SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

OBEZ ERGENLERİN ERKEN DÖNEM BİLİŞSEL ŞEMALARININ ve DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMALI OLARAK İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Sakine İlkim ARI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kezban TEPELİ

KONYA- 2020

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin

Adı Soyadı	SAKİNE İLKİM ARI
Numarası	1548031002
Ana Bilim / Bilim Dalı	Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi / Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora X ☐
Tezin Adı	Obez Ergenlerin Erken Dönem Bilişsel Şemalarının ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

(Öğrencinin İmzası)
(İmza)

ÖNSÖZ

İnsan davranışını ve duygularını anlama ve açıklama çabaları pek çok alandaki bilim insanı tarafından ilgilenilen önemli konulardan biri olmuştur. Ergenlerin duygu durumlarını düzenleme ve ifade etme psikologların, gelişim uzmanlarının, pedagogların ilgi alanı olmuştur. Diğer yandan özellikle yaşamın erken dönemlerinde edinilen bilişsel yapılar, yaşam boyunca bireyin davranış ve duygularını etkilemektedir. Bu çalışmada fizyolojik bir durum haline gelen ve arkasında çok çeşitli nedenlerin olduğu düşünülen obezite ve erken dönem uyumsuz bilişsel şemaların ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Bu araştırmanın her aşamasında pek çok alan çalışanının (psikolojik danışma ve rehberlik uzmanı, çocuk gelişimi uzmanı ve akademisyenler) emeği vardır. Özellikle verilerin toplanılmasında ve analizinde büyük destek sağlayan Prof. Dr. Ramazan Arı'ya, beni yönlendiren ve bu alanda deneyim kazanmamı sağlayan ve araştırmanın sonlandırılması aşamasında değerli katkılar sağlayan tez danışmanım Prof. Dr. Kezban Tepeli'ye, fikirleriyle beni daima aydınlatan ve destek veren Prof. Dr. Nazan Aktaş'a, verilerin analizine katkı veren Doç. Dr. Gökhan Kayılı'ya teşekkürlerimi sunar ve teşekkürlerimin kabulünü rica ederim.

Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca değerli bilgilerini ve görüşlerini aktaran ve ayrıca tez dönemimde göstermiş olduğu tahammül, destek ve sevgisinden dolayı Prof. Dr. Kezban Tepeli hocama daima minnettar kalacağım.

Bu araştırmamın tamamlanması için hoşgörülü davranan Akdeniz Üniversitesi yüksek okul müdürümüz Doç. Dr. Serdar Selim hocama teşekkür ederim. Maddi ve manevi her türlü desteği ile yanımda olan anneme ve kardeşim Yrd. Doç. Dr. Alkım Arı'ya en derin sevgilerimi ve bu süreçte bana motivasyon sağlayan arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Bu araştırmanın ölçeklerinin temininde ve kullanılmasında desteklerini esirgemeyen Dr. Olcay Güner'e ve Dr. Baki Duy'a teşekkürlerimi sunarım.

Sakine İlkim ARI
2020

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Sakine İlkim Arı

Numarası: 154138031002

Ana Bilim / Bilim Dalı: Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi / Çocuk Gelişimi ve Eğitimi

Programı: Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora ☑

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kezban Tepeli

Tezin Adı: Obez Ergenlerin Erken Dönem Bilişsel Şemalarının Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır. 1- Obez ergenlerin duygu düzenleme becerileri obez olmayan ergenlerinkinden farklılaşmakta mıdır? 2- Erken dönem Uyumsuz şemalar, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır? 3- Erken dönem uyumsuz şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları, şema alanı puanı düşük olanlardan farklılaşmakta mıdır? 4- Ergenlerin BKİ' lerine göre şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Araştırma verileri 592 lise son sınıf öğrencisinden toplanmıştır. Katılımcıların 119' u obez; 69' u zayıf; 231'i normal ve 173'u hafif şişman ergendir. Katılımcıların 344 'ü K; 248'i E. dir. Araştırmaya katılan ergenlerin yaş aralığı 16 yaş 11 ay- 15 yaş 1 ay dır.

Katılımcıların duygu düzenleme becerileri Duy ve Yıldız (2014) tarafından geliştirilen "ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği" ile toplanmıştır. Ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili veriler, Güner (2013), tarafından Türkçeye uyarlanan "Çocuk ve Ergen İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)" ile toplanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri bir formla, vücut ağırlığı, boy uzunluğu araştırmacı tarafından geliştirilen bir araçla toplanmıştır.

Obez ergenlerin duygu düzenleme becerileri ortalamaları, diğer öğrencilerin puan ortalamalarından farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Beş şema alanının duygu düzenleme becerileri alt boyutlarını yordama gücü, farklı düzeylerdedir. Dikkat çeken önemli bulgulardan biri, erken dönem uyumsuz şema alanları "işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini daha güçlü açıklamaktadır ($p<.05$). Erken Dönem Uyumsuz şema alanı puanı yüksek ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları, şema alanı puanı düşük olanlarınkinden anlamlı olarak yüksektir. Ergenlerin şema alanı puan ortalamaları BKİ'lerine göre farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

Anahtar Kelimeler: Erken dönem Uyumsuz şemalar- duygu düzenleme, BKİ-duygu düzenleme

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Sakine İlkim Arı

Numarası: 154138031002

Ana Bilim / Bilim Dalı: Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi / Çocuk Gelişimi ve Eğitimi

Programı: Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora ☒

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kezban Tepeli

Tezin İngilizce Adı: The Comperative Study of Early Maladaptive Schemas and Emotion Regulation Skills of Obese Adolescents

ABSTRACT

In this research, it has been sought answers to these questions; 1- Do emotion regulation abilities of obese adolescents differ from non obese adolescents? 2- Do early maladaptive schemas explain emotion regulation abilities of adolescents? 3- Is there a difference between dysfunctional emotion regulation avrage points of adolescents who has high scale in early maladaptive schema domains and who has low scale schema domains? 4- Is there a difference in avarage points early maladaptice schema domains of adolescents according to their Body Mass Index (BMI)?

Research databases were collected from 592 high school senior class students. 119 participants are obese, 69 participants are underweight, 231 participants are normal/ healthy weight, 173 participants are overweight. 344 of participants are girl and 248 participants are boys. The age of adolescents in this research are 16 year and 11 months, 15 year and 1 month.

Emotion regulation abilities of the participants were collected with “Adaptation of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents” by Duy and Yıldız (2014). The databases related to early maladaptive schemas of adolescents were collected with “Early Maladaptive Schema Questionnaires Set for Children and Adolescents between the ages of 10-16” which is adapted in Turkish language by Güner

(2013). Personal information, body wieght and height of participants were collected by a tool which is developed by the researcher.

The avarage point emotion regulation abilities of obese adolescents has no difference from others (p>.05). One of the other findings is early maladaptive schema domains explains dysfunctional emotion regulation abilities more powerful (p<.05). The avarage points of the adolescents who have high scale early maladaptive schema domains are significantly higher than who have low scales. There is no difference between schema domain avarage points of adolescents according their BMI (p>.05).

Keywords: Early maladaptive schema – emotion regulation, BMI, adolescents

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **i**
ÖZET ..... **ii**
ABSTRACT ..... **iv**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xviii**
KISALTMALAR **1**

BÖLÜM I

GİRİŞ 3
1.1. Problem 3
1.2. Amaç 6
1.2.1. Alt Amaçlar 6
1.2.1.1. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, BKİ'lerine göre farklılaşmakta mıdır? 7
1.2.1.2. Şema alanlarını oluşturan erken dönem uyumsuz şema puanları ergenlerin duygu düzenleme alt becerilerini yordamakta mıdır? 7
1.2.1.2.1.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 7
1.2.1.2.1.2. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 7
1.2.1.2.1.3. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 7
1.2.1.2.1.4.Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 7

1.2.1.2.2.1. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/ Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır? 7
1.2.1.2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır? 7
1.2.1.2.2.3. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır? 8
1.2.1.2.2.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır? 8
1.2.1.2.3.1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 8
1.2.1.2.3.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ile Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 8
1.2.1.2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 8

1.2.1.2.3.4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 8
1.2.1.2.4.1. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.2.4.2. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.2.4.3. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.2.4.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.2.5.1. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema Alanını oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? ... 9
1.2.1.2.5.2. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.2.5.3. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? . 9
1.2.1.2.5.4. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları

Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 9
1.2.1.3. Ergenlerin şema alanı puanlarının yüksek ya da düşük olması, ergenin duygu düzenleme becerileri türünü anlamlı olarak farklılaştırmakta mıdır? 10
1.2.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farkılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılalaşmakta mıdır? 10
1.2.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 10
1.2.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? ... 11
1.2.1.3.4. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması düşük olan

ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?... 11

1.2.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?..... 11

1.2.1.4. Ergenlerin BKİ'lerine göre şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?..... 12

1.3. Araştırmanın Önemi..... 12

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları..... 12

1.5. Tanımlar..... 13

BÖLÜM II

PROBLEMİN KAVRAMSAL TEMELLERİ

2.1. Ergenlik Dönemi..... 15

2.1.1. Ergenlikte Obezite..... 17

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar..... 21

2.2.1. Young'un Şema ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı..... 23

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu ve Sürdürülmesi..... 25

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Biyolojik Açıklaması..... 27

2.2.4. Şemaların Sürdürülmesi..... 28

2.2.5. Üç Uyumsuz Baş Etme Biçimi..... 29

2.2.6. Şemaya Teslim Olma..... 30

2.2.7. Şemayı Aşırı Telafi Etme..... 30

2.2.8. Şemadan Kaçınma..... 31

2.2.9. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 31
2.2.10. Şema Alanları ve Şemalar 32
2.2.10.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı 32
2.2.10.1.1. Erken Dönem Kusurluluk / Utanç Uyumsuz Şeması; 33
2.2.10.1.2. Erken Dönem Kötüye Kullanılma / Suistimal Edilme Uyumsuz Şeması 33
2.2.10.1.3. Erken Dönem Duygusal Yoksunluk Uyumsuz Şeması 33
2.2.10.1.4. Erken Dönem Terk Edilme ve Tutarsızlık Uyumsuz Şeması 34
2.2.10.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı 34
2.2.10.2.1. Erken Dönem Başarısızlık ve Yetersiz Performans Uyumsuz Şeması 35
2.2.10.2.2. Erken Dönem Bağımlılık ve Yetersizlik Uyumsuz Şeması 35
2.2.10.2.3. Erken Dönem Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik Uyumsuz Şeması 35
2.2.10.2.4. Erken Dönem Dayanıksızlık Uyumsuz Şeması 35
2.2.10.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı 36
2.2.10.3.1. Erken Dönem Hak Görme (Haklılık) ve Büyüklenmecilik Uyumsuz Şeması 36
2.2.10.3.2. Erken Dönem Yetersiz Öz-denetim Uyumsuz Şeması 36
2.2.10.4. Başkalarına Yönelimli Olma (Başkalarına Yönelimlilik) Şema Alanı 37
2.2.10.4.1. Erken Dönem Kendini Onaylamama Uyumsuz Şeması 37
2.2.10.4.2. Erken Dönem Boyun Eğicilik Uyumsuz Şeması 37
2.2.10.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı 38
2.2.10.5.1. Erken Dönem Karamsarlık Uyumsuz Şeması 39
2.2.10.5.2. Erken Dönem Cezalandırıcılık Uyumsuz Şeması 39
2.3. Şemalar ve Duygu Düzenleme 39
2.4. Duygu Düzenleme Becerileri 43
2.4.1. Duygu Düzenleme Nedir? 44
2.4.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi 45
2.4.3. Duygu Düzenleme Süreçleri 47
2.4.4. Duygu Düzenleme Stratejileri 49

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 54
3.2. Evren ve Örneklem 54
3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları 56
3.3.1. Veri Toplama Araçları 56
3.3.1.1. Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) 57
3.3.1.1.1. Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçekler Takımının (ÇEŞÖT) Psikometrik Özellikleri ÇEŞÖT'ün Geçerlik Çalışması 59
3.3.1.1.2. Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımının (ÇEŞÖT) Güvenirliği 59
3.3.1.1.3. Şema Alanı Puanlarının Hesaplanması 61
3.3.1.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği 62
3.3.1.3. Katılımcıların Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Hesaplanması 63
3.2. Verilerin Toplanması ve Analizi 63

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, BKİ'lerine Göre Farklılaşmakta mıdır? 66
4.2. Şema Alanlarını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Ergenlerin Duygu Düzenleme Alt Becerilerini Yordamakta mıdır? 68
4.2.1.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 69
4.2.1.2. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 70

4.2.1.3. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 72
4.2.1.4. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır? 73
4.2.2.1. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/ Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır? 74
4.2.2.3. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır? 77
4.2.2.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır?.. 78
4.2.3.0. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 80
4.2.3.1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 80
4.2.3.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ile Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 81

4.2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 83
4.2.3.4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 84
4.2.4.0. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 85
4.2.4.1. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 85
4.2.4.2. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 87
4.2.4.3. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 88
4.2.4.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 90
4.2.5.0. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 91
4.2.5.1. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 91

4.2.5.2. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 93
4.2.5.3. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 94
4.2.5.4. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır? 96
4.3. Ergenlerin Şema Alanı Puanlarının (Ortalamalarının) Yüksek ya da Düşük Olması, Ergenin Duygu Düzenleme Becerileri Türünü Anlamlı Olarak Farklılaştırmakta mıdır? 97
4.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farkılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 98
4.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 101
4.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel

Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 105

4.3.4. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 108

4.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? 110

4.4. Ergenlerin BKİ'lerine Göre, Şema Alanları Puan Ortalamaları Farklılaşmakta mıdır? 113

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

1.0. Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve BKİ 115

2.0. Şema Alanı Puanları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır? 117

2.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme 117

2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme 121

2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme..... 123
2.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme..... 125
2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme 127
3.0. Ergenlerin BKİ lerine Göre Şema Alanları..... 129

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç Ve Öneriler 131
KAYNAKLAR 140
EK:1 147
EK: 2 148
EK: 3 149
EK: 1/4 150
Özgeçmiş 152

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo A.G. Araştırma Grubu Ergenlerin BKİ ve Cinsiyete Göre Dağılımı 56
Tablo 1a: Ergenlerin BKİ Gruplarının Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin n, Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri..... 67
Tablo 1b: Ergenlerde BKİ Gruplarına Göre Duygu Düzeleme Puan Ortalamalarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırması İle İlgili Sonuçlar..... 68
Tablo 2a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (İİSDD) Yordama Gücü İle İlgili Değerler 69
Tablo 2b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSDD ile İlgili Beta (β) ve t Değerleri..... 70
Tablo 3a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSOMDD Yordama Gücü İle İlgili Değerler..... 70
Tablo 3b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSODD İle İlgili β ve t Değerleri..... 71
Tablo 4a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (DİSDD) Yordama Gücü ile İlgili Değerler..... 72
Tablo 4b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların DİSDD İle İlgili β ve t Değerleri 72
Tablo 5a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü ile İlgili Değerler..... 73
Tablo 5b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri 74
Tablo 6a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (İİŞDD) Yordama Gücü İle İlgili Değerler..... 75
Tablo 6b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri..... 75

Tablo 7a : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini (İİSOMDD) Açıklama Gücü ile İlgili Değerler 76
Tablo 7b : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 76
Tablo 8a : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeyi Açıklaması İle İlgili Değerler 77
Tablo 8b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 78
Tablo 9a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeyi Açıklaması ile İlgili Değerler 79
Tablo 9b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 79
Tablo 10a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Öz Denetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) Puanlarını Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular 80
Tablo 10 b : Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 81
Tablo 11a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİŞOMDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular..... 82
Tablo 11 b : Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 82
Tablo 12a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DISDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular 83
Tablo 12b: Zedelenmiş Sınırlar Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri 83

Tablo 13a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DISOMDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular 84
Tablo 13b: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye ilişkin β ve t Değerleri 85
Tablo 14a: Başkalarına Yönelilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) Puanlarını Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular 86
Tablo 14b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı ve İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme'ye İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinin β ve t Değerleri 86
Tablo 15a: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMDD) Becerisini Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular 87
Tablo 15b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisine ilişkin β ve t Değerleri 88
Tablo 16a: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD) Becerisini Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular 89
Tablo 16b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisine İlişkin β ve t Değerleri 89
Tablo 17a : Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD) Becerisini Yordama Yüzdesi İle İlgili Bulgular 90
Tablo 17b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisine ilişkin β ve t Değerleri 91

Tablo 18a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSDD Duygu Düzenleme Becerilerini Yordama Gücü İle İlgili Değerler 92
Tablo 18b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri 92
Tablo 19a*:* Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü İle İlgili Değerler 93
Tablo 19b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri 94
Tablo 20a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü İle İlgili Değerler 95
Tablo 20b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri 95
Tablo 21a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Değerleri 96
Tablo 21b : Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri 96
Tablo 22a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı Değerler 99
Tablo 22b: Kopukluk Ve Reddedilme Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları için Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 100

Tablo 23a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler 102
Tablo 23b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları için Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları 104
Tablo 24a : Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler 106
Tablo 24b : Zedelenmiş Sınırlar Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları 107
Tablo 25a : Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler 108
Tablo 25b: Başkalarına Yönelimlilik Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçlar..... 109
Tablo 26a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerleri 111
Tablo 26b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 112
Tablo 27a: Ergenlerin Şema Alanları Puan Ortalamalarının, Ergenlerin BKİ'lerine Göre Tanımlayıcı İstatiksel Değerler..... 113
Tablo 27b: Ergenlerin Şema Alanlarının BKİ'lerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları..... 114

KISALTMALAR

BKİ : Beden Kütle İndeksi

İİSDD : İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme

İİSOMDD : İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

DİSDD : Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme

DİSOMDD : Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin

Adı Soyadı: Sakine İlkim ARI

Numarası: 154138031002

Ana Bilim / Bilim Dalı: Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi / Çocuk Gelişimi ve Eğitimi

Programı: Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

Tezin Adı: Obez Ergenlerin Erken Dönem Bilişsel Şemalarının Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsan yavrusu, diğer az üreyen canlıların yavruları ile karşılaştırıldığında en yavaş gelişen canlıdır. Diğer bir ifadeyle insan yavrusunun gelişimi daha uzun sürmesi bakımından diğer canlılara kıyasla üstün gelişim sağlayan canlıdır. Doğumdan sonra uzun bir süre çevresine tamamen bağımlıdır ve yetişkinlerin bakımı olmadan yaşamını sürdüremez. İnsan yavrusu yetişkin bir birey haline gelinceye kadar çeşitli gelişim dönemleri ve bu dönemlere ait gelişim görevleri geçirir. Bu evreler içinde kritik önem taşıyan evreler vardır ve bu olaylar için "gelişimde kritik dönemler" kavramı kullanılmaktadır.

Hayat boyu gelişim sürecine baktığımızda, farklı gelişim hızları ve görevleriyle karşılaşılmaktadır. İki farklı dönemde gelişim diğer dönemlere göre daha hızlıdır. Bu dönemlerden ilki ana rahmindeki fiziki ve biyolojik gelişimdir. Döllenmiş yumurta, 39 hafta gibi kısa bir zaman diliminde ortalama 3000 -3300 grama, boy ortalaması ise 50-52 cm ye ulaşır. Diğer hızlı gelişim dönemi ergenlik dönemindeki gelişimdir. Ancak, bilindiği üzere gelişim dönemleri birbiri içine girmiştir ve her bir dönem bir önceki dönem üzerine kurulur ve bir sonraki gelişim dönemine temel oluşturur (Santrock, 2014; Santrock, 2016).

Gelişim dönemleri boyunca gelişim alanlarında farklı hız ve yoğunlukta gelişmeler gözlenir. Doğum öncesi dönemde fiziksel, biyolojik ve nörolojik gelişim çok hızlı ve kapsamlıdır. Doğumdan sonra psikomotor gelişim ve dilin öğrenilmeye başlanmasıyla iletişim yetenekleri, daha sonra benliğin gelişimi ve sosyalleşme hız kazanır. Kısaca, gelişim dönemlerindeki gelişmeler bazı alanlarda hız kazanarak bazı alanlarda da yavaşlayarak devam eder (Arı, 2016).

Gelişim alanları birbirini etkilemektedir. Bir alandaki gelişimin normal sürecini izlemesi, diğer gelişim alanlarının da normal sürecini izlemesine temel olmaktadır. Gelişim alanlarının birindeki gecikme veya duraklama diğer gelişim alanlarının da gecikmesi, duraksaması ya da gerilemesine neden olabilmektedir. Örneğin; 5-6 yaşına kadar normal gelişim süreçlerini sürdüren bir çocuğun şiddetli ve uzun süren bir havale

sonucu merkezi sinir sisteminde hasar oluşabilir. Beyinde oluşan hasar çocukta bilişsel bir geriliğe neden olmuşsa bu gerilik ilerleyen yıllarda sosyal gelişim alanında gecikmeye neden olacaktır. Diğer yandan beyin hasarının kapsamına göre dil gelişiminde, psiko-motor beceri gelişiminde gecikmelere neden olabilmektedir. Genel anlamda kişinin bilişsel ve duygusal alandaki gelişimi de birbiriyle çok yakın ilişkilidir ve birbirlerini güçlü biçimde etkilemektedir.

Genel anlamda bireyin kişilik, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçleri alanındaki gelişmeler özellikle yaşamın ilk yıllarında bebeklikten itibaren temel ihtiyaçların karşılanmamasında olumsuz etkilenmektedir. Freud (1917)'a göre bu ihtiyaçlar güdülenme ile ifade edilen ve fizyolojik kökenliyken, Erikson (1950; 1968), sosya-duygusal gelişimi vurgulamaktadır (akt; Santrock, 2014). Bowlby (2014), bebeklerin ilk günden itibaren kendilerine bakım verecek birine içgüdüsel "bağlanma" ihtiyaçlarını vurgulamaktadırlar. Bowlby, kişilerin bebeklik ve çocukluktaki bağlanma biçiminin bireyin tüm yaşamını "beşikten mezara kadar" etkilediği ifadesiyle vurgulamıştır. Young, Kolosko ve Weishaar (2009), bebeklik ve çocukluk yıllarındaki temel ihtiyaçların (beslenme ve korunmanın yanında güven, yakınlık, kabul görme, sevilme, şefkat görme gibi) karşılanmamasını "toksik yaşantılar" olarak kavramlaştırarak yukarıda adı geçen yazarların farklı bakış açılarını birleştirmişlerdir. Başka bir ifadeyle, fizyolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçları birbiriyle ilişkilendirerek duruma bütüncül bir bakış açısı getirmişlerdir.

Ergenlik dönemi, gelişim alanlarının tamamının yeniden dinamizm kazandığı dönemdir. Her iki cinsiyette de boy uzar, ağırlık artar. Hem kızlarda hem erkeklerde kendi cinsiyetlerine ait hormonlarda artış olur ve cinsel dürtüler aktif hale gelir. Kızlar ve erkekler cinsiyetlerine ilişkin rolleri geliştirirler. Freud'un genital evre dediği delikanlılık çağında latent (örtülü) evrede bastırılan çatışmalar, ergenle otorite arasında yeniden ortaya çıkar (Arı, 2016). Ergenlik döneminde, Erikson (1968)'a göre; "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" yaşanır. Ergen daha önce yaşadığı dört evredeki çatışmaları ergenlikte çözümleyip kimlik bütünlüğü kazanmak için çabalar. Bebeklik ve erken çocukluk yıllarında bakım verenle yaşanan sorunlu bağlanmalar, ergenlikte karşı cinsle yeniden yaşanır ve yakın ilişkilerde yeniden denenir. Dolayısıyla, ergenlik dönemindeki gelişmeleri ve değişmeleri etkileyen pek çok değişken vardır.

Doğumdan itibaren bebekler bir uyum sorunu ile karşı karşıyadır. Biyolojik yaşam için ideal koşullardaki ana rahminden ayrıldığı ilk andan itibaren bebekler hayata uyum sağlama süreci ile karşılaşırlar. Diğer uyum sağlama süreçleri bilişsel alanda oluşmaya başlar. Bebek her şeyi tanımak, özümlemek ve örgütleyerek bir anlam oluşturmaya başlarlar. Söz konusu bilişsel süreçler yaşamın her evresinde devam etse de yaşamın ilk yılları kritik önem taşır. Çünkü yaşamın ilk yıllarında oluşan "bilişsel şemalar" yaşama uyum sağlama çabasıdır. Gelişim süreci içinde bu şemalar yeni durumlara uyum sağlamak için değişitirilir ve geliştirilir. Ancak ebeveynlerin yanlış tutumları ve yanlış bilgileri nedeniyle şemalar sürdürülür. Yaşamın ilk yıllarında bir kaçınma davranışı olarak, "duygularını gizle veya senden beklendiği şekilde ifade et" gibi yaşantılar sonucu oluşturulan şemalar, tam zıttı olarak, "seni sevmeyenden nefret et, ne yaparsam yapayayım sevilmiyorum, ben değersizim" gibi yaşantılara bağlı pek çok şema biçimleri oluşturulur ve yaşamın ilerleyen yıllarında benzer durumlarda çocukluktaki şemalar tekrarlanarak uyumsuz davranış ve duygusal tepkiler yaşanır (Arı, 2016; Young ve Kloska, 2015; Young, Kloska ve Weishaar, 2008).

Bilişsel şemaların duygular ve davranışlar üzerindeki belirleyici etkisini ele alan diğer alan yazarları, Dattilo, (2010), Judith Beck, (2016), Beck, (1976) sorunlu her duygu durumunun (depresyon, anksiyete) çocuklukta oluşan ve yetişkinlikte işlevsiz hale gelen uyumsuz şemalarla açıklanabileceği konusunda fikirbirliği vardır. Diğer yandan pek çok sorunlu davranış ya da olumsuz duygunun çocukluk yıllarındaki ebeveyn- çocuk yaşantısı ile ilgili yakından ilgili olduğunu ve erken dönemdeki sorunlu yaşantıların yetişkinlikte aynı formda yaşandığını ileri süren Berne, (1961) ve takipçileri James ve Jongeward (2016), Harris (2011), Akkoyun (1995), yazılarında hiçbir zaman "şema" kavramını kullanmamalarına rağmen, erken dönem olumsuz yaşantıların kişilerin "yaşam senaryoları"nı oluşturduğunu ve yazgılarını belirlediğini ileri sürmektedirler. Dikkatle incelendiğinde yazarların sözünü ettikleri yaşantıların bilişsel şemalardan başka bir şey olmadığı kolayca anlaşılmaktadır. Yukarıda verilen tüm açıklamalara rağmen, Young, Klosko ve Weishaar (2008), erken dönem uyumsuz şemaların kanıta dayalı görüşler olabilmesi için "deneysel araştırmalar"a gerek olduğunu vurgulamaktadırlar.

Sonuç olarak; bu araştırmaya gerekçe oluşturan pek çok değişken vardır. Öncelikle Young, Klosko ve Weishaar (2018)'ın erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili

düşüncelerinin araştırılması talebi kendi başına yeterli bir nedendir. Araştırma oluşturan problem aşağıdaki gibi ifade edilebilir.

Bu araştırma, obez bireylerin duygu durumlarını nasıl yönlendirdikleri, duygularını işlevsel ya da işlevsel olmayan bir tarzda kontrol edip edemediğini, obez olmayan ergenlerinki ile karşılaştırmalı olarak belirlemeye yönelik bir çalışmadır. Diğer yandan, obezitenin aracılığında obez ve obez olmayan ergenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerini yordama gücünü açıklamaya yönelik bir çalışmadır. Araştırma sonuçlarının eksikliği hissedilen konulara küçük de olsa bir katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Ergenin geliştirdiği kişilik türü, zayıf ya da şişman olması, duygularını ifade edebilme tarzı, çocukluk yıllarında edindiği yaşama uyum şemaları ve daha fazlası ergenin tutum ve davranışlarını etkilediği düşünülmektedir. Obez olmak duygularımızı etkilemekte midir? Yetişkinlikte duygularımızı düzenleme becerilerimiz erken dönemde edindiğimiz bilişsel şemalardan etkilenmekte midir? Çocukluk dönemlerinde edindiğimiz bozuk da olsa uyum sağlayıcı erken dönem şemalar ergenlik ya da yetişkinlik dönemlerinde yeme davranışımızı etkilemekte midir? Yukarıdaki sorulara verilecek bilimsel cevaplar, ergenlerin duygularını işlevsel olarak düzenlemede, yeme davranışlarını kontrol etmede ve duruma uygun yeni şemalar geliştirmede yardımcı olabilecek programalar hazırlanmasında yardımcı olacaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerin duygu düzenleme becerileri BKİ'lerine göre farklılaşmakta mıdır? Şema alanlarını oluşturan erken dönem uyumsuz şema puanları, ergenlerin duygu düzenleme alt becerilerini yordamakta mıdır? Erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan ergenlerin duygu düzenleme beceri puanları, şema puanı düşük olan ergenlerinkinden farklılaşmakta mıdır? Ayrıca, şema alanları puan ortalamaları ergenlerin BKİ'lerine göre farklılaşmakta mıdır? sorularına cevap aramıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

Araştırmanın genel amaçlarına bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.2.1.1. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, BKİ'lerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.2. Şema alanlarını oluşturan erken dönem uyumsuz şema puanları ergenlerin duygu düzenleme alt becerilerini yordamakta mıdır?

1.2.1.2.1.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

1.2.1.2.1.2. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

1.2.1.2.1.3. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

1.2.1.2.1.4.Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

1.2.1.2.2.1. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/ Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme

Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.2.3. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.2.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.3.1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.3.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ile Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.3.4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.4.1. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.4.2. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.4.3. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.4.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.5.1. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema Alanını oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.5.2. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.5.3. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.2.5.4. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını

Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

1.2.1.3. Ergenlerin şema alanı puanlarının yüksek ya da düşük olması, ergenin duygu düzenleme becerileri türünü anlamlı olarak farklılaştırmakta mıdır?

a- Şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İçsel Olmayan ve Dışsal işlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları, şema alan puanı düşük olan ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

b- Şema alan puanı düşük olan ergenlerin İçsel İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları, şema alan puanı yüksek olan ergenlerin İçsel İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farkılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılalaşmakta mıdır?

1.2.1.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel

Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.3.4. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.4. Ergenlerin BKİ'lerine göre şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye'de erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemaların duygu düzenleme becerileri üzerinde etkisi ile ilgili araştırma neredeyse yok denecek kadar azdır. Oysa, kişiler arası iletişimde duygu düzenleme becerisi önemlidir. İlişkilerin yapıcı olarak sürdürülebilmesi veya ilişkinin sonlandırılması, uygun duygu düzenleme becerilerisinin kullanılması ile yakından ilişkilidir. Diğer yandan, erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi hakkında yeterli veri toplanırsa bu bilgiler kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesinde ve geliştirilmesinde kullanılabilir.

Erken dönem uyumsuz şemaların BKİ ile yani bireyin yeme davranışı ile ilişkisi tanımlanabilirse obez önergenlerin tedavisinde bireyin bilişsel şemaları üzerinde çalışılarak obez bireydeki psikolojik yeme davranışı tedavi edilebilir. Duygu düzenleme becerileri ile BKİ arasındaki ilişkinin ergenlerde yeme davranışını nasıl etkilediğinin anlaşılması ergenlerdeki obeziteyi önleme açısından önemli olabilir. Duyguların işlevsel olarak ifade edilememesi bireyde kızgınlık, güvensizlik, kaygı gibi duygulara neden oluyorsa, duyguların işlevsel olarak nasıl ifade edileceği ve bu duygularla nasıl baş edileceği obez önergenlere kazandırılarak aşırı yeme davranışını bırakmaları ya da durdurmaları sağlanabilir.

Bu araştırma sonuçları alana teorik katkı yapabilir. Young ve diğerleri (2008), "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar"la ilgili kuramsal bilginin test edilmeye ihtiyacı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dolayısyla, bu araşturma sonuçları alana deneysel katkı sağlayabilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

Bu araştırmanın bulguları ve bulguların değerlendirilmesi ile elde edilen sonuçlar, ergenlerin boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarını ölçmede kullanılan ölçme aracı, ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile ilgili veri toplanılan "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği", ergenlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili verilerin toplanmasında kullanılan "Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı" ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği, araştırma grubunu oluşturan ergenlerin devam ettikleri liselerin öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Obezite: Besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık. (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ obezite/obezite-nedir.html)

Obezite: Dünya Sağlık Örgütü'ne göre vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine m^2 cinsinden oranı, BKİ ≥30 kg/m² ise obezite olarak, Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre; bireyin ölçüm değerleri 95./97. Persentil içinde olması (97. Persentilden büyük olması ağır -morbit) obezite olarak tanımlanmaktadır (*bu çalışmada WHO 2007 tablolarına göre düzenlenen BKİ tanımı esas alınmıştır).*

Duygu Düzenleme Becerisi: Kişinin hedeflerine ulaşabilmek için duygusal tepkilerini izleyebilme, kontrol edebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme, amaçlar doğrultusunda, sorunun çözümüne katkı sağlayacak tarzda yönetebilmesi yeteneği olarak tanımlanmıştır. Aşağıdaki tüm tanımlar ve duygu düzenle becerisinin genel tanımı (Duy ve Yıldız, 2014)'a göre yapılmıştır.

İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi: Kişinin duygularının sonucu olabilecek davranışları yönetmede duygusal tepkilerini denetleyebilme ve değiştirmede sorumluluğu üstlenerek hedefine yönelik inisiyatif kullanabilmesi.

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi: Kişinin belli bir yaşantı, durum veya olguda yaşadığı duygu ile ilgili kendini ya da başkalarını cezalandırma isteği, duygularını sorunun çözümüne yönelik yönetememesi, sorunu takıntı haline getirerek kendini kötü hissetmesidir.

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi: Kişinin yaşadığı olumsuz duyguları ortaya çıkarabilecek nedenler konusunda yakın çevresinden yardım alması, işlevsel olmayan duygu tepkileri hakkında bir uzmandan ya da yakın çevresinden değerlendirme almasıdır.

Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri: Kişinin duygularını diğer kişilere fiziki veya psikolojik saldırı, zorbalık ya da nesnelere saldırı olarak dışarı yansıtmasıdır.

Şema: Bireyin çok erken dönemlerden itibaren yaşantıları yoluyla edindiği örgütlenmiş temel bilişsel kalıplardır. Olaylar, nesneler, hayat, ilişkiler ve hemen hemen her şeyin nasıl olduğu, nasıl devam ettiği ve problemlerin nasıl çözüleceği ile ilgili, değişmeye dirençli programlardır (Beck, 2008; Arı, 2016).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Bebeklikten itibaren bireyin yaşantıları yoluyla edindiği ve erken dönemde işlevsel olan bilişsel programların, geç çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik çağlarında sürdürülmesi sonucu, işlevselliğini kaybetmiş, uyumsuz davranışlar olarak gözlenebilen bilişsel kalıp ya da bilişsel programalardır (Güner, 2013; Soygüt, 2009).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Alanı (Uyumsuz Şemalar Alanı): Onbeş erken dönem uyumsuz şemanın kendi aralarında birbirine yakın uyumsuzluklara neden olması, diğer yandan istatistiksel olarak bazı şemaların bir faktör oluşturması sonucu oluşturdukları alanlara verilen isimdir. Örneğin; Kopukluk ve Red Edilmişlik (reddedilmişlik) şema alanı, Kusurluluk ve Utanç, Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını içermektedir (Güner, 2013; Soygüt, 2009).

BÖLÜM II

PROBLEMİN KAVRAMSAL TEMELLERİ

2.1. Ergenlik Dönemi

Gelişim dönemlerinin sıralaması ve yoğunlaştığı alanlar, yazarların odaklandığı konulara göre farklılaşmaktadır. Freud (1917; akt. Santrock, 2014), gelişim dönemlerini oral evre, anal evre, fallik evre, örtülü evre ve genital evre olarak beş evrede ele almıştır. Freud'un gelişim evreleri doğumla başlar, ergenlik döneminin sonunda biter. Freud, oral evre ile başlattığı psikoseksüel gelişim kuramını genital evre ile tamamlamıştır. Diğer yandan, Erikson psikososyal gelişim kuramının dönemlerini sekiz evrede ele almıştır. Erikson'nun gelişime bakış açısı Freud'unkinden oldukça farklıdır. Freud, gelişimi içgüdüler ve dürtülerle açıklarken, Erikson gelişim evrelerini psiko - sosyal açıdan ele almıştır. Erikson (1968)'nun gelişim kuramında ergenlik döneminde "kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası" damgasını vurmaktadır (Santrock, 2014). Sullivan (1955; akt. Burger, 2006), gelişim evrelerini yedi başlık altında incelemiş ve ergenlik dönemini ön-ergenlik (9 -12 yaşlar), erken ergenlik (13 – 17 yaşlar), geç ergenlik (18-20 yaşların başı) olmak üzere üç evrede ele almıştır. Sullivan'a göre erken ergenlik evresinde temel güdü ergenin kendi cinsinden arkadaşlar edinmek ve yakın ilişkiler kurmaktır. Daha sonraki evrelerde karşı cinse ilgi duyma ve yakınlaşma dürtüsü baskındır.

