçmiş hiç farkına varılmadan kişinin bugününü etkileyip ve geleceğini değiştirmiş olur. Danışanlar terapi sürecinde bu yaşantı kalıplarıyla olan bağlantıyı fark ettiğinde spontan olarak ortaya çıkan otomatik davranışsal zorlanmalara bir mesafeden bakabilmeyi başarır ve yeni davranış kalıpları geliştirebilir. (Arntz ve Jacob, 2017). Burada danışanın aktive olan iç çatışmasına yönelik terapistin kapsayıcı tutumu ve kurduğu ilişki yöntemi etkili bir noktaya işaret etmektedir (Roediger, 2015). Danışanın terapi çerçevesinde terapistle olan ilişkisi süreçte incelenerek, aktive olan şemaları, başa çıkma stratejileri ve modları ele alınarak danışanın ihtiyaçları, duygu ve düşünceleri anlaşılır (Riso ve diğerleri, 2007). Şema terapinin odak noktası, erken dönemdeki ihtiyaçları yeterince karşılanmayan bireylerin terapi sürecinde kendi ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde kendilerinin karşılamayı öğrenmeleri oluşturur (Young ve diğerleri, 2011). Şema terapide danışanlar, seans içerisinde deneyimledikleri yapıcı duygusal etkileşimleri sayesinde duygu regülasyonunda yaşadıkları zorlukların kaynağı olan yaşantısal duygusal öğrenme süreçlerindeki eksikleri ele alır (Farrell ve Shaw, 2019). Terapist, danışanın çocuk yanı ile etkileşime geçer, danışanın ebeveynlerine yönelik geliştirdiği uyum bozucu şemaları sınırlı yeniden ebeveynlik ile tekrar ele alır (Van Vreeswijk ve diğerleri, 2012).

Tüm bu açılardan şema terapi, tekrarlanan zorlayıcı yaşantıları deneyimleyen danışanlar ve tedavisinin zor olduğu kabul edilen psikopatolojiler için uygun olan bir psikoterapi sistemi sağlar (Young ve diğerleri, 2003).

2.1.3 Erken dönem uyum bozucu şemalar. Şema terapi modeli insan davranışının en önemli tetikleyicisinin ruhsal gereksinimler olduğunu öne sürmektedir. Temel gereksinimler başlangışta 5 ayrı kategoride ele alınmıştır: 1. Güvenli bağlanma (güvenlik, stabilite, şefkat ve kabul edilmek), 2. Otonomi, yeterlilik duygusu ve kimliğini hissedebilmek, 3. Gerçekçi sınırların varolduğu duygusu ve kontrol duygusu, 4. İhtiyaç ve isteklerini ifade edebilme özgürlüğü, 5. Kendiliğindenlik ve oyun. Bu kategorilere uygun olarak da temel gereksinimlerin karşılanmamasına bağlı olarak oluşan 18 erken dönem uyum bozucu şema tarif edilmiştir (Young ve diğerleri, 2003).

Şemalar, çoğunlukla erken dönemde gelişen ve yetişkinlik döneminde etkilerini sürdüren, kişinin kendisine ve yaşadığı çevreye yönelik oluşturduğu sabit, değişime

dirençli ve terapi ortamında ele alınmadığında yaşamda süreklilik gösteren katı düşünce kalıpları ve inançlardır (Jari ve Aghaee, 2017). Kaçınılmaz olarak, herkeste bir ya da birden fazla şemanın varlığı söz konusudur ancak zorlayıcı duygusal yaşantılar sonucu gündelik yaşamın bazı alanlarında karşılaşılan işlevsizleşmeler, şemaları uyum bozucu hale getirmektedir. Çocuklukta gelişen şemaların travmatik deneyimlere karşı koruyucu etkisi mümkün olsa da yetişkinlikte şemaların otomatik olarak ortaya çıkması işlevselliğe ket vurmaktadır (Roediger ve diğerleri, 2018).

Young ve arkadaşları (2003) erken dönem uyumsuz şemaları, zarar verici çocukluk yaşantıları sonucu ortaya çıktığını varsayarlar. Bu zarar verici deneyimler dört gruba ayrılır: temel gereksinimlerin karşılanmaması, travmatizasyonun her türü, çocuğa yeterli dozda verilse yararlı olacak bir şeyin aşırı dozda verilmesi, belirli düşünce, yaşantı, duygu ve davranış kalıplarıyla eşleştirilen anne baba veya her ikisinin seçici olarak içselleştirilmesi önemli ölçüde bireyin işlevselliğini bozan kalıplar olarak sınıflandırmıştır (Young ve diğerleri, 2003).

Çocuklukta maruz kalınan reddedilme, ihmal ve istismar sebebiyle oluşan erken dönem uyumsuz şemalar yetişkinlik döneminde çocukluktaki travmatize eden yaşantıları hatırlatması sonucunda güçlü bir utanç, üzüntü, öfke ve korku duygularıyla birlikte gün yüzüne çıkar (Young ve diğerleri, 2003). Şemalar aktive olduğunda kişiler kendilerine yönelik geliştirdikleri güçlü otomatik duygu ve düşüncelerin etkisiyle panik hali, depresyon ve öfke açığa çıkabilir (McKay ve diğerleri, 2012).

Şemalar, kişilerin içinde bulunduğu etkileşimleri kategorize ederek karşılaştıkları yaşantıları öngörülebilir kalıplara dönüştürmeyi, onlara karşı hazırlıklı olmalarını ve belirsizlikten kurtulmalarını hedefler. Bireyler ilişkilerinde tetiklendiklerinde, şema ile başa çıkmaya yönelik oluşturulan davranışlar kendilerine acı verse de bilindik olana yönelirler, bu durum çocukluk döneminden tanıdık olduğu için bir tutarlılık oluşturur, geçici de olsa bir konfor alanı ve kısa vadede rahatlama sağlar (Young ve diğerleri, 2003).

2.1.4 Erken dönem uyum bozucu şemaların kökenleri. Çocuk karakter özellikleri ve temel gereksinimlerini karşılanmasına yönelik doğuştan sahip olduğu motivasyon ile ebeveynleriyle etkileşim içine girer. Ebeveynler de kendi karakterlerine ve deneyimlerine uygun olarak çocuğun ilişki talebine yanıt verir. Eğer bu ilişki içerisinde çocuğa zarar veren yaşantılar deneyimlenirse erken dönem

uyumsuz şemalar ortaya çıkar. Bunlar kendilerini bireyin kendisine ve diğer insanlara yönelik ve süreklilik arz eden olumsuz beklentiler olarak gösterirler. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin kendi ailesinde ya da yetiştiği yerdeki dinamikleri yansıtırlar. Bireyin gelişiminin devamında giderek yaşıtları, okul ve diğer sosyal ilişkiler de erken dönem uyumsuz şemaların oluşum ve şekillenmesindeki rol oynar (Roediger ve diğerleri, 2018).

Şema terapi modelinde erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda ve gelişiminde üç temel etkenin bulunduğu öne sürülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Bu etkenler;

Temel Duygusal İhtiyaçların Karşılanmaması: Çocukluk döneminde karşılanması gereken evrensel beş temel ihtiyacın, kişilerin hayatında psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı ve uyumlu olabilmeleri için karşılanması gerekmektedir.
Bu gereksinimler; diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul görme), özerklik, yetkinlik ve kimlik algısı, duyguların ve ihtiyaçların özgürce ifade edilmesi, spontan olma (kendiliğindenlik) ve oyun, gerçekçi limitler ve kendini kontroldür (Young ve diğerleri, 2011). Çocukluk döneminde temel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine ve bu ihtiyaçların işlevsiz yollarla giderilmeye çalışılmasına neden olmaktadır.

Erken Dönem Yaşantılar: Birçok erken dönem uyumsuz şemanın temelinde, maruz kalınan örseleyici çocukluk deneyimleri yer almaktadır. Çocuğun bakım verenlerine yönelik temsilleri, tüm dünyaya ilişkin temsillerini belirlediğinden, çocukluk döneminde bakım verenlerle yaşanan etkileşimler büyük önem taşımaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar tetiklendiğinde, çoğunlukla, çocukluktaki bir sahnenin benzeri yaşanmaktadır. Yapılan araştırmalar şema oluşumunu dört temel erken yaşam deneyiminin gerçekleştirdiğini göstermektedir: bunlardan ilki çocuğun, anlaşılma sevgi ve tutarlı rutinlerin yeterince olmaması ile temel ihtiyaçların eksik kalması ile gelişir. İkincisi, çocuğun dünyaya gelmesinden itibaren güvende hissetmediği bir ortamda yetişmesidir. Çocuk güvende hissetmediğinde mağdur edilmiş, zarar görmüş olması nedeniyle yaşadığı acı ile tehlikelere karşı aşırı hassas olunan şemalar geliştirir (Young ve diğerleri, 2011). Üçüncü erken yaşam deneyimi, çocuğun aşırı korunması ve her istediğinin yerine getirilmesi ile çocuğa işlevsiz bir özgürlük verilmesi sonucu sağlıklı sınırların oluşmamasıdır. Bu deneyim içerisinde ebeveynler çocuğa aşırı müdehale edebildikleri gibi aşırı tolerans da sağlıyor olabilirler. Her iki durumda da

çocuk kendini kontrol edebilmeyi ıskalar. Dördüncü erken yaşam deneyiminde, çocuk ebeveynlerinin otoriter tutumlarını seçici şekilde içselleştirebilirler, model alarak özdeşim kurabilirler ve hatalı bir davranışı doğrudan repertuarlarına alabilirler (Young ve diğerleri, 2011). Son erken yaşam deneyiminde, seçici içselleştirmede çocuğun mizacı da önemli bir yer tutmaktadır; yaşanan etkileşimin döngüselliğiyle çocuğun mizacı ve yetişkinlerden gördüğü tepkiler birbiriyle ilişkilidir (Arntz ve Jacob, 2017).

Duygusal mizaç: Her bir çocuk dünyaya geldiğinde biricik kişiliği ile varolur, her bir çocukta özgün olan mizacın erken dönem deneyimle etkileşimi, farklı farklı erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine neden olur (Young ve diğerleri, 2003).

Sonuç olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların kökenlerinde, erken dönem çocukluk yaşantılarının, çocuğun mizaç özelliklerinin ve çevrenin etkileri de önemli yer tutmaktadır.

2.1.5 Erken Dönem Uyum Bozucu 18 Şema. *Terkedilme / İstikrarsızlık Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler en yakın aile bireyleriyle olan ilişkilerinde sürekli olarak bir istikrarsızlık algılarlar. Kendileri için önemli olan insanların gelecekte güvenilir bir şekilde onlarla birlikte olmayacakalarına inanırlar. Çünkü bu insanların duygusal davranışları öngörülebilir değildir, çok seyrek ulaşılabilir durumdadırlar, ölecekelerdir ya da kendilerini terkedeceklerdir, sevgilerini gösterecekleri daha iyi birini bulacaklarına yönelik inanç geliştirirler (Roediger ve diğerleri, 2018).

Güvensizlik / Kötüye Kullanılma Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, bütün insanların eğer bir firsatını bulurlarsa bencil ve egoist duyguları için istismar edecekelerine emindirler. Kendilerini aldatacaklar, cesaretlerini kıracaklar, yalan söyleyecekler, yarayalacaklardır. Genellikle anne baba ya da çevredeki bir bireyin istismarı nedeni ile oluşan güvensiz/kötüye kullanılma şemasında istismar şekli genellikle cinseldir, bununla birlikte fiziksel, duygusal veya sözlü şekilde de gerçekleşebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2017).

Duygusal Yoksunluk Şeması: Bu şemaya sahip kişiler duygusal bağlanma arzusunun hiçbir zaman uygun olarak gerçekleşmeyeceği inancına sahiptir. Bu şema üç şekilde ortaya çıkabilir; duygusal desteğin yokluğu (diğer insanların ruhsal desteğinin ve besleyici duygusal yakınlığının yokluğu), 2. empatinin yokluğu (diğer insanlar tarafından anlaşılma duygusunun eksikliği), 3. korunma duygusunun yokluğu (yakınların koruyucu gücünün hissedilmemesi) (Young ve diğerleri, 2003). Bu şema

alanına sahip olan kişiler temel ihtiyaçları olan fiziksel ihtiyaçlar ve duygusal ihtiyaçları içeren empati, şefkat, korunma, işbirliği ve duygusal paylaşımın bakım verenleri tarafından yeterli seviyede sağlanamayacağına inanmaktadır (Roediger ve diğerleri, 2018).

Kusurluluk / Utanç Şeması: Bu şemaya sahip bireyler kendilerinin ekisikliklerle dolu olduğu, kötü, değersiz, aşağılık olduğu, diğer insanlarla ilişkiye girilirse, sevilmeye layık olmadığı duygularıyla karakterizedir. Bu eksiklik duygularıyla bağlantılı olarak utanç duygusu da ön plandadır. Bu şema alanına sahip bireyler erken dönemlerde bakım verenlerinin reddetmesiyle karşılaşması sonucu sevgi ve kabul görme eksikliği yaşamaktadır (Roediger ve diğerleri, 2018).

Sosyal İzolasyon Şeması: Sosyal izolasyon şemasının oluşmasına yönelik geçmişte gerçekleşen şiddetli bir grubun dışında kalma hissi söz konusudur.Bu durum anne baba veya kardeşler tarafından da gerçekleştirilebilir, sık sık ortam değiştirerek taşınma ile de mümkün olabilir, katı bir dini yapılanmaya ait hissetmeyerek dahil olunması da yine bu şemayı tetikleyebilir (Farrell ve diğerleri, 2012). Bu şemaya sahip bireyler diğerlerinden temelde farklı olduklarını hissederek dışarıdan bakıldığında gruba dahil olmuş görünse de herhangi bir topluluğa karşı aidiyet duygusu hissetmemektedir. Sosyal izolasyon şemasına sahip kişilerin kendisini değersiz hissetmeleri de eşlik ederse, kusurluluk utanç şeması da ortaya çıkabilmektedir (Roediger ve diğerleri, 2018).

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bağımlılı yetersizlik şemasına sahip kişiler günlük hayatta sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşarlar, bu sorunlarla karşılaştıkça şaresizlik duygusu gündeme gelir (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015). Bakım verenlerinden ya da çevredekilerden ayrışmak onlar için zordur, birilerine sormadan karar almak oldukça güçleşebilir (Arntz ve Jacob, 2017).

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler erken dönemlerde bakım verenleriyle kurdukları iletişimde gereğinden fazla yakın olmuşlardır, o dönemde benliklerinin gelişmesi için gerekli olan alan tanımlanmamıştır ve karar alma sorumluluk alma gibi yetileri gelişmemiştir. Ebeveynlerin çocuğun küçük yaşlardan itibaren benliğine dahil olmaları sonucu iç içe geçme şeması gelişir ve bireysel olarak kendilerini ifade etmekte zorluk yaşayabilirler ve bu zorluk varoluşsal sorgulamalara da ulaşabilir. Bu şemaya sahip bireyler, kendi

benliklerini oluşturmak için diğerlerinden ayrışamazlar, bu onlar için tehlike ve zarar görme anlamına gelir (Roediger ve diğerleri, 2018).

Dayanıksızlık Şeması: Bu şemaya sahip biraylerin daha çok gelecekle ilgili korkularının olduğu söylenebilir; hayatın birçok bölümünde, bir şey olacak ve ben bununla baş edemeyeceğim inanışı ve korkusu yer alır. Bu şema geçmişte çocuğun fiziksel güvenliğinin ve psikolojik stabilizasonunun olmamasından kaynaklanır ve hasta olmaya karşı hassasiyet ve herhangi bir belirtiye karşı yoğun kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler risklere karşı yoğun korunma önlemleri almaktadır (Farrell ve diğerleri, 2012).

Başarısızlık Şeması: Başarısızlık şemasına sahip olan kişiler kendi istedikleri alanda başarılı hale gelebilmeye yönelik desteğe gereksinimi olan kişilerdir (Farrell ve ark., 2012). Bu şemaya sahip kişiler özellikle kendisinden daha başarılı olan kişilerle bir araya geldiğinde yetkinliklerini sorgularlar, mutsuzluk, utanç öfke gibi duyguları tetiklenir (McKay ve diğerleri, 2012).

Haklılık Şeması: Haklılık şemasına sahip kişilerin erken çocukluk döneminde ailelerinde ebeveynlerinin sağlıklı sınırlarının eksik olmaktadır, güç çocukta olmuştur ve çocuk bu hareket özgürlüğünün aşırı verilmesi ile ne yapacağını bilememektedir. Bu şemaya sahip kişilerin yetişkinlik döneminde de güç ve üstünlük elde etme çabası ile narsisistik eğilimlerinin olduğu anlaşılmaktadır (Farrell ve Shaw, 2019). Bireyler haklılık şeması aktive olduğunda, benmerkezci bir anlayış ile bireysel isteklerini ve ihtiyaçlarını ön planda tutar, diğerleri ile ilişkilerinde üstünlük hakkının olduğuna inanarak empatiden yoksun bir etkileşim içinde olur ve sıklıkla etkileşimleri sonlanır (Arntz ve Jacob, 2017).

Yetersiz Özdenetim Şeması: Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler erken çocukluk döneminde ihmal ve istismara maruz kalmış kişilerdir ve yeterli özdisiplini modelleyebilecekleri bir yetişkin yönlendirmesi eksik kalması sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Roediger ve diğerleri, 2018). Bu şema ya sahip kişiler gündeme gelebilecek en küçük hayal kırıklığı veya fikir ayrılığı durumuna karşı hassasiyet gösterirler ve kaçınırlar, potansiyelleri olsa bile ortaya çıkarmak ve inisiyatif kullanmak onlar için zorlayıcıdır (McKay ve diğerleri, 2012).

Boyun Eğicilik Şeması: Bu şemaya sahip bireyler, kendilerini ihtiyaçlarının diğerlerinin ihtiyaçlarından daha önemsiz olduğuna yönelik düşüncelere sahiptir, diğerlerinin ihtiyaçlarını daha fazla önceliklendirme eğilimindedirler, ancak bunlar

olurken kontrollerinin azaldığını fark ettiklerinde hassasiyet gösterirler öfke ve üzüntü duyguları tetiklenir (Young ve diğerleri, 2003). Bu şemaya sahip bireyler içten içe diğerlerinden farklı ihtiyaçlara sahip olduklarını bilirler ancak bu ihtiyaçları, duygu ve düşüncelerini ifade etmeye yönelik rahat olmakla ilgili becerilerinin gelişmesine ihtiyaçları vardır (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015). Boyun eğicilik şemasına sahip olan kişiler çevrelerine karşı daha fazla fedakar olma eğilimindedir, diğerlerinin ihtiyaçları daha önceliklidir, ancak bu durum kendilerinde o kişilere karşı gün yüzüne çıkmayan bir öfke birikmesine neden olur ve çevrelerine karşı pasif agresif tutumlar sergileyebilirler (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015).

Onay Arayıcılık Şeması: Onay arayıcılık şeması olan kişiler, kendilerini yeterli hissetmeyi, özgüvenlerinden değil, bir başkasının görüşlerinden alma eğilimindedir. Bu durumda davranışları bir diğerinin tepkisine göre şekillenirken spontan olmaktan uzak, bir kalıba girmeye çalışmak gündeme gelmektedir. Verdikleri kararlar karşısında onaylanmamaya karşı yoğun bir tepki geliştirirler ve kaygı duygusu aktive olur (Young ve diğerleri, 2003). Bu şemaya sahip bireyler için sosyal statü kazanmak ve çevresindekilerin düşünceleri kendi isteklerinin önüne geçmektedir (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015).

Kendini Feda Şeması: Bu şemaya sahip bireyler geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklanan farklı kişilere karşı geliştirdikleri suçluluk duygusundan kurtulmak için ve vicdanlarını rahatlatmak için kendilerinden zayıf gördükleri bireylere karşı gönüllülükle destek olma eğilimindedir. Suçluluk duygusundan kurtulmalarına olanak sağlasa da bu davranışlar ihtiyacı karşılanan kişiye yönelik öfke duygularını aktive etmektedir (Roediger ve diğerleri, 2018).

Kötümserlik Şeması: Kötümserlik şemasına sahip kişiler gelişen olayları felaketleştirme eğilimindedir, pozitif olayları görmezden gelirler ve bu sayede kendilerini en kötüye hazırlıklı hale getirerek belirsizlikle baş ederler ancak bu tutum işlevsel olmamaktadır çünkü bu sayede sürekli endişeli, kötü bir şey olmasını bekleyen ve şikayet eden konumdadırlar (Young ve diğerleri, 2011).