Ergenlik dönemi hakkında görüş bildiren yazar çok olmasına rağmen, ergenlik döneminin ne zaman başladığı, ne zaman bittiği ya da tanımının nasıl olduğu konusunda henüz fikir birliği sağlanamamıştır. 19. yüzyılın sonu ile 20. yüzyılın başlarında ergenlik dönemi için daha kötümser bir yaklaşım benimsenirken, örneğin Hall (1904), ergenliğin stres ve fırtınalar dönemi olduğunu ileri sürmüş (akt. Santrock, 2014). Antropolog Mead (1928), ergenlik dönemine ait pek çok olgunun kültürel kaynaklı olduğunu belirtmiştir. Mead, bu sıkıntılı durumun toplumsal ve kültürel özelliklerle ilgili olduğunu ileri sürerek, incelemelerde bulunduğu Samoa Adaları'nda çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe geçişin ada toplumu tarafından düzenlenen ritüellerle sorunsuz geçtiğini belirtmiştir. Ergenliğin stresli ve fırtınalı bir dönem olduğuna ilişkin yargılar günümüzde kabul görmeyen bir düşüncedir. Ergenlerin mutlu, meraklı, barışçıl

ve iyilik yanlısı olduğunu savunan yazarlar çoktur (Bowers ve Lerner, 2011; O'Connor ve diğerleri, 2009; Schaie ve Willis, 2012). Bu yazarların birleştikleri ortak nokta yaşlıların toplumsal ve teknolojik gelişmelere uyum sağlayamadıkları için ergenlerle ilgili önyargılar geliştirmeleridir.

Ergenlik dönemi, doğum öncesi dönemden sonra kişide çok hızlı değişmelerin yaşandığı bir evredir. Her iki cinsiyette de boy uzaması gözlenir. Kızlarda boy uzaması ve ağırlık artışı erkeklerden yaklaşık iki yıl önce başlar (11- 13 yaş arası). Dolayısıyla akran erkeklerden daha uzun ve ağır olurlar. Ayrıca vücut yağlanır, göğüsler büyümeye başlar, diğer ikincil cinsiyet organlarında değişmeler oluşur. Erkeklerde ön ergenlik dönemi kızlardan yaklaşık iki yıl sonra başlar (13-14 yaşlar). Boy uzaması çok net olarak gözlenir. Kol ve bacak kemiklerinin radikal şekilde uzamasının dışında el ve ayak kemiklerinde de büyümeler gözlenir. Ses değişir, yüzde ve erojen bölgede kıllanma olur. Kızlarda boy uzaması daha kısa süreli olduğundan 16. yaştan sonra erkek ergenler boy uzunluğu ve vücut ağırlığı olarak akran kızları geçerler. Erkek ergenlerde yüz şekli ve vücut yapısı erkeksi bir görünüm kazanır (Santrock, 2014).

Ergenlik dönemindeki en önemli gelişim alanlarından biri "bilişsel gelişim"dir. Genel ifadeyle ön - ergenlik dönemiyle başlayan soyut düşünme yeteneği 16 yaşın sonunda gelişimini tamamlar. "Orada olmayan" hakkında fikir yürütebilir, kararlar alabilir. Bir sarkacın salınımını hangi değişkenlerin etkileyebileceği konusunda denemelik fikirler geliştirebilir. Sarkaçların sarkaç uzunluğunu ve ilk hareket için uygulanan kuvveti sabit tutarak sarkaç ağırlığın salınım üzerindeki etkisini deneyebilir. Bu düşünme yeteneğine "hipotetik düşünebilme" veya "kombinasyonel birleştirmeci düşünme" denilmektedir (Arı, 2016).

Ergenlik döneminde çok dikkat çekici gelişim alanlarından biri kimlik, duygu ve kişilik gelişimidir. Harter (2006), ergenlerin kendilerini anlayabilmek için iç gözlem yaptıklarını belirtmiştir. Benliği iç gözlem yaparak yeterli bir açıklama yapmanın mümkün olmadığını ifade eden Harter, güvenilir bir benlik anlayışının daha çok sosyal bilişsel bir yapı olduğunu ileri sürmüştür (Harter, 2006). Benlik anlayışının yapılanmasında bilişsel kalıplar ve sosyo-kültürel deneyimlerin ergeni etkilediğini vurgulamıştır. Tüm bu değişkenler çerçevesinde benlik, ergenin kendi kimliği ile ilgili olumlu ve olumsuz tüm tanımlar olarak tanımlanabileceği düşünülmektedir. Örneğin; "zekiyim, sporcuyum, biraz gayret edersem iyi bir üniversitede iyi bir bölüme

girebilirim. Biraz dik kafalı ve biraz sabit fikirliyim ama beni böyle de seviyorlar" gibi. Ancak, ergenlik dönemi boyunca benlik algısı değişmektedir ve yetişkinlikte kristalize olmaktadır.

Ergenlik döneminde kişilik gelişimi konusunda Erikson (1968)'un düşünceleri çok dikkat çekmiştir. Erikson, bu dönemi "kimlik kazanmaya karşı karmaşa" dönemi olarak kavramlaştırmıştır. Söylenilmek istenen, "bu dönemde ergen, daha önce yaşadığı dört gelişim evresinin yeni bir denemesini yaparak, kim olduğu ile ilgili başarılı bir karara varmak ister. Bunu başaramazsa kimlik bunalımı yaşar" olarak ifade edilebilir (Arı, 2016). Ergenlik dönemi kimlik arayışı ile birlikte çok yoğun duyguların yaşandığı bir evredir. Bazen ergen dünya yıkılmış ve kendisi altında kalmışçasına çökkün ve umutsuzken, ertesi gün dünyaya meydan okuyan bir tavır içinde olabilmektedir. Bu durum, dolayısıyla ergenlik dönemi Türk Halkı arasında "Delikanlılık Çağı" olarak tanımlanmaktadır.

Ergenlik dönemi, pek çok alanda gelişmenin ve değişmenin yaşandığı dönem olması nedeniyle pek çok sorunun da yaşandığı dönemdir. Söz konusu sorunların neler olduğu, neden kaynaklandığı bu çalışmanın boyutlarını aşmaktadır. Bu çalışmada bir beslenme sorunu olarak obez ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde durulmuştur.

2.1.1. Ergenlikte Obezite

Obezitenin Tanımı: Obezitenin farklı tanımları yapılsa da tüm tanımların ortak noktası "vücut yağ kütlesinin normal ölçülerin üzerinde olmasıdır. Güllü (2018)'nün editörlüğünde yayımlanan "Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği'nin bildirdiğine göre sağlıklı bireylerde normal vücut yağ oranı erkeklerde %15-20, kadınlarda %25-30 arasında olduğu ifade edilmektedir. Vücut yağ oranını doğrudan ölçmek zor ve geliştirilen bazı yöntemler pratik olmadığından, obezite tanısı BKİ olarak bilinen bir oranla tanımlanmaktadır. BKİ, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanmaktadır. Endokrinolaji ve Metabolizma Derneği'nin 2018 raporuna göre; BKİ <18.5 zayıf, 18.5 – 24.9 arası normal, 25-29.9 vücut ağırlığı fazlalığı, 30- 40 arası obez ve 40 ve üzeri morbit obez (kişiyi, şişmanlığa bağlı çeşitli sağlık riskleri ile karşı karşıya bırakan ve ölüm riski taşıyan obezite) olarak tanımlanmıştır (akt; Güllü, 2018; WHO, 2017).

WHO (World Health Organization), obeziteyi vücutta sağlığı bozacak ölçüde yağ birikmesi olarak tanımlamıştır (Kalkım, 2011). Bu çalışmanın konusu olarak belirtilmesinde fayda görülen nokta BKİ'nin genel olarak kullanılmasına rağmen, WHO çocuklar ve ergenler için yaş ve boy uzunluğuna dayalı yüzdelik (percentiles) değerleri yayımlamıştır. 2006 yılında 0 -5 yaşlar, 2007 yılında 6-19 yaşlar için yüzdelik Z değerleri yayımlanmıştır (Dişçigil, 2007).

Yeme bozuklukları ve obezite zaman zaman karıştırılmakla birlikte, özellikle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar yeme bozukluklarını anoreksiya nevrozu, blumia nevrozu ve tıkınırcasına yeme olarak tanımlamaktadırlar (Vardar ve Erzengin, 2011; Ulaş, Uncu ve Üner, 2013). Obeziteye alınan enerji ve verilen enerji açısından bakıldığında yeme bozukluğundan çok beslenme sorunu olarak tanımlamak daha anlaşılır gözükmektedir.

Santrock (2014), Schift (2011), Wardlaw ve Smith (2011), Eichen ve diğerleri (2011), Mond ve diğerleri (2011)'ne atıfta bulunarak ergenlerin iki nedene dayalı beslenme sorunu yaşadıklarını belirtmektedir. Nedenlerden biri erkeklerin bedenlerinin üst kısmını güçlendirmeye yönelik, kızların ise vücutlarının tamamını inceltmeye yönelik çabalarıdır. Santrock'a göre her iki grubun da ergenlik döneminde "beden imajları" olumsuzdur ve bu nedenle yeme davranışlarının sorunlu olduğunu belirtmektedir. Santrock (2014)'un ileri sürdüğü ikinci neden ebeveynlerin olumsuz model olmalarıdır. Santrock'un açıkladığına göre ebeveynleri dengeli beslenen ve spor yapan ergenler spor yapmakta ve dengeli beslenmektedirler. Field ve diğerlerine (2001) göre medyanın empoze ettiği rol modeller ergenlerin beslenme sorunlarında önemli bir rol oynamaktadır. Field'e göre medyanın sunduğu modeller çok sıra dışıdır ve ergenlerin kendi beden imajlarına duydukları olumsuzlukları arttırmaktadır.

Daha önce de sözü edildiği gibi pek çok ülkede çocuklar ve ergenler için BKİ normları yoktur. ABD'de The Centers for Diseases Control ve Prevention 2001 raporlarından Santrock (2014)'un aktardığına göre ergen ve çocuklar için obez veya obezite riski olarak iki kategori belirlenmiştir. Ancak, 2006 ve 2007 deki Dünya Sağlık Örgütü'nün yaş (ay olarak), boy uzunluğu ve vücut ağırlığına bağlı Çocuklar ve Ergenler için BKİ değerleri kullanılmaya başlanmıştır. The Centers for Diseases Control ve Prevention / CDCP 2001 raporuna göre 2000'li yıların başında ergenlikte

obezite artışı gözlenirken son on yıl içinde azalma gözlenmiştir. Ancak farklı sonuçlar da rapor edilmektedir.

Brown, Moore ve Bzostek (2005), on yıl süre ile 15-14 yaş ön-ergenini boylamsal olarak on yıl izlemişlerdir. 14 yaşındayken aşırı vücut ağırlığı olan deneklerin oranı %20 iken, 24 yaşına geldiklerinde bu oran %33'e yükselmiştir. Çatlı ve Büyükgebiz (2015)'in makalesine göre; Türkiye'de çocukluk ve ergen obezitesi yaygınlığı bölgelere göre değişmektedir. Fazla tartı yaygınlığı (prevalansı – hafif şismanlık) % 8.4 -22.2 arasında değişmektedir. Obezite için bu değerler %1.6 – 12.5 olarak rapor edilmiştir. Süzek ve diğerleri (2005), Muğla ilinde yaptıkları bir taramada 12-13 yaş aralığında 1044 ön-ergeni taramışlar ve öğrencilerin % 2' sinin obez olduğunu rapor etmişlerdir. Şimşek ve diğerleri (2005), Ankara'da 6-17 yaş aralığında 1510 çocuk ve ergende obezite durumunu araştırmışlar, örneklemin %4.4'ü obez olarak tanımlanmıştır.

Ergenlikte obezitenin nedeni olarak çeşitli yayınlar olmasının yanında, en fazla üzerinde durulan neden, alınan besin maddelerinin kalorisinin yüksek olması ve bazı yiyeceklere (fastfoot) karşı geliştirilen bağımlılık ilk sıradaki neden olarak gösterilmektedir. İkinci sırada aktivite eksikliği yer almaktadır. Bilgisayar kullanımı, internet ve elektronik oyunlar ergenin aktivitesini düşürmektedir. Diğer nedenler olarak, cinsiyet, genetik özellikler ve endokrinolojik sorunlar sıralanmaktadır (Kalkım ve Ergül, 2011).

Kalkım ve Ergül (2011)'ün belirttiğine göre, obez çocuk ve ergenlerde duygusal ve psikososyal sorunlara daha sık rastlanmaktadır. Obez çocuk ve ergenlerde anksiyete, depresyon, istemsiz kas gerginliği (distoni) ve altını ıslatma gibi psikopatolojik bulgular gözlenmektedir. Bu patolojilerin yanı sıra sık öfke nöbetleri, özgüven eksikliği beden imajının olumsuz değerlendirilmesi ve diğer kişilerin kendilerini aşağılayıcı düşüncelere sahip olduğu önyargısına sahiptirler. Tüm bu özelliklere ek olarak, damgalanma, sürekli dışlanma hissi ile olumsuz bir benlik kavramına sahip olma, buna bağlı olarak sosyal işlevlerde bozulma, içe kapanma, akran ilişkilerinden kaçınma gibi sosyal sorunlar sık görülmektedir (Kalkım ve Ergül, 2011).

Erdoğan (2013)'nın araştırmasının önemli bir bulgusu, Kalkım ve Ergül (2011)'ün yukarıdaki tanımlamaları ile çelişmektedir. Erdoğan, obez tanısı almış

ergenlerin anne- baba tutumları ve sosyal fizik kaygılarını normal ergenlerle karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, normal ergenlerin sosyal fiziksel kaygı puan ortalamaları (42.46), obez ergenlerinkinden (32.14) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($p < .05$). Diğer bir ifadeyle, Erdoğan (2013)'ın bulgularına göre obez ergenler fiziksel görünümlerini olumsuz değerlendirmeye karşı daha dirençli veya aldırmaz davranmaktadırlar. Aynı araştırmada normal ergenler ebeveynlerinin tepkisel tutumları ile obez ergenlerin ebeveynlerinin tepkisel tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Erbaba ve Şahin (2017), "Adolesan kızlarda obezite ve obezitenin neden olduğu sorunlar" başlıklı derleme çalışmalarında ergen kızlarda obezitenin fiziksel, ruhsal ve mental sorunlara neden olduğunu tartışmışlardır. Makalelerinde özellikle çeşitli fiziksel ve fizyolojik sorunlar üzerinde durmuşlar, ruhsal ve mental sorunlara değinmemişlerdir. Kahraman ve Bolışık'ın Kollar (2013)'dan aktardığına göre, obezitenin sürdürülmesinde kısır bir döngü oluşmaktadır, metobolik sorunun vücut ağırlığı artışına ve bunun suçluluk ve utanca, suçluluk ve utancın psikolojik rahatsızlık, sosyal izolasyon ve düşük özsaygıya neden olduğu, bu olumsuz durumun aşırı yemeye neden olduğunu, aşırı yemenin psikolojik sıkıntıyı hafifleterek pekiştirdiğini yazmışlardır (Kahraman ve Bolışık, 2017).

Macar (2013), obez ergenlerde cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ve akran zorbalığının farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, kızların benlik saygısı puan ortalamaları (36.93), erkeklerin benlik saygısı puan ortalamaları (48.00) ve ortalamalar arasındaki fark $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Bu bulguyla ilgili olarak obez kız ergenlerin benlik saygıları, obez erkek ergenlerinkinden düşüktür. Araştırmanın diğer bulgusu olarak obez kızlarla obez erkeklerin zorbalığa maruz kalma sorunları karşılaştırılmıştır. Zorbalığa maruz kalma toplam puan ortalamaları arasında obez kızlarla obez erkekler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Zorbalığın alt boyutları dikkate alınarak yapılan karşılaştırmalarda açık saldırı durumu için erkekler daha fazla zorbalığa uğramaktadırlar. İki grubun puan ortalamaları erkekler aleyhine $p < .005$ düzeyinde farklılaşmaktadır. İlişkisel saldırı açısından karşılaştırıldığında obez kızlar, obez erkeklerden daha fazla zorbalığa uğramaktadırlar ($p < .05$). Alay edilme, korkutulma ve sindirilme zorbalık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

Sonuç olarak, obez ergenlerin duygu durumları, kişilikleri ve benlik algıları ile ilgili kapsamlı çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu tür çalışmaya rastlanamamasının nedenlerinden biri obezitenin çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda çok önemli sağlık riskleri oluşturmasıdır. Obezite yaşamsal risk oluşturduğu için doğal olarak ilgi obezite – sağlık ekseninde incelenmektedir. Diğer bir neden ise kişiliğin oluşmasında duygu durum değişmelerinde bireyin yaşamındaki diğer faktörler daha belirleyici olabilmektedir (Burger, 2006).

Bu araştırma, obez bireylerin duygu durumlarını nasıl yönlendirdikleri, duygularını işlevsel ya da işlevsel olmayan bir tarzda kontrol edip edemediğini, obez olmayan ergenlerinki ile karşılaştırmalı olarak belirlemeye yönelik bir çalışmadır. Diğer yandan, obezitenin aracılığında obez ve obez olmayan ergenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerini yordama gücünü açıklamaya yönelik bir çalışmadır. Araştırma sonuçlarının eksikliği hissedilen konulara küçük de olsa bir katkı sağlayacağı umulmaktadır.

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema kavramı, Eski Yunanca kökenli bir kelime olan, "sahip olmak" ya da "şekillendirmek" anlamına gelen "scheen" sözcüğünden gelmektedir (Webster, 1989). Aynı kaynak ek olarak, "belirli bir organizasyonla bilişsel algılama ve karmaşık bir durumu ya da bir dizi uyarana yanıt vermeyi de içeren deneyimlerin zihinsel kodlamasıdır" tanımını yapmaktadır. Diğer yandan şema kavramı, kalıp, anahatlar, yapının temel unsurları gibi birbirini çağrıştıran, ancak kullanıldığı alana göre farklı sözcüklerle ifade edilmektedir. İngilizce sözlüklerde "schema" olarak, çoğul hali "schemata" olarak geçmektedir. Güner (2013)'e göre, psikoloji alanında ilk kullanan Bartlett (1932)'tir. Bartlett (1995) hatırlamanın bilişsel yapısı üzerine yaptığı çalışmalarda hatırlamayı sağlayan özellikler üzerinde çalışırken "schema" kavramını kullanmaktadır. Young (2009), şema kavramını M.Ö. Stoacı felsefecilerin kullandığını, felsefeci Chrysippus, M.Ö. 279 – 206, "İnference Schemata – Çıkarım Şemaları" isimli çalışmasının olduğunu belirtmektedir.

Şema kavramı psikolojide geniş bir kullanım alanı bulmakla birlikte en yaygın kullanımı Piaget'in bilişsel gelişimle ilgili kuramında ele alınmaktadır. Piaget'e göre, çocuklar aktif olarak dünyayı anlamaya ve anlamlandırmaya çalışırken dört bilişsel

gelişim aşamasından geçerler. Dünyanın (ve yaşamın) yapılandırılmasında iki temel süreç vardır. Bunlar; örgütleme ve uyum sağlamadır (Santrock, 2016). Arı (2016) bu süreci şöyle açıklamaktadır; Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında uyum sağlama iki süreçte mümkün olmaktadır. Bunlar özümleme ve düzenlemedir. Şema, bebeğin nesne ve olaylar hakkında oluşturduğu bilişsel kalıplar (yapılar) dır. Özümleme, yeni obje veya olayların var olan şemalara yerleştirilmesi (katılması) sürecidir. Ancak yeni bilginin eski şemaya doğru bir şekilde kodlanması gerekir. Dolayısıyla şema, bilgiden daha fazla şeyi ifade eder. Örneğin 8 aylık bir bebek elindeki sert bir cismi sert bir yüzeye çarpar. Çarpmadan dolayı bir ses çıkar. Daha sonra bebeğin önüne daha önce hiç karşılaşmadığı küçük sert bir cisim konulduğunda bebek yeni cisme de uzanır yakalar ve vurur. Vurmadan çıkan sesi işitir. Yani yapılan ikinci hareket daha önce kazanılan "uzanıp yakalama ve çarpma" şemasına uygundur. Ancak bebeğin önüne bir yumurta konursa, bebek daha önce oluşturduğu yakalama ve vurma şemasına uygun davranır. Yumurtayı masaya vurur. Fakat daha önceki ses çıkmadığı gibi yumurta kırılır ve dağılır. Bu durum bebeğin zihnindeki yakalama, çarpma ve ses şemasına uymamıştır. Bebek bu durumda nesnelerle ilgili çarpma - vurma şemasını değiştirecektir (bazı nesneler yumuşaktır ve çarpınca ses çıkarmıyor).

Şemaların insanlardaki duygu durum ve davranışlarla ilişkisinin ele alınması bilişsel psikolojide ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında bir dönüm noktası oluşturmuştur. Beck (2008), erken dönem çalışmalarında depresyonun gelişmesi ve sürmesinde erken dönem yaşantılarla oluşan şemaların rolünü açıklamıştır. Beck (2008)'e göre, depresyonun başlangıcında ve ağırlaşarak sürmesinde üç temel düşünce vardır. Bunlar şemalar, mantıkdışı inançlar ve varsayımlardır. Varsayımlar otomatik düşüncelerle ilgilidir ve otomatik düşünceler aynı zamanda şemalardan kaynaklanmaktadır.

Dattilio (2015)'nun aktardığına göre, Beck için şema kavramı bilişsel davranışçı terapi için bir dönüm noktasıdır. İnsan bedeni için kardiyovasküler sistem ne kadar merkezde ve önemliyse, şemalar da insan düşüncesi ve algısı için o kadar merkezdedir. Şemalar, bireyin bilgi işleme biçiminin yanı sıra yaşam deneyimleri için birer şablon olarak kullanılmaktadır.

Bu araştırmanın temel konusunu oluşturan "Şema" ve "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" kavramları Young (1990) tarafından farklı bir içerikle ele alınmış ve Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilmiştir.

Young ve diğerleri (2009), şema terapiyi bilişsel terapinin evrimleşen bir düzeyi olarak tanımlamaktadırlar. Yazarlar bu düşüncelerini Piaget'in çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimle ilgili çalışmalarına dayandırmaktadırlar. Çünkü bilişsel psikolojide şema, problemleri çözme ve bilgiyi yorumlama için bir rehber olarak iş gören soyut bir plan olarak düşünülmektedirler. Bu ifadenin diğer anlamı, yetişkinlikte problemlerle baş ederken çocukluk yıllarındaki deneyimler bir rehber ya da bir model oluşturmaktadırlar. Çocukluk yıllarında problemlerin çözümünde yaşanan yetersizlikler veya kusurlar uyumsuz şemaların temelini oluşturmaktadır.

2.2.1. Young'un Şema ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Tanımı

Young (1999), şemaları tanımlarken çocukluk yıllarında temel ihtiyaçların (psikolojik ve psiko-sosyal ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması sürecinde oluştuğunu vurgulayarak bir şemanın aşağıdaki özellikleri taşıdığını belirtmiştir. Bu özellikler;

- Genel, yaygın tema ya da örüntüdür,
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyulardan oluşur,
- Bir kişinin kendisini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır,
- Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir,
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır,
- Şema uyumsuzsa, bir dereceye kadar işlevsiz olarak tanımlanmaktadır.

Young (1990; 1999; 2009), şemalarla ilgili çalışmalarını "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" üzerine yoğunlaştırmıştır. Klosko ve Weishaar'la birlikte geliştirdiği "Şema Terapi" yaklaşımı bu çalışmaların sonucudur. Young, Klosko ve Weishaar (2009)'a göre erken dönem uyumsuz şemaların kaynağı çocukluk travmaları ve çocuğun sistematik olarak kötü davranışa maruz kalmasıdır. Travmaların ve kötü davranışların türü ve şiddeti ne olursa olsun yazarlar bu durumu "toksik yaşantılar" olarak kavramlaştırmışlardır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın ilk yıllarından itibaren özellikle oluşturulan, sorunlu bilişsel programlar olmayıp, ihtiyaçların karşılanamaması ya da yetersiz karşılanması sonucu birey tarafından hayatta kalabilmek için oluşturulur. Yaşamın ilk yılları olan bebeklikten itibaren güvende olmadığını hisseden ve yaşamın ilerleyen yıllarında travmatik olarak pekiştirilen güvensizlik duygusu sonucu, birey hayatını devam ettirebilecek savunma şemaları geliştirir. Kendi içine kapanmak, diğer kişilerden uzak kalmak, güvende olmanın bir yolu olarak yalnızlığı seçmek olabilir. Bu durum Erikson'un psiko-sosyal gelişim teorisindeki "temel güven duygusuna karşılık güvensizlik" evresini hatırlatmaktadır. Young ve diğerlerine (2009) göre, erken yıllarda oluşan kusurlu bir şema çok nadir de kullanılsa ilerleyen yıllarda karmaşıklaşmaya devam etmektedir. Bireyin kendine ve dünyaya bakışındaki tutarlılığı sürdürmek için "bilişsel uyumluluk" geliştirmektedir. Birey bu sorunlu tutarlığı sürdürse de bu tutarlık kusurlu ve çarpıktır. Diğer bir ifadeyle, bireyin daha önce oluşturduğu bilişsel yapılarla hali hazırdaki durumlar çeliştiğinde birey bu zihinsel çelişkiyi ortadan kaldıran bir neden bulur. Örneğin, bebeklik ve erken çocukluk yıllarında öğrendiği şey diğer insanların kendisinden esirgedikleri yakınlık ve güven duygusu sonucu, "yeteri kadar iyi olmadığını" düşünebilir. Bu şema terkedilme ve tutarsızlık şemasıdır. Birey yetişkinlikte her ne kadar diğer insanlarla yakınlaşmak istese de hayal kırıklıkları ve istismar edildiği yaşantılar sonucu var olan şemasını daha sıkı sahiplenir ve bu şemalar diğer kişilerle olan ilişkilerinde değişmeye karşı daha dirençli bir hale gelir.

Young ve diğerleri (2009), Eksen I bozuklukları (psikiyatride, obsesif-kompulsif bozukluklar, bazı fobiler ve kişilik sorunları) ile yaptıkları çalışmada erken dönem 18 uyumsuz şemadan söz etmektedirler. Ancak, bu 18 şemadan en zarar verici terk edilme / istikrarsızlık, güvensizlik / suistimal edilme, duygusal yoksunluk ve kusurluluk / utanç uyumsuz şemalarından birine sahip olmakdır. Bu şemalardan birine ya da daha fazlasına sahip olan bir kişi çok büyük olasılıkla yaşamın erken yıllarında terk edilmiş, istismara uğramış, ihmal edilmiş ve reddedilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar erişkinlikte sarsıcı ve bozucu çocukluk yaşantılarına benzer. Yaşamın erken yıllarındaki travmatik yaşantılar çok gerilerde kalsa da yetişkinlikte deneyimlenen yaşantıyı etkiler. Kişi bu bilinçsiz etkinin farkına varamaz. Ancak, erken dönem uyumsuz şemalardan biri yetişkinlikte tetiklendiğinde acı, utanç, korku veya öfke ve benzeri güçlü duygular yaşamaktadır.

Bazı kaynaklara göre uyumsuz şemaların gelişmesi, çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılar veya kötü davranışlara maruz kalmaya bağlı değildir. Aşırı koruyucu ve kollayıcı veya aşırı baskıcı ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları hatalı etkileşim "bağımlılık/ yetersizlik" uyumsuz şemasının gelişmesine neden olabilir (Young, 1990; Young ve diğerleri, 2009; Güner, 2013). Örneğin birey, çocukluğu boyunca aşırı korunmuş olabilir. Bu korunmanın arkasındaki ana tema "tehlikeli bir dünya"dır. Dolayısıyla birey çocukluğundan beri tehlikelerle dolu bir dünyada yaşamaktadır ve bu tehlike ve tehditlerin ne zaman, nerede ortaya çıkacağı bilinmemektedir. Her an her yerde olabilir. Bu bireyler gerek çocukluk yıllarında gerekse yetişkinlik yıllarında başkalarından yardım almadan günlük yaşamlarını sürdürebilme ve kendi kararlarını alabilme yeteneği geliştirememektedir. Diğer bir örnek "Kusurluluk / Utanç" erken dönem şemaları ile ilgili verilebilir. Reddedilme, suçluluk, eleştiriye karşı aşırı hassasiyet ve kişinin kendisine yönelttiği olumsuz duygularla karakterize olan bu şemada, birey erken çocukluk döneminde aşırı kuralcı ve baskıcı, yoğun düzeltme buyrukları veren ebeveynlerle yaşamış olabilir.

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu ve Sürdürülmesi

Young (1990), Young, Kosko ve Weishaar (2009), erken dönem uyumsuz şemaların çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Young ve diğerleri (2009) çekirdek ihtiyaçların karşılanamamasını, erken dönem uyumsuz şemaların temeline yerleştirmesinin nedenini "çatışma kuramı" olduğunu düşünmektedir. Özet olarak ifade edilirse ihtiyaçlar sınırsız, imkanlar sınırlıdır ve ihtiyaçları karşılamada yetersizdir. 20. yüzyılın ikinci yarısında ihtiyaçların karşılanması ya da karşılanamamasının insan davranışı üzerindeki etkisi pek çok davranış bilimci tarafından vurgulanmıştır. Örneğin Glasser (1998), bireylerin beş temel ihtiyaçlarının olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanamamasının bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisini ve sonuçlarını "seçim teorisi" adlı kitabında ele almıştır.

Maslow (1943), insanın temel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların öncelik sırasını (hiyerarşisi) tanımlamaya çalışmıştır (bulunduğu kaynak; Arı, 2016). Bowlby (1980; 2013; 2015), bebeklik ve çocukluktaki "bağlanma" ihtiyacının yaşamsal önemi üzerinde durmuş, "ayrılma -kopma" nın beşikten mezara kadar bir travma oluşturduğunu ileri sürmüştür. 20. yüzyılın ikinci çeyreğinde başlayan "ihtiyaçların karşılanamaması ve

sonuçları" şema terapistlerini de etkilemiştir. Özellikle bu çalışmanın temel kaynaklarını oluşturan çalışmalar, Young (1990), Young ve Klosko (1994), Young, Klosko ve Weishaar (2009), Bowlby (2013; 2015)'nin bağlanma kuramından çok etkilenmişler ve başkalarına "güvenli bağlanma" nın çekirdek temel ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Yazarlar bu tespitlerinin kendi klinik gözlemlerine ve diğer kişilerin teorilerine dayandığını, henüz deneysel olarak test etmediklerini ayrıca belirtmektedirler. Sonuçta Young ve diğerleri (2009), erken dönem uyumsuz şemaların aşağıda verilen çocukluktaki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanamamasından kaynaklandığını ifade etmektedirler.

Çocukluktaki temel ihtiyaçlar;

1. Başkalarına güvenli bağlanma / güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme
2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
3. İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü
4. Kendiliğindenlik ve rol yapma
5. Akılcı sınırlar ve özdenetim olarak tanımlanmıştır (Young ve diğerleri, 2009). Yazarlar, bu ihtiyaçların evrensel olduğunu kabul etmektedirler. Bazı bireyler söz konusu ihtiyaçlardan birisini daha güçlü hissetse de sonucun değişmeyeceğini, herkesin bu ihtiyaçları taşıdığını ileri sürmektedirler.

Young ve diğerleri (2009)'ne göre, erken dönem uyumsuz şemaların ilk nedeni, yaşamın çok erken dönemlerinde ihtiyaçların sağlanmasının toksik (travmatik / katastrofik) olarak engellenmesidir. Bu dönemde çocuğun yaşamında çok az iyi olan şey vardır ve karşılanmayan ya da eksik kalan ihtiyaçlar nedeniyle duygusal yoksunluk ya da terk edilme şeması gelişir.

Young ve diğerleri (2009)'nin erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesi üzerinde durduğu konu, erken dönemde çocukta travma etkisi yaratan yaşantılardır. Travma etkisi yapan yaşantılarla birlikte çocuğun kendini "kurban edilmiş" hissettiği olaylar da erken dönem uyumsuz şemaların geliştirilmesine neden olmaktadır. Çocuğun istismar edildiği, dolayısıyla kendini güvende hissedemediği yaşam koşulları, sistemtik olarak suçlandığı ve utandırıldığı yaşantılar, çocuğun duygusal ve sosyal gelişimini engelleyen koşullar, sonunda çocukta incinebilirlik türü şemalar geliştirmektedir.

Olması gerekenin neredeyse tam tersi yaşantılar da çocukta erken dönem uyumsuz şemaların yerleşmesine neden olmaktadır. Ebeveyn veya yakın çevresi çocuğa kötü davranmamaktadır. Aksine normalden daha fazla iyi şeyleri deneyimlemektedir. Çocuğun isteği, ihtiyacı olmasa bile bazı iyi şeyler fazlasıyla çocuğa sunularak çocuk şımartılmaktadır. Ebeveynlerin bu tutumları çocukta bağımlılık/ yetersizlik ve kendinde hak görme/ büyüklenmecilik gibi uyumsuz şemaların gelişmesine neden olmaktadır. Yazarlar (Young ve Diğerleri, 2009), kendinde hak görme/ büyüklenmecilik şemasının gelişmesine etken olarak, çocuğun gerçekçi özerklik ve sınırları öğrenebilmesi için temel çekirdek duygusal ihtiyaçları karşılanmaz. Çocuğun yaşamına aşırı müdahale edilir ve gereğinden fazla korunur. Daha ileri safhada çocuğa hiç sınır konmaz, aşırı derecede özerklik ve özgürlük verilir" demektedirler.

Sıcak duygularını çocuklarına veremeyen, soğuk aile ortamlarında büyüyen çocuklar duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması geliştirebilmektedirler. Çünkü, soğuk aile atmosferi içindeki çocuklar büyük olasılıkla sevgisiz ve yalnız hisseden çocuklardır. Aynı şekilde bu çocuklar da büyük olasılıkla sıcak duygularını veremeyen ebeveynler olacaklardır. Bu sonuç kesin olmamakla birlikte, beklenen bir durumdur. Zira, sosyal – bilişsel öğrenme kuramına göre ebeveynliğe ilişkin roller öğrenilmiş rollerdir (Ormrod, 2004).

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Biyolojik Açıklaması

Young ve diğerleri (2009) erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili görüşlerinin henüz test edilmediğini kabul ederek, deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedirler. Diğer yandan, şemalarla ilgili görüşlerini destekleyen beyin araştırmaları olduğunu ileri sürmektedirler.

Young ve diğerleri (2009)'ne göre, son araştırmalar beyinde birden fazla duygusal merkezin olduğunu, Le Doux (1996)'un çalışmalarına atıfta bulunarak ileri sürmektedir. Le Doux (1996)'a göre, istismar ve terk edilme gibi çocukluk dönemindeki travmatik anılar üzerinde yaptığı araştırmaların sonuçları aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Bilinçdışı anılar, amigdala tabanlı sistem aracılığıyla işleyen korku koşullanma mekanizmaları aracılığıyla oluşturulmaktadır. İlk travma yaşantıları sürecinde mevcut olan uyarıcılarla sonradan karşı karşıya gelindiğinde, her sistem potansiyel olarak

anılarını geri çağırmaktadır. Dolayısıyla çocukluk döneminden sonraki gelişim dönemlerinde çocukluk yıllarındaki tepkilere benzer tepkiler verilir. Çocuklukta korku yaratan duruma karşı ağlayarak yardım istemesi işlevsel bir tepki iken yetişkinlikte benzer durumda benzer tepki vermek (ağlayarak yardım istemek) işlevsel değildir. Yani halihazırdaki sorunu çözememektedir.

Genel bir bilgi olarak pek çok duygu amigdala tarafından yönetilir. Korteksten verilen tepkiler gerçekçi ve kontrollü iken amigdala daha hızlı çalışır ve otomatik tepki verir. Özellikle bir durumun tehdit olarak algılanmasında, amigdala savaş ya da kaç veya teslim ol tepkilerinden birine korteksten önce karar vermektedir (Santrock, 2014; Young ve diğerleri, 2009).

Amigdala sisteminde depolanan duygular ve bedensel duyular, önceden listelenmiş tüm davranışları taşımaktadır (liste bebeklikten itibaren yaşananların kayıtlarıdır). Birey, şemanın gelişimine yol açan çocukluk yaşantılarını hatırlatan uyarıcılarla karşı karşıya geldiğinde, yaşantı ile ilgili duygular ve bedensel duyular amigdala sistemi tarafından bilinçdışı olarak aktive edilir. Duygular ve bedensel duyuların aktivasyonu otomatiktir. Aktivasyonun şiddeti terapi ile azaltılabilirken, şemalar yaşamın sürekli bir niteliği olmayı sürdürür. Diğer bir ifadeyle travmaların oluşturduğu şemaların kayıtları bilinçli anılar ve zihinsel örüntüler olarak hipokampüs ve üst kortekslerde depolanır. Travmatik yaşantıların, hipokampus ve kortekste depolanması şemaların basit bilişsel tedavi yöntemleri ile değiştirilemez olmasının nedenidir (Le Doux, 1996).

2.2.4. Şemaların Sürdürülmesi

Erken dönem uyumsuz şemaların sürdürülmesini sağlayan her şey şema devamlılığına hizmet eder. Devamlılıkla ifade edilmek istenen şema iyileşmesi yerine uyumsuz şemayı desteklemekle sonuçlanan tüm düşünce, davranış ve duygulardır. Şemaların sürdürülmesi konusunu inceleyen Beck (2008), üç önemli mekanizmanın şemaların sürdürülmesine neden olduğunu belirtmektedir. Bunlar; bilişsel çarpıtmalar, kendilik yıkıcı yaşam örüntüleri ve şema baş etme biçimleridir. Bilişsel çarpıtmada birey şemayı yadsıyan (desteklemeyen) bilgiyi ya inkar eder ya da bilgiyi küçümsemektedir. Örneğin yetişkin bir birey, kendisi gibi diş hekimi olan ve çocuklarının artık evden ayrılmasıyla evde yapayalnız kalan eşi için “çalışmasına gerek

yok, ben kazanıyorum fazlasıyla, bu kadının gözü dışarda" demektedir. Oysa eşi, eğitimini aldığı ve hiç yapamadığı mesleğini yapmak istemektedir. Bilişsel çarpıtma durumunda kişi, dikkatini çarpıtmasını destekleyen olgulara yönelttiğinden çarpıtmasını pekiştirmiş olmaktadır.