Duyguları Bastırma Şeması: Bu şemaya sahip kişiler duyuglarının karşısına sıklıkla bilişleri koyarak aşırı mantığa bürüme eğilimindedirler. Erken çocukluk döneminde duygularının kabul görmediği, duyguların hatalı olabildiği bilgisi kendilerine yansıtıldığından, birilerini duygularımla rahatsız ediyorum fikri ön plana çıkmaktadır. Eğer duygularını açığa çıkarıp ifade ederlerse reddedilecekleri korkusu,

utanç ve terk edilme duyguları tetiklenmektedir. Duyguları bastırma şeması olan kişiler duyguları küçümseyebilir, aşırı rasyonelize edebilir ve kopuk bir tablo çizebilirler (Jacob ve diğerleri, 2014).

Yüksek Standartlar Şeması: Bu şemaya sahip kişilerin, sahip oldukları mükemmeliyetçi tutumlar ve uymaya çalıştıkları sert kurallar gergin bir hayat yaşamalarına sebep olmaktadır. Diğer bir yandan bu katı kurallar sosyal etkileşimlerinin sürmesine engel olmakta ve benzer standartları yakın çevresinden de beklemeleri nedeniyle ilişkilerine ket vurmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Bu şemaya sahip kişiler ellerinden gelenin asla yeterli olmayaması inancıyla olumsuz eleştirilerden korunmak için kendilerine yüksek standartlar seçerler (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015). Sonrasında koydukları bu katı genelleyici yüksek beklentiler karşısında yoğun stres ve baskı tetiklenmektedir (Arntz ve Jacob, 2017).

Cezalandırıcılık Şeması: Bu şemaya sahip kişiler erken çocukluk döneminde davranışlarının gereğinden fazla ele alındığı, cezalandırıldığı deneyimlere maruz kalmış kişilerdir. Çocukluktan itibaren bireyin kendine ya da çevresine yönelik bir hatası kabul görmez düzeydedir ve cezalandırılmalıdır, çocuk yaşlardan başlayarak cezayı hak ettiği düşüncesi otomatik olarak gelişir. Yetişkinlikte de sürebilen bu düşünceler, kişiyi, kendisinin ya da yakınındakilerin hata yapmasının kabul edilemeyeceğine, hataya karşılık bir ceza uygulanmasının gerekliliği düşüncesine iter. Burada agresyon, öfke, hataya harşı aşırı hassasiyet duyguları tetiklenir (Farrell ve Shaw, 2019).

2.1.6 Uyum bozucu başa çıkma biçimleri. Geçmişteki zarar veren çocukluk yaşantılarıyla benzerlikler gösteren tetikleyici olaylar uyumsuz şemaları ve bunlarla bağlantılı olumsuz duyguları aktive edebilirler. Kişi bu şemalar ve duygularla başa çıkmak için çoğunlukla bilinçdışı olarak bu şemaları yok etmeye veya etkisizleştirmeye yönelik başa çıkma stilleri geliştirir. Şemalar kişinin yaşamında kalıplayıcı ve dirençli olmasına karşılık uyum bozucu başa çıkma stilleri bireylerin halihazırdaki yaşamlarına göre değişmektedir, şemalar aynı olsa da o şemalara yönelik aktive olan uyum bozucu başa çıkma stili her bireyde farklılık gösterebilir. Bu başa çıkma stilleri bir tehlikeyle karşılaşan bütün canlıların gösterdikleri stres reaksiyonlarına benzer: Kaçma, savaşma ya da donup kalma (Jacob ve diğerleri, 2014).

Şema terapi terminolojisinde savaşma aşırı üzerine gitme, kaçma kaçınma, kendini şemaya teslim etme de donup kalmayı temsil eder (Young ve diğerleri, 2003). Uyum bozucu şemalar erken çocukluk döneminde çocuğu bulunduğu zorlayıcı deneyimden kurtarmaya yönelik işlevsel olsa da, kişi büyüdükçe ileri yaşam dönemlerinde otomatik olarak ortaya çıktıkları için kişiyi dezavantajlı duruma düşürmektedir. Yetişkinlik döneminde birey şemaların aktive olduğunda fark etmeye ve değiştirmeye yönelik adım atmaktan kaçınması ve acı verse de alışıldık olana yönelmesi, erken dönem uyumsuz şemaların devam etmesine ortam hazırlar (Young ve diğerleri, 2003). Şemanın sürme eğilimi ile farkında olunmadan aktive olması karşısında kişi gereksinimlerini gidermeye yönelik bilinç dışı bir tutum sergiler, bunlar, teslim olma, kaçınma veya aşırı telafidir (Van Vreeswijk ve diğerleri, 2012).

2.2 Şema Alanları

Şema terapi modelinde 18 erken önem uyum bozucu şema, "şema alanı" olarak tanımlanan, yeterince karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçları ifade eden 5 alanda (ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, aşırı tetikte olma) ele alınmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

Ayrılma ve reddedilme şema alanı. Bu alana ait şemaları olan kişiler insanlarla güvenilir, sağlam ve tatmin edici bağlanmalar oluşturamazlar. İstikrar, güvenlik, besleyici bir ruhsal destek, sevgi ve aidiyet gibi gereksinimlerinin hiçbir zaman karşılanmayacağına dair bir inançları vardır. Geldikleri aileleri genellikle istikrarsız, dayanıksız (terkedilme/istikrarsızlık), istismar ve kötü davranmaya meyilli (güvensizlik/İstismar), duygusal olarak soğuk (duygusal yoksunluk), reddedicidir (kusurluluk/utanç) ya da dış dünyadan izole (sosyal izolasyon/yabancılaşma) bir hayat sürerler (Young ve diğerleri, 2003). Bu alanda bulunan bir şemaya sahip kişiler ruhsal olarak zarar görmüş kişilerdir. Bu kişilerin birçoğunun travmatik bir çocuklukları vardır ve erişkinlik yaşamlarında ya yıkıcı bir ilişkiden diğer bir yıkıcı ilişkiye koşarlar ya da yakın ilişkiye girmekten tamamen kaçınırlar. Bu alana ait şeması olan danışanların terapi süreçlerinde terapötik ilişki en önemli terapötik araçtır. Şema alanları içerisinde en derin korku duygusunu hisseden, anne babaları ile bağ

yoksunluğu hisseden bireyler ayrılma ve reddedilme şema alanındadır(Young ve diğerleri, 2003).

Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı. Bu şema alanı, çocuğun bireyleşme ve bağımsızlaşma ihtiyacının yeterince karşılanamaması sonucunda oluşur. Aşırı koruyan, çocuğun yerine inisiyatif alan, çocuğun ihtiyaçlarını çocuk dile getirmeden bilerek ona göre tutumlar sergileyen ebeveynler çocuğun bağımsızlaşmasına engel olmaktadır ve çocuğun özerklik duygusunu, kendi benliğinin farkına varmasını ya engeller ya da geciktirirler (Stevens ve Roediger, 2016).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı. Zedelenmiş sınırlar şema alanına ait şemaları olan birayler çocukluklarında ailelerinden sağlıklı sınırların varlığına dair kapsayıcı bir tutum görmemişlerdir. Aile otorite olamaz ve çocuk aile üzerinde güç hisseder, yeterince rol model alamaz ve çocukta her şeyden üstün olduğu duygusu gelişir. Bu bireyler yetişkinlik dönemlerinde de sorumluluktan kaçınma, beklentilerin karşılanmamasına karşı düşük tolerans ve mümkün olandan daha yukarıda hedefler koymaya eğilimli bir tablo çizerler (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015).

Başkaları yönelimlilik şema alanı. Başkalarına yönelimlilik şema alanındaki kişilerin erken dönemde koşullu sevildikleri, bakım verenlerin duygu istekleri ve ihtiyaçlarının çocuğun istek ihtiyaç ve duygularından öncelikli olduğu anaşılmaktadır (Young ve diğerleri, 2011). Kendiyönelimlilik doğal ve temel bir ihtiyaçtır, bu ihtiyacın yeterince karşılanmaması sonucunda bireyler çocukluk dönemlerinden yetişkinliğe giden süreçte başkalarının onayına, kabulüne duyduğu ihtiyaçtan dolayı kendi istek ve ihtiyaçlarını geri planda tutar (Young ve diğerleri, 2011).

Bastırılmışlık/aşırı tetikte olma şema alanı. Bu şema alanına ait şemalara sahip bireylerin çocukluklarında bakım verenlerinin aşırı beklentili ve eleştirel bir tarzda yaklaştıkları anlaşılmaktadır (Farrell ve diğerleri, 2014). Bu alana ait şemalara sahip bireyler, duygularını düşünceleriyle kontrol edebileceklerine inanırlar, kırılganlıklar, üzüntüler ve kaygılar zihin kontrolüyle etkisiz hale getirilebilir inancına sahiptirler, aşırı mantığa bürüme eğilimindedirler. Bu kişilerde spontanlığı baskı altında tutarak ve tüm kurallara uyarak mükemmele ulaşma isteği mevcuttur, bu eğilimle duygu ve düşünceleri deneyimlemekten, onlarla baş başa kalmaktan ve dile getirmekten kaçındıkları görülmektedir (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015).

2.2.1 Şema Alanlarına Dair Uluslararası Çalışmalar. Young (2002) tarafından şema alanlarına dair gerçekleştirilen ilk araştırmadan sonra (Young ve ark., 2009) yine Young'ın içerisinde bulunduğu ikinci bir araştırma Bach, Lockwood ve Young (2017) tarafından yapılmıştır. İlk araştırmada elde edilen şema alanları; ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik, bastırılmışlık/aşırı tetikte olma şema alanlarıdır. İkinci yapılan araştırmada elde edilen şema alanları ise; ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, aşırı tetikte olma, zedelenmiş sınırlar şema alanlarıdır. Yapılan araştırmalarda şema terapide ele alınan şema alanlarına yönelik farklı gruplandırmalar ileri sürülmüştür. Şema alanlarına dair Cecero ve arkadaşları (2004), Lee ve arkadaşları (1999), Schmidt ve arkadaşları (1995) gibi araştırmacılar da farklı örneklemler ile çalışarak birbirlerinden bazı farklılıklar bulunduran şema alanları elde edildiğini öne sürmektedir. Schmidt ve arkadaşları (1995), kopukluk/bağımsızlık, yüksek standartlar ve aşırı bağımlılıktan oluşan üç şema alanı rapor etmişlerdir. Lee, Taylor ve Dunn (1999), klinik yetişkin örneklemde gerçekleştirilen araştırmada, kopukluk ve bağsızlık, zedelenmiş sınırlar, aşırı kontrol ve zedelenmiş otonomi olmak üzere dört alan elde ettiklerini belirtmişlerdir. Cecero ve arkadaşları (2004), lisansüstü öğrenciler ile gerçekleştirdikleri araştırmada dört şema alanına ulaştıklarını belirtmiştir, bu alanlar birinci ikinci, üçüncü ve dördüncü faktör olarak adlandırılmıştır. Hoffart ve arkadaşları da (2005) yaptıkları araştırmanın sonucunda kopukluk/bağsızlık, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar olmak üzere dört şema alanına ulaştıklarını rapor etmişlerdir.

2.2.2 Şema Alanlarına Dair Türkiye'deki Çalışmalar. Ülkemizde de şema alanlarının yeniden ele alındığı araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015; Soygüt ve diğerleri, 2009). Türkiye'de şema alanlarını yeniden ele alan ilk çalışmada (Soygüt ve diğerleri, 2009) 14 şemaya dair üst-sıra (higher-order) faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmaya göre beş şema alanına ulaşılmıştır. Bunlar; zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve iç tutarlık katsayısı rapor edilmeyen zedelenmiş sınırlardır. Zedelenmiş otonomi alanının tutarlık katsayısı .81, kopukluk alanının tutarlık katsayısı .76, yüksek standartlar alanının tutarlık katsayısı .53, diğeri yönelimlilik alanının tutarlık katsayısı .60 olarak

rapor edilmiştir; zedelenmiş sınırlar şema alanının iç tutarlık katsayısı rapor edilmemiştir.

Türkiye'de yapılan, şema alanlarının yeniden ele alan ikinci araştırmada (Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015) 18 şema üzerinde ikinci bir faktör analizi ile üç şema alanı rapor edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda elde edilen üç şema alanı; ayrılma reddedilme, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş özerklik olmuştur. Ayrılma reddedilme şema alanının iç tutarlık katsayısı .80, zedelenmiş sınırlar şema alanının iç tutarlık katsayısı .80, zedelenmiş özerklik şema alanının iç tutarlık katsayısı .86 olarak rapor edilmiştir.

Tüm araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, şema alanlarının, kuramın çıkış noktasıyla paralellik gösteren erken dönem karşılanmayan ihtiyaçlar doğrultusunda ele alınması konusunda görüş birliğine varıldığı anlaşılmaktadır. Şema alanlarının üçlü, dörtlü ve beşli gruplamalarda ele alındığı görülmektedir ancak bu konuda ortak bir görüşün benimsenmediği anlaşılmaktadır.

2.3 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkisi

Çalışmanın bu bölümünde Algılanan ebeveynlik ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi incelenecektir.

2.3.1 Algılanan Ebeveynlik Biçimi. Bebeklik ve çocukluk dönemi, insanın gelişimi açısından son derece önemlidir. Ebeveyn çocuk etkileşimi, farklı disiplinden birçok kuram ve araştırmacı tarafından ele alınmıştır.

Erken dönemde ebeveynlerin çocuğa yönelik tutumları ve ebeveyn – çocuk etkileşimi uzun vadede psikolojik iyi oluş (Maynard ve Harding, 2010) başta olmak üzere, sosyal ilişkiler, akademik başarı, psikososyal gelişim gibi birçok alanı etkilemektedir (Simeone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015).

Young ve arkadaşlarına (2009) göre, insanların hayatlarında sağlıklı, memnun ve uyumlu olabilmeleri için, evrensel olan bazı temel duygusal erken dönem gereksinimlerinin çocuklukta karşılanmış olması gerekmektedir. Bunlar, spontan olma ve oyun, diğerlerine güvenli bağlanma, otonomi, kimlik algısı, duyguların ifade edilmesi olarak belirlenmiştir. Bu gereksinimler kapsamında yazarlar, erken dönem yaşantılara ve erken dönemde bakım verenlerle olan etkileşime vurgu yapmaktadırlar.

Çünkü çocuğun ilk olarak ailesine, sonrasında çevresine yönelik geliştirdiği şemaları, hayata ilişkin şemalarının temelini de oluşturmaktadır (Muris, 2006). Buradan hareketle, bireyin uyumsuz şemaları devreye girdiğinde, aslında geçmişte ebeveynlerle yaşanmış bir durumun benzeri yaşanmış olmaktadır. Şemaların gelişimde yaşıtlarla etkileşim, okul yaşantıları, bulunulan sosyal ortam gibi parametrelerin etkisi olsa da, bu oluşan şemalar ebeveynlerle etkileşim sonucu oluşan şemalar kadar derinlikli ve dayanıklı değildir (Soygüt ve diğerleri, 2008).

Yapılan çalışmalarda, ebeveynler tarafından reddedici ya da aşırı ilgili tutuma maruz kalınmanın, birçok bireysel değişkenin belirleyicisi olduğuna yönelik sonuçlar elde edilmiştir. McClun ve Merrell (1998) ergenlerin katıldığı çalışmalarında, ebeveynlerini demokratik olarak algılayan ergenlerin olumlu kendilik algısına sahip oldukları ve olumlu sosyal-duygusal gelişim sergiledikleri sonucuna ulaşırken, ebeveynlerini aşırı izin verici ve otoriter olarak algıladığını belirten ergenlerin ise olumsuz kendilik algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Muris, Meesters ve Van der Berg (2003)'in ergen örnekleminde yaptığı araştırmada, anne ve babalarını duygusal yakınlık bakımından eksik, reddedici ve aşırı koruyucu olarak ifade eden bireylerin ihmalkar, agresif ve suça yatkın oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin anne ve babaları tarafından kabul edici tutum görmeleri özsaygı geliştirmelerini yordarken, sıkı disipline maruz kalmaları, negatif değerlendirilme korkusunu yordamaktadır (Koydemir-Özden ve Demir, 2009).

Şema terapide algılanan ebeveynlik biçimi, algılanan ebeveynlik ölçeğinin danışana sunulması ve danışan tarafından anne ve babasına yönelik ayrı ayrı yanıtlanması ile değerlendirilmektedir. Maddelerden yüksek puan alınması, ilgili ebeveyn ile etkileşimde olumsuz çocukluk yaşantılarına işaret ettiğinden, birey terapi sürecinde bu yaşantılar dikkate alınarak değerlendirilir. Bu doğrultuda danışanın uyumsuz şemalarına yönelik bilgi edinilmekte, terapi süreci bu bilgilerle formüle edilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2008).

2.3.2 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Şemaların İlişkisi. Araştırmalar incelendiğinde ebeveynlik biçimleriyle erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi olduğu görülmektedir.

Muris (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, erken dönem uyumsuz şemalar ile ebeveynlerin kaygılı tutumları, duygusal yakınlıkları, reddedici tutumları, kontrolcü tutumları arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Thimm (2010) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, annenin reddedici tutumu ile bireyin ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, diğeri yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanları ilişkili bulunmuştur; babanın reddedici tutumu ile, ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanları ilişkili bulunmuştur.

Kapçı'nın (2010) gerçekleştirdiği aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü çalışmasında, aile işlevleri kontrol edildiğinde duygusal yalıtılmışlık şema alanının psikolojik belirtileri yordadığı görülmüştür. Akhun'a (2012) göre de algılanan ebeveynlik biçimi ile erken dönem uyumsuz şemaların arasında ilişki mevcuttur; yapılan araştırmada kötümser, koşullu, başarı odaklı, küçümseyici, endişeli, aşırı koruyucu, cazalandırıcı ebeveyn tutumları ile bireylerin zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları arasında anlamlı ilişkiler raporlanmıştır.

Arslan'ın (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmalarda elde ettiği bulgular da Young Ebeveynlik Ölçeği alt boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. 2018'de ebeveynler ve çocuklarıyla yapılan diğer bir araştırmada ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ve çocuklarının şemaları birlikte incelenmiş ve anlamlı derecede bir ilişki elde edilmiştir; bu çalışmadan hareketle ebeveynlerin kendi şemalarını, tutumları ile çocuklarına aktardığı sonucuna ulaşılmaktadır (Sundag ve diğerleri, 2018).

Bölüm 3

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, veri analiz işlemleri ve sınırlılıklar incelenmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada yapısal eşitlik m öodeli yöntemlerinden olan çoklu-özellik çoklu-yöntem / multitrait-multimethod (ÇÖÇY) analizleri kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modelinde ÇÖÇY analiz yöntemi ile, bireyin kendisini değerlendirmesi (Young Şema Ölçeği puanları), annesinin ve babasının tutumlarını(Young Anababalık Ölçeği puanları) değerlendirmesi ele alındığında bu üç puanın birlikte dört şema alanını ne kadar iyi tanımladığı incelenmiştir. Genel olarak ölçme alanındaki en güvenilir data türü olarak belirlenen çok kaynaklı (multi-informant) data ile test edilen bu tür modeller bu çalışmada kaynak aynı olsa da, buradaki çalışmada şema alanlarının üç farklı ölçme aracından elde edilen puanlarla ne derece paralel ölçülebildiği ortaya koymaya çalışılacak ve ayrıca literatürde genel kabul gören, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen model ile (Young ve diğerleri, 2017) bu çalışmanın verileriyle ortaya konan model karşılaştırılacaktır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni klinik çalışma grubu olup, 17-63 yaş aralığında olan, İstanbul ilinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubu 185 kadın, 151 erkek olmak üzere 336 bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubunun oluşmasında katılımcılara doğrudan ulaşılmıştır. Klinik çalışma grubu, İstanbul ilinde şema terapi uygulanan özel bir psikoterapi merkezine psikoterapi hizmeti almak için müracaat eden ve araştırmaya gönüllü katkı sunmayı kabul eden danışanlardan oluşmuştur. Tüm katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları incelendiğinde; 336 katılımcının %55,1'i kadın (n=185) ve %44,9'u (n=151) erkektir.

3.3 Verilerin Toplanması

3.3.1 Veri toplama araçları. Araştırmada veri toplama amacıyla Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) ve Demografik Bilgi Formu (DBF) kullanılmıştır.

3.3.1.1 Demografik bilgi formu. Bu formda katılımcılara cinsiyet ve yaş soruları yöneltilmiştir.

3.3.1.2 Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3). Çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların belirlenmesinde Young Şema Ölçeği kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Young ve Brown (1990) tarafından geliştirilen ölçeğin ilk hali 205 madde ve 16 şemadan oluşmaktaydı. Daha sonra Young (1994) ölçeği 75 madde ve 15 şema biçiminde kısaltmış, 2003 yılında ise 3 şema (cezalandırıcılık, karamsarlık ve onay arayıcılık) ekleyerek 90 maddelik versiyonu ile ölçeğe son şeklini vermiştir (Young ve diğerleri, 2003).