Young ve diğerleri (2009) ve Beck (2008)'e göre, yıkıcı yaşam örüntüleri uyumsuz şemaları devam ettiren diğer bir değişkendir. Birey uyumsuz şemanın ortaya çıkardığı duygularını bastırabilir. Böylece duygularını engellemiş olur. Duygular engellendiğinde kişi bilinçli bir farkındalık geliştirememektedir. Bu durum uyumsuz şemanın geçersizliğini gösterebilecek sağlıklı davranış ve duyguları yaşaması muhtemel yaşantılardan kaçınmasına neden olmaktadır. Tam tersi bir tutumla uyumsuz şemasını besleyen ilişkilere yönelmektedir (Young ve diğerleri, 2009).

Şemaların devamını sağlayan değişkenlerden biri de uyumsuz şemanın yerine nasıl bir işlevsel şemanın konulması gerektiğinin bilinememesi ve işlevsel olmadığının gözlenmesine ya da farkına varılmasına rağmen uyumsuz şemanın devam ettirilmesinin en ekonomik seçenek haline gelmesidir. Bu duruma en iyi örnek psiko-analitik kuramdaki nevroz olgusudur. Nevrozlar çok küçük yaşlardaki yaşantılarla ilgilidir ve bazı sorunların çözümünde yetişkinlikte de kullanılır. Ancak, işlevsel olmadıklarından başarısız olurlar ve acı, kaygı gibi duygulara neden olur. Birey, nevrotik tepki verdiği duruma başka ne tür tepki vermesi gerektiğini bilemediğinden belirsizlik daha yoğun kaygı ve acı yarattığından, birey nevrozunun ortaya çıkardığı ıstırabı daha katlanılır bulur. Bu tercih nevrozun devam ettirilmesine neden olur. Benzer durum uyumsuz şemalar için de aynen geçerlidir. Bu olguya "şemaya teslim olma" diyebiliriz. Bu olgu aslında uyumsuz baş etme biçimidir. Durumun daha iyi anlaşılabilmesi için konunun biraz daha açıklanması yararlı olabilir (Geçtan, 2006).

2.2.5. Üç Uyumsuz Baş Etme Biçimi

İnsanlar, bir tehdit algıladıklarında üç temel tepkiden birini gösterirler. Bu tepkiler, savaş, kaç ve teslim ol (veya hareketsiz kal) olarak bilinir. Savaşma tepkisi şemanın aşırı telafi etme formunun tam karşılığıdır. Hareketsiz kalma teslim olma şeması, kaçma tepkisi ise kaçınma şemaları ile karşılık bulmaktadır.

Konu çocukluk dönemi ile ilişkilendirildiğinde erken dönem uyumsuz şemalar bir tehdidin varlığında ortaya çıkmaktadır. Tehdit, çocuğun temel ihtiyaçlarından (güvenli bağlanma, özerk olma, kendini özgürce ifade etme, kendiliğindenlik, oyun gibi) biri engellendiğinde algılanmaktadır. Tehdit şemayı aktive eder ve şema yoğun duyguları (korku gibi) içerir. Çocuk, tehditle yüz yüze geldiğinde durumla baş edebilmek için hareketsiz kalabilir, kaçınma davranışı gösterir ya da aşırı telafiye çalışır. Çocuk genellikle bu sürecin farkında olmamaktadır (Young ve diğerleri, 2009).

2.2.6. Şemaya Teslim Olma

Bireyin tepki verdiği tehdit, sorunla baş etmek için şemayı tetikler. Çocukluk döneminde verilen tepki uyum sağlayıcı (işlevsel) iken, yetişkinlikte benzer tehdidin algılanmasıyla, çocuklukta oluşan şema aktive olur ve pek çok seçenek varken uygun olmayan bir şema baş etme tepkilerini yönlendirir. Örneğin, çocukluk yıllarında bilişsel ve fiziki olarak yetersiz olduğu için kendini savunamayan çocuk ebeveynin istismarına boyun eğer. Yetişkinlikte ebeveynin uygun olmayan taleplerine karşı koyabilecek her türlü yeterliliğe sahipken çocukluktaki gibi boyun eğer.

Bireyler, herhangi bir şemasını tetikleyecek bir uyaranla karşı karşıya kaldıklarında duygusal tepkileri orantısızdır ve dolayısıyla duruma uymaz. Yaşanan duygular orantısız olmasına rağmen bütünüyle bilinçlidir. Young ve diğerleri (2009), bu durumu şöyle bir örnek vermektedir; birey çocukluğunda "incitici bir ebeveyne" sahipse yetişkinliğinde seçtiği eş genel olarak incitici biri olmaktadır. Bu açıklama alkolik babaların kızlarının neden alkolik veya alkolizme yatkın eşler seçtiğini açıklar niteliktedir.

2.2.7. Şemayı Aşırı Telafi Etme

Aşırı telafide birey sahip olduğu şemayı harekete geçirebilecek bir durumla karşılaştığında şema karşıtı davranmasıdır. Şema karşıtı davranırken, öyle davranması gerektiğine inanır. Yaptığı hareketin doğru olduğunu düşünmektedir. Şemanın aşırı telafisi, Freud'un "karşı tepki oluşturma" savunma mekanizmasını hatırlatmaktadır. Karşı tepki oluşturmada birey kaygı uyandıran ya da suçluluk duygularına neden olan uyarana karşı kaygısının veya halihazırdaki duygusunun tam karşıtı duygu veya davranışıyla tepki vermektedir (Geçtan, 2006).

Şema uyarıldığında birey çocukken verdiği tepkilerden mümkün olduğunca farklı davranmaya gayret eder. Ebeveynlerinin tutumları nedeniyle çocuk kendini değersiz hissetmişse, yetişkinlikte mükemmel olmaya çalışır. Çocukken "boyun eğiciyse" yetişkinlikte herkese karşı olabilir. Çocukken suistimal edilmişse yetişkinlikte başkalarını suistimal edebilir.

Young ve diğerleri (2009), aşırı telafi edici şemaların sağlıklı bir başa çıkma girişimi olarak değerlendirildiğini, bu yanılgının şemanın sürdürülmesine neden olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca, pek çok ünlünün, medya starlarının, politikacıların, politik liderlerin ve zengin kişilerin aşırı telafi edici şemalara sahip olduğuna işaret etmektedirler. Örneğin, kişi yoğun duygular yaşaması gerekirken son derece kontrollü ve durumdan etkilenmiyormuş gibi davranabilmektedir.

2.2.8. Şemadan Kaçınma

Bazen kişiler erken dönem uyumsuz şemalarından herhangi birisinin aktive olabileceği durumlarda şemanın ortaya çıkmasını, yani aktive olmasını önler. Hiçbir şey yokmuş gibi davranabileceği gibi, şema hakkında düşünmekten kaçınmaktadırlar.

Bilindiği gibi psikanalitik yaklaşımda bu olay "bastırma" ya da "yok sayma" olarak kavramlaştırılmaktadır (Geçtan, 2006). Bireyler, şemayı tetikleme olasılığı olan düşünceleri ve imgeleri engellemektedirler. Bu işlemi dikkatlerini dağıtarak, düşünmemeye çalışarak, başka bir şey düşünerek yapabilirler. Şemayı hissetmekten kaçınmaktadırlar. Duygular hissedilmeye başlandığında benzer şekilde duyguları kuvvetle bastırmaktadırlar. Young ve diğerleri (2009), şemadan kaçınma tarzında baş etme çabası gösteren kişilerin aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı, aşırı yeme eğilimi taşıdıklarını bildirmişlerdir. Diğer yandan aynı yazalar bu kişilerin aşırı temizlik düşkünü, işkolik fakat son derece normal kişiler olarak gözlenebileceğini belirtmişlerdir.

2.2.9. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bilişsel şemalar konusunda ilk çalışmaları başlatan Young (1999), Young, Klosko ve Weishaar (2009), 18 erken dönem uyumsuz şema ve bu şemaları içeren beş şema alanı tanımlamışlardır. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009), "Young Şema Ölçeği KF-3 Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi" isimli makalelerinde, ölçeğin

Türk yetişkin örneklemi için uyarlama çalışması yapmışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre 14 erken dönem uyumsuz şema ve bu şemaları içeren beş şema alanı tanımlamışlardır. Güner (2013), Young Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği'nin Türkiye çocukları ve ergenleri için (10 -16 yaş) geçerlik ve güvenirlik, ayrıca norm çalışmasını yapmıştır. Güner (2013), çalışmasında 15 erken dönem uyumsuz şema ve bu şemaları kapsayan beş şema alanı tanımlamıştır. Bu araştırmada, Güner (2013)'in norm çalışmasını yaptığı "10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) kullanılmıştır. Ayrıca, Güner (2013)' teki uyarlama ve norm çalışmasında kullanılan tanımlar kullanılmıştır.

2.2.10. Şema Alanları ve Şemalar

Konu ile ilgili literatürde erken dönem uyumsuz şemaların beş şema alanında toplandığı görülmektedir. Söz konusu şema alanları; 1. Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme şema alanı, 2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı, 3. Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, 4. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı ve 5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı olarak gruplandırılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar (2009; Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Güner, 2013).

2.2.10.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların ortak özelliği başkalarına duyulan güvensizliktir. Dolayısı ile bu alanla ilgili şemalara sahip kişiler diğer kişilerle güvene dayalı, yakın ilişki kurmakta ve sürdürmekte güçlük çekerler. Diğer kişiye sevgi duymak ve bu sevgiyi gösterebilmek, kendisini bir gruba ait hissetmek gibi motivasyonları yoktur. Kopukluk ve Reddedilme şema alanı içinde ele alınan Terk Edilme / İstikrarsızlık erken dönem uyumsuz şemasına sahip kişiler, güvenli ve dengeli bir ortam oluşturmayan ailelere sahiptirler. Ailenin diğer önemli özelliği soğuk ve istismarcı olmasıdır. Ailedeki bireyler birbirinin duygularına ilgisiz olduğu için sıcak ve samimi duygular yaşamaz ve karşılık bulmaz. Tanımlanan aile ortamındaki hatalar hoşgörü ile karşılanmaz ve suçlama vardır. Kopukluk ve Reddedilme şema alanına giren dört erken dönem uyumsuz şema değerlendirilmektedir.

Aşağıda verilen erken dönem uyumsuz şema tanımları, Young, Klosko ve Weishaar, 2009; Soygüt, 2009 ve Güner, 2013 kaynaklarından yararlanılarak hazırlanmıştır.

2.2.10.1.1. Erken Dönem Kusurluluk / Utanç Uyumsuz Şeması;

Bu şemaya sahip kişilerdeki egemen duygu kusurlu olma, uygun olmama, kötü ve istenmeyen, değersiz olma ve işe yaramamadır. Eleştiriye aşırı duyarlılık ve tepkisellik diğer bir kişilik özelliğidir. Başkaları arasındayken güvensizlik ve suçluluk diğer olumsuz duygu durumudur. İçten ve yakınlık ifade eden duygularının diğer kişiler tarafından reddedileceği kaygısını yaşarlar.

2.2.10.1.2. Erken Dönem Kötüye Kullanılma / Suistimal Edilme Uyumsuz Şeması

Bu şemanın baskın olduğu kişilerdeki temel düşünce başkalarından zarar göreceği ile ilgilidir. Diğer kişilerin kendisini istismar edeceği, küçük düşüreceği, aldatacağı ve zaaflarından yararlanacağı beklentisi içindedirler. Söz konusu beklenti, diğer kişilerin kasıtlı olarak ve planlayarak kendisini aldatmak ya da kötüye kullanmak istediği düşüncesiyle ilgilidir.

2.2.10.1.3. Erken Dönem Duygusal Yoksunluk Uyumsuz Şeması

Erken dönem duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler, kişiler arası ilişkilerde temel zemini oluşturan karşılıklı duygusal desteğin diğer kişiler tarafından karşılanmayacağı beklentisi taşımaktadırlar. Bu nedenle üç alanda duygusal yoksunluk söz konusudur. Bunlardan birisi "ilgi yoksunluğu" dur. İlgi yoksunluğunda kişi diğer kişilere ilgi duymaz, şefkat hissetmez. İlişkilerinde sıcaklık ve yakınlık yoktur. Dolayısıyla arkadaşları yoktur.

Diğer duygusal yoksunluk alanı "empati yoksunluğu" dur. Bu yoksunluk alanının özellikleri başkalarını dinleyememe ve başkalarının duygularını anlayamama, kendisini başkalarına açamama ve başkalarıyla karşılıklı duygu paylaşamama olarak tanımlanabilirler. Üçüncü duygusal yoksunluk biçimi "korunma yoksunluğu" olarak belirtilmiştir. Bu erken dönem uyumsuz şemanın özelliği başkalarından alınan güç, yönlendirilme ve rehberlik yokluğudur.

2.2.10.1.4. Erken Dönem Terk Edilme ve Tutarsızlık Uyumsuz Şeması

Terk edilme ve tutarsızlık uyumsuz şemasının temel kaynağı yaşamın çok erken dönemlerinde "temel güven duygusu" nun kazanılamamış olmasıdır. Kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde bakım aldığı ve duygusal olarak bağlanabileceği kişiler çocuk odaklı bir bakım verme ve duygusal olarak destekleme yerine, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda tutarsızlardır ve çocuğa güvensizlik mesajları vermektedirler. Çocuğun her türlü ihtiyacı zamanında ve tutarlı olarak karşılanmaz. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağına, karşılanma biçimi ve zamanına ebeveyn karar verir. Kararların alınmasında ebeveynin duygusal durumu ve öncelikleri önemli rol oynar. Diğer bir ifadeyle ebeveyn odaklı bir bakım vardır ve istikrarsızdır.

Duygusal olarak istikrarsız ve belirsizliğin neden olduğu güvensizlikten dolayı çocuk, kendisine yaşamsal destek veren kişileri her an kaybedebileceği, yakında ölecekleri veya kendisinden daha iyi birini bulup onu terk edecekleri duygusu içindedir.

2.2.10.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Bağımsız bir birey olarak kendi başına yaşamını sürdürmek çok güç geldiği için başkalarına dayanarak yaşama ve başarılı bir performansta bulunma becerisinde algısal sorunlar yaşamak (belli bir amaç doğrultusunda "başaramam" algısıyla girişimde bulunamama) belirgin özelliklerdir. Bu alandaki uyumsuz şemalara sahip kişilerin aileleri, tutumlarıyla çocuklarına tuzaklar kurarlar, çocukta güven duygusunun gelişimine zarar verirler. Çocuk için öyle hedefler belirler ki beklentiler, çocuğun yetenek ve gelişimin çok üstündedir. Çocuk başarısız olur ve yetersizlik duyguları yaşar. Diğer yandan, aşırı koruyucu tutumlarıyla çocuğun kendini ifade edici eylemlerde bulunabilmesi ve kendine güven geliştirmesine zarar verirler.

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında bulunan erken dönem uyumsuz şemalar; başarısızlık ve yetersiz performans, bağımlılık-yetersizlik, yapışıklık/ gelişmemiş benlik ve hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık olarak tanımlanmaktadır.

2.2.10.2.1. Erken Dönem Başarısızlık ve Yetersiz Performans Uyumsuz Şeması

Erken dönem başarısızlık ve yetersiz performans uyumsuz şemasına sahip kişiler başarısız olma ve sonucunda kaçınılmaz olarak başaramayacakları inancındadırlar. Başarısız olacaklarına inandıkları alanlar okul, iş, mesleki kariyer, spor ve benzeri alanlardır. Akranları veya meslektaşları ile kendilerini kıyaslarlar ve yeteneksiz olduklarına dair bir inanca sahiptirler.

2.2.10.2.2. Erken Dönem Bağımlılık ve Yetersizlik Uyumsuz Şeması

İlgili erken dönem uyumsuz şemasına sahip olan kişiler kararlarında, özellikle kendisinin değerlendirilmesine neden olabilecek karar ve seçimlerde bağımsız olarak karar alamama, başkalarından yardım almadan günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceği inancına sahip kişilerdir. Günlük problemlerini çözme, doğru yargı yürütme, yeni bazı işlerin üstesinden gelme gibi genel yeteneklerde yetersiz olma ile karakterize şemaya sahip olma durumudur.

2.2.10.2.3. Erken Dönem Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik Uyumsuz Şeması

Kişi bireyleşemez ve sosyal gelişiminden vazgeçerek yaşamındaki önemli kişilerle (çoğunlukla aile bireyleri ile) aşırı duygusal ve yakınlık içeren tutum ve davranışlar gösterir. İlişkilerdeki yakınlık, karşılıklı destek veren ve alan bir yapı değildir. Diğer kişilere yapışma yoluyla kendi bireyselliğinden vazgeçilmiştir. Böylece olumsuz sonuçlanan kararlarından dolayı kendini suçlamaktan ve yetersizlik duygularından kaçınmış olur. Başkalarının desteği olmadan mutlu olamayacağı ve güçlüklerle baş edemeyeceği inancı hakimdir. Diğer özellikler yeterli olmayan bireysel kimlik, başkalarının kimlikleri içine yapışma olarak tanımlanabilir.

2.2.10.2.4. Erken Dönem Dayanıksızlık Uyumsuz Şeması

Şemanın açık adı hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlıktır. Bu uyumsuz şemaya sahip kişiler herhangi bir anda kesin bir felaket olacağı ve bu felaketten korunamayacağı korkusunu abartılı olarak yaşarlar. Bu uyumsuz şemaya sahip kişiler genel anlamda belli bir korku türüne diğerlerinden daha fazla odaklanır. Bu

korkular, tedavisi olmayan tıbbi sorunlar (kanser, AIDS), çıldırma veya aklını kaybetme, uçak düşmesi, deprem gibi önlenmesi imkansız hastalık ve felaketlerdir.

2.2.10.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş sınırlar şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarda dikkati çeken en önemli özellik, kişinin içsel bir denetim sorunu ile karşı karşıya olmasıdır. Şema alanının ortak özelliği kişinin içsel sınırlarını belirleme ve kontrol etmede sorun yaşamasıdır. Başkalarına karşı sorumluluklarında ve uzun vadeli amaç yönetiminde yetersizlikler gözlenir. Başkalarının haklarına saygı gösterme, başkaları ile işbirliği yapma, söz verme ve verilen sözü tutmada güçlükler yaşanır. Zedelenmiş sınırları oluşturan uyumsuz şemaların geliştiği aile ortamlarında aşırı serbestlik ve hoşgörü vardır. Çocuk kusurlu davranışlarının sonuçları ile yüzleşmez. Disiplin yerine üstünlük duygusu ve sorumluluk almama baskın durumdur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, Erken Dönem Hak Görme (Haklılık) ve Büyüklenmecilik Uyumsuz Şeması ve Erken Dönem Yetersiz Öz denetim Uyumsuz şemalarını içermektedir.

2.2.10.3.1. Erken Dönem Hak Görme (Haklılık) ve Büyüklenmecilik Uyumsuz Şeması

Bu şemaya sahip kişiler başka insanlardan üstün olduğuna, özel hak ve imtiyazlara sahip olduğuna inanır. Sosyal ilişkilerinde, karşılıklılık kurallar tarafından sınırlandırılmadığı inancındadır. Başkalarına verdiği zarara, diğerlerinin hakkına tecavüz ettiğine aldırmadan her ne istiyorsa yapabileceği sayıltısı içindedir. Diğer kişiler üzerinde güç ve kontrol sağlamak için abartılı biçimde üstünlüğe odaklanırlar (çok başarılı, ünlü, belli bir gruba ait olma, zeki olma gibi). Bazen aşırı rekabetçilik ya da hakimiyet kurma davranışları gözlenebilir. Diğer kişilerin ihtiyaçları ve duygularına empati ve ilgi göstermeden, kendi tutkuları doğrultusunda gücünü kullanabilirler.

2.2.10.3.2. Erken Dönem Yetersiz Öz-denetim Uyumsuz Şeması

Kişi, hedeflerine ulaşmakta ya da duygu ve isteklerinin aşırılıklarını engellemede güçlük çekmesi ile dikkat çeker. Aşırı talep ve güdülerine kontrol

getirmeyi reddeder. Acıya katlanmaktan, uzlaşmaktan, yüzleşmekten ve sorumluluk almaktan kaçınarak, kişisel tatmin konusunda aşırı çaba harcarlar.

2.2.10.4. Başkalarına Yönelimli Olma (Başkalarına Yönelimlilik) Şema Alanı

Sevgi ve onay almak, bağlantılı olma hissini sürdürmek ya da olumsuz karşılık görmekten kaçınmak için kendi gereksinimlerinden vazgeçmek pahasına başkalarının istek ve tepkilerine aşırı odaklanma olarak tanımlanabilir. Ayrıca diğer kişileri rahatsız edebileceğini düşündüğü davranış (örn. öfke) ve doğal eğilimlerinde farkındalık eksikliği ve bastırma içerir. Bu kişiler çocukluklarında sevgi, ilgi ve onay alabilmek için kendilerinin önemli yönlerini bastırırlar. Bu ailelerde ebeveynlerin duygusal ihtiyaç ve istekleri çocuğun özgün gereksinim ve duygularından daha önemlidir.

Başkalarına yönelimlilik şema alanı, erken dönem kendini onaylamama uyumsuz şeması, erken dönem boyun eğicilik uyumsuz şeması ve erken dönem onay arayıcılık uyumsuz şeması olmak üzere üç uyumsuz şemayı içerir.

2.2.10.4.1. Erken Dönem Kendini Onaylamama Uyumsuz Şeması

Kendini onaylamama erken dönem uyumsuz şeması, bazı kaynaklarda (Young vd, 2009) "Kendini feda uyumsuz şeması" olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi memnuniyetinden vaz geçme pahasına günlük işlerde başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye gönüllü olarak odaklanmasıdır. Bu şekilde davranmalarının nedeni muhtaç olarak gördükleri kişilerle duygusal bağlarını sürdürmek, öz saygılarını tazelemek – yükseltmek, suçluluk duygusundan kurtulmak, başkalarını acıdan korumak isteğidir. Temel olarak başkalarının acı çekmesine neden olmaktan abartılı bir kaçınma ve kendi bencilliğinden kaynaklanabilecek suçluluk duygusundan kaçınma söz konusudur. Kısa ifade ile başkalarının acısına aşırı hassasiyet gösterilir.

2.2.10.4.2. Erken Dönem Boyun Eğicilik Uyumsuz Şeması

Kişinin duygularını baskı altına alması nedeniyle kontrolünü tamamen başkalarına bırakır. Başkalarının öfkelenmesine neden olma, olumsuz karşılık görme, terk edilmekten kaçınmak için diğer kişilere boyun eğilir. Belirtilen şema ile davranan kişiler iki türlü boyun eğme davranışı gösterir. Bunlardan birincisi, ihtiyaçların boyun

eğmesidir. Kişi, başkalarının olumsuz tepkisinden kaçınmak için kendi ihtiyaçlarından vaz geçer. İkincisinde ise duyguların boyun eğmesidir. Kişi kendi isteklerinden vazgeçtiğinde aslında kendini engellemiştir. İhtiyaçlar giderilemediği için gerginlik ve kızgınlık duygusu söz konusudur. Diğer bir ifade ile kişi kendini feda ederek diğer kişilerin olumsuz duygularından kurtulmuştur. Bunun bedelini kendisine ya da başkalarına duyduğu kızgınlığın sonucu olarak ortaya çıkan öfkesini bastırarak ödemiştir.

Erken dönem onay arayıcılık uyumsuz şemanın arkasındaki temel kaynak "tanınma ihtiyacı"dır. Onay arayıcılık şemasına teslim olmuş kişiler güvenli ve gerçek kendilik duygusunu geliştirmekten vazgeçme pahasına diğer kişilerden onay almaya, tanınmaya, ilgi görmeye ya da uyum sağlamaya aşırı önem verirler. Bireyin saygı hissi, kendi doğal eğilimlerinden çok, öncelikli olarak diğer kişilerin kendisini onamasına ya da onamamasına bağlıdır. Diğer kişilerin onayını alabilmek için statü kazanma, sosyal kabul görme, çok parası olma ya da başarılı olmaya özel bir önem verilir. Çoğu zaman tatmin edici ve gerçekçi olmayan kararlar alınır. Çünkü alınan kararların sorunu çözmesi yerine reddedilip reddedilmeyeceği (onaylanması) daha önemlidir.

2.2.10.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı

Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların belirleyici özelliği aşırı kuralcılık ve ketlemedir. Kişi genelde gerçekçi olmayan kaygıları nedeniyle mutlu olma, düşünce veya duygularını açık yaşama, diğer kişilerle yakın ilişkiler kurma yerine kendiliğinden oluşan duygularını, dürtülerini ve seçimlerini bastırır. Genel anlamda, baskılamadan önce kararlaştırılmış sıkı kurallar vardır. Çocukluk yıllarındaki aile tipi katı, disiplinli, mükemmeliyetçi ve talep edicidir. Hatalar ağır ceza ile düzeltilmektedir. Bu uyumsuz şemada mükemmeliyetçilik, kurallara uyma, duyguları saklama, mutluluk, haz ve rahatlamayı kontrol altına alma, hata yapmaya karşı aşırı tedbirler almayla tanımlanabilecek özellikler söz konusudur. Kişi kötümserlik eğilimli ve sürekli dikkatli ve tetikte olmayı başaramazsa, düzenin bozulacağı ve her şeyin kötüye gideceği, yaşamın kontrolünü kaybedeceği endişesine sahiptir.

Aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanının oluşturan iki erken dönem uyumsuz şema vardır. Bunlar, erken dönem karamsarlık uyumsuz şeması ve erken dönem cezalandırıcılık uyumsuz şemasıdır.

2.2.10.5.1. Erken Dönem Karamsarlık Uyumsuz Şeması

Bazı kaynaklarda karamsarlık uyumsuz şeması yerine "olumsuzluk şeması" da kullanılmaktadır (Young ve diğerleri, 2009). Bu şemaya sahip kişiler yaşamın olumlu ve iyimser yönlerini görmezden gelip, dikkate almazken olumsuz yönlerine aşırı yoğunlaşmaktadırlar. Akla gelebilecek her türlü olumsuzluk (ölüm, acı veren yaşantılar, hayal kırıklıkları, suçluluk, kızgınlık, çözülemeyen problemler, hatalar, gelecekte her şeyin yanlış gideceği inancı) daima kişinin odaklandığı konulardır. Kişinin yaşamında pek çok şey olumlu gitse bile er geç her şeyin yanlış gideceği beklentisi vardır. Sonuçta sürekli bir endişe, olayların olumsuz yanlarına takılıp kalma ve geleceğe karşı karamsar bir beklenti söz konusudur.

2.2.10.5.2. Erken Dönem Cezalandırıcılık Uyumsuz Şeması

Erken dönem cezalandırıcılık uyumsuz şemada kişinin standartları yüksektir. Diğer kişilerin (kendisi için de) yaptıkları hatalardan dolayı her durumda cezalandırılması gerektiğine inanır. Hatalara karşı tahammülsüz ve sabırsızdır. Yapılan hata hafif de olsa, insani bir hata da olsa empati kuramaz ve hataları affetme güçlüğü yaşanır.

2.3. Şemalar ve Duygu Düzenleme

Kömürcü (2014), psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlarla erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada Soygüt ve diğerleri (2009)'nin Türkçe'ye uyarladığı Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır (bu araştırmada kullanılan ÇEŞÖT ile Y.Ş.Ö. Kısa Form -3'de bazı terimler farklılaşmaktadır). Araştırmada, Young Şema Ölçeği'nin beş şema alanlarından yüksek ve düşük puan alan ergenlerin dört ihtiyaç gurubundan aldığı puan ortalamalarını karşılaştırmıştır.

Kopukluk şema alanından yüksek ve düşük puan alan ergenlerin ait olma, benlik değeri, kontrol ihtiyacı ve anlamlı varoluş ihtiyaçları puan ortalamaları anlamlı olarak

farklılaşmadığı gözlenmiştir (p> .05). Benzer sonuçlar, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimli olma şemaları için de geçerlidir. Ancak, yüksek standartlar şema alanında yüksek puana sahip ergenlerle düşük puana sahip ergenlerin kontrol ihtiyacı puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır (p< .05). Yüksek standartlar şema alanı puanları yüksek ergenlerin "kontrol ihtiyacı" puan ortalamaları daha yüksektir.

Makas ve Çelik (2018), erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi ve uyumsuz şemaların sosyal görünüş kaygısının yordayıcısı olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Form -3 kullanılmıştır. Ölçeğin içerdiği 15 erken dönem uyumsuz şeması ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki korelasyon incelenmiştir. Ayrıcalıklık/ Yetersiz Özdenetim, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile Sosyal Görünüş Kaygısı arasındaki ilişki çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Diğer 12 erken dönem uyumsuz şema ile Sosyal Görünüş kaygısı arasında orta düzeyde, 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Erken dönem uyumsuz şemaların Sosyal Görünüş Kaygısını yordayıp yordamadığı ile ilgi regresyon analizinde, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İçiçe olma -bağımlılık, Yetersiz Özdenetim ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının "Sosyal Görünüş Kaygısı"nın yordayıcısı olduğu gözlenmiştir (P< .05).

Kılıç ve Önder (2019), ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmada erken dönem uyumsuz şemaları belirlemek için (ÇEŞOT) "Çocuk ve Ergenker İçin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği (Güner, 2013), öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek için Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim düzeyi arttıkça, uyum bozucu şemaların puanları düşmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların, duygu düzenleme becerilerini yordama gücü için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanları duygu düzenlemenin becerilerinin varyansının %33'nü açıkladığı görülmüştür. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ise duygu düzenleme varyansının %21'ni açıkladığı rapor edilmiştir.

Araştırmada (Kılıç ve Önder, 2014), öğrencilerin erken dönem uyumsuz şema puanları cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmıştır. Kopukluk ve Reddedilmişlik, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Bağımlılık ve Yetersizlik, Terk Edilme ve Tutarsızlık ve Aşırı Tetikte Olma erken dönem uyumsuz şemaları puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Diğer dokuz şemanın puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Tunçel (2019), erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü araştırmıştır. Klinik psikoloji alanında bir yüksel lisans çalışması olan araştırmada, erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimiyi açıklamada ön alın lobu işlevleri, empati ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, aleksitimi ile Zedelenmiş Özerklik-Öteki Yönelimlilik şema alanı arasında .47, Zedelenmiş Sınırlar-Abartılı Standartlar şema alanı .36, Ayrılma-Reddedilme şema alanı için .50 korelasyonlar elde edilmiştir. Aleksitimi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında .58 korelasyon bulunmuştur.

Yukarıda tanımlanan araştırmada Zedelenmiş Özerklik - Öteki YöNelimlilik şema alanı yordayıcı, aleksitimi yordanan değişkenlerdir. Ön lob işlevleri, empati ve duygu düzenleme güçlüğü ise aracı değişkenleri oluşturmuştur. Model, varyansın %43'ünü açıklamaktadır. Açıklanan varyans istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(4, 289) = 56.24$, $p < .001$]. Yapılan analizler sonucunda doğrudan etkiler (yollar) incelendiğinde Zedelenmiş Özerklik- Öteki Yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğünü ($\beta = .48$, $p < .001$,) güçlü bir şekilde yordamaktadır. Diğer şema alanları için zedelenmiş sınırlar aleksitimideki varyansın %43 nü, Ayrılma – Reddedilme şema alanı aleksitimideki değişimin %44'nü açıkladığı rapor edilmiştir.

Işık (2019), 25 – 60 yaş aralığında, yaş ortalaması X= 35 olan yetişkinlerle erken dönem uyumsuz şemalar ile erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Katılımcıların %82'si lisans veya lisansüstü eğitim almıştır. Araştırmada genel erteleme davranışı ile 15 erken dönem uyumsuz şema arsında .02 ile .40 arasında değişen korelasyonlar bulunmuştur. Ancak, erken dönem kendini feda uyumsuz şeması ile genel erteleme davranışı arasında en düşük korelasyon (-.01) hesaplanmıştır. En yüksek korelasyon değeri (.40), Başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması ile genel erteleme davranışı arasında bulunmuştur.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (Soygüt ve diğerleri, 2009) ile Young Ebeveynlik Ölçeği (Soygüt ve diğerleri, 2008)'nden elde edilen veriler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı yöntemi ile incelenmiştir. Sonuçlar Young Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ölçeğinin kuramsal temelini destekler niteliktedir.

Yurtsever ve Sütçü (2017), 17-35 yaş aralığındaki kadınlarda yeme bozukluğu ve algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkisini araştırmışlardır. 773 kişilik bir çalışma evreninden alınan 92 yeme bozukluğu riski olan ve 80 yeme bozukluğu riski taşımayan kadın alınmıştır. Yeme bozukluğu riski taşıyan kadınların hem anneleri hem babalarıyla ilgili ebeveynlik algıları olumsuzdur. Yeme bozukluğu riski taşıyan kadınların erken dönem uyumsuz şeme puanları, yeme bozukluğu riski taşımayan kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur. Duygusal yoksunluk, kendini feda, yüksek standartlar uyumsuz şemaları, yeme bozukluğu riski taşıyan kadınların duygu düzenleme boyutlarının etkili bir yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Yıldız (2016), erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlığın üniversiteye uyum düzeyini araştırmıştır. Öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyini belirlemek için "Kurumla Bütünleşme Ölçeği", UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Araştırmada hiyerarşik regresyon uygulanmış, ilk aşamada üniversiteye uyumda en yüksek korelasyona sahip yalnızlığın, uyumu yordama gücü, ikinci adımda yalnızlıkla yüksek korelasyona sahip kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanı regresyon modeline dahil edilmiştir. Üçüncü adımda, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik Ve Yüksek Standartlar şema alanları eklenmiştir. 3. adım sonuçlarına göre zedelenmiş otonomi şema alanının üniversitede uyumun önemli bir yordayıcısı (β = -.19) olduğu gözlenmiştir.

Eldoğan ve Barışkın (2014), duygu düzenleme güçlüğünün erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobiler arasındaki ilişkide aracılık ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma verileri 240 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının sosyal fobi belirtilerini yordayıp yordamadığını araştırmadan önce tüm değişkenler arasındaki korelasyona bakılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalarını yordama ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü belirlemek için hiyerarşik korelasyon analizi yapılmıştır. İlk adımda bağımsız değişken erken

dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri analiz edilmiştir. Elde edilen değerler (R^2=.24, β= .39) dır. İkinci aşamada denkleme duygu düzenleme güçlüğü eklenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü puanları sosyal fobi belirtilerini yordadığı görülmüştür (β= .21, R^2= .17).

2.4. Duygu Düzenleme Becerileri

Duyguların işlevsel bir tarzda problemin çözümüne katkı sağlayacak, bireyin duygularını işlevsel olarak ifade etmesine yardımcı olacak, ruh sağlığını korumasını ve sürdürmesine katkıda bulunacak şekilde ifade edebilmesi psikologların ilgi alanlarından biri olmuştur. Diğer yandan duyguların işlevsel olmayan bir tarzda ifade edilmesi, dolayısıyla kişinin amaçlarına uygun olmaması ve sonuçları da psikologların, terapistlerin ilgi alanı olmuş ve ilgi alanı olmaya devam etmektedir. Duygu düzenleme becerileri konusunu incelemeden önce, "duygu" kavramını ve tanımını açıklamak konunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Psikologların "duygu" kavramına ilgisi 19. yüzyılın son çeyreğinde başlamıştır. Duyguların ne olduğu ve nasıl tanımlanacağı ile ilgili ilk açıklama James - Lange kuramıdır. William James ve Carl Lange aynı yıl içinde ayrı bilimsel toplantılarda aynı yaklaşımı savunmuşlardır (Cüceloğlu, 1991). James ve Lange'nin yaklaşımına göre, otonom uyarılmanın algılanmasıyla kişinin duygusunun farkına vardığını (kalbim çok şiddetli çarpıyor, korktum gibi) ve duygusunu ifade ettiği ileri sürülmektedir. Bu yaklaşıma W.B. Cannon (1927) ve P. Bard (1934) karşı çıkmışlar, Cannon - Bard kuramı olarak bilinen duygu oluşumu ile ilgili yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşıma göre, çevredeki heyecan verici durumlar hipotalamusu uyarır, hipotalamus da sinir sistemini uyarır, sinir sistemi beyin kabuğuna sinyaller gönderir. Beyin kabuğu sinyalleri heyecansal tepkilere dönüştürür (akt; Dror, 2014).