YŞÖ-KF3 özbildirime dayalı bir ölçektir, yönergesinde katılımcıların kendilerine yönelik ifadeleri 1 (benim için tamamıyla yanlış) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) puanları arasında derecelendirerek likert tipi bir ölçek ile değerlendirmeleri istenmektedir. Maddelere verilen puanlar arttıkça ilgili şemanın daha yüksek oranda varlığı söz konusu olmaktadır. Ölçekte ters puanlanmış madde bulunmamaktadır.

YŞÖ-KF3'ün Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde yapılmıştır, analizler doğrultusunda Türkçe formunda 14 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır, bu faktörler 5 şema alanı altında toplanmaktadır. Belirlenen 14 faktör; Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, Başarısızlık, İç İçe Geçme, Yüksek Standartlar, Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Dayanıksızlık ve Kusurluluk şemalarından oluşmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009). Üst-sıra faktör analizi yapılarak, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar, Kopukluk, Zedelenmiş Otonomi ve Diğeri Yönelimlilik olmak üzere ölçekte toplam 5 şema alanına ulaşılmıştır. Yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Güvenirlik analiz sonucu Pearson korelasyon katsayıları $r = .66\text{-}.82$ ($p<.01$) ile anlamlı bir sonuç vermiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .63\text{-}.80$ aralığındadır (Soygüt ve diğerleri, 2009).

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik anlizi sonucu Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) için Cronbah's Alpha = .89 bulunmuştur.

3.3.1.3 Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ). Algılanan Ebeveynlik Biçiminin ölçülmesine yönelik Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) kullanımıştır. Young (1994) tarafından geliştirilen ölçek, bireyin şemalarının çocuklukta gelişen kökenlerini saptamayı amaçlamaktadır. Ölçek 72 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı likert tipindedir, katılımcılardan şemaların gelişiminde rol oynayan anne ve babasının tutumlarını ayrı ayrı, tanımlayan şekilde 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Ölçekte yalnızca duygusal yoksunluk şemasına karşılık gelen ilk 5 madde ters puanlanmıştır, diğer maddelerden alınan puanın artması, ebeveynin erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz tutumlar sergilediğine işaret etmektedir.

Young Ebeveynlik Ölçeği'nde yer alan maddeler duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, terk edilme, güvensizlik, başarısızlık, bağımlılık, kusurluluk, yüksek standartlar, yetersiz özdenetim, kendini feda, iç içe geçme, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırılma, boyun eğicilik, onay arayıcılık ve haklılık şemalarını içermektedir. Sosyal izolasyon şeması haricinde tüm şemalar özgün formda ele alınan şemalara karşılık gelmektedir.

Geçerliği ve güvenirliği tespit edilen (Sheffield ve diğerleri, 2005; Sheffield ve diğerleri, 2006) ölçeğin Türkçe uyarlaması Sogüt, Çakır ve Karaosmanoğlu tarafından 2008 yılında üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan ölçekte gerçekleştirilen faktör analizi ile anne ve baba formları için ortak 10 faktörlü bir yapı belirlenmiş olup bu faktörlerin anne formunda varyansın %47.69'unu, baba formunda ise varyansın %51.61'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmış t=3.85 - 10.81 aralığında $p<.05$ - .001 anlamlı farklar elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayılarının anne formu için α= .53-.86 baba formu için ise α= .61-.88 aralığında ve kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Test-tekrar test güvenirliğine yönelik gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçlarında anne formunda .38 – .83, $p < .01$ aralığında, baba formunda ise .56 - .85 $p < .01$ aralığında kabul edilebilir anlamlı katsayılar elde edilmiştir.

Young Evebeynlik Ölçeğinin Türkiye uyarlamasının (Soygüt ve diğerleri, 2008) klinik uygulamalarda ve araştırmalarda kullanımının geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucu Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) için Cronbach's Alpha = .87 bulunmuştur.

3.3.2 Veri Toplama İşlemleri. Veriler fiziksel ortamda toplanmıştır. Çıktı alınarak oluşturulan toplam 162 maddelik anket sayfalar halinde katılımcılara dağıtılmıştır. Ölçekleri yanıtlamak yaklaşık 25 dakika sürmektedir. Verilerin toplanması Şubat 2021 – Nisan 2022 olmak üzere 14 ay sürmüştür. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu iletilerek araştırmanın amacı, soruların dürüst ve samimi bir şekilde cevaplanmasının önemi, gizlilik, anket sorularını cevaplandırmayı istedikleri an bırakabilecekleri ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı katılımcılara iletilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formunda "Kabul Ediyorum" seçeneğini işaretledikten sonra katılımcılar anket sorularını cevaplamışlardır.

3.3.3 Veri Analiz İşlemleri. Bu araştırmada anne ve babaya dair algılanan ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyum bozucu şemaların şema alanlarına etkisi incelenmiştir. Veri analizleri 336 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır. Araştırmada anneye dair algılanan ebeveynlik biçimi, babaya dair algılanan ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyumsuz şemaların şema alanlarını açıklama düzeyinin incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modelinde çoklu özellik çoklu yöntem analizi uygulanmıştır.

3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın katkılarının yanı sıra sınırlılıkları da bulunmaktadır. Örneklemin cinsiyet dağılımının eşit olmaması çalışmanın ölçütlerinde cinsiyetin bir faktör olarak değerlendirilmesinde soruna neden olabilir.

Çalışmanın öz-bildirime dayanması sonucu katılımcıların sosyal olarak kabul gören cevaplara yönelme olasılığını artırması bir başka sınırlılığı oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uzun olmasının katılımcıların anketi tamamlamaya yönelik ilgi ve motivasyonunu düşürebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma deneysel bir çalışma olmadığı için ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındığı için üniversite etik kurul onayı alınmamıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Tablo 1

Model Testlerinde Kullanılan Tüm Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
YOK	39.9341	14.95926	.536	-.259
TER	25.8776	8.27864	.869	.633
KUS	25.3384	8.65187	1.022	.964
KSR	26.7741	11.11979	1.011	.610
BAS	23.3628	8.95074	1.571	3.391
BAG	23.2462	7.59236	.743	.536
DAY	37.5015	11.36485	.188	-.237
ICI	33.4557	11.25468	.327	-.513
BOY	32.0390	11.36981	.609	-.208
KEN	37.1015	8.18981	-.082	-.381
DUY	42.7335	9.43904	.214	-.016
YUK	61.2226	16.10863	.023	-.511
HAK	38.8957	8.46685	.178	-.054
YET	31.7500	9.11175	.597	.904
ONA	43.7447	11.17032	.111	-.456
KOT	37.3210	11.28585	.248	-.270
CEZ	37.3526	10.81117	.404	-.314

Notlar: YOK: Duygusal Yoksunluk Şeması, TER: Terkedilme Şeması, KUS: Kuşkuculuk Şeması, KSR: Kusurluluk Şeması, BAS: Başarısızlık Şeması, BAG: Bağımlılık Şeması, DAY: Dayanıksızlık Şeması, ICI: İç İçelik Şeması, BOY: Boyun Eğicilik Şeması, KEN: Kendini Feda Şeması, DUY: Duyguları Bastırma Şeması, YUK: Yüksek Standartlar Şeması, HAK: Haklılık Şeması, YET: Yetersiz Özdenetim Şeması, ONA: Onay Arayıcılık Şeması, KOT: Kötümserlik Şeması, CEZ: Cezalandırıcılık Şeması

Tablo 1 değerlerine bakıldığında çarpıklık katsayılarının (.023 – 1.571) aralığında, basıklık katsayılarının ise (.016 – 3.391) aralığında olduğu görülmektedir.

Datanın çarpıklığı (skewness) için ±2, basıklığı (kurtosis) için ±7'nin (West, Finch ve Curran, 1995) kritik değer olarak kabul edildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışma verilerine ait basıklık ve çarpıklık katsayılarının normallik sınırları içinde yer aldığı görülmektedir.

Tablo 2

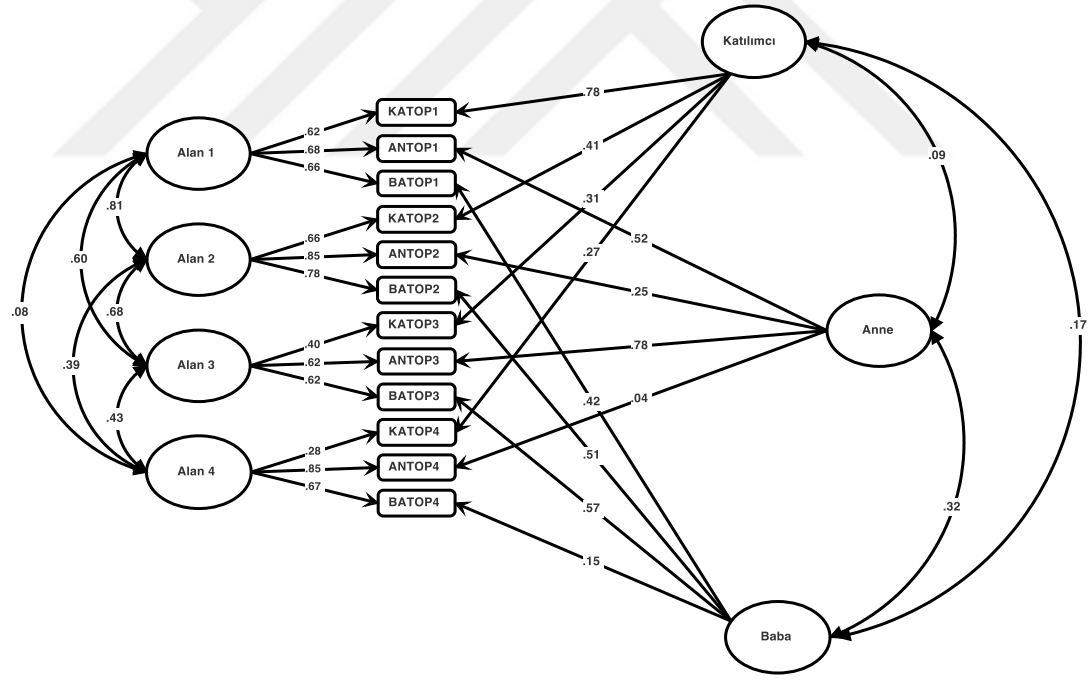
Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	YOK	TER	KUS	KSR	BAS	BAG	DAY	ICI	BOY	KEN	DUY	YUK	HAK	YET	ONA	KOT	CEZ
YOK	-																
TER	.42**	-															
KUS	.43**	.58**	-														
KSR	.59**	.50**	.66**	-													
BAS	.46**	.43**	.48**	.64**	-												
BAG	.25**	.47**	.47**	.56**	.55**	-											
DAY	-.04	.25**	.27**	.26**	.20**	.44**	-										
ICI	-.07	.22**	.27**	.31**	.32**	.50**	.40**	-									
BOY	.51**	.44**	.54**	.71**	.55**	.47**	.27**	.47**	-								
KEN	-.03	.11	.06**	.03	.04	.09	.19**	.22**	.16**	-							
DUY	.34**	.23**	.29**	.37**	.14*	.25**	.27**	.20**	.34**	.16**	-						
YUK	.19**	.21**	.37**	.48**	.24**	.34**	.26**	.42**	.50**	.20**	.43**	-					
HAK	-.07	.26**	.28**	.21**	.11*	.33**	.32**	.32**	.13*	.08	.15**	.36**	-				
YET	.32**	.43**	.30**	.30**	.52**	.44**	.13*	.18**	.22**	.00	.09	.03	.37**	-			
ONA	.17**	.32**	.39**	.42**	.26**	.39**	.30**	.36**	.47**	.11*	.31**	.59**	.39**	.15**	-		
KOT	.38**	.44**	.54**	.63**	.41**	.49**	.48**	.35**	.54**	.16**	.38**	.47**	.29**	.26**	.48**	-	
CEZ	.42**	.42**	.57**	.66**	.43**	.41**	.21**	.23**	.58**	.11*	.28**	.51**	.24**	.21**	.54**	.60**	-

Notlar: YOK: Duygusal Yoksunluk Şeması, TER: Terkedilme Şeması, KUS: Kuşkuculuk Şeması, KSR: Kusurluluk Şeması, BAS: Başarısızlık Şeması, BAG: Bağımlılık Şeması, DAY: Dayanıksızlık Şeması, ICI: İç İçelik Şeması, BOY: Boyun Eğicilik Şeması, KEN: Kendini Feda Şeması, DUY: Duyguları Bastırma Şeması, YUK: Yüksek Standartlar Şeması, HAK: Haklılık Şeması, YET: Yetersiz Özdenetim Şeması, ONA: Onay Arayıcılık Şeması, KOT: Kötümserlik Şeması, CEZ: Cezalandırıcılık Şeması

Tablo 2 değerlerine bakıldığında, genel olarak korelasyonların orta ve yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. En yüksek korelasyonlar; .71 ile Kusurluluk Şeması ve Boyun Eğicilik Şeması arasında, .66 ile Kusurluluk Şeması ve Kuşkuculuk Şeması arasında, .66 ile Cezalandırıcılık Şeması ve Kusurluluk Şeması arasında, .64 ile Kusurluluk Şeması ve Başarısızlık Şeması arasında iken; en düşük korelasyonlar .00 ile Yetersiz Özdenetim Şeması ve Kendini Feda Şeması arasında, -.03 ile Kendini Feda Şeması ve Duygusal Yoksunluk Şeması arasında, .03 ile Kusurluluk Şeması ve Kendini Feda Şeması arasında, .03 ile Yüksek Standartlar Şeması ve Yetersiz Özdenetim Şeması arasında, .04 ile Kendini Feda Şeması ve Başarısızlık Şeması arasındadır.

Söz konusu korelasyon matrisinin kullanılmasıyla yapılan ÇÖÇY analizleriyle ilk olarak Young'un (2017) modeli test edilmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.



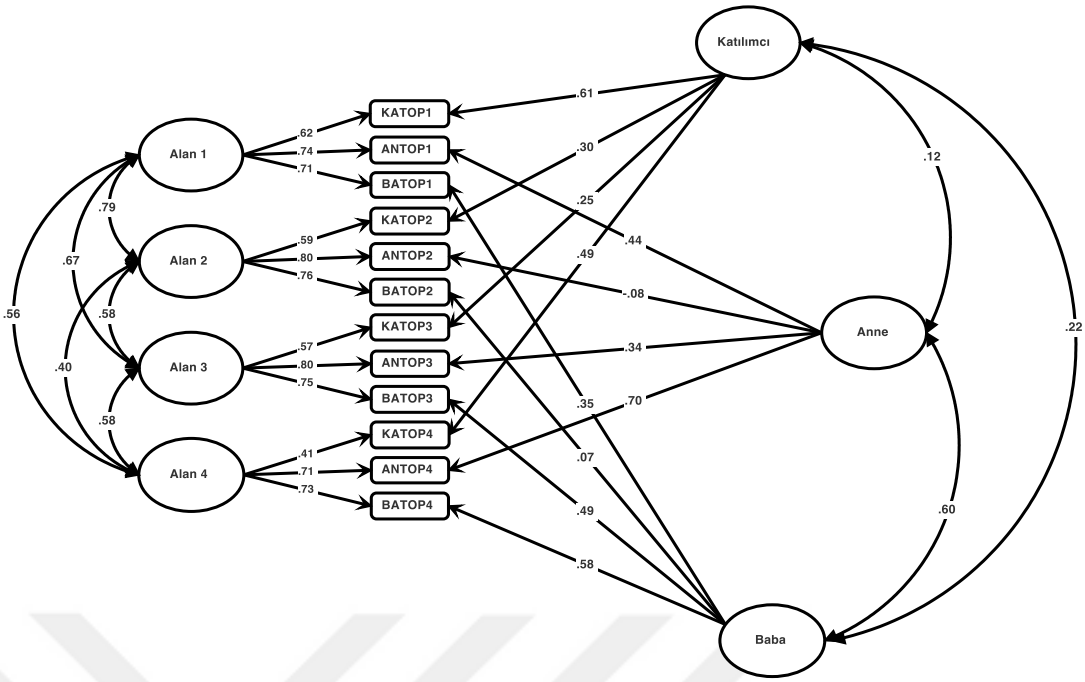
Şekil 1. Young'ın Öne Sürdüğü Alanlara Göre ÇÖÇY Analizleriyle Test Edilen Model

Notlar: Alan1: Ayrılma ve Reddedilme (Duygusal Yoksunluk Şeması, Sosyal İzolasyon Şeması, Duyguları Bastırma Şeması, Kusurluluk Şeması, Kusurluluk Şemaı, Kuşkuculuk Şeması, Kötümserlik Şeması, Cezalandırıcılık Şeması, Dayanıksızlık Şeması), Alan2: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma (Bağımlılık Şeması,

Başarısızlık Şeması, Boyun Eğicilik Şeması, Terk edilme Şeması, İç İçe Geçme Şeması, Dayanıksızlık Şeması, Yetersiz Özdenetim Şeması, Kötümserlik Şeması), Alan3: Aşırı Tetikte Olma (Kendini Feda Şeması, Yüksek Standartlar Şeması, Cezalandırıcılık Şeması, İç İçe Geçme Şeması, Boyun Eğicilik Şeması, Kötümserlik Şeması), Alan4: Zedelenmiş Sınırlar (Haklılık Şeması, Onay Arayıcılık Şeması, Yetersiz Özdenetim Şeması), KATOP1: katılımcının birinci alana ait puanları toplamı, ANTOP1: anne formunun birinci alana ait puanları toplamı, BATOP1: baba formunun birinci alana ait puanları toplamı KATOP2: katılımcının ikinci alana ait puanları toplamı, ANTOP2: anne formunun ikinci alana ait puanları toplamı, BATOP2: baba formunun ikinci alana ait puanları toplamı KATOP3: katılımcının üçüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP3: anne formunun üçüncü alana ait puanları toplamı, BATOP3: baba formunun üçüncü alana ait puanları toplamı KATOP4: katılımcının dördüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP4: anne formunun dördüncü alana ait puanları toplamı, BATOP4: baba formunun dördüncü alana ait puanları toplamı Katılımcı:Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Anne: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Baba: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

Şekil 1'den anlaşılacağı üzere, her dört şema alanında da şema puanlarına oranla anne ve baba puanlarının söz konusu alanların daha güçlü temsilcileri olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin birinci alanda katılımcıya ilişkin faktör yük değeri .62 iken anne formuna ilişkin faktör yük değeri .68; baba formuna ilişkin faktör yük değeri ise .66'dır.

Yine Şekil 1'den görüleceği üzere, en yüksek korelasyon r = .08 ile birinci ve dördüncü alanlar arasında, r = .81 ile birinci ve ikinci alanlar arasında gözlenmiştir.



Şekil 2. Elde Edilen Bulgulara Dayalı Olarak ÇÖÇY ile Test Edilen Model

Notlar: Alan1: Ayrılma ve Reddedilme (Kusurluluk Şeması, Duyguları Bastırma Şeması, Kuşkuculuk Şeması, Duygusal Yoksunluk, Kötümserlik Şeması, Dayanıksızlık Şeması, Cezalandırıcılık Şeması, Terk Edilme Şeması), Alan2: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma (Başarısızlık Şeması, Bağımlılık Şeması, Yetersiz Özdenetim Şeması), Alan3: Aşırı Tetikte Olma (Kendini Feda Şeması, Boyun Eğicilik Şeması, İç İçe Geçme Şeması) Alan4: Zedelenmiş Sınırlar (Haklılık Şeması, Onay Arayıcılık Şeması, Yüksek Standartlar Şeması), KATOP1: katılımcının birinci alana ait puanları toplamı, ANTOP1: anne formunun birinci alana ait puanları toplamı, BATOP1: baba formunun birinci alana ait puanları toplamı KATOP2: katılımcının ikinci alana ait puanları toplamı, ANTOP2: anne formunun ikinci alana ait puanları toplamı, BATOP2: baba formunun ikinci alana ait puanları toplamı KATOP3: katılımcının üçüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP3: anne formunun üçüncü alana ait puanları toplamı, BATOP3: baba formunun üçüncü alana ait puanları toplamı KATOP4: katılımcının dördüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP4: anne formunun dördüncü alana ait puanları toplamı, BATOP4: baba formunun dördüncü alana ait puanları toplamı Katılımcı: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Anne: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Baba: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

Şekil 2'den anlaşılacağı üzere, her dört şema alanında da şema puanlarına oranla anne ve baba puanlarının söz konusu alanların daha güçlü temsilcileri olduğu

anlaşılmaktadır. Örneğin birinci alanda katılımcıya ilişkin faktör yük değeri .62 iken anne formuna ilişkin faktör yük değeri .74; baba formuna ilişkin faktör yük değeri ise .71'dir.

Yine Şekil 2'den görüleceği üzere, en yüksek korelasyon r = .40 ile ikinci ve dördüncü alanlar arasında, r = .79 ile birinci ve ikinci alanlar arasında gözlenmiştir.