Yukarıda verilen kuramların önemli eksiklikler taşıdığına inanan Stanley Schachter (1962), Jeroma Singer'le birlikte "duyguların iki faktör teorisi"ni geliştirmişlerdir. Schachter'in teorisi duygunun açıklanmasında bilişsel süreçleri temel almaktadır. Bu yaklaşıma göre, hangi duygunun yaşandığına karar verirken, bedende ortaya çıkan değişikliklerin çevresel durumun algılanması (yorumlanması) ile anlam kazandığını ve duyguyu tanımladığı ileri sürülmektedir. Günümüzde duyguların nasıl oluştuğu sorusuna verilebilecek en güvenilir yaklaşımın Stanley (1962)'nin "duyguların

iki faktör teorisi" olduğu kabul edilmektedir (akt; Atkinson ve Atkinson, 1999; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Duygu düzenlemenin çok farklı tanımları yapılmıştır. Tanımların ortak yanı duygu düzenleme sağlayabilmek için bireyin öncelikle duygularının farkında olması ve duygularını tanımlayabilmesi ön koşuldur (Thompson, 1994).

2.4.1. Duygu Düzenleme Nedir?

Wenar ve Kerig (2005), duygu düzenlemenin bir amaca yönelik olduğunu vurgulayarak duygu düzenlemeyi bireyin bir amaca ulaşabilmek için duygusal tepkilerini izleyebilme, kontrol edebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Yazarlara göre, bu yeteneğin kullanılabilmesi, bireyin duygusunu tanıması, anlaması ve gerekli olduğunda duygunun şiddetini düzenleyebilmesidir (hafifletebilmesi ya da kuvvetlendirebilmesi). Yazarlara göre, çocukların duygu düzenlemeyi öğrenebilmesi ve geliştirebilmesi için tolere edilebilir düzeydeki olumlu ve olumsuz duygularını (neşe, üzüntü v.b.) ifade edebilmesine ya da saklamasına ebeveynler izin vermelidir (Wenar ve Kerig, 2005).

Gross ve Thompson (2014), Wenar ve Kerig (2005) duygu düzenleme ile ilgili tanımının çok genel olduğunu belirterek duygu düzenleme, duyguların başka şeyleri, düşünceleri, fizyolojiyi ya da davranışları, duyguların kendini düzenlemesinin yanı sıra bazı süreçleri içerdiğini vurgulamaktadırlar. Bu süreçler kendiliğinden ya da kontrollü olabildiği gibi bilinçli ya da bilinçdışı da gelişebilmektedir. Gross ve Thompson (2006), Venar ve Kerig (2005)'in tanımını "genel" bulmalarına rağmen, yaptıkları tanımda ayrıntılı tanılamalar yapmamışlardır.

Duygu düzenlemenin açık ve somut tanımına Thompson (1994), Thompson ve Calkins (1996)'ın yazılarından anlayabiliriz. Yazarlara göre, duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlamaktan sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994). Buna göre, duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır; kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi (Thompson ve Calkins, 1996). Tüm bunları

gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırmaktadır.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı gibi duygu düzenleme oldukça karmaşık ve kapsamlı süreç ve işlemleri kapsamaktadır. Dolayısıyla duygu düzenlemenin gelişimi nasıl olmaktadır ve nelerle ilişkilidir anlaşılması yararlı olabilir.

2.4.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Gross ve Monuz (1995)'un Freud (1961)'dan aktardığına göre; bireyler günlük hayatlarını sürdürebilmeleri için duygularını düzenliyebilmelidirler. Bu durum kesin bir gereklilik taşımaktadır. Bu gereklilik toplumsal yaşamdan yakın ilişkilerimize kadar yaşamın her alanını kapsamaktadır. Bu nedenle, duygu düzenlemenin uygun bir biçimde gerçekleşiyor olması gelişimsel başarı olarak değerlendirilir. Diğer bir ifadeyle duyguları düzenleyebilme, yaşama uyum sağlamanın temelini oluşturmaktadır.

Çocuklar duygularını daha doğrudan ve hissettikleri şekilde, olduğu gibi ifade ederler. Değiştirmezler, ertelemezler ve nadiren saklarlar (öğrenme sonucu gerçekleşen bir davranış). 30 aylık bir çocuk ev ziyaretine gelmiş annesinin arkadaşından pek hoşlanmadığında, annesinin elinden tutup, annesinin arkadaşını işaret ederek "bu gitsin" der. Çocuklar, gelişim süreci içinde yetişkinleri model alarak ve yaşantıları sonucu duygularını değiştirerek ifade etmeyi, dolaylı ifade etmeyi, ertelemeyi ve saklamayı öğrenirler. Bu davranışların tamamı duygu düzenlemenin farklı örneklerini oluşturur.

Derryberry ve Rothbart (1988), duygu düzenleme becerisinin gelişmesinde "öğrenme süreçlerinin nasıl işe karıştığını, ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını karşılayarak bebeğin ebeveyne karşı nasıl uyaran gönderdiğini ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması ile uyaran gönderme davranışının pekiştirildiğini, bebeğin de ebeveyne verdiği olumlu tepki ile ebeveynin davranışının pekiştirdiğini ifade etmektedirler.

Derryberry ve Rothbart, "duygu düzenleme becerisinin gelişimi yavaş yavaş gerçekleşmektedir. Gelişim süreci içinde adım adım oluşmaktadır. Yaşamın çok başlarında, bir bebek yaşayabilmesi için tamamen çevresine bağımlıdır ve yardım almak zorundadır. Bebek acıktığında (ve diğer ihtiyaçları için) ağlar. Bebeğin ağlaması yetişkinler için rahatsız edici bir uyarandır ve yetişkin bebekle ilgilenmek zorunda kalır. Doyurulan bebek yetişkine gülümser. Bu davranış yetişkin için pekiştireç olur. Benzer

durumlar bebeğin yavaş yavaş kendi duygularını ve yetişkinlerin duygularını tanımalarına neden olur" demektedirler (Derryberry ve Rothbart, 1988).

Gross ve Monuz (1995)'un Thomson (1991)'dan aktardığına göre, duygu düzenlemede çocuğun dil becerilerini gelişmesinin önemli sonuçlara neden olduğu vurgulanmaktadır. Thomson'a göre, bedensel ve kas gelişimi sonucu çocuklar, çevrelerinde değişiklikler yapmayı ve çevrelerini etkilemeyi öğrenirler. Çevrenin duygusal yönden dikkat çekici özelliklerine yaklaşma, uzaklaşma ya da bunları değiştirmeyi öğrendikçe, duygu düzenlemede giderek otonomi kazanmaktadırlar. Daha sonra, dil gelişimiyle beraber duygu düzenlemenin yeni bir hali mümkün hale gelmektedir. Artık bakım veren kişiler, çocuklara duygusal tepkilerini değiştirmeleri için direk müdahalede bulunabilirler / talimat verebilirler ve çözüm önerebilirler. Bunlara ek olarak dil, çocuğa kendisi için de yönerge vermesini sağlar ki bu, duygu düzenleme alanının büyük oranda genişlemesini mümkün kılar (Akt. Gross ve Munoz, 1995).

Genel anlamda konuya bakıldığında, duygu düzenlemenin öğrenilmesinde sosyal çevrenin çocuklarda duygu düzenlemeki önemi üzerinde durmuşlardır. Diğer bir ifadeyle, sosyal öğrenmenin duygu düzenlemede bir model olduğunu ileri sürmüşlerdir. Çocuklar, çevrelerinde kendileri için önemli olan kişilerin duygularını başarılı bir şekilde yönettiğini gördükçe, duygu düzenlemenin mümkün olduğunu öğrenmektedirler. Diğer yandan kendileri için önemli kişilerin duygularının kontrol dışında olduğunu gören ve bunu deneyimleyen çocuklar ise kendi duygularını düzenlemede sıkıntı yaşayabilmektedirler.

Gross ve Munoz (1995), duygu düzenlemenin gelişmesini çok faktörlü bir süreç olarak değerlendirmişlerdir. İfade ettiklerine göre, geç çocukluk ve ergenlik döneminde bilişsel yeteneklerin artmasıyla duygu düzenlemede yeni stratejiler geliştirilmektedir. Bir anlamda soyut düşünebilmenin bir sonucu olarak durum yeniden değerlendirilebilmekte, diğer kişilerin bakış açısından yeni değerlendirmeler yapılmakta, gerekiyorsa hedefler yeniden belirlemektedir. Diğer yandan, yazarların ileri sürdüğü bir diğer düşünce, ergenler duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki tarzları ve tercih ettikleri duygu düzenleme yöntemleriyle ilgili kendilik algılarını geliştirmektedirler. İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi olarak değerlendirilebilecek ya da duygu düzenlemenin uyumlu biçimleri olarak

değerlendirilebilecek, spor yapmak, müzikle ilgilenmek ya da akademik çalışmalarla ilgilenmek gibi külltürel olarak onaylanmış aktiviteler geç çocukluk ve ergenlikte başarılmaktadır. Ancak, konun iki boyutlu olduğu görülmektedir. Çünkü genellikle erken ergenlik döneminde başlayan ve sürdürülen uyarıcı veya uyuşturucu madde kullanımı uyumsuz duygu düzenleme biçimlerine neden olmaktadır.

Yetişkinlik döneminde kişiler, mesleki ortamlarda da duyguların deneyimi ve ifade edilişini yöneten kuralları öğrendikçe duygu düzenleme becerileri gelişmeye devam etmektedir. Kişi mesleki olarak duygularının kontrolü ve düzenlenmesinde amaçlı bir çaba harcayarak "profesyonel tutum" denilen durum geliştirebilmektedir. Profesyonel tutumda sosyal ilişkilerde olmaması gereken duygular bastırılmaktadır (Gross ve Munoz, 1995).

Gross ve diğerleri (2006), duygu düzenlemenin gelişimsel sürecini incelemişlerdir. Gross ve diğerlerine göre gelişim süreci içinde duygu düzenleme ile ilgili değişkenler hakkında çok az şey bilinmektedir. Ancak, genç yetişkinlerin olumsuz duyguları (öfke, üzüntü, kaygı) bastırmaya yönelik duygu düzenleme çabası içinde olduğunu belirtmişlerdir.

Kızgınlığın uygun tarzda ifade edilmesi, öfkenin hafifletilmesi, sevincin özgürce yaşanabilmesi, saldırganlık içeren bir düşüncenin engellenerek değiştirilmesi duygu düzenleme eylemleridir. Bu süreç nasıl işlemektedir? Duygu düzenleme üzerindeki çalışmalarda psikologlar ilgili süreçleri açıklarken odaklandıkları noktalar farklılaşabilmektedir. Dolayısıyla bir kızgınlık duygusu engellenip değiştirilirken nasıl bir süreç işlemektedir? Konunun incelenmesi duygu düzenleme becerilerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.4.3. Duygu Düzenleme Süreçleri

Gross ve diğerleri (2006), duygu düzenleyici süreçlerin otomatik ya da kontrollü olmasının, biliçli ya da bilinçsiz olmasının, duygu üretici süreçlerin birden fazla olmasının, duygu tepkilerinin fizyolojik veya yüz ifadeleri ile dışarı yansıtılmasının duygu düzenleme süreçlerini etkilediğini vurgulamıştır. Özellikle birey amaçlarına bağlı olarak süreci denetlemekte ve duygularını artırmakta veya azaltmaktadır. Eğer amaca uygunsa duygu değiştirilmeden olduğu gibi ifade edilmektedir.

Gross ve diğerleri (2006), duygu düzenleme sürecinde amacın belirleyici özellik olduğunu ileri sürerken, Cole ve diğerleri (1994), duygu düzenlemenin yetersiz duygu düzenleme veya aşırı duygu düzenleme olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Duygu düzenleme süreçlerindeki farklılıklara ve yaklaşımlara değinen diğer çalışmalardan biri Wenar ve Kerig (2005)'in Cole ve diğerleri (1994)'nden aktardığı çalışmasıdır. Cole ve diğerleri (1994)'nden aktarıldığına göre, duygu düzenleme iki şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar yetersiz duygu düzenleme ve aşırı duygu düzenlemedir. Yetersiz duygu düzenlemede yetersiz dürtü kontrolü vardır ve agresif duygular davranışa dönüşmektedir. Aşırı duygu düzenlemede kişi duygularını denetleme ve yönlendirme yerine bastırmaktadır. Bastırma, anksiyete, depresyon ve içsel sıkıntı gibi sorunlara neden olmaktadır.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme sürecinin temel özellikleri üzerinde durmuşlardır. Üç ana başlık altında topladıkları özelliklerin yeteri kadar somut olup olmadığın tartışılabilir. Gross ve Thompson (2007) göre;

Duygu düzenlemenin özellikleri:

1. İnsanlar duygularını olumlu ya da olumsuz olarak düzenleme olanağına sahiptir.

   Bu özellikten insanların duyguları üzerinde denetim kurabilme yeteneğine sahip oldukları anlaşılıyor.

2. Duygu düzenlemenin ilk örnekleri bilinçlidir, başlangıçta duygu düzenlemeyi hayal edebilir, ama daha sonra bilinçli bir farkındalık olmadan ortaya çıkar.

   Bireyler duygularını düzenlemeye karar verdiklerinde, bilinçli bir yol izlerler ve bu yönde ilk deneyimlerinden sonra, duygu düzenleme davranışları spontane hale gelir ve bu durum bilinçli değildir. Motor becerilerin otomatikleşmesi gibi gerektiğinde oluverir.

3. Duygu düzenleme formlarının önceden iyi ya da kötü olacağı varsayılamaz.

   Bu ifadenin oldukça genel ve soyut olduğu düşünülmektedir. Ancak, çalışmanın bütünü dikkate alındığında, birey duyguyu ortaya çıkaran tüm bileşenleri dikkate alarak duruma uygun bir düzenleme yapar. Bu düzenlemenin işlevsel olup olmadığına ilişkin bir öngörüsü yoktur.

2.4.4. Duygu Düzenleme Stratejileri

Bireyler duygularını düzenlerken nasıl bir yol izlemektedirler? Duygu düzenlemenin işlevsel olabilmesi için birey neleri dikkate almaktadır? Psikologlar bu konuyu açıklamaya çalışmışlardır.

Duygu düzenlemenin ilk öncüleri; Freud (1959), Bowlby (1969) ve Lazarus (1966)'tur. Freud, en temel duygu düzenleme stratejisi olarak "bastırma" ego savunma mekanizmasını ileri sürmektedir. Bowlby, bebeklik ve çocukluk döneminin ilk yıllarındaki "bağlanma stili"ni duygu düzenlemenin temeline yerleştirmektedir. Lazarus, duygu düzenleme stratejisine bilişsel olarak yaklaşarak "durumun algılanması, ortaya çıkan duygunun farkında olunması ve değerlendirilmesi verilecek tepkinin uygunluğunun değerlendirilmesi" gibi karmaşık süreçleri incelemektedir.

Gross (1998), duygu düzenleme ve duygu düzenleme stratejileri konusunda çalışan öncü psikologlardandır. Gross (1998), duygu düzenlemeyi öncül (bir davranış veya tepki ortaya çıkmadan önce gözlenen ipuçları) ve tepki odaklı olmak üzere iki başlıkta ele almıştır. Gross'a göre, öncül duygu düzenlemesi, duygusal tepkiyi tetikleyen ipuçlarının değerlendirilmesini içermektedir. Tepki odaklı duygusal düzenleme ise açığa çıkmış duygusal tepkinin çeşitli bileşenlerinin düzenlenmesini içermektedir. Schutte ve diğerleri (2009), Gross (1998)'un duygu düzenleme stratejileri ile görüşünü test etmişlerdir. Öncül veya tepki odaklı strateji izlemenin sonuçları üzerinde çalışmışlardır. Araştırmada "sübjektif iyi olma hali ve duygusal zekaları" hakkında bilgi sahibi olunan 73 denek üzerinde çalışmışlardır. Subjektif iyi olma halinin (göreli olarak kendini iyi hissetme) öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi kullanan deneklerde daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer araştırma daha önceki yıllarda John ve Gross (2003) tarafından yapılmış, öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinin, yaşam memnuniyeti ve olumlu duygu durumunu tepki odaklı stratejiden daha iyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (akt; Schutte ve diğerleri, 2009).

İlk yazılarında duygu düzenleme stratejisi olarak, öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler üzerinde çalışan Gross (1998), sonraki yayınlarında farklı duygu düzenleme stratejileri önermiştir. Gross (2002), "Duygu Düzenleme: Duygular, Bilişsel ve Sosyal Sonuçlar" başlıklı yazısında duygu düzenlemede iki temel stratejiye odaklanmıştır. Bu stratejinin ilk basamağını "yeniden değerlendirme" oluşturmaktadır. Yeniden

değerlendirme duygu üretim sürecinden önce gelmektedir. Değerlendirme bir şeyin duygusal etkisini azaltmak için durumu yapılandıran yolu değiştirmek anlamına gelmektedir. Değerlendirmeden sonraki süreç, "bastırma" dır. Bastırma, içte oluşan duyguların dışarıya yönelmesini ve ifade edilmesini engellemektir. Dolayısıyla, değerlendirme bastırmadan daha etkili bir stratejidir. Yeniden değerlendirmenin sonuçlarını Gross (2002) şöyle özetlemiştir;

Yeniden Değerlendirmenin Sonuçları:

Yeniden değerlendirme; duygu deneyimini ve davranışsal dışa vurumunu azaltırken bellekte bir etki bırakmamaktadır. Birey daha fazla duygusal yaşantı deneyimlemekte ve bu etkileşimlerdeki olayların pozitif yönlerini artırmaktadır. Birey böylelikle olumsuz duyguların etkisini azaltabilmektedir. Sıklıkla değer değişimleri kullanılır, olumlu duygularda artış ve olumsuz duygularda daha az deneyim yaşanır. Hem pozitif duyguda hem de pozitif duyguların ifade edilmesinde çok etkili olmaktadır.

Gross (2002), yazısında baskılamayı kullanılabilir bir strateji olarak açıklarken, Gross ve John (2003), duygu düzenleme stratejisi olarak "bastırma - baskılama" üzerinde yeni bir çalışma yayımlamışlardır. Makalenin özünde, bastırma – baskılamanın olumsuz duygunun neden olduğu davranışsal tepkileri dışa vurmada azalmayı sağlamakta ancak duygu yaşantılarını engellemekte, belleği güçlendirmede yetersiz kalmaktadır. Bastırılan duygular daha sonraki zamanlarda duygusal dengesizliğe neden olmakta ve daha güçlü negatif duyguların gelişmesine neden olmaktadır. Özellikle baskıyı sıklıkla kullanan bireyler, kendilerinde güven eksikliği yaşayabilmekteler ve depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır. Olumsuz duyguları değerlendirip yönlendirme yerine günlük yaşamda sıklıkla baskıyı kullanma nevrotik tepkilere kaynak oluşturmaktadır.

Karabacak ve Demir (2017), 601 üniversite öğrencisinin (399 kadın, 202 erkek), özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Duygu düzenlemede bir stil olarak "bastırma" ve duygu ifadesini "yeniden düzenleme" boyutunu diğer değişkenlerle karşılaştırmışlardır.

Bastırma yoluyla duygu düzenleme ile özerklik arasında .004, özgürlük için .109, yalnızlıktan hoşlanma için .191, güvenli bağlanma ile -.004, kaçıngan bağlanma için .257, kaygılı bağlanma için .228 ve bilinçli farkındalıkla -.103 korelasyon

bulunmuştur. Katılımcıların duygu düzenlemede "bastırma"yı bir strateji olarak kullanmasıyla kaçıngan bağlanma arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır.

Duygu düzenleme süreçlerinden biri olarak "yeniden değerlendirme" bireyin duyguları üzerinde kontrol sağlayarak, ipuçlarını değerlendirip duygusunu değiştirme stratejisidir. Duyguyu yeniden değerlendirme stratejisi ile özerklik arasında .137, özgürlük için .126, yalnızlıktan hoşlanma için .103, güvenli bağlanma için .175, kaçıngan bağlanma için -.027, kaygılı bağlanma için .038, bilinçli farkındalık için .125 ve duygu düzenleme stili olarak "bastırma" ile .140 korelasyon bulunmuştur.

Özcan ve Çelik (2018), üniversite öğrencilerinin kısa vadede olumlu olarak algıladığı ancak, uzun vadede ergenin sosyal, duygusal ve kişisel gelişimini olumsuz etkileyecek davranışları ve duygularını düzenleme becerilerini annenin ve babanın ebeveynlik tarzının yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Annenin ebeveynlik tarzı olarak, kusur bulucu, koşula dayalı başarı odaklı ve küçümseyici tutumları ile ergenlerin riskli davranışları ve duygu düzenleme güçlüklerini yordadığı gözlenmiştir. Riskli davranışlarla duygu düzenleme güçlüğü arasında .44, riskli davranışlarla kuralcı-dayatmacı annelik tarzı arasında .35, riskli davranışlarla kusur bulucu-küçümseyici annelik tarzı arasında .42 ilişki bulunmuştur.

Babanın ebeveynlik tarzı ile duygu düzenleme ve riskli davranışlar arasında; koşula bağlı başarı riskli davranışlar arasında .34, sömürücü-istismar edici ebışlar ar4asında eveynlik tarzı ile riskli davran.30korelasyon bulunmuştur. Annelerin aşırı izin verici ebeveynlik tarzları ile riskli davranışlar arasında .35 korelasyon gözlenmiştir.

Kozaklı (2017), "Depresyonda Yaşam Kalitesi; Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlığın rolü" başlıklı çalışmasında, depresyondaki kişilerin duygu düzenleme stratejisi olarak "bastırma" yöntemini, depresif olmayan kişilerden daha çok kullandıklarını bulmuştur (depresifler ortalaması = 14.96, depresif olmayanlar ortalaması = 12.91) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak .001 düzeyinde anlamlıdır.

Duyguları yeniden yapılandırma stratejisi açısından grup ortalamaları birbirine çok yakındır (depresifler = 22.23, depresif olmayanlar = 22.73) ve p> .05.

Yıldız (2016), duygu düzenleme becerilerinin ergenlerde yalnızlık ve pozitif kişilik özelliğine aracı rolü üzerinde ilişkisini araştırmıştır. Özet olarak; yalnızlıkla İçsel

İşlevsel Duygu Düzenleme arasında -.14, yalnızlıkla İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme arasında .37, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile yalnızlık arasında -.12 ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme arasında .31 korelasyon bulunmuştur. Dikkat edildiğinde duyguların işlevsel olmayan bir tarzda ifade edilmesiyle yalnızlık arasındaki ilişkinin yönü pozitif ve .30 dan büyüktür. Aynı şekilde duyguların işlevsel ifade edilmesiyle yalnızlık arasındaki ilişki negatif yönlüdür ve düşük bir ilişki miktarını göstermektedir. Benzer ilişki pozitif olmakla duygu düzenleme becerileri için de geçerlidir.

Yukarıda özetlenen araştırmalar ve görüşler bu çalışmanın temel hipotezini oluşturmaktadır. Çünkü araştırmacı duygu düzenlemede bireysel farklılıkların önemli olduğunu kabul etmekte ve bu bireysel farklılıkların oluşmasında bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının önemli etkisi olduğunu düşünmektedir. Bu çalışmanın ilerleyen sayfalarında da belirtildiği gibi erken dönem bilişsel şemalar, yaşamın erken dönemlerinde temel psikolojik, sosyal ve fizyolojik ihtiyaçların hangi nitelikte sağlandığı, belirleyici rol oynamaktadır. Young (2009)'ın "toksik yaşantılar olarak kavramlaştırdığı erken dönem yaşam deneyimlerinin işlevsel olmayan duyguların "duygu düzenleme becerisi" olarak sürdürüleceği düşünülmektedir. Gross ve John (2003)'un araştırması bu araştırmanın temel fikrini destekler niteliktedir.

Baskıyı kullanan bireyler, kullanmayanlara göre olumsuz duygu edinmeye daha yatkın bulunmuştur. Daha da önemlisi, olumsuz duygu yaşantısı ve baskı arasındaki bağlantı tamamen güvenle alakalıdır; bunun anlamı güvensizlik duygusu kontrol edildiğinde bu bağlantının tamamen ortadan kalmasıdır. Sonuç olarak; herşeye rağmen olumsuz duyguların pek çok değişkenle ilintili olması, oldukça kompleks olması duyguyu yeniden değerlendirip düzenleme yerine bastırmayı pratik bir seçenek haline getirebilmektedir (Gross ve John, 2003).

Santrock (2014), ergenlerde ve ön ergenlerde duyguları kontrol etmenin güçlüğünü belirterek, bu durumu beyindeki "amigdala" nın gelişimi ile açıklamaktadır. Amigdala duygusal tepkilerden sorumludur ve gelişimi daha geç tamamlanmaktadır. Ergenin diğer gelişim alanlarına göre daha geç olgunlaşan amigdala ergenin kızgınlık duygularını ve saldırganlık tepkilerini denetleyememektedir. Diğer yandan Psikanalitik Kuram, Adleryan Kuram, Carl Roger'in Hümanist Kuaramı, Transaksiyonel Analiz Kuramı ve Bilişsel kuramcılar, erken çocukluk dönemindeki yaşantıların ergenlik ve yetişkinlikteki davranışları ve duyguları etkilediğini ileri sürmektedirler. Son yılların

popüler terapi yaklaşımının öncülerinden Young, Klosko ve Weishaar (2009), terapi yaklaşımlarını “erken dönem uyumsuz şema” ların davranışları ve duyguları güçlü bir şekilde etkilediği düşüncesine dayandırmaktadırlar.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneğin; "Ergenlerin duygu düzenleme becerileri obez olup olmamaya göre farklılaşmakta mıdır?" sorusu karşılaştırmalı bir desen içinde tartışılırken, erken dönem uyumsuz şemaların oluşturduğu "şema alanları" puan ortalamaları, ergenlerin duygu düzenleme alt becerilerini yordamakta mıdır?" sorusu ilişkisel tarama modelinde incelenmiştir. Diğer yandan, "İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları, ergenlerin şema alanı puanlarının yüksek ya da düşük olmasına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? sorusu karşılaştırmalı ilişki arama yöntemiyle incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın genel evreni, Konya İl Merkezi Selçuklu İlçesindeki Liselere (Anadolu Lisesi, Endüstri Meslek Lisesi, İmam ve Hatip Lisesi) devam eden şişman ve normal BKİ'ne sahip kız ve erkek ergen öğrencilerdir. Araştırmanın çalışma evreni, Konya İl merkezi Selçuklu İlçesi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 22 liseden öğrenci sayısı 300 ve üzeri olan 7 lise çalışma evreni olarak seçilmiştir. Araştırma grubunun oluşturulmasında ilgili liselerin rehberlik ve psikolojik danışma uzmanları ile birlikte çalışılmıştır.

Araştırma grubunun belirlemesinde çok aşamalı örneklem yöntemi izlenmiştir. İlk aşamasında obez grup oluşturulmuştur. Obez grubun oluşturulmasında fiziki dış görünüşü itibari ile şişman olarak algılanan öğrenciler, okul rehberlik servisine davet edilmiş ve araştırmanın içeriği öğrenciye yüz yüze açıklanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden kız ve erkek öğrencilere veri toplama araçları verilmiş, öğrencinin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri rehberlik uzmanı tarafından yapılmış ve

kaydedilmiştir. Dolayısıyla obez araştırma grubunun oluşturulmasında seçkili tesadüfi elaman örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

İkinci aşamada, obez ergenlerden elde edilen verileri karşılaştırabilmek amacıyla fiziki dış görünüşü normal (şişman olarak algılanmayan) olarak algılanan öğrenciler arasından tesadüfi olarak seçilen kız ve erkek öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmış, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanmış, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere veri toplama araçları verilmiştir. Bu öğrencilerin de boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri rehberlik uzmanı tarafından yapılmış ve kayıt altına alınmıştır. Veriler 2019-2020 yılı eğitim öğretim güz döneminde toplanmıştır.

Araştırma grubu oluşturulmasında, bazı kriterlere dikkat edilmiştir. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nı eksiksiz olarak cevaplamış olması ve vücut ağırlığı, boy uzunluğu, cinsiyet gibi bilgilerin tam ve doğru olarak girilmesi koşuluna dikkat edilmiştir.

BKİ kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek öğrencilerin BKİ'leri hesaplanmıştır. [BKİ (kg/m^2) = Vücut ağırlığı (kg) /Boy uzunluğu (m^2)]. Çalışmaya katılan adölesanların yaşa göre BKİ persentil değerleri BKİ değerleri, Dünya Sağlık Örgütü'nün 5-19 yaş için belirlenmiş yaşa göre BKİ persentil değerlerine göre değerlendirilmiştir. DSÖ'ye göre; <3./5. persentil: çok zayıf, ≥ 3./5.- <15. persentil: zayıf, ≥ 15.- <85. persentil: normal, ≥ 85.- <95./97. persentil: Hafif şişman, ≥ 95./97. persentil: obez şeklinde gruplandırılmıştır (WHO, 2007).

Tablo A.G.
Araştırma Grubu Ergenlerin BKİ ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Katılımcılar		BKI	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Yaş
KIZ	Maximum	44	181	130	16. 10 ay
n: 344	minimum	15	149	36	15.1 ay
	Ortalama-ss	24.72 /ss:5.4	162/ ss: .06	64.9/ ss:14.2	
ERKEK	Maximum	48	196	144	16. 11 ay
n: 248	Minimum	16	153	43	15.3 ay
	Ortalam /ss	25.3 / ss:5.9	1.74 /ss: .07	76.0 /ss:18.6	
A.G.	Maximum	48	196	144	16. 10 ay
n: 344	Minimum	15	149	36	15.1 ay
	Ortalama	24.9	1.67	69.6	

Araştırmada, BKİ ölçümlerine göre <3./5. persentilde çok zayıf sınıflamasında öğrenci bulunamamıştır. Cinsiyete göre araştırma grubunun BKİ ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemsizdir (Kızlar: n=344, $\bar{X}$ = 24.72, ss=5.39; erkekler: n= 248, $\bar{X}$ = 25.33, ss=5.9; p> .05). Araştırma grubunun BKİ ve cinsiyete göre dağılımı Tablo A.G. (araştırma grubu)'de verilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için Konya İl Valiliğine araştırmanın içeriğini, ölçme araçlarını ve araştırmanın amaçlarını açıklayan bir araştırma önerisi verilmiş ve izin alınmıştır. Ayrıca, S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü etik kurulu tarafından araştırma önerisini incelemiş, araştırmanın etik bir sorun taşımadığını onaylamıştır (EK: 4).

Bu çalışmada, araştırmanın amaçları doğrultusunda üç tür veri toplanmıştır. Bu veriler;

1- Araştırma grubuna ilişkin kişisel bilgiler: Ergenlerin boy uzunluğu, beden ağırlığı, yaş ve cinsiyetlerine ilişkin bilgileri,

2- Araştırma grubunun erken dönem uyumsuz şemalar puanları,

3- Araştırma grubunun duygu düzenleme becerileri puanlarını kapsamaktadır.

Araştırma grubuna ait kişisel bilgiler veri toplama araçlarından "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği"ne eklenen bir bölümde toplanmıştır. Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili veriler "Çocuk ve Ergen İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)" ile toplanmıştır. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri ile ilgili veriler "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" ile toplanmıştır.

1. Ergenler İçin Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyeti, yaşı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile ilgili veri toplamak için hazırlanmış form (Ek-1).
2. Ergenlerin erken dönem uyumsuz şema puanları hakkında veri toplamada kullanılan "Çocuk ve Ergenler için Erken dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) (Ek-2).
3. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek-3).
4. Katılımcıların BKİ hesaplanması

3.3.1.1. Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)

Bu araştırmada katılımcıların "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" puanlarını belirlemek için, Güner (2013), tarafından geliştirilen "Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)" kullanılmıştır. Ölçek, "10 -16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)'nın geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması" başlıklı doktora tez çalışmasının gereği olarak geliştirilmiştir. Dolayısıyla doktora çalışması olarak gerçekleştirilen, geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması yapılan ölçeğin uygulamadaki ismi "Çocuk ve Genç Şema Ölçeği (ÇEŞÖT)'dır. Ölçek başlığında "genç" sözcüğü gibi daha geniş sınırları olan bir sözcük kullanılsa da doktora çalışması raporundan anlaşıldığı kadarıyla, adı geçen ölçeğin kullanılma yaş aralığı 10 - 16 yaş arası ile sınırlıdır (Güner, 2013). Adı geçen ölçekler takımının kısaltması olan "ÇEŞÖT" rumuzundaki "E" harfi "ergen" sözcüğünün kısaltması olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin resmi ismi Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsündeki kayıtlarında "Çocuklar ve Ergenler İçin

Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı" olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada zaman zaman kısaltılmış hali "Çocuk ve Ergen Şema Ölçeği" olarak kullanılmıştır.

ÇEŞÖT, aynı zamanda erken dönem "şema alanları"nı tanımlayan beş ana testten meydana gelmektedir. Her bir şema alanı, farklı sayıda ortak temalara sahip erken dönem uyumsuz şemayı içermektedir. Ayrıca her bir şema alanı "ana test" olarak tanımlanmaktadır. Her bir ana test farklı sayıda alt testi içermektedir. Beş ana test, toplam 15 alt testten (15 erken dönem uyumsuz şemadan) oluşmaktadır. Şema alanları terimleri sadece bu bölümde/yöntem bölümünde ana testler olarak yer almış ve daha sonra bulgular ve bulguların yorumunda şema alanları olarak kullanılmıştır. ÇEŞÖT'ün ilk ana testi "Kopukluk ve Reddedilmişlik" ana testidir. Kopukluk ve Reddedilmişlik ana testinin dört alt testi vardır. Bunlar; Kusurluluk / Utanma (5 madde), Kuşkuculuk ve Kötüye kullanma (7 madde), Duygusal Yoksunluk (10 madde), Terkedilme ve Tutarsızlık alt testi (4 madde) dir. Sonuç olarak, kopukluk ve Reddedilmişlik ana test (şema alanı) 26 maddeyi içermektedir.

İkinci ana test, "Zedelenmiş Özerklik ve Performans" ana testidir. Zedelenmiş Özerklik ve Performans ana testi; Başarısızlık (8 madde), Bağımlılık (7 madde), Yapışıklık ve Gelişmemiş benlik (3 madde), hastalık ve tehditlere karşı Dayanıksızlık (3 madde) olmak üzere dört alt test ve 21 maddeden oluşmaktadır.

Üçüncü ana test, "Zedelenmiş Sınırlar" ana testidir. Zedelenmiş sınırlar ana testinin iki alt testi vardır. Bu alt testler, Haklılık / Büyüklenmecilik (16 madde) ve Yetersiz Özdenetim (5 madde) alt testleridir. Zedelenmiş Sınırlar ana testi toplam 21 maddeyi içermektedir.

Dördüncü ana test, "Başkalarına Yönelimlilik" ana testidir. Başkalarına yönelimlilik ana testi, Kendini Onaylamama (5 madde), Boyun Eğicilik (7 madde) ve Onay Arayıcılık (4 madde) alt testleri olmak üzere 16 maddeyi içermektedir.

Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın (ÇEŞÖT) beşinci ana testi "Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme" ana testidir. İki alt testi vardır. Alt testler, Karamsarlık (8 madde) ve Cezalandırıcılık (5 madde) testleridir. Aşırı tetikte olma ve ana testi toplamda 14 maddeden oluşmaktadır.

3.3.1.1.1. Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçekler Takımının (ÇEŞÖT) Psikometrik Özellikleri ÇEŞÖT'ün Geçerlik Çalışması

Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla ilgili olduğu düşünülen 285 ifadeden oluşan bir madde havuzu hazırlanmış ve bu ifadeleri 10 uzmanın ölçeğin kapsamı açısından değerlendirmesi istenmiştir. Uzmanlar, her ifadeyi bağımsız olarak "uygun, hafifçe düzeltilmeli ve uygun değil" seçenekleri doğrultusunda değerlendirmişlerdir. Hakemler arası .70 ve üzeri tutarlık sağlayamayan maddeler çıkarılmıştır. ÇEŞÖT ölçekler takımının kapsam geçerlik indeksi .80 olarak belirlenmiştir. Hakemler arasında .80 ve üzeri tutarlığa sahip 146 madde elde edilmiştir. Elde edilen 146 ifade 10-16 yaş arası 30 öğrenciye uygulanarak maddelerin anlaşılabilirliği test edilmiştir. Maddelerin anlaşılma düzeyi 10 maddede .83 ile .90 arasında değişirken, diğer maddelerde yüzde yüz olarak belirlenmiştir (Güner, 2013).

ÇEŞÖT'nın her bir ana testi için açımlayıcı faktör analizi yapılmış, ana testlerin alt boyutlarını (alt testleri) oluşturan maddelerin faktör yükleri belirlenmiştir. Ölçeğin ana testlerinin uyum iyiliği indeksini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve yeterli uyum indeksinin sağlandığı gözlenmiştir (Güner, 2013).

3.3.1.1.2. Çocuklar ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımının (ÇEŞÖT) Güvenirliği

10 – 16 yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı, yukarıda söz edildiği gibi 5 ana test ve bu testlere bağlı 15 alt testten oluşmaktadır. Her ana test ve bu ana testin alt testlerine ilişkin güvenirlik çalışmaları iki aşamada yapılmıştır. İlk güvenirlik çalışması ana testin alt testleri arasındaki iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha, Spearman - Brown ve Guttman yöntemiyle hesaplanmıştır. İkinci aşamada "testin aralıklı tekrarı" yöntemiyle uygulamalar arasındaki tutarlığa bakılmıştır. Her ana testin aralıklı tekrarı ile elde edilen tutarlılık kat sayısı korelasyon değeri verilmiştir (Güner, 2013). Aşağıda sadece her bir ana testin alt testlerinin, testin aralıklı tekrarı yöntemiyle elde edilen, güvenirlik katsayıları verilmiştir.