Tablo 3

Çalışmanın Modelleri İçin Uyum İndeksleri

Model	df	x^2	p-x^2	CFI	NFI	RMSEA	SRMR
Young'ın Araştırması	35	141.55	0.00000	0.94	0.89	0.095	0.063
Mevcut Araştırma	35	133.89	0.00000	0.96	0.93	0.092	0.057

Elde edilen sonuçlara bakıldığında, tüm uyum iyiliği değerlerinin bu çalışmada elde edilen model lehine göründüğü kolaylıkla söylenebilir. Örneğin RMSEA değeri 0'a yaklaştıkça model ile data arasındaki uyum artmaktadır, 0.10 kabul edilebilir düzeydir, bu değerin mevcut araştırmada 0.092 olduğu ve Young'ın araştırmasına kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde SRMR değeri de 0.08 olabilecek en düşük değer olmak üzere sıfıra yaklaştıkça uyum iyiliğini gösteren bir değer olarak mevcut çalışmadaki modeli daha fazla desteklemektedir. Diğer uyum iyiliği değerleri olan CFI ve NFI ise değeri 1'e yaklaştıkça data ve model arasında uyumun arttığı anlaşılmaktadır, bu değerin en az .95 olması istenmektedir (Şimşek, 2007). Mevcut araştırmada elde edilen model uyumu her iki kritede de yeterliyken, alternatif modelin NFI değerinin uyuma işaret edecek bir seviyeyi yakalayamadığı anlaşılmaktadır. Tüm bu sonuçlara ek olarak, aynı serbestlik derecesine (35) sahip olmasına rağmen, mevcut çalışma sonucunda elde edilen Ki-kare değerinin daha düşük olduğu, dolayısıyla datadaki varyansı daha iyi açıkladığı anlaşılmaktadır.

Her ne kadar bu çalışma kapsamında elde edilen modele ilişkin ÇÖÇY tesleri daha geçerli ve üstün kabul edilse de, her iki model testi sonuçları sunularak yorumlanmıştır. Test edilen Young'un modeline ilişkin faktör yük değerleri Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 4

Young'ın (2017) Araştırmasındaki Faktör Yük Değerleri

	Alan1	Alan2	Alan3	Alan4	Katılımcı	Anne	Baba
KATOP1	.62				.78		
ANTOP1	.68					.52	
BATOP1	.66						.42
KATOP2		.66			.41		
ANTOP2		.85				.25	
BATOP2		.78					.51
KATOP3			.40		.31		
ANTOP3			.62			.78	
BATOP3			.62				.57
KATOP4				.28	.27		
ANTOP4				.85		.04	
BATOP4				.67			.15

Notlar: Alan1: Ayrılma ve Reddedilme, Alan2: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma, Alan3: Aşırı Tetikte Olma Alan4: Zedelenmiş Sınırlar, KATOP1: katılımcının birinci alana ait puanları toplamı, ANTOP1: anne formunun birinci alana ait puanları toplamı, BATOP1: baba formunun birinci alana ait puanları toplamı KATOP2: katılımcının ikinci alana ait puanları toplamı, ANTOP2: anne formunun ikinci alana ait puanları toplamı, BATOP2: baba formunun ikinci alana ait puanları toplamı KATOP3: katılımcının üçüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP3: anne formunun üçüncü alana ait puanları toplamı, BATOP3: baba formunun üçüncü alana ait puanları toplamı KATOP4: katılımcının dördüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP4: anne formunun dördüncü alana ait puanları toplamı, BATOP4: baba formunun dördüncü alana ait puanları toplamı Katılımcı:Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Anne: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Baba: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

Tablo değerlerine bakıldığında, birinci alan dışındaki alanlarda ve özellikle dördüncü alanda Katılımcı puanlarına ilişkin fatkör yük değerlerinin belirgin olarak

Anne ve Baba puanlarına ilişkin faktör yük değerlerinden daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 5

Mevcut Araştırmadaki Faktör Yük Değerleri

	Alan1	Alan2	Alan3	Alan4	Katılımcı	Anne	Baba
KATOP1	.62				.61		
ANTOP1	.74					.44	
BATOP1	.71						.35
KATOP2		.59			.30		
ANTOP2		.80				-.08	
BATOP2		.76					.07
KATOP3			.57		.25		
ANTOP3			.80			.34	
BATOP3			.73				.49
KATOP4				.41	.49		
ANTOP4				.71		.70	
BATOP4				.73			.58

Alan1: Ayrılma ve Reddedilme, Alan2: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma, Alan3: Aşırı Tetikte Olma Alan4: Zedelenmiş Sınırlar, KATOP1: katılımcının birinci alana ait puanları toplamı, ANTOP1: anne formunun birinci alana ait puanları toplamı, BATOP1: baba formunun birinci alana ait puanları toplamı KATOP2: katılımcının ikinci alana ait puanları toplamı, ANTOP2: anne formunun ikinci alana ait puanları toplamı, BATOP2: baba formunun ikinci alana ait puanları toplamı KATOP3: katılımcının üçüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP3: anne formunun üçüncü alana ait puanları toplamı, BATOP3: baba formunun üçüncü alana ait puanları toplamı KATOP4: katılımcının dördüncü alana ait puanları toplamı, ANTOP4: anne formunun dördüncü alana ait puanları toplamı, BATOP4: baba formunun dördüncü alana ait puanları toplamı Katılımcı: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Anne: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Baba: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

Benzer şekilde dördüncü tabloda da değerlere bakıldığında, birinci alan dışındaki alanlarda ve özellikle dördüncü alanda Katılımcı puanlarına ilişkin fatkör yük değerlerinin belirgin olarak Anne ve Baba puanlarına ilişkin faktör yük değerlerinden daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Bölüm 5

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, anne ve babaya dair algılanan ebeveynlik biçimi ve erken dönem uyumsuz şemaların şema alanlarını açıklamasına yönelik ilişkinin incelendiği araştırmanın bulguları, alan yazını çerçevesinde tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Algılanan Ebeveynlik Biçimi ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Şema Alanlarını Açıklama Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu ve Young Şema Ölçeği bağlamında şema alanlarının çoklu özellik çoklu yöntem analizi ile farklılaşma düzeyi incelenmiştir. Elde edilen bulgular göstermektedir ki, bu üç faktör incelendiğinde şema alanları farklılaşmaktadır. Young ve arkadaşlarının (2017) klinik örneklemde gerçekleştirdikleri araştırma bulguları ile kıyaslandığında uyum iyilikleri puanları ve uygulanan analiz yöntemi göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada üç faktörün şema alanlarını açıklama düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Şema alanlarının yeniden değerlendirildiği farklı çalışmalar incelendiğinde, Schmidt ve arkadaşları (1995), çalışmalarında üç şema alanı rapor etmişlerdir. Bunlar kopukluk/bağımsızlık şema alanında; terk edilme şeması, kusurluluk şeması, duygusal yoksunluk şeması, duyguları bastırma şeması, kuşkuculuk şeması ve kontrol kaybı korkusu şeması; yüksek standartlar şema alnında yüksek standartlar şeması, kendini feda şeması ve yetersiz özdenetim şeması; aşırı bağımlılık şema alanında; bağımlılık şeması, iç içelik şeması, dayanıksızlık şeması ve yetersizlik şemasıdır. Lee, Taylor ve Dunn (1999), çalışmalarında dört şema alanı rapor etmişlerdir. Bunlar, kopukluk ve bağsızlık şema alanında; terk edilme şeması, kuşkuculuk şeması, yoksunluk şeması, kusurluluk şeması, sosyal izolasyon şeması, duygusal yoksunluk şeması; zedelenmiş sınırlar şema alanında; haklılık şeması, kontrol kaybu korkusu şeması; aşırı kontrol şema alanında; yüksek standartlar şeması, kendini feda şeması; zedelenmiş otonomi şema alanında; bağımlılık şeması, iç içelik şeması, dayanıksızlık şeması, başarısızlık

şeması, boyun eğicilik şemasıdır. Cecero ve arkadaşları (2004), yaptıkları araştırmanın sonucunda dört şema alanına ulaştıklarını rapor etmişlerdir. Bunlar; birinci şema alanı; duyguları bastırma şeması, sosyal izolasyon şeması, duygusal yoksunluk şeması, kuşkuculuk şeması; ikinci şema alanı; terk edilme şeması, iç içe geçme şeması, boyun eğicilik şeması, başarısızlık şeması, dayanıksızlık şeması; üçüncü şema alanı; haklılık şeması; dördüncü şema alanı; bağımlılık şeması, kendini feda şeması, yüksek standartlar şeması, yetersiz özdenetim şemasıdır.

Türkiye'de şema alanlarını inceleyen ilk çalışmada (Soygüt ve diğerleri, 2009) beş şema alanı rapor edilmiştir. Bunlar; zedelenmiş otonomi şema alanında; iç içelik şeması, terk edilme şeması, başarısızlık şeması, kötümserlik şeması, dayanıksızlık şeması; kopukluk şema alanında duygusal yoksunluk şeması, duyguları bastırma şeması, sosyal izolasyon şeması, şusurluluk şeması; yüksek standartlar şema alanında; yüksek standartlar şeması, onay arayıcılık şeması; zedelenmiş sınırlar şema alanında; yetersiz özdenetim şeması; diğeri yönelimlilik şema alanında şekdini feda şeması, cezalandırıcılık şemasıdır. Şema alanlarının yeniden incelendiği bir diğer araştırmada (Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015) üç şema alanı rapor edilmiştir. Bunlar; zedelenmiş özerklik ve öteki yönelimlilik şema alanında; bağımlılık şeması, boyun eğicilik şeması, başarısızlık şeması, terk edilme şeması, iç içelik şeması, dayanıksızlık şeması; ayrılma ve reddedilme şema alanında; duygusal yoksunluk şeması, sosyal izolasyon şeması, duyguları bastırma şeması, cezalandırıcılık şeması, kuşkuculuk şeması, kusurluluk şeması; zedelenmiş sınırlar ve abartılı standartlar şema alanında; kötümserlik şeması, yüksek standartlar şeması, haklılık şeması, onay arayıcılık şeması, kendini feda şeması, yetersiz özdenetim şemasıdır.

Mevcut çalışmada en öne çıkan bulgu, söz konusu üç değerlendirmede, bireyin anne ve babasına ilişkin değerlendirmesinin bireyin kendisine ilişkin değerlendirmesinden her bir şema alanını ifade etmede daha güçlü olmasıdır. Dolayısıyla bu ölçme araçlarıyla yapılan ölçümlerin, şema alanlarının ifade edilmesinde tam olarak aynı açıklamayı yapamaması gündeme gelmektedir.

Young'ın (2017) çalışmasında elde edilen dört şema alanı ve içerdikleri şemalar şu şekildedir: 1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı: duygusal yoksunluk şeması, sosyal izolasyon şeması, duyguları bastırma şeması, kusurluluk şeması, kuşkuculuk şeması, kötümserlik şeması, cezalandırıcılık şeması, dayanıksızlık şeması; 2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı: bağımlılık şeması,

başarısızlık şeması, boyun eğicilik şeması, terk edilme şeması, iç içelik şeması, dayanıksızlık şeması, yetersiz özdenetim şeması, kötümserlik şeması; 3. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı: kendini feda şeması, yüksek standartlar şeması, cezalandırıcılık şeması, iç içelik şeması, boyun eğicilik şeması, kötümserlik şeması; 4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: haklılık şeması, onay arayıcılık şeması, yetersiz özdenetim şeması. Mevcut çalışmada elde edilen şema alanları da şema terapi kuramında ele alınan (Young ve diğerleri, 2003) erken dönem temel evrensel ihtiyaçlar gözetilerek aynı isimlerle kategorize edilmiştir; 1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı: kusurluluk şeması, duyguları bastırma şeması, kuşkuculuk şeması, duygusal yoksunluk şeması, kötümserlik şeması, dayanıksızlık şeması, cezalandırıcılık şeması, terk edilme şeması; 2. Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı: başarısızlık şeması, bağımılık şeması, yetersiz özdenetim şeması; 3. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı: kendini feda şeması, boyun eğicilik şeması, iç içelik şeması; 4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: haklılık şeması, onay arayıcılık şeması, yüksek standartlar şeması. İki çalışmada da erken dönem evrensel temel ihtiyaçlar gözetilerek aynı şema alanları tespit edilmiştir ancak bu şema alanları içerisindeki faktörlerde farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir.

5.2 Sonuçlar

Bu kısımda araştırmanın sonucuna, araştırmacılara önerilere ve uygulamacılara önerilere yer verilmiştir.

a. Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu ve Young Şema Ölçeği bağlamında şema alanları farklılaşmaktadır.

5.3 Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.3.1 Araştırmacılara Öneriler. Algılanan ebeveynlik biçiminin anne ve baba formlarının ayrı ayrı olmak üzere, erken dönem uyumsuz şemalar ile birlikte yapısal

eşitlik modellemesi ile ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Teorik ve yöntemsel değerlendirmelerin işlevsellik kazanabilmesi adına benzer araştırmaların farklı katılımcılardan oluşan gruplara ulaşılarak yapılması alan yazınına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın örneklemi, İstanbul ilinde yaşayan ve özel bir psikoterapi merkezine başvuru yaparak kendi terapi giderini karşılayan kişilerden oluşmaktadır. Türkiye'nin her bölgesinden katılımcıya ulaşılamaması ve çalışmanın benzer sosyo-ekonomik düzeydeki katılımcılarla yürütülmesi katılımcı popülasyonunun benzerlik göstermesi hesaba katarak katılımcı popülasyonunun farklılık ve çeşitliliğini artırılması önem taşımaktadır.

5.3.2 Uygulayıcılara Öneriler. Mevcut araştırmada ortaya konan ebeveyn tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu arasındaki ilişki konusunda ebeveynlerin bilgilendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu kapsamda önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri çerçevesinde erken dönem uyumsuz şemaların zarar verici boyutlarda oluşmasını önlemek için ebeveynlerle farkındalık bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Bireylere erken dönem uyumsuz şemalara dair psikoeğitimler düzenlenerek uyumsuz şemalarının temelleri ve yetişkinlik dönemindeki ilişki biçimine yansımalarını anlamaları sağlanabilir.

Bireyle psikolojik danışma çalışmalarında şema alanlarından hareketle erken dönem ihtiyaçlar dörtlü gruplama ile anlatılabilir ve erke dönem ebeveyn tutumlarıyla bağlantılar kurularak danışanların geçmişteki yaşantılar ve bugün gerçekleşen yaşantılar arasındaki bağlantıları fark etmelerine yardımcı olunabilir.

Üniversitelerde bulunan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimleri'nin (PDRM) üniversite öğrencilerinin ihtiyaç ve yaşama bakış açılarının daha iyi anlaşılabilmesi amacı ile erken dönem uyumsuz şemalarının tespit edilmesi ve uyumsuz şema alanlarına yönelik çalışılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurgusu, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Arntz, A., ve Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.

Arslan, R. (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler:Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bach, B., Lockwood, G. ve Young, J. (2017). *A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas.* Cognitive Behaviour Therapy, 47(4), 328-349. doi: 10.1080/16506073.2017.1410566

Beck A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York, Pengium Books.

Beck A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.

Beck A. T. (1995). *Cognitive Therapy : Basic and Beyond*, NewYork, Guilford Pres.

Cecero, J. J., Nelson, J. D. ve Gillie, J. M. (2004). *Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire research version (EMSQ-R).* Clinical Psychology and Psychotherapy, 11(5), 344-357. doi:10.1002/cpp.401

Clark, D. A., Beck, A. T., Alford, B, A., (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depressions.* New York: John Wiley & Sons.

Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder: A step-by-step treatment manual with patient workbook*. John Wiley & Sons.

Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2019). *Experiencing schema therapy from the inside out*: *A self-practice/self-reflection workbook for therapists.* Guilford Publications.

Farrell, J. M., Reiss, N., ve Shaw, I. A. (2014). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. John Wiley & Sons.

Hoffart, A., Sexton , H., Medley, L. M., Wang, C. E., Holthe, H., Haugum, J. A., Holte, A. (2005). *The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and a psychometric evaluation of factor-derived scales.* Cognitive Therapy and Research.

Jacob, G., Van Genderen, H., ve Seebauer, L. (2014). *Breaking negative thinking patterns: A schema therapy self-help and support book*. John Wiley & Sons.

James, I. A., Southam, L., ve Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. Clinical Psychology & Psychotherapy: *An International Journal of Theory & Practice,* 11(6), 369-377.

Jari, S. K., ve Aghaee, H. (2017). Early maladaptive schema and mental health: A case study approach. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 3(4), 16-29.

Kapçı E. G., Hamamcı Z. (2010). *Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasyındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Klinik Psikiyatri, 13, 127 136

Koydemir – Özden, S., ve Demir, A. (2009). *The Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Shyness among Turkish Youth: Fear of Negative Evaluation and Self-esteem as Mediators*. Current Psychology, 28, 169 – 180.

Lee, C. W., Taylor, G. ve Dunn, J. (1999). *Factor structure of the schema questionnaire in a large clinical sample.* Cognitive Therapy and Research, 23(4), 441-451.

Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları klinik bir bütünleştirme*. (T. Özakkaş (Çev. Ed.), A. Çorak ve H. Şentürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal yayın tarihi, 2005).

Maynard, M. J., ve Harding, S. (2010). *Perceived parenting and Psychological Well Being in UK Ethnic Minority Adolescents.* Child: Care, Health and Development, 36(5), 630 – 638.

McClun, L. A., ve Merrell, K. W. (1998). *Relationship of Perceived Parenting Styles, Locus of Control Orientation, and Self – Concept Among Junior High Age Students*. Psychology in the Schools, 35(4), 381 – 390.

McKay, M., Lev, A., ve Skeen, M. (2012). *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors*. New Harbinger Publications.

Muris, P., Meesters, C. ve van den Berg, F. (2003). *The Strengths and DifficultiesQuestionnaire (SDQ): Further evidence for its reliability and validity in a communitysample of Dutch children and adolescents.* European Child & Adolescent psychiatry.

Muris, P. (2006). *Maladaptive Schemas in Non-Clinical Adolescents: Relations to Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and Psychopathological Symptoms*. Clinical Psychology and Psychotherapy, 13, 405 – 413.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (H. A. Karaosmanoğlu (Çev. Ed.), N. Azizlerli ve M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları (Orijinal yayın tarihi, 2011).

Riso, L. P., du Toit, P. L., Stein, D. J., ve Young, J. E. (2007). *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide.* American Psychological Association.

Roediger, E., Stevens, B. A., ve Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.

Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir. Şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulamasına giriş*. (Çev: S. Ataman). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sarıtaş-Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). *Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. Türk Psikiyatri Dergisi, 26(1), 40-47.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). *The shema qestionnaire: Investigation of pychometric poperties and the herarchical sructure of a masure of mladaptive schemas*. Cognitive Therapy and Research, 19(3), 295-321. doi:10.1007/BF02230402

Sheffiled, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., ve Meyer, C. (2005). *Links betweenparenting and core beliefs: preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory*. Cognitive Theory and Research, 29 (6), 787 802.

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., ve Murray, J. (2006). *Is comorbidity in the eating disorders related to perceptions of parenting? Criterion validity of the revised Young Parenting Inventory*. Eating Behaviours, 7(1), 37-45.

Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., ve Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples: A practitioner's guide to healing relationships.* John Wiley & Sons.

Soygüt, G., Çakır, Z., ve Karaosmanoğlu, A. (2008). *Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme.* Türk Psikoloji Yazıları, 11(22), 17-30.

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.

Stevens, B. A., ve Roediger, E. (2016). *Breaking negative relationship patterns: A schema therapy self-help and support book.* John Wiley & Sons.

Sundag, J., Zens, C., Ascone, L. ve Thome, S. (2018). *Are schemas passed on? A study on the association between early maladaptive schemas in parents and their offspring and the putative translating mechanisms*. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46*(6), 738-753. doi:10.1017/S1352465818000073

Şendil, G. (2010). *Bağlanma Evlilik ve Aile Psikolojisi İçinde Bağlanma ve Ebeveynlik Tarzları.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve lisrel uygulamaları.* Ankara: Ekinoks.

Thimm, J. C. (2010). *Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms.* Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, *41*(1), 52-59. doi:10.1016/j.jbtep.2009.10.001

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi* (8. basım.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Van Vreeswijk, M., Broersen, J., ve Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.

West, S. G., Finch, J. F. ve Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables problems and remedies*. R. H. Hoyle (Yay. haz.), Structural equation modeling concepts, issues and applications içinde (s. 56-75). London/New Delhi: Sage Publications.

Young, J. E., Rafaeli, E., ve Bernstein, D. P. (2011). *Schema Therapy: The CBT distinctive features series.* London: Routledge.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. London: Guilford press.

Young, J. E., Kolosko, J. S., ve Weishaar, M. E., (2009) *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera.

Young, J.E. (1999). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (3. Ed.). Florida: Professional Resource.

Young, J. E. (1994). *The Young-Rygh Avoidance Inventory.* Available At: www.Schematherapy.Com/İd43.Htm

Young, J.E., ve Brown, G. (1990). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center Of New York.