Kopukluk ve Reddedilmişlik ana testinin alt testlerinin, testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları:

Kuşkuculuk; .98, Kötüye Kullanma; . 98, Duygusal Yoksunluk; . 97, Terkedilme / Tutarsızlık; .97 ve Kopukluk ve Reddedilmişlik ana testi (genel); .99 .

Zedelenmiş özerlik ve Performans ana testinin alt testlerinin, testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları:

Başkalarına Yönelimlilik; . 91, Bağımlılık / Yetersizlik; .98, Yapışıklık - Gelişmemiş Benlik; .97, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, .97.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans ana testi (genel); .97.

Zedelenmiş Sınırlar ana testinin alt testlerinin, testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları:

Haklılık / Büyüklenmecilik; . 97, Yetersiz Özdenetim; .97, Zedelenmiş Sınırlar ana testi (genel) .97.

Aşırı Tetikte Olma- Baskılama /Ketleme ana testinin alt testlerinin, testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları:

Karamsarlık; . 97, Cezalandırıcılık, .97, Aşırı Tetikte Olma / Baskılama ana testi (genel); . 97.

Başkalarına Yönelimlilik ana testinin alt testlerinin, testin aralıklı tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayıları:

Kendini Onaylamama; .98, Boyun Eğicilik; .96, Onay Arayıcılık; .95, Başkalarına Yönelimlilik ana testi (genel); . 97.

Çocuk ve Ergenler İçin Uyumsuz Şema Ölçekler Takımının (ÇEŞÖT) Puanlanması: Ölçek, beş şema alanını kapsayan 5 ana test ve ana testlerin alt testlerini oluşturan 15 alt test ve alt testlerin içerdiği 97 ifadeden oluşmaktadır. Her ifade, likert tipi 5'li seçenek sunmaktadır. Seçenekler, 1. *Bana hiç uymuyor (Beni hiç tanımlamıyor), 2- Bana çok az uyuyor (beni çok az tanımlıyor), 3- Bana biraz uyuyor (Beni kısmen tanımlıyor), 4- Bana uyuyor (Beni Tanımlıyor), 5- Bana tamamen uyuyor (tam beni tanımlıyor*) olarak sıralanmıştır.

ÇEŞÖT, grup veya bireysel olarak uygulanabilmektedir. Puanlamada "bana hiç uymuyor" 1 puan, "bana tamamen uyuyor" 5 puandır. Cevaplanmış bir ölçekte, testi alan çocuk / ergenin yaşı ve cinsiyeti belirtilmek zorundadır (çünkü ham puanlar standart puana dönüştürülürken gereklidir) . Çocuklar ve Ergenler İçin Uyumsuz Şema

Ölçekler Takımı'nda, her ana testin alt boyutlarını kapsayan ifadeler bellidir. Bu ifadeler ve ölçeğin norm çalışmasında elde edilmiş standart puanlar, hazır listelenmiş olarak ölçeği değerlendiren testörde mevcut olmalıdır. Puanlamada her bir alt ölçeğe ait puanlar toplanır ve ifade sayısına bölünerek (aritmetik ortalaması alınarak) ortalama puan hesaplanır. Elde edilen ortalama puan deneğin yaşı ve cinsiyeti dikkate alınarak (ilgili tablodan) ilgili alt testten alınabilecek standart puana dönüştürülür. Cinsiyet ve yaşa dayalı norm puanı dönüştürmesi çok zaman aldığı, hatalara neden olabildiği için, Güner (2013), alt testler "norm" puan cetvellerinde (14 –15 –16) yaş kız ve erkekler için *genel norm puanları* ayrıca verilmiştir. *Genel norm uygulaması, ham puanları dönüştürmede önemli bir kolaylık sağlamaktadır. Bu işlem beş ana testin, alt testleri için tekrarlanır. Alt testlerin standart puanlarının toplamı alt test sayısına bölünerek ilgili ana testin puanı hesaplanır*. Bu işlemler diğer ana testler için tekrarlanır. *Bu çalışmada ham puanların standart puanlara dönüştürülmesinde (14-15-16 yaş) genel norm cetveli kullanılmıştır. Analizler, alt testlerin oluşturduğu şema alanları, dolayısıyla ana testler düzeyinde yapılmıştır.* Şema alanı (ya da ana test) puanların yüksek ya da düşük olması, erken dönem uyumsuz şema puanlarının aldığı değere bağlıdır. Erken dönem uyumsuz şemalar puanlarının yüksel olması, ilgili şema alanı puanının yüksek olmasına, erken dönem uyumsuz şemalar puanlarının düşük olması, ilgili şema alanın puanının düşük olmasına neden olmaktadır.

Yukarıda sözü edildiği gibi 15 alt test, 5 erken dönem uyumsuz şemalar alanında toplanmaktadır. Örneğin, Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanı, Kusurluluk ve Utanma, Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk ve Terk edilme, Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları (alt testlerinden) oluşmaktadır.

3.3.1.1.3. Şema Alanı Puanlarının Hesaplanması

Şema alanı puanlarının hesaplanmasında iki farklı yol izlenebilir. Birinci yolda (bu araştırmada tercih edilen) ilgili şema alanına ait her bir alt test puanları toplanır ve alt test sayısına bölünerek ortalama şema alanı puanı hesaplanır. İkinci yolda, ilgili şema alanını oluşturan alt testler toplanır ve elde edilen toplam puanla işlem yapılır.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi Çocuk ve Ergenler İçin Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı için *genel toplam puandan* söz edilmemekte, ana testler veya alt testler için puanlamadan söz edilmektedir (Güner, 2013).

10 – 16 yaş Çocuk ve Ergenlerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) ile ilgili kapsam geçerliği ve ana testlerin güvenirlik bulguları dikkate alındığında, ilgili ölçeğin, bu çalışmanın amaç ve alt amaçları ile ilgili verilerin toplanması için uygun olduğuna karar verilmiştir.

3.3.1.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (Regulation of Emotions Questionnaire- REQ) orijinal formu Phillips ve Power (2007), tarafından ergenlerin duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacı ile geliştirilmiş, Duy ve Yıldız (2014), tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, kendini rapor etmeye dayalı likert tipi 18 ifadeyi içermektedir. Seçenekler "başıma olumsuz bir olay geldiğinde…"; Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Çoğu zaman (4) ve Her zaman (5) şeklinde sıralanmıştır. Ölçek, yaşantılar sırasında duyguları ifade etme biçimine dayalı 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi şeklinde sıralanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sırasıyla; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu için .74, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyutu için .68, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu için .57, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği, testin aralıklı tekrarı yöntemiyle kontrol edilmiştir. 175 lise öğrencisine 15 gün ara ile "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" verilmiştir. Alt boyutlar için elde edilen güvenirlik katsayıları; İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu için. 51, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyutu için. 56, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutu için. 52, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyutu için. 70 olarak bulunmuştur. Araştırmacılar, elde edilen değerlerin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçeğinin ergenlerin duygu düzenleme becerilerini belirlemek için yeterli geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir (Duy ve Yıldız, 2014).

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Puanlanması: Ölçekte tersinden puanlanan madde yoktur. Dışsal işlevsel olan ve içsel işlevsel olan boyutların puanların yüksek olması duygu düzenlemenin sağlıklı olduğunu göstermektedir. İşlevsel olmayan

boyutların puanlarının yüksek olması, duygu düzenlemede sorun olduğuna işaret etmektedir.

Ölçekte;

1., 2., 3., 4. ifadeler İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme,

10., 11., 12., 13., 14. ifadeler İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme,

15., 16., 17., 18. ifadeler Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme,

5., 6., 7., 8., 9. ifadeler dışsal İşlevsel olmayan Duygu Düzenleme beceri puanlarını vermektedir.

3.3.1.3. Katılımcıların Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Hesaplanması

Çalışmada, öğrencilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri alınarak BKİ değerleri hesaplanmıştır. Vücut ağırlıkları ölçülmeden önce üzerlerindeki ceket, hırka vb. giysiler, toka, kemer vb. aksesuarların ve ayakkabılarının çıkarılması ve mümkün olan en hafif giysilerle kalmaları sağlanmıştır. Yatay, düz ve sert bir zemin üzerine tartı yerleştirilmiş, ölçümler 0,1 kg duyarlılıkla kayıt edilmiştir. Boy uzunluğu ölçümünde ayakkabıların çıkarılması sağlanmış ve esnemeyen mezür ile ayaklar yan yana topuk duvara değecek şekilde ölçülmüştür.

3.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri "BKİ" ve "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar"dır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı ergenler için duygu düzenleme ölçeğine eklenen "kişisel bilgiler" bölümüyle toplanmıştır. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bu araştırma için ölçülmüş ve "kişisel bilgiler" bölümüne kaydedilmiştir. Katılımcının vücut ağırlığı boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünerek, katılımcının BKİ hesaplanmıştır. Hesaplanan BKİ'ler, WHO (2007), 18 yaş altı çocuk ve ergenler için geliştirdiği persentil dağılımına göre ergenler zayıf, normal, hafif şişman ve şişman (obez) olarak gruplanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar verileri "Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı" ile toplanmıştır. Her bir katılımcının, her bir şema için ham puanları hesaplanmış, ham puanlar (ilgili listeden), standart puanlara dönüştürülerek ergenin ilgili şema puanı hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcının şema alanı puanı, şema alanının içerdiği erken

dönem dönüştürülmüş uyumsuz şema puanları toplanarak, şema sayısına bölünerek hesaplanmıştır.

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanları, oluşturdukları ilgili şema alanlarında toplanmıştır. Daha önce belirtildiği gibi, beş farklı erken dönem uyumsuz şema alanı vardır ve şema alanlarının içerdikleri erken dönem uyumsuz şemalar;

1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı: Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları,
2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı: Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını,
3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını,
4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı: Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını,
5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı: Karamsarlık, Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarını içermektedir. Aşağıda verilen örnek konunun açıklanmasında açıklayıcı olabilir.

Örnek; Kopukluk ve Reddedilme şema alanı ortalama puanını elde etmek için, ergenlerin, ilgili şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarına ilişkin puanlar toplanmış ve alanı oluşturan erken dönem uyumsuz şema sayına bölünmüştür. Benzer işlemler, diğer erken dönem uyumsuz şema alanları için tekrarlanmıştır. Herhangi bir şema alanında yüksek puanların hesaplanmasında, ilgili şema alanının ortalama puanı ve standart sapması kullanılmıştır. Ortalama puanın ortalamasına 1 standart sapma ilave edilerek o şema alanından alınabilecek taban yüksek puan hesaplanmıştır ($\bar{X}$+ 1ss, 3. grup).

Her bir erken dönem şema alanı ortalama puanlarının ortalamasına yukarıda açıklanan işlemin tersi yapılarak, ilgili Şema Alanından düşük puan alan ergenler belirlenmiştir ($\bar{X}$–1ss, 1. grup). $\bar{X}$ + 1ss ve $\bar{X}$ – 1ss aralığında puana sahip katılımcılar, 2 . grubu oluşturmuşlardır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni ile ilgili veriler, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerin (BKİ, şema alanı puanları) ergenlerde duygu düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı Basit Doğrusal Regresyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile çözümlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

Ergenlerin şema alanları puan ortalamalarının yüksek ya da düşük olmasının duygu düzenleme becerilerinin işlevsel veya işlevsel olmayan türde şekillenip şekillenmediği Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Okuyucuya kolaylık olması için sonuçlar her şema alanı için şema alan puanı yüksek ve düşük olan ergenlerin duygu düzenleme becerisi türlerine ilişkin sonuçlar aynı şema alanı için birlikte tablolaştırılmış ve yorumlanmıştır.

Ergenlerin duygu düzenleme alt becerileri BKİ’lerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca, ergenlerin BKİ’lerine göre şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır sorusunun cevabı Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi sonrasında farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla Tukey testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Araştırma bulguları, araştırmanın "amaç" kısmında yer alan alt amaçlardaki sıralamaya uygun olarak ele alınmıştır.

4.1. Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, BKİ'lerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın yöntem bölümünde "araştırma grubu"nda belirtildiği gibi, ergenler BKİ'lerine göre dört gruba ayrılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarını oluşturan İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileridir. Ergenlerin duygu düzenleme alt boyutları puan ortalamaları, BKİ grupları için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaşma ile ilgili değerler Tablo 1a'da, tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 1b'de verilmiştir.

Tablo 1a: **Ergenlerin BKİ Gruplarının Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin n, Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri**

Duy. Düz. Becerileri	BKİ grup	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
IISDD					
Zayıf	1	69	15.3043	2.91196	.35056
Normal	2	231	15.2684	3.14114	.20667
Hafif Şişman	3	173	14.9884	3.20426	.24362
Obez	4	119	15.5462	2.87522	.26357
	Toplam	592	15.2466	3.08097	.12663
DISDD					
Zayıf	1	69	12.3623	3.37800	.40666
Normal	2	231	12.2468	3.46218	.22779
Hafif Şişman	3	173	11.5491	3.31911	.25235
Obez	4	119	11.7311	3.25133	.29805
	Toplam	592	11.9527	3.37721	.13880
IISOMDD					
Zayıf	1	69	14.0725	4.11711	.49564
Normal	2	231	13.7835	4.05461	.26677
Hafif Şişman	3	173	13.9249	4.04913	.30785
Obez	4	119	13.4874	4.07736	.37377
	Toplam	592	13.7990	4.05860	.16681
DISOMDD					
Zayıf	1	69	10.2754	4.12982	.49717
Normal	2	231	9.4848	3.74380	.24632
Hafif Şişman	3	173	9.9017	3.97765	.30241
Obez	4	119	9.6525	3.91442	.36035
	Toplam	592	9.7327	3.89214	.16010

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme,
DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, DİSDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme,

Tablo 1a incelendiğinde bu analizin bağımsız değişkeni olan BKI türlerine göre duygu düzenlemenin alt becerileri olan İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) beceri puan ortalamalarının bir birine ve grup ortalamasına (grup ortalaması 15.25) çok yakın olduğu ve standart sapmaların bir birine çok yakın olduğu gözlemlenmektedir. Aynı şekilde ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD) beceri puan ortalamaları BKİ grupları arasında farklılaşmadığı tüm grubun ortalaması olan 11.95'e çok yaklaştığı, aynı şekilde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD) becerisi puan ortalamalarında bir birine çok yakın değerler olduğu, ayrıca tüm araştırma grubunun ilgili duygu düzenleme becerisi puan ortalaması 13,80'e çok yakın olduğu ve ortalamalar arasında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmektedir. Aynı şekilde Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları araştırma grubu ortalaması olan 9.73'e çok yakın olduğu gözlemlenmektedir. Duygu düzenleme becerilerin ortalaması BKİ'ye göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

Tablo 1b: Ergenlerde BKİ Gruplarına Göre Duygu Düzeleme Puan Ortalamalarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırması İle İlgili Sonuçlar

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P
İİSDD	Gruplar arası	22.553	3	7.518	.791	.499
	Gruplar içi	5587.441	588	9.502		
	Toplam	5609.993	591			
DİSDD	Gruplar arası	65.571	3	21.857	1.925	.124
	Gruplar içi	6675.104	588	11.352		
	Toplam	6740.676	591			
İİSOMDD	Gruplar arası	19.510	3	6.503	.394	.758
	Gruplar içi	9715.569	588	16.523		
	Toplam	9735.079	591			
DİSOMDD	Gruplar arası	40.211	3	13.404	.884	.449
	Gruplar içi	8897.549	587	15.158		
	Toplam	8937.760	591			

İİSD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme p> .05
DİSDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme
İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DISOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 1b incelendiğinde, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Ergenlerin BKİ'lerine göre duygu düzenleme becerisi alt boyutları puan ortalamaları arasındaki fark .05 düzeyinde anlamlı değildir (p> .05).

4.2. Şema Alanlarını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Ergenlerin Duygu Düzenleme Alt Becerilerini Yordamakta mıdır?

Erken dönem uyumsuz şemalar beş şema alanında toplanmaktadır. Bu alanlar, Kopukluk ve Reddedilme şema alanı, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şema alanıdır. Aşağıda Kopukluk ve Reddedilme şema alanı ele alınmıştır. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı; Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemalarını kapsamaktadır.

4.2.1.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenlemenin alt boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 2a ve 2b'de verilmiştir.

Tablo 2a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (İİSDD) Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası		
1	.033(a)	.001	-.006	3.08975		
				F= 1.61	p= .958	p< .05

a . Belirleyiciler: Terk Edilme-Tutarsızlık, Kusurluluk-Utanma, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk, Kötüye Kullanılma

b. Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İSDD)

Tablo 2a incelendiğinde, bağımlı değişken İİSDD ile bağımsız değişkenler (Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar) arasındaki ilişkinin sıfıra çok yakın olduğu ve R'nin varyansının .001 olduğu gözlenmektedir. Diğer yandan, Tablo 2b'den de anlaşılacağı gibi Kusurluluk ve Utanma erken dönem uyumsuz şeması ve Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSDD ile İlgili Beta (β) ve t Değerleri

Model	Erk. Dön. Uyumsuz Şemalar	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	
		B	Std. Hata	Beta		p
1	Sabit Değer	14.991	.825		18.167	.000
	Kusurluluk-Utanma	-.006	.016	-.019	-.370	.712
	Kuşkuculuk-Kötüye Kullanma	.003	.018	.009	.151	.880
	Duygusal Yoksunluk	-.002	.018	-.005	-.092	.927
	Terk Edilme ve Tutarsızlık	.010	.016	.032	.644	.520

a . Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD)

Tablo 2b'de görüldüğü üzere, bağımsız değişkenlerdeki değişmeler katılımcıların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerinde anlamlı bir değişmeye neden olmamaktadır. Ancak Kusurluluk – Utanma ve Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şemaları puanları arttıkça İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puanları azalmaktadır. Bu durum, ergenlerin duygularını işlevsel olarak kontrol edemedikleri olarak değerlendirilebilir.

4.2.1.2. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenlemenin alt boyutlarından İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3a ve 3b'de verilmiştir.

Tablo 3a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSOMDD Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.567(a)	.321	.317	3.35526	
			F=69.435	p= .000	p< .001

a. Belirleyiciler: Terk edilme-Tutarsızlık, kusurluluk-Utanma, Duygusal yoksunluk, Kuşkuculuk-Kötüye Kullanılma

b. Bağımlı değişken: İçsel işlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi (İİSOMDD)

Tablo 3a'daki verilere göre; Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini yordamada güçlü belirleyicilerdir. Kopukluk ve Reddedilme şema alanı ile İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin varyansı R^2 = .321 dir. Diğer bir ifade ile, Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan yukarıda belirtilen dört uyumsuz şema içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin % 32 sini açıklayabilmektedir. Tablo 2b'de görüldüğü gibi, Terkedilme ve Tutarsızlık, Kusurluluk ve Utanma, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma erken dönem uyumsuz şemaları ile İİSODD arasındaki ilişki .05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSODD İle İlgili β ve t Değerleri

Model	Erk.Dön. Uyumsuz Şemalar	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayı	t	p
		B	Std. hata	Beta		
1	Sabit değer	-.750	.896		-.837	.403
	Kusurluluk-Utanma	.060	.017	.150	3.541	.000
	Kuşkuculuk-Kötüye Kullanma	.062	.020	.150	3.067	.002
	Duygusal yoksunluk	.102	.020	.244	5.126	.000
	Terk edilme ve Tutarsızlık	.066	.017	.161	3.897	.000

a. Bağımlı Değişken: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMDD)

Tablo 3b incelendiğinde bağımsız değişkenler olarak işleme alınan Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemalardaki birim değişmenin bağımlı değişkende meydana gelebilecek değerler verilmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi üzerindeki göreli önem sırası; Duygusal Yoksunluk (.244), Terk Edilme- Tutarsızlık (.161), Kusurluluk (.150) ve Kuşkuculuk- Kötüye Kullanma (.150) olarak belirlenmiştir. Diğer yandan modelin bağımsız değişkenleri (Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk Ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık), bağımlı değişkeni (İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi) açıklama düzeyi yüksek anlamlılık düzeyine sahiptir ($p < .001$).

4.2.1.3. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şema puanlarının ergenlerde duygu düzenleme becerisinin alt boyutlarından biri olan Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin ne kadarını yordadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile sınanmıştır.

Tablo 4a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (DİSDD) Yordama Gücü ile İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.248(a)	.062	.055	3.28277	
			F= 9.623	p= .000	p< .001

a . Belirleyiciler: Terk Edilme-Tutarsızlık, Kusurluluk- Utanma, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk- Kötüye Kullanılma

Regresyon analizinde Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları tarafından yüzde altısı (% 6) kadarı açıklanmaktadır (Tablo 4a).

Tablo 4b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların DİSDD İle İlgili β ve t Değerleri

Model	Erken Dön. Uyumsuz Şemalar	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	10.86	.877		12.383	.000
	Kusurluluk -Utanma	-.043	.016	-.131	-2.632	.009
	Kuşkuculuk- Kötüye Kullanma	.054	.020	.157	2.733	.006
	Duygusal Yoksunluk	-.053	.019	-.153	-2.732	.006
	Terk edilme ve Tutarsızlık	.067	.017	.196	4.029	.000

a : Bağımlı değişken: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi (DİSDD)

Tablo 4b incelendiğinde Tablo 4a'da gözlenen R^2 (.062) değerinin anlamlı olduğu ve anlamlı yordamanın nedeninin Tablo 4b'de gözlenen Terk Edilme ve Tutarsızlık, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Utanç erken dönem uyumsuz şemalarından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Tablo 4b'de dikkat çeken diğer bulgu Kusurluluk ve Utanç erken dönem uyumsuz şeması ve Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal işlevsel Duygu Düzenleme arasında negatif yönde bir ilişki olmasıdır ($p< .01$).

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi üzerindeki etkisi göreli olarak; Terk Edilme ve Tutarsızlık (.196), Kuşkuculuk – Kötüye Kullanılma (.157), Duygusal Yoksunluk (.153) ve Kusurluluk- Utanma (-.131) olarak sıralanabilir.

4.2.1.4. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin Anlamlı Bir Yordayıcısı mıdır?

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan Kusurluluk ve Utanç, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemalarının duygu düzenleme becerisinin alt boyutu olan Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 5a'da verilmiştir.

Tablo 5a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü ile İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.298(a)	.089	.083	3.72770	
			F= 14.301	p= .000	p< .001

a. Belirleyiciler: Terk edilme-tutarsızlık, Kusurluluk- Utanma, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk, Kötüye Kullanılma

. b. Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi (DİSOMDDB)

Tablo 5a'da görüldüğü gibi, Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan kusurluluk ve Utanç, Kuşkuculuk ve Kötüye kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk

Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin % 9'nu açıklamaktadır. Tablo 5a'daki F değeri ve Tablo 5b'deki t değerlerinden de görülebileceği gibi elde edilen değer anlamlıdır (p< .01).

Tablo 5b: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri

Model	Erken Dön. Uyumsuz Şemalar	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	3.505	.996		3.518	.000
	Kusurluluk-Utanma	.013	.019	.035	.708	.479
	Kuşkuculuk-Kötüye Kullanma	.097	.022	.247	4.372	.000
	Duygusal Yoksunluk	.029	.022	.073	1.320	.187
	Terkedilme-Tutarsızlık	-.016	.019	-.041	-.858	.391

a Bağımlı Değişken: DİSOMDD

Tablo 5b'de, Tablo 5a'da sözü edilen yordamadaki anlamlı ilişkinin Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma erken dönem uyumsuz şemasından kaynaklandığı görülmektedir. Diğer yandan Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişki negatif yönlüdür.

4.2.2.1. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/ Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık, Yapışma ve Dayanıksızlık erken dönem şemalarının duygu düzenlemenin alt boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) becerisini yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile sınanmıştır. Sınamalara ilişkin bulgular Tablo 6a ve Tablo 6b'de verilmiştir.

Tablo 6a'da görüldüğü gibi, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan Dayanıksızlık, Bağımlılık ve Yetersizsizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi ile ilişkisinin yüzde üçünü (%3) açıklamaktadır. Yordanan ilişki düzeyi çok düşük olsa da

anlamlıdır. Tablo 6b incelendiğinde açıklanan R^2= .031 değerinin anlamlılığı Dayanıksızlık ve Başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarından kaynaklandığı görülmektedir (p< .05). Yordamanın değişim oranları Tablo 6b incelendiğinde Başarısızlık ve Bağımlılık ve Yetersiz Benlik erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanları arasında negatif yönde ilişki vardır.

Tablo 6a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini (İİŞDD) Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.176(a)	.031	.024	3.04311	
			F= 4.70	p= .001	p< .001

a. Belirleyiciler: Yapışıklık- Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Dayanıksızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik

Tablo 6b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erk. Dön. Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	15.276	.870		17.558	.000
	Başarısızlık	-.043	.016	-.128	-2.643	.008
	Bağımlılık –Yetersizlik	-.012	.015	-.040	-.784	.434
	Dayanıksızlık	.047	.014	.163	3.414	.001
	Yapışıklık- Gelişmemiş Benlik	.005	.014	.016	.365	.715

a. Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD)

Tablo 6b'deki Beta (β) değerleri incelendiğinde erken dönem Başarısızlık uyumsuz şemanın İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi üzerindeki etkisi -.128'dir. Diğer yandan erken dönem dayanıksızlık uyumsuz şemasının ise ilgili duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisi .163'tür. Diğer uyumsuz şemalar; Bağımlılık Yetersizlik ve Yapışıklık Gelişmemiş Benlik uyumsuz şemalarının duygu düzenleme üzerindeki önemi çok düşüktür.

4.2.2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenle Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini ne kadar açıkladığını belirlemek amacıyla bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişki Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile araştırılmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre R= .526 dır ve bu değerin varyansı R^2 = .277 dir. Diğer bir ifadeyle Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan; Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin yaklaşık % 28'ni açıklamaktadır. Bu oran oldukça yüksek bir değerdir ve alanı oluşturan dört erken dönem uyumsuz şema için anlamlıdır (Tablo 7b).

Tablo 7a : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini (İİSOMDD) Açıklama Gücü ile İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.526(a)	.277	.272	3.46389	
			F= 56,089	p= .000	p< .001

a. Belirleyiciler: Yapışıklık-Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Dayanıksızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik

Tablo 7b : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Standart Hata	Beta		
1	Sabit değer	2.194	.990		2.216	.027
	Başarısızlık	.122	.019	.274	6.553	.000
	Bağımlılık-Yetersizlik	.066	.018	.166	3.718	.000
	Yapışıklık -Gelişmemiş Benlik	-.048	.016	-.116	-3.028	.003
	Dayanıksızlık	.098	.016	.260	6.317	.000

a. Bağımlı Değişken: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMD)

Tablo 7b incelendiğinde dört erken dönem uyumsuz şemaya ait t değerlerini .01 düzeyinde manidar olduğu gözlenmektedir. Erken dönem Başarısızlık uyumsuz şeması

1 birim değiştiğinde İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarında .274 birim değişikliğe neden olmaktadır. Diğer uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarına etkisini incelersek, sırayla; Dayanıksızlık Uyumsuz Şeması .260, Bağımlılık ve Yetersizlik .166 birim İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanını etkilemektedir. Diğer yandan Yapışıklık ve Gelişmemiş Benliğin etkisi negatif yöndedir (-.116).

4.2.2.3. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarının birlikte "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" becerisini yordayıp yordamadığı, yorduyorsa ilişkiyi açıklama derecesi Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8a' da verilmiştir.

Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini açıklama düzeyi R^2= .075 dir. Bu değer, Tablo 8a'da görüldüğü gibi (F= 11.938; p< .05) anlamlıdır. Ayrıca Tablo 8b'den de görülebileceği gibi erken dönem Dayanıksızlık Uyumsuz Şeması dışında, Başarısızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik erken dönem uyumsuz şemaları ile Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme arasındaki ilişki .05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 8a : Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeyi Açıklaması İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin standart hatası	
1	.274(a)	.075	.069	3.25874	
			F= 11,938	p= .000	p<.05

a-Belirleyiciler: Başarısızlık, Bağımlılık-Yetersizlik, Yapışıklık -Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık

Tablo 8a'daki değerlere bakıldığında Başarısızlık, Bağımlılık- Yetersizlik, Yapışıklık- Gelişmemiş Benlik Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeyi açıklama değeri R^2 değeri yaklaşık %8'dir. Bu açıklama gücü düşük bir değer olmasına rağmen değişkenler arasında anlamlı bir fark oluşturmaktadır

(p< .05). Hangi uyumsuz şemanın Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeyi ne ölçüde etkilediğini anlamak için Tablo 8b'de ki değerlere bakmak gerekir.

Tablo 8b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. hata	Beta		
1	Sabit değer	8.402	.932		9.018	.000
	Başarısızlık	-.064	.018	-.173	-3.648	.000
	Bağımlılık/Yetersizlik	.061	.017	.187	3.708	.000
	Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik	.046	.015	.133	3.067	.002
	Dayanıksızlık	.026	.015	.083	1.780	.076

a. Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD)

Tablo 8b'den β değerleri incelendiğinde, Başarısızlık Erken Dönem Uyumsuz Şeması ile Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme arsındaki ilişki negatif yönlü olup, etkileme değeri -.173'tür. Diğer yandan Bağımlılık / Yetersizlik. 187, Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik erken dönem uyumsuz şemasının etkisi ise. 133'tür. Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemasının p değeri 0.5'ten büyük olduğu için Dışsal İşevsel Duygu Düzenleme üzerinde önemli bir etkisi yoktur.

4.2.2.4. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutu "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarını yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile sınanmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine ilişkin bulgular Tablo 9a, Tablo 9b'de verilmiştir.

Tablo 9a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanını Oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeyi Açıklaması ile İlgili Değerler

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası	
1	.298(a)	.089	.083	3.72804	
			F= 14,271	p= .000	p<.001

a- Belirleyiciler: Başarısızlık, Bağımlılık-Yetersizlik, Yapışıklık -Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık

Ergenlerin Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık/Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerinin R^2= %9'unu açıklamaktadır. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu düzenlemede bir farklılaşmaya neden olup olmadığına bakıldığında (F= 14.271, p< .001) olduğu gözlenmektedir.

Tablo 9b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dön. Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. hata	Beta		
1	Sabit değer	5.267	1.066		4.941	.000
	Başarısızlık	.077	.020	.181	3.852	.000
	Bağımlılık-Yetersizlik	.064	.019	.169	3.375	.001
	Yapışıklık- Gelişmemiş Benlik	-.048	.017	-.121	-2.807	.005
	Dayanıksızlık	-.001	.017	-.003	-.067	.947

a- Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi (DISOMDD)

Tablo 9b'de Başarısızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik erken dönem uyumsuz şemaları ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme beceri arasındaki ilişki .05 düzeyinde anlamlıdır (p<.05). Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arsındaki ilişki negatif yönlüdür ve önemsizdir (p> .05). Diğer yandan, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik erken dönem uyumsuz şeması ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönlü, anlamlı düzeyde ilişki vardır (p<.05).

4.2.3.0. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

4.2.3.1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem şemalarının ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini yordamakta mıdır? Yordama düzeyi nedir? soruları Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile araştırılmıştır. Bulgular Tablo 10 a ve Tablo 10 b'de verilmiştir.

Tablo 10a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Öz Denetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) Puanlarını Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular

Model	R	R^2	DüzeltilmişR^2	Kestirimin standart hatası
1	118(a)	014	.010	3.06477
			F= 4.132	p= .017 p< .05

a. Belirleyiciler: Haklılık, Yetersiz Özdenetim

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan, Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının, ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarını yordama düzeyi %1 olmasına rağmen F değeri p<.05 düzeyinde anlamlıdır (Tablo 10b). Ancak, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki korelasyon anlamlı değildir (Tablo 10b, p> .05).

Tablo 10 b : Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	E.D.Uyumsuz Şemalar	Standardize olmayan Katsayılar		Standart katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	17.094	.664		25.762	.000
	Haklılık	-.012	.014	-.041	-.824	.410
	Yetersiz özdenetim	-.026	.014	-.090	-1.823	.069

a. Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İSDD)

Tablo 10 b'ye bakıldığında, Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarındaki birim değişmelerin bağımlı değişken İİSDD'yi çok az etkilediği ve Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

4.2.3.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ile Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan, Haklılık ile Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme becerilerini ne düzeyde yordadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11a' da verilmiştir. Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin %13'nü açıklamaktadır. Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arasındaki korelasyon R= .36'dir ve bu değerin varyansı R^2 = .129'dur. Tablo 11 a'da görüldüğü gibi F = 43.479 ve $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Seçilen model çoklu doğrusal regresyon analizi için uygundur. Elde edilen değer küçük olmasına rağmen t değeri her iki erken dönem uyumsuz şemaları için .001 düzeyinde anlamlıdır ($p< .001$).

Tablo 11a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİŞOMDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası
1	.359(a)	.129	.126	3.79498
			F= 43,479	p= .000 p< .001

a . Belirleyiciler: Haklılık, Yetersiz Özdenetim

Zedelenmiş sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye etkisini belirlemek için yapılan karşılaştırma Tablo 11 b'de verilmiştir. Tablo 11 b'nin Beta değerleri aşağıdaki gibidir.

Tablo 11 b *:* Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		Std. Hata
1	Sabit değer	6.290	.822		7.656	.000
	Haklılık	.082	.018	.213	4.596	.000
	Yetersiz Özdenetim	.073	.018	.193	4.157	.000

a- Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Olmayan duygu düzenleme (İİSOMDD)

Tablo 11b'de verilen t ve β değerleri incelendiğinde Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi arasındaki korelasyonun .001 düzeyinde ($p<.001$) anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer yandan bağımsız değişken olarak belirlenen Haklılık ve Yetersiz Özdenetim uyumsuz şemalarındaki bir birim değişme, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becersinde Haklılık Erken Dönem Uyumsuz Şeması için .213, Yetersiz Özdenetim için .193 birim değişmeye neden olmaktadır.

4.2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının, ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarını yordamada etkili birer değişken olup olmadığı Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 12 a ve Tablo 12b'de verilmiştir.

Tablo 12a'da görüldüğü üzere seçilen modelin çalışmadığı F değerinin anlamlı olmadığından (p> .05) anlaşılmaktadır. Dolayısıyla R^2 = .005 gibi sıfıra yakın bir değer olması belirtilen bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir (Tablo 12b).

Tablo 12a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DISDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası
1	.068(a)	.005	.001	3.37515
			F= 1.361	p= .257 p> 0.05

a-Belirleyiciler: Yetersiz Özdenetim, Haklılık

Tablo 12a'dan anlaşılacağı üzere Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini açıklamamaktadır. Elde edilen değerler sıfıra yakın bir değerdir. Dolayısıyla, Tablo 12b ile birlikte ele alındığında Beta değerlerinin çok düşük değerler olduğu gözlenmektedir.

Tablo 12b: Zedelenmiş Sınırlar Şema alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standardize olmamış Katsayı		Standartlaştırılmış Katsayı	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	11.838	.731		16.201	.000
	Haklılık	.025	.016	.077	1.545	.123
	Yetersiz Özdenetim	-.021	.016	-.067	-1.343	.180

a Bağımlı değişken: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD)

Haklılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasının sisteme katkısı. 077, Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemasının katkısı. 067'dir ve her iki değişken için t değerleri istatstiksel olarak anlamsızdır. Dolayısıyla Haklılık Ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisine katkısı önemsizdir.

4.2.3.4. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Alt Boyutlarından Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Tablo 13a'da görüldüğü gibi, kurulan model yukarıdaki sorunun cevabı için uygundur (F= 131.465 ve p< .001). Bağımsız değişkenlerin (Yetersiz Özdenetim ve Haklılık erken dönem uyumsuz şemaları) Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin %31'ini açıklamaktadır (Tablo 13a). Tablo 13b'de yordanan ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 13a: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Oluşturan Haklılık, Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DISOMDD) Puanlarını Yordama Derecesi ile İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası
1	.556(a)	.309	.307	3.24091
			F= 131.465	p= .000 p< .001

a- Belirleyiciler: Yetersiz Özdenetim, Haklılık

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini güçlü bir şekilde etkilemektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların sisteme katkılarını belirlemek için Tablo 13b'deki değerlerin yorumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 13b: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeye ilişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	-.619	.702		-.881	.379
	Haklılık	.185	.015	.500	12.102	.000
	Yetersiz Özdenetim	.033	.015	.090	2.183	.029

a- Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD)

Tablo 13b'de Haklılık erken dönem uyumsuz şemasının, ilgili şema alanının diğer uyumsuz şeması olan Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemasına göre bağımlı değişkeni daha fazla etkilediği söylenebilir. Haklılık erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişme, DİOMDD'de .500 birim değişmeye neden olurken, değişme oranı Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şeması için .09 birimdir. Dolayısıyla Haklılık erken dönem uyusuz şemasının Zedelenmiş Sınırlar şema alanının temel belirleyicisi olduğunu söyleyebiliriz. Benzer durum bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi için de geçerlidir. Haklılık erken dönem uyumsuz şeması için t= 12.102, p<.001, Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şeması için t = 2.183, p< .05 dir.

4.2.4.0. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

4.2.4.1. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile çözümlenmiştir. Çözümleme ile ilgili sonuçlar Tablo 14a ve Tablo 14b'de verilmiştir.

Tablo 14b'deki verilere göre, F=.893 değeri anlamlı değildir (p> .05). Dolayısıyla kurulan modeldeki bağımsız değişkenler, ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini açıklamamaktadır.

Tablo 14a: Başkalarına Yönelilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) Puanlarını Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası
1	.067(a)	.005	-.001	3.08181
			F= .893	p= .445 p> .05

a- Belirleyiciler: Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik, Kendini Onaylamama

Başkalarına yönelimlilik şema alanını oluşturan onay arayıcılık, boyun eğicilik, kendini onaylamama, erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puanlarını yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi sonucundan anlaşılmaktadır (R^2 =.005; F = .893 ve p> .05).

Tablo 14b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı ve İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme'ye İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinin β ve t Değerleri

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	15.178	.787		19.293	.000
	Kendini Onaylamama	.000	.016	-.001	-.012	.991
	Boyun Eğicilik	-.018	.015	-.061	-1.230	.219
	OnayArayıcılık	.021	.016	.066	1.369	.171

a Bağımlı Değişken:İçsel duygu düzenleme (İİSDD)

Tablo 14b'de Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini açıklamada önemli bir katkıları olmadığı görülmektedir.

4.2.4.2. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

Başkalarına Yönelimlilik şema alanlarını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini ne derecede yordadığı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile sınanmıştır. Tablo 15a'dan anlaşılacağı gibi F değeri. 001 düzeyinde anlamlıdır ve seçilen modelin uygun olduğuna karar verilmiştir.

Tablo 15a'da görüldüğü gibi ergenlerin Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin % 27 sini açıklamaktadır.

Tablo 15a: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMDD) Becerisini Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası	
1	.524(a)	.274	.270	3.46668	
			F= 74.016	p= .000	p< .001

a- Belirleyiciler: Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik, Kendini Onaylamama

Başkalarına Yönemlilik şema alanını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları duygu düzenleme becerisinin alt boyutu olan İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin güçlü bir yordayıcısıdır (R^2 = .27). Diğer bir ifadeyle ilgili erken dönem uyumsuz şemalar İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin %27'sini açıklamaktadır. Yukarıda veriilen erken dönem uyumsuz şemaların %27'lik değerin ne kadarını tanımladığı Tablo 15b'de verilmiştir.

Tablo 15b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisine ilişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	1.101	.885		1.244	.214
	Kendini Onaylamama	.155	.018	.366	8.566	.000
	Boyun Eğicilik	.067	.017	.171	4.078	.000
	Onay Arayıcılık	.036	.017	.085	2.049	.041

a Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMDD)

İlgili şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini yordama düzeyi için her bir değişken açsından anlamlılık düzeylerine bakıldığında, Kendini Onaylamama ve Boyun Eğicilik erken dönem uyumsuz şemalarının t değerleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır ve sisteme .366 birim katkı sağlamaktadır. Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arasındaki ilişki (.085) $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Diğer yandan, Boyun Eğicilik erken dönem uyumsuz şemasının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisini açıklamaya katkısı .171 olduğu görülmektedir. β değerleri, t değerlerine uygun olarak, en büyük değişme Kendini Onaylamama erken dönem uyumsuz şeması için olmaktadır. Kendini Onaylamama erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişme İçsel İşlevsel Olmayan Duygu düzenlemede. 366 birim değişmeye neden olmaktadır.

4.2.4.3. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

Ergenlerin, Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre seçilen modelin F değeri, $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır (Tablo 16a). Tablo 16a'da görüldüğü gibi $R^2 = .055$ olmasına rağmen, yani Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar ilişkinin %6'sını açıklamaktadır. Ancak bu yordamada ilgili şema

alanındaki erken dönem uyumsuz şemalarla Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişki anlamlıdır (p < .05).

Tablo 16a: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD) Becerisini Yordama Derecesi İle İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası
1	.234(a)	.055	.050	3.29174
			F = 11.363	p=.000 p< .001

a- Belirleyiciler: Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik, Kedini Onaylamama

Onay onaylamama, boyun eğicilik ve kendini onaylamama erken dönem şemların ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisinin yaklaşık %6'sını açıkladığı Tablo 16a'da görülmektedir. Bu ilişki p< .001 düzeyinde anlamlıdır. Hangi erken dönem uyumsuz şemanın göreceli olarak Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi üzerinde etkili olduğunu görmek için β ve t değerlerine bakılmıştır. Bulgular Tablo 16 b'de verilmiştir.

Tablo 16b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisine İlişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	9.179	.840		10.923	.000
	Kendini Onaylamama	-.034	.017	-.096	-1.970	.049
	Boyun Eğicilik	.009	.016	.026	.550	.583
	Onay Arayıcılık	.089	.017	.254	5.388	.000

a Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi (DISDD)

Tablo 16b'de görüldüğü gibi, Kendini Onaylamama erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme arasındaki ilişki negatif yönlüdür ve p< .05 düzeyinde anlamlıdır. Aynı şemadaki bir birimlik artış Dışsal İşlevsel duygu düzenleme puanında -.096 azalmaya neden olmaktadır. Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasının kurulan modelde Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini diğer uyumsuz şemalara göre daha fazla etkilediği görülmektedir (t = 5.388 ve p< .001). Aynı şekilde Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birimlik artış Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puanlarında β = .254'lük artışa neden olmaktadır.

4.2.4.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

Ergenlerin, Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları, ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini yordama düzeyi Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir. Yapılan Regresyon Analizi ile ilgili bulgular Tablo 17a ve Tablo 17b'de verilmiştir.

Tablo 17a'daki bulgulara göre ergenlerin Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme becerilerinin % 4'nü açıklamaktadır. Bu açıklama düzeyi çok düşük bir değerdir. Ancak seçilen modele göre F= 9.003 ve p< .001 dir.

Tablo 17a : Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicili Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD) Becerisini Yordama Yüzdesi İle İlgili Bulgular

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Kestirimin Standart Hatası	
1	.210(a)	.044	.039	3.81529	
			F = 9.003	p= .000	p< .001

a- Belirleyiciler: Onay Arama, Boyun Eğicilik, Kendini Onaylamama

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan kendini onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme becerisini açıklama değeri çok düşükolmakla birlikte ilişki anlamlıdır (F= 9.003, P< .001). Bu bağlamda, durumu açıklayan erken dönem uyumsuz şemayı belirlemek için β ve t değerlerine bakılmıştır**.**

Tablo 17b: Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanını Oluşturan Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisine ilişkin β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standardize edilmemiş Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	5.381	.976		5.515	.000
	Kendini Onaylamama	.083	.020	.203	4.133	.000
	Boyun Eğicilik	-.007	.018	-.020	-.411	.681
	Onay arayıcılık	.013	.019	.032	.676	.500

a. Bağımlı değişken: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD)

Tablo 17b'den F deki anlamlılığın kaynağı görülmektedir. Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili t değerleri anlamlı değildir (p> .05). Diğer yandan Kendini Onaylamama erken dönem uyumsuz şeması .001 düzeyinde anlamlıdır. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi, Kendini Onaylamama erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişmeye karşılık . 203 birim değişme olarak tepki verirken diğer uyumsuz şemalar için değerler çok düşüktür.

4.2.5.0. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

4.2.5.1. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Ergenlerin Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi sonucu ile ilgili bulgular Tablo 18a ve Tablo 18b'de verilmiştir.

Tablo 18a incelendiğinde Karamsarlık ve Baskılama / Ketleme erken dönem uyumsuz şemalarının birlikte, ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerinin %1'ini açıkladıkları görülmektedir (R^2 = .013). Bu değer çok küçük olmasına rağmen, Tablo 18a'da F değerinin 0.05 düzeyine anlamlı olduğu görülmektedir (p< .05). F'deki önem düzeyinin hangi uyumsuz şemadan kaynaklandığını belirlemek için Tablo 8b'yi

incelediğimizde, kaynağın cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması olduğu anlaşılmaktadır (t =2.755 ve p< .05).

Tablo 18a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İİSDD Duygu Düzenleme Becerilerini Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	DüzeltilmişR²	Kestirimin Standart Hatası	
1	.113(a)	.013	.009	3.06648	
			F = 3.800	p= .23	p> .05

a. Belirleyiciler: Cezalandırıcılık, Karamsarlık

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanını oluşturan cezalandırıcılık ve karamsarlık erken dönem şemaları ile ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin %1'ini açıklamasına rağmen ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olması nedeniyle belirleyici değişkenlerle (cezalandırıcılık ve karamsarlık) İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerine ilişkin β ve t değerlerine bakılmıştır.

Tablo 18b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri

Model	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsaylar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	13.726	.685		20.029	.000
	Karamsarlık	-.009	.007	-.062	-1.341	.180
	Cezalandırıcılık	.041	.015	.127	2.755	.006

a. Bağımlı Değişken: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD)

Cezalandırıcılık ve Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemalarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemeye etkisi incelendiğinde, Karamsarlık erken dönem uyumsuz şeması ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme (İİSDD) arasında negatif yönde bir ilişki vardır ve β = -0.062 'dir. Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması ile İİSDD arasındaki korelasyon için, t=2.755'tir ve p< .05'tir. Dolayısıyla Tablo 18a'da ulaşılan R^2 = .013 değeri çoğunlukla Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle Cezalandırıcılık erken dönem şeması ilişkinin

%13'ünü açıklamaktadır. Diğer yandan Cezalandırıcılık erken dönem şemasındaki bir birim değişme, İİSDD'de .127 birim değişmeye neden olmaktadır.

4.2.5.2. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının, ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Tablo 19a'da görüldüğü gibi Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları birlikte, ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin %32'sini açıklamaktadırlar.

Tablo 19a*:* Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	DüzeltilmişR²	Kestirimin Standart Hatası	
1	.567(a)	.322	.320	3.34742	
			F= 139.899	p= .000	p< .001

a Belirleyiciler: Cezalandırmacılık, Karamsarlık

Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin %32'sini açıklamaktadır. Elde edilen bu değer oldukça yüksektir. Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaların %32'lik ilişki içindeki önem düzeylerini belirlemek için beta ve t değerleri birlikte yorumlanmıştır. İlgili değerler aşağıdaki Tablo 19b'de verilmiştir.

Tablo 19b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri

Model	Erk.Dön. Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değer	3.563	.748		4.763	.000
	Karamsarlık	.077	.007	.406	10.655	.000
	Cezalandırıcılık	.107	.016	.253	6.635	.000

a . Bağımlı değişken: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (İİSOMDD)

Tablo 19b incelendiğinde, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarıyla ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin p< .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. İlişki üzerinde hangi uyumsuz şemanın etkili olduğu konusunda, Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişme, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeyi. 406 birim etkilemektedir. Aynı değer Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması için. 253 dir. Bu bulgulara göre; Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları birlikte ilişkinin %32'sini açıklamaktadırlar.

4.2.5.3. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema Alanını Oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaların, ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin ne kadarını yordadığını anlamak için veriler Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine tabi tutulmuştur. Elde edilen bulgulara göre R^2 = .012'dir (Tablo 20a). Bu bulguya göre, R^2 = .012, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişkisinin anlamlı olduğunu (Tablo 20a) ve Cezalandırıcılık ile Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemalarının bu ilişkinin %1'ini açıkladığı görülmektedir (Tablo 20b).

Tablo 20a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Gücü İle İlgili Değerler

Model	R	R^2	DüzeltilmişR²	Kestirimin Standart Hatası
1	.111(a)	.012	.009	3.36222
			F= 3.641	p= .027 p< .05

a . Belirleyiciler: Cezalandırıcılık, Karamsarlık

Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ile ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişki çok düşüktür. Dolayısıyla, ergenlerin Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şema puanlarından yola çıkarak ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme beceri puanlarını yordamak oldukça güçtür. Ancak, çok düşük ilişki gözlemlenmesine rağmen anlamlıdır. Dolayısıyla, beta ve t değerleri değişkenler arasındaki (karamsarlık ve cezalandırıcılık ile dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi) ilişkiyi açıklamada yardımcı olabilir.

Tablo 20b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri

Model	Erk. Dön. Uyumsuz Şemalar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit değişken	9.976	.751		13.277	.000
	Karamsarlık	.005	.007	.029	.621	.535
	Cezalandırıcılık	.033	.016	.095	2.056	.040

a. Bağımlı Değişken: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme (DİSDD)

Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasının, ergenlerin Dışsal İşlevsel duygu düzenleme becerisini yordama gücü düşük olmasına rağmen p< .05 düzeyinde anlamlıdır. Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasındaki birim değişme, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisine etkisi β = .095 dir. Karamsarlı erken dönem uyumsuz şemasının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisine etkisi çok küçük (β = .029) ve iki değişken arasında ki ilişki anlamlı değildir (p> .05 ve Tablo 20b). Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şema alanının, Dışsal İşlevsel Duygu düzenlemeyi % 1'lik yordamasında, daha çok katkı sağlayan kaynak Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasıdır.

4.2.5.4. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordamakta mıdır?

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının, ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon analizi ile test edilmiştir. Tablo 21a'da görüldüğü gibi Cezalandırıcılık ve Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemaları, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin %6' sını açıklamaktadır. Bu değer. 001 düzeyinde anlamlıdır (F= 21.276).

Tablo 21a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini Yordama Değerleri

Model	R	R^2	DüzeltilmişR²	Kestirimin Standart Hatası	
1	.260(a)	.067	.064	3.76490	
			F= 21.276	p= .000	p< .01

a. Belirleyiciler: Cezalandırıcılık, Karamsarlık

Tablo 21a'yı incelediğimizde Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin %6'sını açıkladığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile erken dönem Karamsarlık ve Cezalandırıcılık uyumsuz şemaları ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin güçlü bir yordayıcısı değildir.

Tablo 21b : Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanını Oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile İlgili β ve t Değerleri

Model		Standartlaştırılmamış katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
		B	Std.hata	Beta		
1	Sabit değer	5.567	.842		6.613	.000
	Karamsarlık	.038	.008	.208	4.644	.000
	Cezalandırıcılık	.036	.018	.088	1.968	.050

a . Bağımlı değişken: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme (DİSOMDD)

Tablo 21b'de görüldüğü gibi, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem şemalarının β ve t değerleri verilmektedir. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisini ilgili uyumsuz şemaların etkileme düzeyleri farklıdır. Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişme, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puanlarını β = .208 birim etkilemektedir. Diğer yandan, Karamsarlık erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişki p< .001 düzeyinde anlamlıdır. Benzer değerlendirme Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması açısından yapıldığında, Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasındaki bir birim değişme Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puanlarını β = .088 birim etkilemektedir. Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması ile Dışsal İşlevsel Olmayan duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişki p< .05 düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgulardan hareketle, Tablo 21a'da verilen R^2= .064 değerinin önemli ölçüde Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemasından kaynaklandığı söylenebilir.

4.3. Ergenlerin Şema Alanı Puanlarının (Ortalamalarının) Yüksek ya da Düşük Olması, Ergenin Duygu Düzenleme Becerileri Türünü Anlamlı Olarak Farklılaştırmakta mıdır?

a- Şema Alanı Puanı Yüksek Olan Ergenlerin İçsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları, şema alan puanı düşük olan ergenlerin İçsel şlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

b- Şema alan puanı düşük olan ergenlerin İçsel İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları, şema alan puanı yüksek olan ergenlerin İçsel İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın 3. alt amacı ile ilgili verilen a ve b maddeleri ile ilgili verilerin analizi, tablolaştırılması ve yorumlanmasında ilgili maddelerle birlikte ele alınmıştır. a ve b maddeleri ile birlikte incelenmesinin nedeni anlam ve yorum birliği sağlamaktır. Aşağıda belirtilen şema alanları verilen sıra içinde analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. .

4.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farkılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Kopukluk ve Reddedilme şema alanının puan ortalaması $\bar{X}$ = 50.39, standart sapması 7.90 dur. İlgili şema alanında yüksek puan alan ergenlerin taban puanı 50.39 +7.9 = 58.28'dir. 58.28 puanı analizlerde, 58.00 taban puan olarak uygulanmıştır. Diğer yandan ilgili şema alanında düşük puan alan ergenlerin tavan puanı 50,39–7.9 = 42.49; (42.5) olarak uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi karşılaştırılmasında alınan sonuçlar Tablo 22a ve Tablo 22b' de verilmiştir.

Tablo 22a: Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı Değerler

Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar	n	Ortalama	Standart sapma	Standart hata
İİSDD					
Düşük Şema Alanı Puanı	1.grup	105	15.8095	2.91579	.28455
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	388	14.9278	3.13684	.15925
Yüksek Şema Alanı Puanı	3.grup	99	15.8990	2.86248	.28769
	Toplam	592	15.2466	3.08097	.12663
İİSOMDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	105	10.4571	3.42791	.33453
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	388	13.7320	3.46937	.17613
Yüksek					
Şema Alanı Puanı	3.grup	99	17.6061	3.56519	.35832
	Toplam	592	13.7990	4.05860	.16681
DİSDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	105	11.8762	3.11539	.30403
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	388	11.8840	3.40534	.17288
Yüksek Şema Alanı Puanı	3.grup	99	12.3030	3.54117	.35590
	Toplam	592	11.9527	3.37721	.13880
DİSOMDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	105	8.4190	3.57820	.34920
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	387	9.6951	3.70898	.18854
Yüksek Şema Alanı Puanı	3.grup	99	11.2727	4.37949	.44016
	Toplam	591	9.7327	3.89214	.16010

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme,
DİSDD:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 22a'da Kopukluk ve Reddedilme şema alanından yüksek puan alan 3. grup, düşük puan alan 1. grup ve 42.5 – 58 aralığında puan alan 2. gruba ait ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri puan ortalamaları ve diğer istatistiksel değerleri görülmektedir. Tablo 22a'da dikkat çeken önemli bulgu, 3. gruptaki ergenlerin "İşlevsel Olmayan" Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının "İşlevsel Olan" Duygu Düzenleme puan ortalamalarından göreceli olarak yüksek olmasıdır. Ortalamalar arasındaki farkın anlam düzeyi F testi ile sınanmıştır.

F sınaması ile ilgili bulgular Tablo 22b'de verilmiştir.

Tablo 22b: Kopukluk Ve Reddedilme Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları için Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	df	Ortalamalar Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İİSDD	Gruplar arası	114.833	2	57.417	6.154	.002	
	Gruplar içi	5495.160	589	9.330			3 -2*
	Toplam	5609.993	591				
İİSOMDD	Gruplar arası	2609.262	2	1304,631	107.837	.000	2 -1 **
	Gruplar içi	7125.817	589	12.098			3- 1 **
	Toplam	9735.079	591				3-2**
DİSDD	Gruplar arası	14.595	2	7.298	.639	.528	
	Gruplar içi	6726.080	589	11.419		p> .05	
	Toplam	6740.676	591				
DİSOMDD	Gruplar arası	416.541	2	208.270	14.372	.000	2 - 1 *
	Gruplar içi	8521.219	588	14.492			3 - 1**
	Toplam	8937.760	590				3-2 **

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme , İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DİSDD:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
*: p< .05; **; p< .001

Tablo 22b incelendiğinde İçsel İşlevsel Duygu düzenleme becerisi için grupların puan ortalamaları F testinde gruplar arasında istatistiksel olarak P< .05 düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmektedir. Farkın kaynağı Tukey testi ile aranmış ve 2. grup ve 3. grup ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı gözlenmiştir. 3.grubun İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalaması 2. grubunkinden yüksektir. Bu karşılaştırmada dikkat çeken bulgulardan biri, 1. gruptaki ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının şema alanı puanı yüksek olan ergen grubuna çok yakın olmasıdır (1.grup: 15.809; 3.grup:15.899).

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları gruplar için karşılaştırıldığında, Kopukluk ve Reddedilme şema alanı yüksek olan 3.grup ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 17.606'dır ve ilgili şema alanından düşük puan alan ergenlerin İşlevsel Olmayan duygu düzenleme becerisi puan ortalaması 10.475'dir. 3. grubun İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 1. ve 2. grubun puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir (p< .001).

Grupların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p> .05). 3. grubun Dışsal işlevsel

Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları, diğer gruplardan göreceli olarak yüksek olmasına rağmen, ortalamalar arası fark anlamlı değildir.

Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları gruplar arasında karşılaştırıldığında, Kopukluk ve Reddedilme uyumsuz şemalar alan puanı yüksek olan 3. grubun Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 11.27'dir. 1.grup ve 2. grubun ortalamalarından .001 düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p < .001$).

4.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalaması $\bar{X}$ =48.3'tür ve standart sapması ss= 7.2 dir. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanından yüksek puan alan ergenlerin taban puanı 48.3 +7.2 = 55.5'dir (3.grup). İlgili şema alanından düşük puan alan ergenlerin taban puanı 48.3 – 7.2 = 41.1'dir (1. grup). 42.2 – 55.4 puan aralığındaki ergenler 2. grubu oluşturmuşlardır (Tablo 23a). Söz konusu duygu düzenleme becerileri alt boyutları puan ortalamaları F testi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma ile ilgili bulgular Tablo 23b' da verilmiştir.

Tablo 23a: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler

Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
İİSDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	114	15.3246	3.06420	.28699
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	376	15.1968	3.04694	.15713
Yüksek Şema Alanı Puanı	3.grup	102	15.3431	3.24722	.32152
	Toplam	592	15.2466	3.08097	.12663
İİSOMDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	114	11.6404	3.77023	.35311
Orta Şema Alanı Puanı	2.grup	376	13.6622	3.70013	.19082
Yüksek Şema Alanı Puanı	3.grup	102	16.7157	3.96614	.39271
	Toplam	592	13.7990	4.05860	.16681
DİSDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	114	10.8070	3.43299	.32153
Orta Şema Puanı Alanı	2.grup	376	12.1197	3.22888	.16652
Yüksek Şema Puanı Alanı	3.grup	102	12.6176	3.57949	.35442
	Toplam	592	11.9527	3.37721	.13880
DİSOMDD					
Düşük Şema Puanı Alanı	1.grup	114	9.0526	3.75545	.35173
Orta Şema Puanı Alanı	2.grup	375	9.6133	3.76550	.19445
Yüksek Şema Puanı Alanı	3.grup	102	10.9314	4.26420	.42222
	Toplam	591	9.7327	3.89214	.16010

Tablo 23a'da Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı erken dönem uyumsuz şemalarına göre ergenlerin duygu düzenleme becerilerine ait tanımlayıcı değerler verilmiştir. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı düşük olan grup 1, yüksek olan grup 3 ile gösterilmiştir. 1 ile 3 arasında kalan grup ortalama gruptur ve 2 ile gösterilmiştir. Uyumsuz şema puanları yükseldikçe, şema alanı puanı da yükseleceğinden araştırmaya katılan ergenlerin duygularını işlevsel olarak ifade etmede sorun yaşayacakları kuramsal bir sonuç olarak düşünülmektedir. Diğer bir ifade ile, belli bir şema alanında puanı yüksek olan ergenlerin hem İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puanları yüksek hem Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarının yüksek olması beklenir. Nitekim, Tablo 23a'ya bakıldığında İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puanı araştırma grubunun ortalaması 13.79 iken, yüksek şema puanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanları 16.71'dir. Düşük olanların ki ise 11.64'tür. Açıkça görüldüğü gibi göreceli olarak düşük şema alanı (zedelenmiş özerklik ve performans) puanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel olmayan Duygu Düzenleme puanları araştırma grubunun altındadır. Yani,

kuramsal olarak ilgili şema alanında düşük puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları 11.64 iken İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları 15.32 dir. Yani daha yüksektir.

Yukarıdaki açıklamaların benzeri Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları için de geçerlidir. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı düşük olan ergenlerin (1. grup) Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 9.05 iken ilgili şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalaması 10.93'tür. Duygu düzenleme puanlarının yükselmesi olumsuz bir durumu ifade ettiği hatırlanırsa konu kolayca anlaşılabilir.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı puanı düşük ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) puan ortalamaları, ilgili şema alanı puanı yüksek ergenlerle karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur (Tablo 23b). Ancak, düşük şema puanına sahip ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının ($\bar{X}$ =10.80), şema alanı puanı yüksek ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması ($\bar{X}$ =12.61)'dir ve ortalamalar arası fark $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Diğer yandan, Zedelenmiş Sınırlar ve Performans şema alanı puanı yüksek öğrencilerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri şema alanı düşük olanlarınkinden daha olumlu olarak değerlendirilebilir.

Tablo 23b: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları için Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	df	Ortalamalar Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İİSDD	Gruplar arası	2.576	2	1.288	.135	.874	
	Gruplar içi	5607.418	589	9.520		p> .05	
	Toplam	5609.993	591				
İİSOMDD	Gruplar arası	1405.966	2	702.983	49.712	.000	
	Gruplar içi	8329.113	589	14.141			2-1**
							3-1**
	Toplam	9735.079	591				3-2**
DİSDD	Gruplar arası	205.219	2	102.609	9.248	.000	
	Gruplar içi	6535.457	589	11.096			2-1**
	Toplam	6740.676	591				3-1**
DİSOMDD	Gruplar arası	204.623	2	102.311	6.889	.001	
	Gruplar içi	8733.137	588	14.852			3-1**
	Toplam	8937.760	590				3-2**

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme p< .05*; p< .001 **

İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DİSDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme
DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 23b'de verildiği gibi, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı yüksek puana sahip ergenlerle, aynı şema alanında düşük puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortaları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi açısından, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı düşük olan ergenlerinkinden anlamlı olarak yüksektir (p< .001).

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanları yüksek ve düşük olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları karşılaştırıldığında, düşük Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanına sahip 1. grubun Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları hem ikinci grubun hem de yüksek şema alanı puanına sahip ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bunun nedeni, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı düşük puana sahip ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamasının çok düşük olmasıdır ($\bar{X}$ =10.80). Araştırma grubunun (n= 592), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 11.95'tir. Diğer bir ifadeyle, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı düşük olan ergenlerin (1.grup) Dışsal İşlevsel Duygu

Düzenleme puan ortalaması genel araştırma grubunun Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasından küçüktür.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puan ortalamaları yüksek olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının 2. grup ve 1. grubun, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olacağı beklenmiştir. Nitekim, tek yönlü varyans analizi karşılaştırması bu beklentiyi desteklemektedir. Çünkü, olumsuz bilişsel bir şemaya işaret eden "yüksek erken dönem uyumsuz şemalar"ın işlevsel olmayan duygu düzenlemeye aracılık edeceği düşünülmektedir.

4.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puan ortalaması $\bar{X}$= 48.33, standart sapması ss=9.35'tir. Zedelenmiş Sınırlar şemalar alanı puanı yüksek ergenlerin taban puanı 48.33 + 9.35 = 57.68'dir. Araştırmada 58.00 olarak uygulanmıştır (3. grup). Zedelenmiş Sınırlar şema alan puanı düşük ergenlerin tavan puanı 48.33 – 9.35 = 39.00 olarak belirlenmiştir (1. grup). Puanları 39.00 – 58 aralığında olan ergenler 2. grup olarak tanımlanmıştır.

Grupların duygu düzenleme becerisi alt boyutları puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma ile ilgili değerler Tablo 24a ve Tablo 24b'de verilmiştir.

Tablo 24a : Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler

Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
İİSDD					
Düşük	1.grup	125	15.8240	2.72700	.24391
Orta	2.grup	316	15.2025	3.08763	.17369
Yüksek	3.grup	151	14.8609	3.28642	.26744
	Toplam	592	15.2466	3.08097	.12663
İİSOMDD					
Düşük	1.grup	125	11.2640	3.55860	.31829
Orta	2.grup	316	13.9399	3.70579	.20847
Yüksek	3.grup	151	15.6026	4.11352	.33475
	Toplam	592	13.7990	4.05860	.16681
DİSDD					
Düşük	1.grup	125	11.8160	3.26858	.29235
Orta	2.grup	316	11.9842	3.16775	.17820
Yüksek	3.grup	151	12.0000	3.87470	.31532
	Toplam	592	11.9527	3.37721	.13880
DİSOMDD					
Düşük	1.grup	125	7.1280	2.31745	.20728
Orta	2.grup	315	9.4889	3.43489	.19353
Yüksek	3.grup	151	12.3974	4.18582	.34064
	Toplam	591	9.7327	3.89214	.16010

Tablo 24a incelendiğinde, duygu düzenlemenin dört alt boyutunda, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamasının diğer gruplardan (1 ve 2. grup) küçük olduğu, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemede diğer iki gruba çok yakın olduğu dikkati çekmektedir. Diğer yandan, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanları yüksek ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarının (İİSOMDD: 15.60; DISOMDD: 12.4) diğer iki grubun (1. ve 2. grup) ilgili İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından yüksek olduğu (1. grup: 12.26 ve 7.13; 2. grup: 13.94 ve 9.48) gözlenmektedir. Ortalamaların farkının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış ve farklılaşmanın kaynağı Tukey testi ile kontrol edilmiştir. Bulgular Tablo 24b'de verilmiştir.

Tablo 24b : Zedelenmiş Sınırlar Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	sd	Ortalamalar karesi	F	p	Anlamlı Fark
İİSDD	Gruplar arası	64.748	2	32.374	3.439	.033	
	Gruplar içi	5545.245	589	9.415			1-3*
	Toplam	5609.993	591				
İİSOMDD	Gruplar arası	1300.775	2	650.387	45.419	.000	2-1**
	Gruplar içi	8434.305	589	14.320			3-1**
	Toplam	9735.079	591				3-2**
DİSDD	Gruplar arası	2.987	2	1.493	.131	.878	
	Gruplar içi	6737.689	589	11.439			P> .05
	Toplam	6740.676	591				
DİSOMDD	Gruplar arası	1938.938	2	969.469	81.449	.000	2-1**
	Gruplar içi	6998.822	588	11.903			3-1**
	Toplam	8937.760	590				3-2**

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DİSDD:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
p< .05*; p< .001 **

Tablo 24b incelendiğinde, 1. grup ile 3. grubun İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarının p< .05 düzeyinde farklılaştığı görülmektedir. Farklılaşmanın kaynağı ilgili şema alanında yüksek puana sahip ergenlerin (3. grup), İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının ($\overline{X}$ =14.86), araştırma grubunun ortalamasından ($\overline{X}$ =15.25) düşük olmasıdır. Diğer yandan, 1. grubun İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 15.824'tür ve 1. ve 3. grupların İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri ortalamaları arasındaki fark, p< .05 düzeyinde anlamlı bir farklılaşmadır.

Grupların, Dışsal işlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma yoktur. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri açısından Zedelenmiş Sınırlar şema alanı yüksek puanına sahip ergenlerin, İçsel işlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 1. ve 2. grubunkinden anlamlı olarak yüksektir (p< .001).

4.3.4. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puan ortalaması $\bar{X}$= 48.09, ss=7.88'dir. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin taban puanı 48.09 +7.88 = 55.97'dir ve karşılaştırmalarda 56.0 olarak uygulanmıştır. Taban puanı, 56 ve fazlası olan ergenler 3. grup olarak tanımlanmıştır. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı düşük ergen grubunun belirlenmesinde; 48.09–7.88 = 40.21 tavan puan olarak hesaplanmıştır ve bu grup, 1. grup olarak etiketlenmiştir. Taban puanı 40.21 ve tavan puanı 56.0 arası ergenler 2. grup olarak belirlenmiştir.

Tablo 25a *:* **Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerler**

Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
İİSDD					
Düşük	1.grup	95	15.6632	3.32179	.34081
Orta	2.grup	393	15.0509	3.06269	.15449
Yüksek	3.grup	103	15.5728	2.86836	.28263
	Toplam	591	15.2403	3.07970	.12668
İİSOMDD					
Düşük	1.grup	95	10.7474	3.94636	.40489
Orta	2.grup	393	13.6565	3.51042	.17708
Yüksek	3.grup	103	17.0971	3.69025	.36361
	Toplam	591	13.7885	4.05399	.16676
DİSDD					
Düşük	1.grup	95	10.6421	3.25484	.33394
Orta	2.grup	393	12.2010	3.33623	.16829
Yüksek	3.grup	103	12.1845	3.40054	.33507
	Toplam	591	11.9475	3.37774	.13894
DİSOMDD					
Düşük	1.grup	94	8.3511	3.93142	.40550
Orta	2.grup	393	9.8677	3.79618	.19149
Yüksek	3.grup	103	10.4563	3.96746	.39093
	Toplam	590	9.7288	3.89432	.16033

Tablo 25a incelendiğinde Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı yüksek ergenlerle, aynı şema alanı puanı düşük ergenlerin İçsel işlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları arasındaki fark (3. grup: X=15.57; 1. grup: X=15.66) istatistiksel olarak önemsizdir (p> .05). Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi açısından grupların puan ortalamaları bir birine çok yakındır. Diğer yandan, ilgili şema alanında şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin (3. grup), Tablo 25a'da görüldüğü gibi, İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarının, hem araştırma grubu puan ortalamasından hem diğer grupların (1. ve 2. gruplar) işlevsel olmayan puan ortalamasından büyük olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında gözlenen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar Tablo 25b'de verilmiştir.

Tablo 25b: Başkalarına Yönelimlilik Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçlar

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	sd	Ortalamalar karesi	F	p	Anlamlı Fark
İİSDD	Gruplar arası	42.474	2	21.237	2.249	.106	
	Gruplar içi	5553.407	588	9.445		p> .05	
	Toplam	5595.882	590				
İİSOMDD	Gruplar arası	2012.970	2	1006.485	77.023	.000	2-1**
	Gruplar içi	7683.592	588	13.067			3-1**
	Toplam	9696.562	590				3-2**
DİSDD	Gruplar arası	192.928	2	96.464	8.675	.000	2-1**
	Gruplar içi	6538.446	588	11.120			3-1**
	Toplam	6731.374	590				
DİSOMDD	Gruplar arası	240.522	2	120.261	8.122	.000	3-1**
	Gruplar içi	8692.088	587	14.808			2-1**
	Toplam	8932.610	589				3-2**

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DİSDD:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
p< .05*; p< .001 **

Tablo 25b incelendiğinde, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarının gruplar arasında istatiksel olarak farklılaşmadığı gözlenmektedir. Ancak Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerine bakıldığında, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı düşük olan 1.grup ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamasının araştırma grubu ortalamasından ($\bar{X}$ =11.94) düşük olduğu

ve bu nedenle gruplar arası ortalamalar arasında anlamlı farklılaşma olduğu gözlenmektedir (p< .001).

Tablo 25b'de grupların (1., 2. ve 3.guplar) İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamalarının p< .001 düzeyinde anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Başkalarına Yönelimlilik şemalar alanı puanı yüksek olan 3. grubun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması 17.09'dur ve yüksek bir ortalamadır. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puanının yüksek olması olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı yüksek ve düşük olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları karşılaştırıldığında şema alanı puanı düşük olan 1. grubun Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ = 8.35, şema alanı yüksek grubun Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ = 10.45'dir. Ortalamalar arsındaki fark p< .001 düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgu, Başkalarına Yönelilik şema alanı puanın yüksek olmasının başkalarına karşı işlevsel olmayan duygularla tepki vermenin bir belirtisi olabilir.

4.3.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan (içsel veya dışsal) Duygu Düzenleme puan ortalamaları Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması düşük olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? Aynı şema alanı için puan ortalamaları düşük olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme (içsel ve dışsal) becerileri puan ortalamaları, şema alanı puanı yüksel olan ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yapılan betimsel analiz sonucuna göre, ergenlerin Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puan ortalaması $\bar{X}$= 56.5, standart sapması ss= 13.5'tir. İlgili şema alanından yüksek puan alan ergenlerin taban puanı 56.5 +13.5=70.0'dır ve 3. grup olarak etiketlendirilmişlerdir. Aynı şema alanından düşük puan alan ergenlerin tavan puanı 56.5 – 13.5= 43.0 dır. 43.0 ve altında puan alan ergenler 1. grup olarak tanımlanmıştır. 43.0 -70.0 arasında Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema alanı puanı alan ergenler 2. grup olarak tanımlanmıştır. Aşırı tetikte olma ve Baskılama /Ketleme Şema alanı puanına göre gruplanan ergenlerin duygu düzenleme becerisi alt

boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 26a ve Tablo 26b'de verilmiştir.

Tablo 26a: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına
Göre Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Tanımlayıcı Değerleri

Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar	n	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata
İİSDD					
Düşük	1.grup	111	15.5315	3.11833	.29598
Orta	2.grup	361	15.0693	2.98853	.15729
Yüksek	3.grup	120	15.5167	3.30007	.30125
	Toplam	592	15.2466	3.08097	.12663
İİSOMDD					
Düşük	1.grup	111	10.6577	3.32072	.31519
Orta	2.grup	361	13.6066	3.47457	.18287
Yüksek	3.grup	120	17.2833	3.67865	.33581
	Toplam	592	13.7990	4.05860	.16681
DİSDD					
Düşük	1.grup	111	11.6216	3.45636	.32806
Orta	2.grup	361	11.9114	3.16542	.16660
Yüksek	3.grup	120	12.3833	3.87230	.35349
	Toplam	592	11.9527	3.37721	.13880
DİSOMDD					
Düşük	1.grup	111	8.3694	3.12447	.29656
Orta	2.grup	360	9.6056	3.80074	.20032
Yüksek	3.grup	120	11.3750	4.24276	.38731
	Toplam	591	9.7327	3.89214	.16010

Tablo 26a incelendiğinde, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanı yüksek ve düşük ergenlerin, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları açısından her üç grubun ortalamasının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Aynı şekilde Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarının da birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

Aşırı Tetikte Olama ve Baskılama / Ketleme şema alanında yüksek puana sahip 3. grup ergenlerin, duygu düzenleme becerisinin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları incelendiğinde, 3.grubun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin ortalaması diğer gruplarınkinden çok yüksektir. Benzer sonuçlar Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi ortalamaları için de geçerlidir. Ortalamalar arsındaki farkın

istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tek yönlü Varyans Analizi karşılaştırması İçsel ve Dışsal İşlevsel Duygu düzenleme Becerisi puan ortalamaları için uygulandığında; Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanı düşük ergenlerle aynı şema alanı puanı yüksek ergenlerin hem içsel İşlevsel hem Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma yoktur. Bulgular Tablo 26b'de verilmiştir.

Tablo 26b: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanına Ait Yüksek ve Düşük Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Puanları İçin Ergenlerin Duygu Düzenleme Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri		Kareler Toplamı	Sd	Ortalamalar karesi	F	p	Anlamlı Fark
İİSDD	Gruplar arası	29.118	2	14.559	1,.37	.216	
	Gruplar içi	5580.875	589	9.475		p> 0.05	
	Toplam	5609.993	591				
İİSOMDD	Gruplar arası	2565.578	2	1282.789	105.386	.000	2-1**
	Groplar içi	7169.502	589	12.172			3-1**
	Toplam	9735.079	591				3-1**
DİSDD	Gruplar arası	35.037	2	17.519	1.539	.216	
	Gruplar içi	6705.638	589	11.385		p>.05	
	Toplam	6740.676	591				
DİSOMDD	Gruplar arası	535.790	2	267.895	18.748	.000	2-1**
	Gruplar içi	8401.970	588	14.289			3-1**
	Toplam	8937.760	590				3-2**

İİSDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme İİSOMDD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
DİSDD:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme DİSOMDD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
p< .05*; p< .001 **

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema alanından yüksek puan alan ergenlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında gerek İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, gerekse Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları 1. ve 2. grupların ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ancak, belirtilen şema alanından yüksek puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları, ilgili şema alanı puanı düşük olan hem 1. grubun, hem de ortalama puanlara sahip olduğu varsayılan 2. grubun İçsel ve Dışsal

İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puanlarının ortalamasından anlamlı olarak yüksektir (p< .001).

4.4. Ergenlerin BKİ'lerine Göre, Şema Alanları Puan Ortalamaları Farklılaşmakta mıdır?

Ergenler, BKİ'lerine göre ≥ 5.- <15. persentil: zayıf, ≥ 15.- <85. persentil: normal, ≥ 85.- <95./97. persentil: hafif şişman, ≥ 95./97. persentil: obez şeklinde dört grupta toplanmıştır. Ergenlerin BKİ'lerinin şema alanları puan ortalamalarını farklılaştırıp farklılaştırmadığı tek yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Analize temel oluşturan tanımlayıcı değerler Tablo 27a'da verilmiştir.

Tablo 27a: Ergenlerin Şema Alanları Puan Ortalamalarının, Ergenlerin BKİ'lerine Göre Tanımlayıcı İstatiksel Değerler

Şema Alanları	Gruplar		n	Ortalama	Std. Sapma	Std. hata
Kopukluk ve Reddelilme Şema Alanı	Zayıf	1.grup	69	51.1436	8.47516	1.02029
	Normal	2.grup	231	50.3258	7.86690	.51760
	HafifŞişman	3.grup	173	50.5195	7.71126	.58628
	Obez	4.grup	119	49.8990	7.99955	.73332
		Toplam	592	50.3919	7.90909	.32506
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı	Zayıf	1.grup	69	49.3133	7.31189	.88025
	Normal	2.grup	231	48.8701	7.47244	.49165
	HafifŞişman	3.grup	173	47.5016	6.75044	.51323
	Obez	4.grup	119	47.7690	7.17663	.65788
		Toplam	592	48.3005	7.20537	.29614
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Zayıf	1.grup	69	49.8138	10.02514	1.20689
	Normal	2.grup	231	48.2531	8.86270	.58312
	HafifŞişman	3.grup	173	48.2083	9.44084	.71777
	Obez	4.grup	119	47.8403	9.80597	.89891
		Toplam	592	48.3389	9.35856	.38463
Baskalarına Yönelimlilik Şema Alanı	Zayıf	1.grup	69	48.4859	8.58412	1.03341
	Normal	2.grup	231	48.0082	8.05880	.53023
	HafifŞişman	3.grup	173	48.0194	7.30891	.55569
	Obez	4.grup	119	48.1605	8.00394	.73372
		Toplam	592	48.0978	7.88125	.32392
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema alanı	Zayıf	1.grup	69	57.7584	14.46297	1.74114
	Normal	2.grup	231	57.1281	13.76247	.90550
	HafifŞişman	3.grup	173	56.1433	12.80024	.97318
	Obez	4.grup	119	55.0805	13.61900	1.24845
		Toplam	592	56.5021	13.53802	.55641

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşturduğu, beş şema alanının her birinin ortalama puanları, ergenlerin BKİ'lerine göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 26b'de görüldüğü gibi F değeri gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını göstermektedir. Bu bulgu tüm şema alanları için geçerlidir. Sonuçların yorumlanmasında yardımcı olacağı düşüncesiyle her bir şema alanı kendi içinde BKİ grupları için karşılaştırılmıştır.

Tablo 27b: Ergenlerin Şema Alanlarının BKİ'lerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Karşılaştırma Sonuçları

Şema Alanları		Kareler Toplamı	df	Ortalamalar karesi	F	p
Kopukluk ve Reddedilme Şema alanı	Gruplar arası	71.722	3	23.907	.381	.767
	Gruplar içi	36897.476	588	62.751		
	Toplam	36969.198	591			
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı	Gruplar arası	289.750	3	96.583	1.869	.134
	Gruplar içi	30393.410	588	51.689		
	Toplam	30683.160	591			
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Gruplar arası	84.343	3	61.448	.701	.552
	Gruplar içi	51576.946	588	87.716		
	Toplam	51761.288	591			
Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı	Gruplar arası	13.782	3	4.594	.074	.974
	Gruplar içi	36695.618	588	62.408		
	Toplam	36709.400	591			
Aşırı Tetitikte Olma ve Baskılama Şema Alanı	Gruplar arası	462.194	3	154.065	.840	.472
	Gruplar içi	107855.170	588	183.427		
	Toplam	108317.364	591			

Tablo 27a ve Tablo 27b incelendiğinde, katılımcıların Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puan ortalamaları 49.89 ile 51.14 arasında değerlere sahiptir. Dolayısı ile ortalamalar birbirine çok yakındır ($p < .05$).

Diğer şema alan ortalamaları ergenlerin BKİ gruplarına göre karşılaştırıldığında şema alan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ($p < .05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma verilerinin analizi sonucu ulaşılan bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Bulguların tartışılması ve yorumunda araştırmanın 2. alt amacı ile ilgili bulgularla, 3. alt amacına ait bulgular birlikte ele alınmıştır. Bunun nedeni 2. ve 3. alt amaçların birbirini tamamlayan bulgular olması ile ilgilidir.

1.0. Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve BKİ

Ergenlerin vücut ağırlıklarının, boy uzunluklarının karesine m^2 cinsinden bölünmesi ile BKİ leri hesaplanmıştır. Elde edilen BKİ ler, WHO (2007) 'nun 18 yaş altı çocuk ve ergenler için belirlediği kriterlere göre grplandırılmıştır. WHO 2007 ye göre BKİ si 5. Pesentilden büyük, 15. Persentilden küçükse "zayıf" olarak değerlemdirilmektedir ve 1. grup (69 ergen) olarak tanımlanmıştır. BKİ'leri 15. persentilden büyük – 85. persentilden küçük olan ergenler "normal" (231 ergen) ve 2. grup olarak belirlenmiştir. BKİ'leri 85. persentil – 95. persentilden küçük olan ergenler "hafif şişman" ve 3. grup (173 ergen) olarak ve BKİ'leri 95. persentil ile 97. persentil arasında bulunan ergenler, "obez" 4. grup (119 ergen) olarak etiketlenmiştir. Obez olarak nitelenen ergenler, araştırma grubunun %20'sini oluşturmaktadırlar.

Ergenlerin kendi beden algılarının veya diğerlerinin obezlerle veya çok zayıflarla ilgili açık ya da örtülü mesajlarının ergenlerin duygularını ifade etme tarzlarını etkileyeceği düşünülmüştür. Bu düşünce biraz daha ileri taşınarak, obez ergenlerin işlevsel olmayan tarzda duygularını ifade edebileceği beklenmiştir. İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarının yüksek olması olumlu bir durumken, İşlevsel Duygu Düzenleme puanın düşük olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Ancak, İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarının yüksek olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarının düşük olması olumlu bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın IV. bölümündeki Tablo 1a'dan da görülebileceği gibi BKİ'lerine göre dört grubun İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalaması hem kendi aralarında hem de araştırma grubunun ortalamasına ($\bar{X}$ =15.24) çok yakındır. İçsel

İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalamaları ergenlerin BKİ gruplarına göre F testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalamalar arasında farklılaşma gözlenmemiştir (p> .05).

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerileri ile ilgili ortalamalar Tablo 1a'da verilmiştir. Tablo 1a incelendiğinde ergenlerin BKİ' lerine göre duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, grupların Dışsal Duygu Düzenleme Becerileri puan ortalamaların birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Diğer yandan araştırma grubunun ilgili duygu düzenleme becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ = 11.95'tir. Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlenin puan ortalamaları BKİ gruplarına göre; 1. grup:12.36, 2. grup:12.24, 3. grup:11.549 ve 4. grup:11.73 ortalama puana sahiptir.

Yukarıda verilenlere benzer durum İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları için de tekrarlanmaktadır. Tablo.1b de Ergenlerin BKİ'lerinin duygu düzenleme becerilerine etkisinin analizi ile ilgili Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçları verilmiştir. Tek Yönlü Varyans analizi sonuçlarına göre; ergenlerin BKİ'lerine göre İİSDD, DİSDD, İİSOMDD ve DİSOMDD becerileri ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir (F değerleri İİSDD için .791, DİSDD için 1.925, İİSOMDD için .394 ve DİSOMDD için .884 ve p>.05).

Daha önce "problemin kavramsal temeli" başlığı altında da belirtildiği gibi, insan sağlığı ile ilgilenen uzmanlar, obez ergenlerin kişilik özellikleri ya da duygu durumlarından çok, yaşamsal risk oluşturan obezitenin oluşturduğu sorunlar üzerine yoğunlaşmaktadırlar. Dolayısıyla, obezitenin psikolojik doğurguları ile ilgili çalışma çok sınırlıdır. Kalkım ve Ergül (2011), ergen obezler üzerine yazdıkları bir araştırma makalesinde obez ergenlerde anksiyete, depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının, obez olmayan akranlarına göre daha sık görüldüğünü rapor etmişlerdir. Ayrıca, obezlerde özgüven eksikliği ve öfke nöbetleri gözlendiğini belirtmişlerdir.

Erdoğan (2013), obez ergenlerde "sosyal fizik kaygı"yı çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre obez ergenlerin sosyal fizik kaygıları obez olmayan ergenlerinkinden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Tek bir araştırma sonucuna bağlı yorum yanıltıcı olabilir. Ancak, sanıldığının aksine "obez olmak, ergenler arasında fazla önemsenmeyen bir durum olabilir mi" sorusu araştırılması gereken bir problemdir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin BKİ'leri Duygu Düzenleme Becerilerinde farklılaşmaya neden olmamaktadır.

2.0. Şema Alanı Puanları Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerini Yordamakta mıdır?

Ergenlerin Duygu düzenleme Becerileri alt boyut puanları, ergenlerin beş şema alanını oluşturan toplam 15 erken dönem uyumsuz şema için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Beş Şema alanının her biri için tekrarlenen işlemler sonucu elde edilen bulguların yorumu aşağıda verilmiştir.

2.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme

Onbeş Erken Dönem Uyumsuz Şema, beş farklı şema alanını oluşturmaktadır. Bu şema alanları; Kopukluk ve Reddedilme şema alanı, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı ve Aşırı Tetikte olma ve Baskılama /Ketleme şema alanıdır. Her bir şema alanının kapsadığı erken dönem uyumsuz şemalar vardır. İlgili şema alanlarının hangi erken dönem uyumsuz şemaları içerdiği bulgularda verilmiştir.

Kopukluk ve Reddedilme şema alanı, Terk Edilme, Kusurluluk ve Utanç, Duygusal Yoksunluk, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma erken dönem uyumsuz şemalarının oluşturduğu şema alanıdır. Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların ortak yanına dikkat edilirse, bu şemaların "güvensizlik" ve ayrıca Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şemasının, diğer kişilerle "empati kuramama" özelliği taşıdığı kolayca anlaşılmaktadır. Oysa İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi kendine güven duymayı ve diğer kişilere güvenmeyi, kendisinin ve diğer kişilerin duygularını anlama ve kendi duygularını sorun çözümüne uygun olarak yeniden düzenlemeyi tanımlayan bir beceridir. Bu bilgiler ışığında kopukluk ve Reddedilme şema alanının işlevsel duygu becerilerini yordaması beklenemez. Nitekim Tablo 2a ve Tablo 2b'deki bulgular bu beklentiyi desteklemektedir ($F= .161$, $p> .05$).

Yukarıda verilen bulguların, araştırmanın 3. alt amacında verilen "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların oluşturduğu, şema alanı puanları yüksek olan ergenlerin, İşlevsel

Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, aynı şema alanı puan ortalamaları düşük ergenlerinkinden farklılaşmakta mıdır?" sorusuyla test edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalardan oluşan Kopukluk ve Reddedilme şema alanından yüksek puan alma ile düşük puan almanın duygu düzenleme puanlarını nasıl etkilediğinin irdelenmesi hem ilgili soruya cevap hem de yüksek şema alanı puanı ve duygu düzenleme becerisi ilişkisi açısından fikir verici olmuştur. Tablo 22a incelendiğinde Kopukluk ve Reddedilme şema alanından düşük puanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ = 15.80, Kopukluk ve Reddedilme şema alanı yüksek puana sahip ergenlerin İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ =15.89, araştırma grubunun ilgili duygu düzenleme becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ = 15.24 tür. Söz konusu içsel işlevsel duygu düzenleme becerisi puan ortalamaları birbirine çok yakındır ve araştırma grubunun içsel işlevsel duygu düzenleme becerisi puan ortalamaları olması gerekenden düşüktür. Tablo 22b'de gruplar arası ve içi karşılaştırmalara ilişkin F testi sonuçları verilmiştir. İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme açısından şema puanı düşük olan ergenlerle şema puanı yüksek olan ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir (p> .05). Yine Tablo 22b'de görüldüğü gibi 2. grup ile şema alanı puanı yüksek olan 3. grubun İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları p< .05 anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır. Bu bulgu, "Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puanları İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin yordayıcısı değildir" bulgusu ile örtüşmektedir.

Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinin yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişki, çoklu doğrusal Regresyon Analizi ile belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonun varyansı R^2 =.32 dir ve F=69.43 dür. Bu değer .001 düzeyinde anlamlıdır. Diğer bir ifade ile bağımsız değişkenler grubunu oluşturan Kusurluluk ve Utanç, Kuşkuculuk ve Kötüye kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin kuvvetli yordayıcılarıdır.

Erken dönem uyumsuz şemaların niçin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerini güçlü bir ölçüde yordadığı ile ilgili çıkarımsal sonuçlar şöyle

ifade edilebilir; Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, yetişkinin ya da bir ergenin hali hazırdaki duruma uygun tepki veremediği için "uyumsuz" olarak nitelendirilmektedir. Daha önce sözü edildiği gibi, erken çocukluk dönemlerinde verilen tepki sorunu çözerken, yani işlevselken, yetişkinlik yıllarında erken çocukluk yıllarındaki tepki sürdürülerek kişi şemaya ya teslim olmakta, ya kaçınmakta ya da abartılı tepki vermektedir. Bu tepkilerin duygusal boyutu doğrudan işlevsiz olmaktadır. Bu nedenle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar kişinin kendisinin içsel bilişsel yapılarından kaynaklanan işlevsel olmayan duygu tepkilerine neden olabileceği düşünülmektedir (Young ve diğerleri, 2008; Dattilio, 2012; Beck, 2016; Beck, 2015).

Yukarıda verilen açıklama geçerli ise, Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puanları yüksek olan ergenlerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarının ilgili şema alanı puanı düşük ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olacaktır. Nitekim araştırma bulguları bu iddiayı desteklemektedir. Tablo 22a'da görüldüğü gibi 3.grubun (ilgili şema alanında yüksek puana sahip ergenler) İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalaması $\bar{X}$ =17.60, düşük puanlı 1. Grubun puan ortalaması $\bar{X}$ =10.45 ve araştırma grubunun ortalaması $\bar{X}$= 13.73 dür. Tablo 22b'de verildiği gibi 3. grubun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalaması diğer gruplardan (1. ve 2. grup) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<.001$). Şema alanı puanının yüksek olması uyumsuzluğun kuvvetli bir belirtisi olarak değerlendirildiğinden (Young ve diğerleri, 1999) yüksek şema alanı puanına sahip olmak İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin önemli bir yordayıcısı olarak değerlendirilebilir.

Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemenin tanımına bakıldığında, tanımın bir kısmında; "kişinin duygularını yönlendirmesinde yakın kişilerden destek alması, yakın ilişkide olduğu kişilerden duygularını kontrol etme ve denetleme konusunda yardım alması" gibi önemli iki önemli tutumdan söz edilmektedir. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, Kusurluluk ve Utanç, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk ve Terk edilme ve Tutarsızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarıdır. Bu şemaların tanımlarına bakıldığında ortak noktalarının kendilerine ve başkalarına güvenememe, diğer kişilerin duygu durumlarını anlama yetersizliği olduğu görülmektedir. Kısa bir ifadeyle diğer kişilerle yakın ilişki kurabilme yetersizlikleri olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, Kopukluk ve Reddedilme

Şema Alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerilerini yordamaktadır. Her bir uyumsuz şemaya göre ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerileri .05 düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Duygusal yoksunluk, Kusurluluk ve Utanç Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi arasındaki ilişki negatif yönlüdür (Tablo 4b).

Yukarıda verilen bulgularla, Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı puanları yüksek ergenlerle (3.grup), ilgili şema alanı puanı düşük ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ($p>.05$). Grupların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Ayrıca araştırma grubunun Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalaması $\bar{X}$= 11.95, 3.grubun $\bar{X}$ =12.30 1.grubun $\bar{X}$ =11.87 dir. Bu bulgular, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerinin açıklanmasında belli bir uyumsuz şemanın ekili olmadığı, şema alanını oluşturan dört erken dönem uyumsuz şemanın (Kusurluluk ve Utanç, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık) birlikte etkili olduğu düşünülmektedir.,

Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Tablo 5a'da görüldüğü gibi modelde F=14.30 dür ve $p<.001$ dir. Farklılaşmanın kaynağına bakıldığında, Tablo 5b'de verildiği haliyle, farkın Kuşkuculuk ve Kötüye kullanılma erken dönem uyumsuz şemasından kaynaklandığı görülmektedir. Tablo 22a'ya bakıldığında Kopukluk ve Reddedilme Şema alanı puanı yüksek olan 3. grup ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri puan ortalamasının $\bar{X}$ =11.27 olduğu ve araştırma grubunun ortalamasından $\bar{X} = 9.69$ dan büyük olduğu görülmektedir. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Erken Dönem Uyumsuz Şemasının belirleyici özelliklerinden birinin "güvensizlik ve şüphecilik" olduğu hatırlanırsa, ilgili şemanın niçin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin önemli bir yordayıcısı olduğu anlaşılabilir.

2.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı, Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalık ya da Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını içermektedir. Şema alanının belirleyici özelliği, bir güçlüğün üstesinden gelememe inancıdır. Diğer bir ifadeyle, bu şema alanındaki kişiler, kendi başlarına yaşamlarını sürdüremeyeceklerine inanırlar. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı puanı yüksek olan kişiler, diğer bir kişiye yapışarak yaşayabileceklerine, ancak bu şekilde hayatlarını devam ettirebileceklerine, zorluklara, hastalıklara kendi başına karşı koyamayacaklarına dair kuvvetli bir inanç geliştirmişlerdir. Dolayısıyla herhangi bir şeyi başarmak için çaba göstermezler (Young ve diğerleri, 2009). Verilen erken dönem uyumsuz şema tanımlarından Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanının, ergenlerin hem İçsel hem de Dışsal duygu düzenlemenin İşlevsel Olmayan Becerilerinin güçlü bir yordayıcısı olacağı beklenmiştir. Ayrıca, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin (3. grup), İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puanları, ilgili şema alanı puanı düşük olan ergenlerinkinden (1. grup), anlamlı olarak yüksek olacağı beklenmiştir.

Tablo 7a'dan anlaşılacağı üzere Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan Başarısızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Hastalık ve Zorluklara karşı Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile İşlevsel Olmayan İçsel Duygu Düzenleme Becerisi arasında yüksek bir ilişki vardır (R =.526) ve bu değerin varyansı R^2= .277 dir. Tablo 7a'da görüldüğü gibi F =56.09 dur ve p< .001 düzeyinde anlamlıdır. Ortalamalar arası farkın kaynağına bakıldığında Başarısızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının t değerleri p<.05 düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanının, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi arasındaki ilişkinin %28'ni açıkladığı dikkate alındığında, ilgili şema alanını oluşturan dört uyumsuz şemanın tamamı değişen miktarlarda sisteme katkı yapmaktadırlar.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanın ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarını anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir (Tablo 9a).

F=14.27 değeri p<. 001 düzeyinde anlamlıdır. Ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini yordamada hangi erken dönem uyumsuz şemaların katkı yaptığına bakıldığında, Erken Dönem Dayanıksızlık Uyumsuz Şemasının dışında diğer üç erken dönem uyumsuz şemanın (Başarısızlık, Bağımlılık ve Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik), anlamlı düzeyde Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini yordadığı görülmektedir (Tablo 9b).

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanları yüksek olan ergenlerin (3. grup), ilgili şema alanında puanları düşük olan ergenlerin (1. grup), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olması Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanının İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu düzenleme Becerisinin bir yordayıcısı olduğunu destekleyen bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları $\bar{X}$ =16.71, ilgili şema alanı puanı düşük olan ergenlerin İİSOMDD puan ortalaması $\bar{X}$ =11.64 dür. Araştırma grubunun ortalaması $\bar{X} = 13.79$ dur. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarının yüksek olması, İçsel İşlevsel Duygu Düzenle puanlarının düşmesine neden olmaktadır ve bu durum bir uyum sorunudur (Gross ve John, 2003; Duy ve Yıldız, 2014)). Yaşamın erken dönemlerinde tekrarlayıcı olarak yaşanan travmatik yaşantıların bireyde uyum bozucu şemalar oluşturduğu bilinmektedir (Beck, 1976; Young ve diğerleri, 2009). James ve Jongevard (2016), Transaksiyonel Analiz kuramı ile ilgili çalışmalarında, çocukların sistematik olarak tekrarlayaan travmatik yaşantıların "ilk kararlar"ı oluşturduğunu, daha sonra bu kararların "yazgı"ya dönüştüğünü belirtmektedirler. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenlemenin işlevsel ya da işlevsel olmayan bir biçimde ifade edilmesinin erken dönem travmatik yaşantıların sonucu olduğu ve uyum bozucu olduğu anlaşılabilir bir durumdur.

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için 3. grup ortalaması $\bar{X}$ =10.93, 1. grup ortalaması $\bar{X}$= 9.05 ve araştırma grubunun ortalaması $\bar{X} = 9.61$ dir. Bu ortalamalar arasındaki fark p< .001 düzeyinde anlamlıdır (Tablo 23a ve Tablo 23b). Sonuç olarak, Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema alanı puanı, İşlevsel Olmayan İçsel ve Dışsal Duygu Düzenleme Becerisi puanlarının güçlü bir yordayıcısı olarak değerlendirilebilir.

2.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme

Young ve diğerleri (2009)'nın tanımına göre Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Erken Dönem Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Uyumsuz şemalarına sahip bireyler, özet olarak, kendilerinin seçkin ve istediklerini almaya hakları olduğunu düşünen kişilerdir. Ayrıca aynı çalışmada "Zedelenmiş Sınırlar şema alanına sahip kişiler, diğer kişilerin duyguları ile ilgilenmezler, kişilerarası ilişkilerde karşılıklılık prensibine aldırış etmezler. Dolayısıyla narsistik kişilik özellikleri gösterirler" denmektedir. Bu kişilik özelliklerinin ağır hallerinde, diğer bir ifadeyle Erken Dönem Haklılık Uyumsuz şema puanı yüksek olan ergenlerin hem İçsel hem Dışsal İşlevsel veya İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin sorunlu olacağı düşünülmüştür. Dolayısıyla bu bağlamda ilgili uyumsuz şema puanlarının duygu düzenleme puanlarının güçlü bir yordayıcısı olacağı, özellikle işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu ifadelerinin kestirilmesinde yüksek puana sahip Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaların duygu düzeleme becerilerinin belirleyicisi olacağı öngörülmüştür.

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık (kendinde hak görme) ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaları için yapılan varyans analizinde F= 4.132 olmasına karşın, ilgili uyumsuz şemalar içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının güçlü bir yordayıcısı değildir (Tablo 10a ve Tablo 10b). Tablo 10b'de görüldüğü gibi Haklılık erken dönem uyumsuz şeması için t değeri -.824, p>.05 ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemasının t değeri -1.823, p>.05 dir. Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şema puanları ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerileri arasındaki ilişki negatif yönlüdür. Diğer yandan, Zedelenmiş Sınırlar şema alanın Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puanlarının da yordayıcısı olmadığı gözlenmiştir (F =1.361, p>.05).

Zedelenmiş sınırlar şema alanını oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemaların yukarıda verilen tanımlarından anlaşılabileceği gibi, bu şema alanından düşük veya yüksek puana sahip olmak duygu düzenleme becerilerini etkileyeceği öngörülmüş, dolayısıyla ilgili şema alanında yüksek puana sahip olmanın İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin önemli bir yordayıcısı olacağı beklenmiştir.

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanları arasında R= .36 ilişki

vardır ve bu katsayının varyansı R^2 = 129'dur. Diğer bir ifadeyle Zedelenmiş Sınırlar şema alanı, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinin güçlü bir yordayıcısıdır ve F= 43.45 ve p< .001. Erken Dönem uyumsuz şemaların modele katkısını görmek için yapılan analizde her iki uyumsuz şemanın da p<.001 düzeyinde anlamlı olduğu Tablo 11b'de görülmektedir. Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan, Erken Dönem Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini yordadığı gibi Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisini de güçlü bir şekilde yordayacağı düşünülmüştür. Uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde değişkenler arasındaki ilişki R= .556 dır ve F=131.465 dir. R nin varyansı R^2 =.309 dur ve Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İşlevsel Olmayan Dışsal Duygu Düzenlemenin önemli bir yordayıcısıdır. Haklılık (kendinde Hak görmek) Erken Dönem Uyumsuz Şemasının, İşlevsel Olmayan Dışsal Duygu Düzenleme Becerisini yordamadaki payı, Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemasından daha güçlüdür. Çünkü, Haklılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasındaki bir birim değişme, Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puanlarında β= .500 birim değişmeye neden olmaktadır. Bu katkı Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şeması için β = .090 dır.

Erken Dönem Uyumsuz şema puanlarının yüksek olması bir patoloji belirtisi olarak tanımlanmaktadır. Young ve diğerleri (2009), Eksen I psikiyatrik bozukluklarda, erken dönem uyumsuz şemaların radikal bir biçimde yükseldiğini ifade etmektedirler. Haklılık ve Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şema puanları yüksek olan ergenlerin (3. Grup), Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Beceri puan ortalamalarından anlamı olarak yüksektir. Benzer durum İçsel İşlevsel Olamayan Duygu Düzenleme Becerileri için de geçerlidir. Orta grup olarak da isimlendirilen 2. Grup analize dahil edildiğinde, en yüksek Dışsal İşlevsel Olmayan duygu düzenleme becerisi Puan ortalamasına 3. Grubun sahip olacağı ve diğer gruplardan anlamlı olarak farklılaşacağı öngörülmüştür. Ortalamalar Tek yönlü Varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Durumu için 3. Grubun ortalaması; $\bar{X}$ = 15.60, 2. Grubun ortalaması; $\bar{X} = 13.93$ ve 1. grup ortalaması; $\bar{X}$ =11.26'dır (Tablo 24a). Tablo 24b'de Tek Yönlü Varyans analizi karşılaştırılmalarına ilişkin değerler verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanları yüksek

olan ergenlerin gerek içsel işlevsel olmayan, gerekse Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları p< .001 düzeyinde diğer gruplardan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bu bulgular, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanlarının işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenlemenin kuvvetli bir yordayıcısı olduğu bulgusunu desteklemektedir.

2.4. Başkalarına Yönelimlilik Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme

Başkalarına Yönelimlilik şema alanının yönlendirdiği kişiler**,** cezalandırılma ya da terk edilme tehdidinden dolayı kendilerini zorunlu hissettiklerinden başkalarının kontrolünü kabul ederler. Kişi diğer kişilerin kontrolünü kabullenmeyi iki şekilde yapmaktadır. Birincisi, kendi isteklerini, arzularını bastırıp diğer kişilerin taleplerine öncelik tanırlar. Bu durum bir çeşit "ihtiyaçların boyun eğmesi"dir (kişinin kendi ihtiyaçlarının doyurulmasından vaz geçmesi). İkincisinde, kişi diğer kişilerin kendisine karşı duyabilecekleri olumsuz duygulardan ve davranışlardan kaçınmak için kendini aşırı kontrol altında tutması ve duygularını bastırmasıdır. Buna "duyguların boyun eğmesi" denilmektedir (Young ve diğerleri, 2009). Ayrıca, bu kişilerin aşırı itaatkarlardır ve kendilerine kurulan tuzağa düşme kaygısı yaşamaktadırlar. Korkmuş, rahatsız ve otorite karşısında kendilerini güçsüz hissetmektedirler.

Başkalarına Yönelimlilik Şema alanı, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını içermektedir. Bu şemaların tanımları hatırlanırsa ergenlerin, gerek İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme gerek Dışsal İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarının güçlü bir yordayıcısı olacağı öngörülmüştür. Çünkü, yukarıda tanımlanan Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalardan birine ya da tamamına sahip kişilerin işlevsel duygu düzenlemede başarısız olacağı, sorunlar ve durumlar karşısında işlevsel olmayan duygu tepkileri vereceği düşünülmüştür.

Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri ile ilgili sonuçlara bakıldığında Tablo 14a ve Tablo 14b'de görüldüğü gibi, Başkalarına Yönelimlilik şema alanlarını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı değildir (R^2 =.005 ve F=.893, p>.05). Diğer yandan, İçsel

İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili bulgular beklentileri desteklemektedir. Tablo 15a ve Tablo 15b de verilen bulgulara göre; belirleyici değişkenlerle (Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama) İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme arsında güçlü bir ilişki vardır (R= .524) ve bu değerin varyansı R^2 = .274 dür. Başka bir ifade ile, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin % 27 sini açıklamaktadır. Bu bulgu, Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şema puanlarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Seçilen modelde F=74. 016 ve p<.001 düzeyinde anlamlıdır.

Hangi Erken Döne Uyumsuz Şemanın, ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemeyi ne ölçüde etkilediği ile ilgili t karşılaştırmasında "Kendini Onaylamama" Erken Dönem Uyumsuz Şemasının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarını güçlü bir şekilde etkilediği görülmektedir (Tablo 15b). Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemasındaki bir birimlik artış ya da azalma İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemede .366 birim değişmeye neden olmaktadır.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile ilişkisine bakıldığında Tablo.17a da R^2= .044 olduğu ve anlamlı olduğu F =9.003 görülmektedir. Farkın kaynağı araştırıldığında, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaların t değerlerinin .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 17b). Diğer yandan "Kendini Onaylamama" Erken Dönem Uyumsuz Şemasının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygy Düzenleme becerisi puanlarını etkilediği, t değerinin P<. 001 düzeyde farklılaşmaya neden olduğu, dolayısıyla Başkalarına Yönelimlilik şema alanının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanlarını %.044'lük yordama gücüne aracılık ettiğini söyleyebiliriz.

Yukarıda verilen bulgular, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme açısından incelendiğinde, Onay Arayıcılık, Boyun Eğicilik ve Kendini Onaylamama Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemenin % 6 açıkladığı görülmektedir. Model için uygulanan Tek Yönlü Varyans analizinde F=11.363dür ve p< .001dir (Tablo 16a). Farklılaşmanın kaynağına bakıldığında (Tablo 16b), Kendini Onaylamama ve Boyun Eğicilik Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Dışsal İşlevsel

Duygu Düzenleme Beceri puanları arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmektedir. Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin yordayıcısı olarak Başkalarına Yönelimlilik şema alanına katkısı β=.254, t= 5.388 ve p<.001) dir.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin, ilgili şema alanı puanı düşük ergenlerin, İçsel İşlevsel ve İçsel İşlevsel Olmayan, Dışsal İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Erken Dönem Uyumsuz Şema puanının yüksek olması kişinin ciddi uyum sorunları olduğunun önemli bir belirtisidir (Young ve diğerleri, 2009). Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasına sahip kişilerin, kararlarının sorumluluğundan kaçınmak için karar verme sorunları yaşamaları, diğer yandan diğer kişilerin kendisinden kaynaklanan sıkıntılar yaşayabilecekleri konusundaki hassasiyetleri iki boyutlu bir duruma neden olmaktadır. Birincisi kendi bireyselliklerinden vazgeçmeleri (içsel süreçler), diğeri diğer insanların kendilerine olumsuz davranmamaları sonucu oluşan tepkilerini - duygularını bastırmalarıdır. Bu nedenle Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şeması duygu düzenlemeyi etkileyen bir değişkendir.

2.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme Şema Alanı ve Ergenlerde Duygu Düzenleme

Young ve diğerlerinin (2009), açıklamalarına göre; "bu kişiler çoğu zaman karamsar ve olumsuz bir tutum içindedirler. Her şeyin eninde sonunda kötü gideceği ile ilgili bir inançları vardır. Yaşamın olumlu yönlerini önemsizleştirirken acı veren, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, ihanet, başarısızlık ve çatışma gibi yaşamın olumsuz yanlarına yaygın şekilde ve ömür boyu odaklanırlar". Verilen açıklamalardan da çıkarılabileceği gibi yaşam biçimi haline gelmiş sürekli "olumsuz bir şey olacak" ruh hali ve "tetikte olma" söz konusudur. Dolayısı ile kişi, en temel savunma mekanizması olan "bastırma" yı kullandığından genel bir gerginlik halindedir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını içermektedir. Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasının temel özelliği, kusurlu davranışların, kusurlu davranan kendisi bile olsa şiddetle cezalandırılması gerektiğine inanmış olmasıdır.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema alanı ile ergenlerde İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanı arasındaki ilişki çok zayıftır (R=.113). Elde edilen bu bulgunun varyansı R^2 = .009 dur. Ancak R^2 nin küçük bir değer olmasına rağmen F=3.800 değeri .05 düzeyinde anlamlıdır (Tablo 18a). Farklılaşmaya neden olan Erken Dönem Uyumsuz Şemayı belirlemek için yapılan t karşılaştırmasında, farkın Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasından kaynaklandığı (t=2.755, p<.05) görülmektedir (Tablo.18a) Diğer yandan Karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şeması ile İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisi arasında negatif yönlü ilişki vardır. Bu değerler, erken dönemlerde yerleşen cezalandırılma ve umutsuzluk yaşantılarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Becerisini nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Ergenlerin Karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şema puanları arttıkça İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanları düşmektedir. Aynı şekilde Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları bir birim arttığında İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanları .127 birim artmaktadır.

Karamsarlık ve Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi ile ilişkinin %32 sini (R^2= .32) açıklamaktadır (Tablo19a). İlgili Erken Dönem Uyumsuz Şemaların modele katkılarını belirlemek için yapılan karşılaştırmada Karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şemasındaki bir birimlik değişme, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisinde β = .406 birim değişmeye neden olmaktadır. Bu oran Cezalandırıcılık Erken Dönem uyumsuz şeması için β = .253 dür.

Yukarıda verilen bulgulardan da anlaşıldığı gibi, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanlarının, ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puanlarını kestirmede (yordamada), Karamsarlık Erken Dönem Şemasının katkısı Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şemasına göre daha fazladır. Bu bulguyu araştırmanın 3. alt amacını oluşturan, "Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, şema alanı puan ortalamaları düşük olanlarınkinden anlamlı olarak yüksektir" hipotezi desteklenmiştir.

Aşırı tetikte olma uyumsuz şema alanı puanı yüksek olan ergenlerin İçsel ve Dışsal İşlevsel Duygu düzenleme puan ortalamaları arasındaki fark, anlamlı değildir (p>.05; Tablo. 20a). İçsel ve Dışsal İşlevsel olmayan duygu düzenleme puan

ortalamalarına bakıldığında, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama /Ketleme şema alanı puan ortalaması yüksek olan 3. grubun İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalaması $\bar{X} = 17.283$, araştırma grubunu ortalaması $\bar{X} = 13.79$ dur. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi için 3. grubun ortalaması $\bar{X} = 11.375$, araştırma grubunun ortalaması $\bar{X} = 9.732$ dir. Uygulanan Tek Yönlü Varyans analizinde ilgili şema alanında yüksek puana sahip ergenlerin İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerisi puan ortalamaları 1. ve 2. grup ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir.

3.0. Ergenlerin BKİ lerine Göre Şema Alanları

Daha önceki kısımlarda açıklandığı gibi, erken dönem uyumsuz şemalar değişmeye karşı çok dirençli bilişsel yapılardır (Beck, 2015; Young ve diğerleri, 2009). Şemaların değişime dirençli olmasının nedenini LeDoux (1996), amigdala'nın hızlı tepki vermesi ile açıklamaktadır. Herhangi bir tehdit algılandığında bilgi kortekse ulaşmadan, amigdala hemen devreye girerek ilkel düzeyde korku, kaçma, kaçınma v.b. tepkiler vermektedir. LeDoux (1996), bilinçdışı korku anılarının amigdalada kalıcı olarak yerleştiğini ve asla unutulmadığını ve sönmüş görünen korkuların stres altında kendiliğinden ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Terapinin şemayı değiştirmeyeceğini ancak, tepkinin şiddetini değiştirebileceğini belirtmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların yaşamın ilk yıllarından beri yaşanan deneyimlerle oluştuğu ve ilerleyen yıllarda geliştiği hatırlanırsa (Beck, 2015; Young ve diğerleri, 2009; Le Doux, 1996), uyumsuz şemaların BKİ ye göre değişmesini beklemek oldukça radikal bir düşüncedir. Ancak, beklentileri desteklemeyen bulguların da önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda verilen özet görüş bağlamında, ergenlerin BKİ' lerine göre ergenlerin erken dönem şemalarının oluşturduğu, şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır? sorusuna cevap aranmıştır. Tablo 27a'da verildiği gibi, BKİ gruplarının şema alanlarına ilişkin tanımlayıcı değerler verilmiştir. Verilen Tablo 27a'da dikkati çeken bulgu ergenlerin BKİ gruplarına göre; şema alanı ortalamalarının birbirine çok yakın, hatta birbirinin tekrarı olduğudur.

Ergenlerin BKİ gruplarına göre şema ortalamaları Tek Yönlü Varyans Analizi (F testi) ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma ile ilgili bulgular Tablo 27b'de verilmiştir. Beş

şema alanında da ergenlerin BKİ'lerine göre şema alanlarında F değerinin önemsiz olduğu görülmüştür (p> .05). Ergenlerin BKİ lerine göre şema alanları ortalamalarında farklılaşmamasına rağmen BKİ gruplarını belli bir şema alanı içinde bir birleri ile karşılaştırılması Tukey testi ile yapılmıştır .Grupların ortalamaları arasındaki fark önemsizdir (p> .05).

Sonuç olarak; ergenlerin şema alanları puan ortalamaları, ergenlerin BKİ'lerine göre farklılaşmamaktadır (p> .05).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın alt amaçları dört soru cümlesi ile ifade edilmiştir. Dolayısıyla araştırma sonuçları ve öneriler, araştırmanın alt amaçlarında izlenen sıra içinde verilmiştir.

1- Araştırmanın "Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri BKİ'lerine göre farklılaşmakta mıdır?" alt amacı ile ilgili sonuçlar.

BKİ Türkiye için tanımlanan ölçütlere göre dört gruba ayrılmıştır. Her bir BKİ grubunun "Duygu Düzenleme Becerisi" alt boyutları; a-İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, b- İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi, c- Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi, d- Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisi için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; ergenlerin duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları, BKİ'lerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ($p > .05$).

2-Araştrmanın "şema alanlarını oluşturan uyumsuz şemalar puanları ergenlerin duygu düzenleme alt becerilerini yordamakta mıdır?" alt amacı ile ilgili sonuçlar.

Erken dönem uyumsuz şema gruplarının oluşturduğu beş şema alanının kapsadığı uyumsuz şemaların duygu düzenlemenin alt boyutlarını ne kadar açıkladığı "çoklu doğrusal regresyon analizi" ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda özetlenmiştir.

a- Kopukluk ve Reddedilme şema alanı; Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları.

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık erken dönem uyumsuz şemaları, duygu düzenlemenin alt boyutlarında "İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme" nin güçlü bir yordayıcısı değildir. $R = .033$ ve $R^2 = .001$' dir.

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan Kusurluluk ve Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık

erken dönem uyumsuz şemaları "İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" becerilerini yordamda güçlü belirleyici olduğu bulunmuştur. R^2 = 32 ve ilgili şema alanını oluşturan uyumsuz şemalar elde edilen yordama düzeyi üzerinde etkilidir.

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan uyumsuz şemaların "Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme" becerilerini yordama gücü incelendiğinde R^2 =.062 olduğu görülmektedir. Elde edilen değer düşük olmasına rağmen yapılan F testi kontrolünde. 05 düzeyinde anşamlı olduğu gözlenmiştir. İlgili yordamanın belirleyici bağımsız değişkeni "Terk Edilme ve Tutarsızlık" erken dönem uyumsuz şemasıdır (t= 4.029, p< .05).

Kopukluk ve Reddedilme şema alanını oluşturan erkken dönem uyumsuz şemaların ergenlerde "Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" becerisi puanlarını yordama gücü R^2 =.089 dur. Bağımlı değişken (dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi) ile bağımsız değişken (kopukluk ve reddedilme şema alanı uyumsuz şemaları) arasındaki ilişki anlamlı olmasına (F= 14.301, p< .001) rağmen düşük düzeyde yordamanın kaynağı "Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma" erken dönem uyumsuz şemasıdır.

b- Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan, Başarısızlık, Bağımlılık/ Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerisinin alt boyutu "İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme" puanlarını yordama gücü Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

Yukarıda belirtilen erken dönem uyumsuz şemaları, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini düşük düzeyde (R^2 = .031) yordamaktadır. Ancak, F değeri .001 düzeyinde anlamlıdır. Anlamlı ilişkinin kaynağı "erken dönem Dayanıksızlık Uyumsuz şeması"dır.

Zedelenmiş Özerlik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaların "İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" alt boyutunu güçlü şekilde yordadığı gözlenmiştir (R^2 = .277). Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem Başarısızlık, Bağımlılık / Yetersizlik, Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik ve Dayanıksızlık şemaların katkısı olduğu gözlenmiştir. En fazla katkısı olan erken dönem uyumsuz şemalar; Başarısızlık uyumsuz şeması 1 birime karşı

.274 birim değişme, Dayanıksızlık uyumsuz şeması 1 birime karşı .269 birim değişme sağlamaktadır.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı ile ilgili erken dönem uyumsuz şemaların (başarısızlık, bağımlılık/ yetersizlik, yapışıklık ve gelişmemiş benlik, dayanıksızlık) Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi alt boyutunu çok zayıf olarak yordadığı (R^2 = .075) ve Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemanın dışında diğer erken dönem uyumsuz şemaların yordama ile ilgili sonuca katkı yaptıkları bulunmuştur (p< .001).

Araştırma bulgularına göre Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme becerisinin alt boyutu ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisini yordamada R^2 = .089 varyansa sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu varyansın (değişme değerinin) (F=14.271) p< .001 düzeyinde anlamlı olduğu ve varyansın, başarısızlık (p< .001), Bağımlılık / Yetersizlik (p< .001), Yapışıklık/ Gelişmemişlik (p< .005) erken dönem uyumsuz şemalarından kaynaklandığı gözlenmiştir.

c. Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Yetersiz Özdenetim, Haklılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları, duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarından İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisini açıklamada çok zayıf bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (R^2= .014). Ancak, bu değerin varyansı (değişme değeri) F = 4.132 ve p< .05 olmasına rağmen Beta değerleri çok düşük ve istatistiksel olarak anlamsızdır.

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerde "İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme" becerilerini yordama gücüne bakıldığında R= .359 ve R2 = .129 olduğu gözlenmektedir. Erken dönem haklılık uyumsuz şemasının modele katkısı ilgili şemadaki bir (1) birim değişme İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemede. 213 birim, yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemasındaki 1 (bir) birim değişiklik İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinde. 193 birim değişme meydana getirmektedir.

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini açıklamada istatistiksel olarak anlamlı bir değer oluşturmamaktadır (R^2 =.005 ve F= 1.361, p> .05).

Zedelenmiş Sınırlar şema alanını oluşturan Haklılık ve Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerde Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisini güçlü bir şekilde açıkladığı (R^2 = .309) bulunmuştur. Haklılık erken dönem uyumsuz şemasının modele katkısı. 500'dür.

d. Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili basit çoklu doğrusal regresyon sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin alt boyutu olan "İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme" becerisini açıklamadığı gözlenmiştir. Çünkü, R^2 = .005 ve F= .893, p> .05'dir.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin %27'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (R^2 = .274). Bağımsız değişkenlerin, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisinde sağladığı değişim oranları; Kendini Onaylamama: 1 birim değişmeye karşılık .366 birim değişme, Boyun Eğicilik: 1 birim değişmeye karşılık .171 birim değişme, Onay Arayıcılık: 1 birim değişmeye karşılık .085 birim değişme olarak hesaplanmıştır.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin %6 ni açıkladığı bulunmuştur (R^2 = .055). Elde edilen değerin F değeri (11.363) p< .001 düzeyinde anlamlı olmasına rağmen düşük düzeyde yordama gücü olarak değerlendirilmiştir. İlgili yordama değerine en büyük katkıyı. 254 birimlik değişmeyle Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şeması sağlamaktadır.

Başkalarına Yönelimlilik şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalarının (kendini onaylamama, boyun eğicilik, onay arayıcılık), Dışsal İşlevsel

Olmayan Duygu Düzenleme becerilerini yordama gücünün çok düşük olduğu bulunmuştur (R^2 = .044).

e- Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme şema alanını oluşturan Karamsarlık, Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin ne kadarını açıkladığı ile ilgili sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi alt boyutunun ne kadarını açıkladığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerde İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisinin **%** 13'nü açıklamaktadır (R^2 = .013). Elde edilen sonuç çok düşük olmasına rağmen F değeri (F= 3.800 ve p< .05) istatistiksel olarak anlamlı bir değişmeyi göstermektedir. Bağımlı değişkendeki değişmenin kaynağı, cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasıdır (β =.127, t=2.755, p< .05).

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerilerinin % 32'sini açıklamaktadır (R^2 = .322) . Karamsarlık erken dönem uyumsuz şeması için β = .406, Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şeması için β= .253'dür.

Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemaları ergenlerde Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerini yordama gücü oldukça zayıftır (R^2 = 012). Diğer yandan Karamsarlık erken dönem uyumsuz şemasının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerisine etkisi. 029, Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemasının Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemeye etkisi .095 birimdir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme şema alanını oluşturan Karamsarlık ve Cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şemalarının ergenlerde Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerisini zayıf bir şekilde yordadığı R2 = .067 (ilişkinin % 7'sini açıkladığı) bulunmuştur. Diğer yandan F =21.276'dır ve bu değer p< .001 düzeyinde istatistiksel anlama sahiptir. Karamsarlık için β= 208, Cezalandırıcılık için β = .088 bulunmuştur.

3- Araştırmanın "şema alanı puanları yüksek olan ergenlerin, İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, şema alanı puan ortalamaları düşük ergenlerinkinden anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?" alt amacı ile ilgili sonuçlar.

a. Kopukluk ve Reddedilme şema alanı yüksek puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Kopukluk ve Reddedilmişlik düşük şema alanı puanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p< .001$). Diğer yandan, Kopukluk ve Reddedilme şema alanı puanı yüksek ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları ile aynı şema alanında düşük puana sahip ergenlerin hem İçsel İşlevsel Duygu Düzen Düzenleme hem de Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($p> .05$).

b. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı yüksek puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı düşük puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir. Ek olarak, Yüksek Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı puanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Zedelenmiş Özerklik ve Performans düşük şema alanına sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmezken ($p> .05$), Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları farklılaşmaktadır ($p< .001$).

c- Zedelenmiş Sınırlar şema alanı yüksel puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Zedelenmiş Sınırlar şema alanı puanı düşük olan ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir. Sonuçlar İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi açısından irdelendiğinde; Yüksek ve düşük Zedelenmiş Sınırlar şema alanına sahip ergen gruplarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi puan ortalamaları $p< .05$ düzeyinde düşük şema alanı puanına sahip ergenler lehine farklılaşmaktadır.

d- Başkalarına Yönelimlilik şema alanı yüksek puana sahip ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları, başkalarına yönelimlilik şema alanı puanları düşük olan ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir.

Yüksek ve düşük Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanına sahip ergen gruplarının İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

Aynı şekilde, Başkalarına Yönelimlilik şema alanı puanı yüksek ve düşük olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak önemsizdir ($p > .05$).

e- Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı yüksek puana sahip ergenlerin, İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puan ortalamaları, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanı düşük ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir ($p < .001$).

İşlevsel Duygu Düzenleme becerilerinin analizi açısından konu incelendiğinde, Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı puanları yüksek olan ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme becerileri puan ortalamaları ile düşük puana sahip ergenlerin Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Aynı sonuç İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme becerisi için de geçerlidir ($p > .05$).

4- Ergenlerin BKİ'lerine göre şema alanları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Araştırma kapsamına alınan ergenlerin vücut ağırlıkları, boylarının metre cinsinden karesine bölünerek, dört farklı BKİ grubu oluşturulmuştur. Gruplardaki ergenlerin beş şama alanı puan ortalamaları Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Ergenlerin şema alanları puan ortalamaları BKİ'lerine göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir. Öneriler üç başlık halinde özetlenmiştir.

1- Ana-baba eğitimi;

Araştırma bulguları, erken dönemde oluşturulan bilişsel şemaların, yaşamın ilk yıllarında işlevsel özellik taşırken daha sonraki yaşamda (geç çocukluk ve ergenlik), duruma uygun bilişsel şemalar geliştirilemediği için, erken çocuklukta oluşturulan şemalar değiştirilemediği için ("şemalar değişmeye dirençli yapılardır". Dattilio, 2010; Young ve Klosko, 2015) geç çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte işlevsel değildir. Dolayısıyla "ana-baba eğitim programları"nda;

a- Ana - baba tutumlarının erken dönem uyumsuz şemaların gelişimini nasıl etkilediklerine yer verilebilir.

b- Ana – babalar daha kapsamlı ana-baba eğitim programlarında çocuklarına "Duygu Koçluğu" yapma becerileri kazandırılabilir. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemaların işlevsel olmayan duygu ifadelerini nasıl etkilediğinden yararlanılabilir.

2- Erken Çocukluk Eğitimi;

Erken çocukluk eğitiminin çeşitli düzeylerinde çocukların olumsuz duygularının yerine pro - aktif duyguları nasıl ifade edecekleri yaşantısal olarak drama, yaratıcı drama ve etkinliklerle kazandırılabilir (çocuğun kızgınlığını diğer kişilere vurma, eşyalara zarar verme yerine kızgınlığını işlevsel olarak ifade etme, davranışını düzeltme gibi).

3- Çocuk Gelişimi Uzmanlarının Hizmet İçi Eğitimi;

Çocuk gelişimi bölümü öğrencileri ileride yapacakları gelişim uzmanlığı konusunda bu araştırmanın sonuçlarından faydalanabilirler. Duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemalar konusunda bilgilendirilirlerse bu bilgilerini ebeveyn eğitiminde kullanabilirler. Hangi tür tutumların, hangi tür iletişim biçimlerinin ne tür erken dönem uyumsuz şemalara neden olduğunu ebeveynlere bir eğitim programı çerçevesinde öğretebilirler. Ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl iletişim kurmabileceklerini, tutumlarının ne olabileceğini ebeveynlere öğretebilirler.

Hali hazırda alanda çalışanlar bu araştırmanın sonuçlarından yararlanabilirler. Kendilerini geliştirmede ve bu araştırma sonuçlarından yararlanmada yayınları yararlı olabilir.

4- Kişisel Yardım Hizmetleri;

Kişilerarası iletişim becerileri sorunu olan, bireylerin durumlarına katkı yapmayan, sorunu çözmeyen hatta daha sıkıntılı hale getiren tepkisel davranış ve duygu ifadelerinin arkasındaki uyumsuz şemaları üzerinde çalışılabilir.

Psikoterapi ve psikolojik danışmada öfke, saldırganlık, içine atma ve benzeri işlevsel olmayan duygu durumlarını üzerinde çalışılırken yardım alan kişilerin işlevsel oomayan duygularının kaynağını oluşturan erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde çalışılabilir.

KAYNAKLAR

Akkoyun. F. (1995). Transaksiyonel Analize Giriş. Ankara.

Arı, R. (2016). Eğitim Psikolojisi (6. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ.

Atkinson, R.L. ve Atrkinson, R. C. (2008). Psikolojiye Giriş. Ankara: Arkadaş yayınevi

Bard, P. (1934). On emotional expression after decortication with some remarks on certain theoretical views: Part I. Psychological Review, 41, 309–329

Barlett, F. C., (1932 /1995). Remembering: An experimental and social study. New York: Cambridge University Press.

Beck, AA. T. (2015). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, AA. T. 1976. Cognitive therapy and the emotional disorders. Madison. WI; International University Press.

Beck, Aaron. T. (2008).Risk Factors in Depression / Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X

Beck, J. S. (2016) . Bilişsel Davranışçı terapi (Çev. M. Şahin ve ItırTarı Cömert). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, Eğitim Danışmanlık Tiç. LTD.ŞTİ

Beck, J.S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi /Temelleri ve Ötesi (çev. Ed. Muzaffer Şahin) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık EWğitim DanışmanlıkTİC.LTD.ŞTİ.

Berne, E. (1961). Transactional Analysis in Psychtherapy:A Systematic induvidual and psychatry: New York: Grove Press.

Bowers, Edmond P.,Lerner, J.V. and Richard M. (2011). Lerner Intentional Self-Regulation, Ecological Assets, and Thriving in Adolescence: A Developmental Systems Model Steinunn Gestsdottir. New Directions for Child Adolescent Development. İssue,133.

Bowlby, J. (1980).Attechment and Loss: Vol. III.New York: Basic Books.

Bowlby, J. (2014). Ayrılma /Attachment and Loss. (Çev.: Müge Günay). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2015). Ayrılma (Çev.: Müge Günay). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J.(2013). Bağlanma (Çev.: T. Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Brown, B., Moore, K. And Bzostek, S. (2005). A portrait of well-being in early adulthood: A report to the William and Flora Hewlett Foundation. http://www.hewlett .org/Archives/ Publications/portraitOfW ellBeing.htm

Bryman, A. ve Cramer, D. (2001). Quantitative Data Analysis with SPSS Release 10 for Windows. London: Routledge.

Burger, J.M. (2006). Kişilik (Çev.: İ.D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E. ve Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. In M. Vandekerckhove, C. V. Scheve, S. Ismer, S.

Cole, P.M., Michel, M.K., Teti, L.O'Donnel. (1994). The development of emotıon regulatıon and dysregulatıon: a clınıcal perspectıve. Monographs of society for

Comrey, A. L. ve Lee, H. B., (1992), A first course in factor analysis. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çapık, Cantürk (2014). geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17:3

Çatlı, G. Büyükgebiz, A. (2015). Çocuk ve Ergenlerde Obezite: Tanım ve Epidemiyoloji

Dattilio, Frank M.(2015). Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi-klinisyenler için kapsamlı bir rehber. (ed.:Tahir Özakkaş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 77.

Derryberry, D. and Rothbart, M. K. (1988).Arousal, Affect, and Attendion as components of Temperament. Journal of Personality and Social Psycohology. Vol.55. No. 6. 958-966

Dişçigil G. Günümüzün çocukluk ve adolesan çağı epidemisi: obezite. Türk Aile Hek Derg. 2007; 11(2): 92-96.

Dror, O.E. (2014).Emotion Review Vol. 6, No. 1 (January 2014) 13–20 © The Author(s) 2014 ISSN 1754-0739 DOI: 10.1177/1754073913494898 er.sagepub.com

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5 (41), 23-35.

Egan, G. (2010). Psikolojik Danışma Becerileri (The Skilled Helper). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Eichen, D.M., Conner, B.T., Daly, B.P., & Faubar, R.L. (2011). Weight perception, substance use, and disordered eating behaviours: Compairing normalweight and overweight highschool students. *Journal of Youth and overweight Adolascence*.

Eldoğan, D. ve Barışkın, E.(2014). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri:Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü Var mı? Türk Psikoloji Dergisi, 29 (74), 108-115

Erbaba, H., Şahin, S., (2017). Adolesan Kızlarda Obezite ve Obezitenin Neden Olduğu Sorunlar. Archives of Pediatrics, Volume 2, Number 1, September.

Erdoğan, G. (2013). 13 -18 yaş obez tanısı almış ergenlerin anne-baba tutumu ve sosyal fiziki kaygı ile ilişkisinin normal ergenlerle karşılaştırılması. İstanbul: T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi

Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. New York: W.W. Norton.

Erikson, E. H.(1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton.

Field, A.E., CAmbargo, C.A., Taylor,C.B.,Berkey,C.SRobert,S.B. and Goditz,G.A. (2001).Peer, Parent and Media influences on the developments of weight consern and freguent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. Pediatrics,107, 54-60

Freud, S.(1917). Ageneral introduction to psikanalysis. New York: Washington press.

Geçtan, E. (2006). Psikanaliz ve Sonrası.İstanbul: Metis Yayınevi

Gerring, R.J. ve Zimbardo, P.G.(2012). Psikolojiye Giriş/Psikoloji ve Yaşam. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık. TiC. LTD. ŞTİ.

Glasser, W. (1998). Choice Theory: The New Psycholoy of Personal Freedom. New York: Harper-Collins. https://www.nadirkitap.com›kisisel-ozgurlugun-psikolojisi-secim-teorisi)

Glasser, W. (1999). Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi (Çev.:Müge İzmirli). İstanbul: Hayat yayınları

Gordon, T. (1999). Çocukta Dış Disiplin mi İç Disiplin mi? İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Gross , J.J. and Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Guilford Press.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39,* 281– 291.

Gross, J. J. and John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc. , Vol. 85, No. 2, 348–362

Gross, J.J and Monuz, R.F. (1995). https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J.J., Rıchards, J.M. and John,O. P. (2006). Emotıon Regulatıon In Everyday Lıfe. https://pdfs.semanticscholar.org/8e25/d7383cf357747625511f358197781ec125c9.pdf

Gross,J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review.

Güllü, Sevim. (2018). Obezite Tanı ve Tedavi Klavuzu. Güncellenmiş 6. Baskı. Ankara: Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği

Güner, O. (2013). 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (Çeşöt)'Nın Geçerlik, Güvenirlik Ve Norm Çalışması. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Harris, T. (2011). I'm Okey – Y're Okey. Harper Perennial; Reprint Edition

Harter, S. (2006). Developmental and Individual Difference Perspectives on Self-Esteem. Handbook of personality development (p. 311–334). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

https://www.scirp.org › References Papers

Işık, S. (2019). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modelinde Bir İnceleme, İstambul Şehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

James, M. ve Jongeward, D. (2016). Kazanmak İçin Doğarız. İstanbul: Sola Yayınları

James, M., Jongeward, D. (2016). Kazanmak İçin Doğarız. Çev. Buket Konur. İstambul:Sola Ünitas.

Jungand and S. Kronast (Eds), Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance (pp. 171-188). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Kahraman, A. ve Bolışık, B. (2017). Çocuk ve Ergenlerde obezite: Hemşirelik yaklaşımı. JACSD uluslararası Hakemli Anne Çocuk Sağlığı Dergisi. Doi:10.17367/JACSD.2017.1.005

Kalkım, A. ve Ergül, Ş. ((2011). Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. TAF Preventive Medicine Bulletin:10 (2).

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi . Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt12,S.23, 271-291

Kılıç, M ve Önder, A. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, cilt,14, sayı 20. DOI: 10.26466/opus.542052

Kollar, L.M., (2013). Health Problems of School-Age Children and Adolescents, In Hockenberry,M. and Wilson, D., (Ed.), Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 9th Edition, Elsevier, pp. 517-523

Koole, S., Lotte, F. Van Dillen, Gal, S. (2010) handbook of self – self – Regulation. Volume 2, New York: Guilford Press.

Kozaklı, E.(2017). Depresyonda Yaşam Kalitesi: yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlığın rolü . T.C. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Kömürcü, B.(2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. Fear and Amygdala, New York: Simon and Schuster. https://link.springer.com/article/10.1023/A:1025048802629

Lerner,R. M.(2011). Positive youth development. Contemporary theoretical perspectives. Criancas adolescentes Comibra Portugal: Nova Almedina.

Macar, F. (2013). Genç ergenlerde, akran zorbalığı,algılanan sosyal desteğin benlik saygısı ile ilişkisi. İstanbul: T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Cilt:17 Sayı:67 (926-937

Mead, M. (1928). The Making and Unmaking of an Anthropological Myth: Austrailian National University press, Canberra. http://hdl.handle.net/1885/114717

Mond, J., van den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Obsity, body dissatisfaction and emotional well-being in early and lare adolascence. Journal of Adolascence Health.

Ormrod, J. E. (2004).Human Learning. 4. Ed.Colombus. Ohio: Pearson / Merrill-Prentice Hall.

Özcan, A. N. ve Çelik, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Riskli Davranışlar ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Yordayıcısı Olarak Algılanan Ebeveynlik Tarzları. KADEM-Kadın Araştırmaları Dergisi, IV, s.1 ss.21-49.

Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self- report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. Clinical Psychology and Psychotherapy, 14, 145–156.

Piaget, J. (1950). Psychology of Intelligence. New York: Harcourt Brace.

Research in child development. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x

Review of General Psychology, Vol. 2, No. 5,271-29.

Rory, C. O'Connor,R. C., Rasmussen, S., Hawton, K.(2009). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. Behaviour Research and Therapy. doi:10.1016/j.brat.2009.09.008.

Santrock, J.W. (2014). Ergenlik /Adolescence.14. basım (Çev. Ed.Diğdem Müge Siyez) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ.

Santrock, J.W. (2014). Yaşam Boyu Gelişim. 13. Basım (Çev.Ed. Galip Yüksel) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC.LTD.ŞTİ.

Schaie, K.V.and Willis, S.L. (2012).Adult development and aging. New Jarsey: Prentice Hall.

Schiff, W.J. (2011). Nutrition for healthy living (2nd ed.) New York: McGraw-Hill.

Simons, J. and Free, M. (2000). Development of a Children's Schema Questionnaire. Unpublished doctoral dissertation, Australia, Griffith University.

Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeğinin 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 İlişkin Bir İnceleme. Türk Psikiyatri Dergisi. 20 (1): 75 – 84.

Stallard, P., ve Rayner, H. (2005). The development and preliminary evaluation of a Schema Questionnaire for Children (SQC). Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 33, 217-224.

Süzek, H., Arı, Z. Ve Uyanık, B. S. (2005). Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı. Türk Biyokimya Dergisi. 2005; 30(4): 290-295.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2/3), 25–52.

Thompson, R.A. & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation in high risk children. Development and Psychopathology, 8, 163-182. http://journals.cambridge.org/action/displayJournal?jid=DPP

Thompson, Ross. A. (1994). Emotion Regulation :A theme in search of definition. Societiy for child development / https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Tunçel, E. (2019). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü . Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci.;11(3):7-21

Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner,S. (2013).Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler Prevalence and Affecting Factors of Potential Eating Disorders Among nönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi: 2: 15-22

Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011).Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma.Türk Psikiyatri Dergisi;22

Wardlaw, G.M., & Smith, A.M. (2011). Contemporary nutrition (8th ed.) New York: McGraw-Hill.

Webster (1989). İngilizce Sözlük.

WENAR, C. and KERIG, P. Middle chilhood: the anxiety disorders. *Developmental Psychopathology. 5th ed. New York: McGraw-Hill Companies*, 2005, 215-246.

WHO (2007). Growth Reference Data for 5-19 years. Erişim Adresi: [https://www.who.int/growthref/en/]. Erişim Tarihi: 15/12/2019.

WHO (World Health Organization). (2017). WHO fact sheet on overweight and obesity. Updated October 2017. http://www.who. int/mediacentre/factsheets/fs311/en/. Erişim tarihi: 8 Aralık 2017.

Yıldız, M.A. (2016), Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. Eğitim ve Bilim, Cilt 41, sayı,186, ss.217 -231

Young J.E., Klosko J.S,.,Weishaar M.E. (2003) Schema therapy: A practitioner's guide. New York. The Guilford Press, s.7.

Young, J. E. (1990). Cognitive Therapy for Personality Disorders. Sarasota, FL:Professional Resource Press.

Young, J. E. (1999). Practitioner's resource series. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (3rd ed.). Sarasota, FL, US: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange. http://dx.doi.org/10.1037/1053-0479.15.1.115

Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1994). Reinventing Your Life. New York: Penguin Books.

Young, J. E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2009). Şema Terapi (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık

Young, J.E ve Kloska, J. S. (2015). Hayatı Yeniden Keşfedin. (Çev: Sandy Kohen ve Diana Güler). İstanbul: Psikonet Yayınları.

Yörükoğlu A. (2011), Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür Yayıncılık.

Yurtsever, S.S. ve Sütçü, S.T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 32(80), 20-37.

EK:1

Katılımcı Bilgileri

Bu kısım anketör tarafından doldurulacaktır.

Doğun Tarihi: Gün. Ay. Yıl ……/…../…….. Cinsiyet: K (……); E (….)

Boy Uzunluğu: ……. cm Vücut Ağırlığı: ……Kg…..gr

EK: 2

ERGENLER İÇİN ŞEMA ÖLÇEĞİ
(Örnek İfadeler)

Aşağıda kişinin bir özelliğini tanımlayan ya da bir özelliği olabilecek ifadeler verilmiştir. Okuduğunuz her ifadenin **size ne kadar uyduğunu** (sizi **ne kadar tanımladığını**) her ifadenin karşısında verilen tanımın altına (X) işareti koyarak belirtiniz. işaretlemeyi yaparken lütfen "olması gereken"e göre değil, sizde "var olan" duruma göre değerlendirme yapınız. Lütfen, her ifadeyi değerlendiriniz, hiç bir ifadeyi atlamayınız.

1- Bana hiç Uymuyor (beni hiç tanımlamıyor); 2- Bana çok az uyuyor (beni çok az tanımlıyor)

3-Bana biraz uyuyor (Beni kısmen tanımlıyor): 4- Bana uyuyor (beni tanımlıyor)

5- Bana tamamen uyuyor (Tam beni tanımlıyor)

İfade No:	İfadeler					
1	Sıklıkla eşyalarım çalınabilir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Biri beni överse, içten olmadığım, öylesine söylediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Gerçekten yetenekli olduğum bir alan olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
9	İşlerimin çoğunun yolunda gitmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
11	Yakınlarımın bana karşı yeterince sıcak ve ilgili olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
87	Sorunlarımı tek başıma çözemem.	1	2	3	4	5
88	Benden bir şey istenince "hayır" diyemem.	1	2	3	4	5
89	Sıra beklemek benim için işkence gibidir.	1	2	3	4	5
90	Okulda kurallara uyamam.	1	2	3	4	5
91	Benim gibi biri ile kimse arkadaş olmak istemez diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
92	Güvendiğim birine danışmadan karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
93	Kuralların benim için göz ardı edilmesini isterim.	1	2	3	4	5
94	Zor işlere gelemem.	1	2	3	4	5

EK: 3

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)
(Örnek İfadeler)

Cinsiyetiniz: Yaşınız:
Sınıfınız:

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. **"Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;**		**Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Çoğu zaman**	**Her zaman**
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	0	0	0	0	0
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırmak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	0	0	0	0	0
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	0	0	0	0	0
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	0	0	0	0	0
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim.	0	0	0	0	0
14	Sanki ben ben değilmişim gibi gelir (ör., kendimi bir tuhaf hissederim, etrafımdaki şeyler tuhaf gelir).	0	0	0	0	0

EK: 1/4

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : 49979045-300/11858505/12/2018
Konu : Sakine İlkim ARI Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

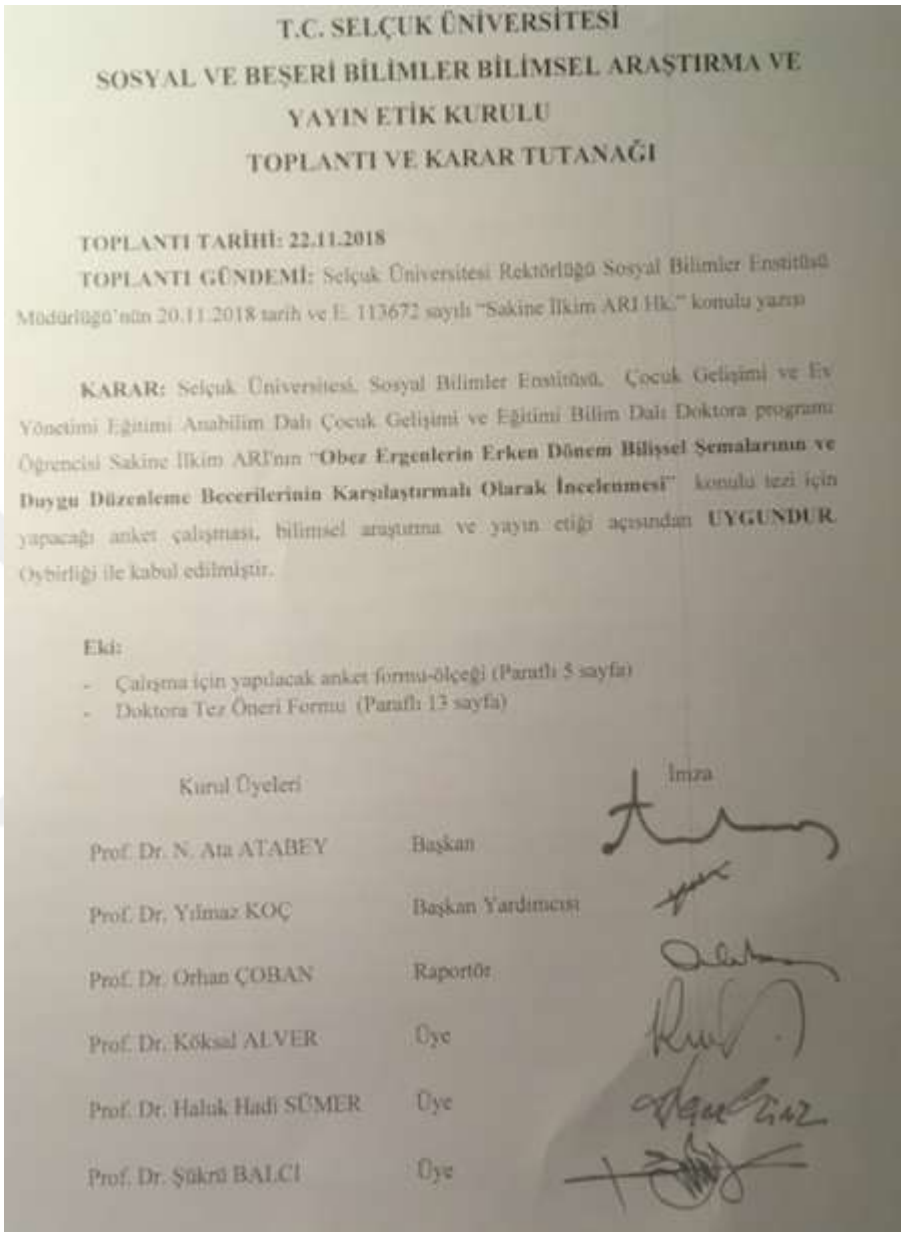
İlgi : 20/11/2018 tarihli, 113672 sayılı yazı

Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik **Kurulunun, enstitünüz Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi** Eğitimi Anabilim Dalı, Çocuk **Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı Doktora programı Öğrencisi** Sakine İlkim ARTnın "Obez Ergenlerin Erken Dönem Bilişsel Şemalarının ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi' **konulu tezine** ilişkin Etik Kurul Karan ekte **gönderilmiştir. Gereğini rica ederim.**

Ek: Toplantı ve Karar Tutanağı

Prof. Dr. Nairn Ata ATABEY
Başkan

EK:2/4



T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU
TOPLANTI VE KARAR TUTANAĞI

TOPLANTI TARİHİ: 22.11.2018

TOPLANTI GÜNDEMİ: Selçuk Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 20.11.2018 tarih ve E. 113672 sayılı "Sakine İlkim ARI Hk." konulu yazısı

KARAR: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı Doktora programı Öğrencisi Sakine İlkim ARI'nın "**Obez Ergenlerin Erken Dönem Bilişsel Şemalarının ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi**" konulu tezi için yapacağı anket çalışması, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından **UYGUNDUR**. Oybirliği ile kabul edilmiştir.

Eki:
- Çalışma için yapılacak anket formu-ölçeği (Paraflı 5 sayfa)
- Doktora Tez Öneri Formu (Paraflı 13 sayfa)

Kurul Üyeleri		İmza
Prof. Dr. N. Ata ATABEY	Başkan	
Prof. Dr. Yılmaz KOÇ	Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. Orhan ÇOBAN	Raportör	
Prof. Dr. Köksal ALVER	Üye	
Prof. Dr. Haluk Hadi SÜMER	Üye	
Prof. Dr. Şükrü BALCI	Üye	

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Sakine İlkim Arı
Doğum Yeri:	Mersin
Doğum Tarihi:	29.10.1985
Medeni Durumu:	Bekar
Öğrenim Durumu	
Derece:	Okulun Adı:
İlköğretim:	İnkılap İlkokulu
Ortaöğretim:	Gündoğdu Koleji
Lise:	Konya Lisesi
Lisans.	Doğu Akdeniz Üniversitesi / K.K.T.C
Yüksek Lisans 1:	Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı
Yüksek Lisans 2:	Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora:	Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı
Halen Yaptığı İş:	Akdeniz Üniversitesi Gülsün Süleyman Süral M.Y.O.
İş Deneyimi: (Doldurulması isteğe bağlı)	Akdeniz Üniversitesi Öğretim Görevliliği
Tel:	05389570257
E-mail:	ilkimari@akdeniz.edu.tr
Adres:	Antalya

İmza: