



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Programı

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARLA
BEDEN ALGISI İLİŞKİSİNDE BENLİK
SAYGISININ ARACI ROLÜ**

Buse Nur KARA

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

İstanbul, 2024

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARLA BEDEN ALGISI İLİŞKİSİNDE BENLİK SAYGISININ ARACI ROLÜ

Buse Nur KARA

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Buse Nur KARA tarafından hazırlanmış ve 23.09.2024 tarihinde sunulmuş ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN BEDEN ALGISIYLA İLİŞKİSİNDE BENLİK SAYGISININ ARACI ROLÜ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY	Psikoloji Bölümü, Altınbaş Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ	Psikoloji Bölümü, Altınbaş Üniversitesi	_____
Dr. Öğr. Üyesi Onur Cem DOĞRU	Psikoloji Bölümü, Afyon Kocatepe Üniversitesi	_____

Bu tezin Yüksek Lisanstezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Buse Nur KARA

İmzası



İTHAF

Bana sonsuz desteğini sunan canım annem, babam ve abime...



ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN BEDEN ALGISIYLA İLİŞKİSİNDE BENLİK SAYGISININ ARACI ROLÜ

KARA, Buse Nur

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Tarih: Eylül/2024

Sayfa: 111

Bu araştırmanın amacı, erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya, bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcıların onayı alınmış, 18-64 yaş aralığında 309 kadın ve 46 erkek olmak üzere toplam 355 kişi katılmıştır. Veri toplama sürecinde Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ – KF3), Beden Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sürecine geçmeden önce, uç değerler ve normallik varsayımlarına ilişkin testler yapılmıştır. Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analizlerin yapılabilmesine uygun olduğunugöstermiştir. Araştırmanın analizinde bağımsız örneklem t-testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Hayes'in bootstrap tekniği kullanılmıştır. Aracılık modelinde, bağımsızdeğişken olarak erken dönem uyum bozucu şemalar, aracı değişken olarak benlik saygısı ve bağımlı değişken olarak beden algısı yer almıştır. Young Şema Ölçeği'nin tüm alt boyutlarının beden algısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, özellikle duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide benlik saygısının aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları ile beden algısı arasında kısmen negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile benlik saygısı arasında ise pozitif ve negatif yönlü orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısı ile

beden algısı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 26 ve JAMOVI 2.3.28 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki ilgili çalışmalarla birlikte tartışılmış ve araştırmanın sonuçları, erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısı üzerindeki etkisinin, benlik saygısı aracılığıyla kısmen açıklandığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Beden Algısı, Benlik Saygısı, Düşük Benlik Saygısı, Yüksek Benlik Saygısı.



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-ESTEEM IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND BODY IMAGE

KARA, Buse Nur

M.A., Department of Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Burak Emre GÜRSOY

Date: September/2024

Pages: 111

The aim of this study is to examine the mediating role of self-esteem in the relationship between early maladaptive schemas and body image. A total of 355 participants, including 309 women and 46 men aged between 18 and 64, participated in the study with informed consent obtained through a consent form. Data collection tools included the Demographic Information Form, Young Schema Questionnaire Short Form (YSQ-SF3), Body Image Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale. Before proceeding to the analysis phase, outlier and normality assumptions were tested. The Skewness and Kurtosis values indicated that the data followed a normal distribution and were suitable for parametric analyses. The data were analyzed using an independent samples t-test, Pearson Correlation Coefficient, and Hayes' bootstrap technique. In the mediation model, early maladaptive schemas were included as the independent variable, self-esteem as the mediating variable, and body image as the dependent variable. Standard multiple regression analysis was conducted to examine the effects of all subdimensions of the Young Schema Questionnaire on body image. The analysis revealed that the emotional deprivation, failure, approval-seeking, and enmeshment/dependence schemas were significantly related to body image, with self-esteem playing a mediating role in these relationships. The results indicated a partially negative relationship between the subdimensions of early maladaptive schemas and body image. Additionally, moderate positive and negative correlations were found between early

maladaptive schemas and self-esteem. The relationship between self-esteem and body image was found to be moderately positive. The data were analyzed using SPSS 26 and JAMOVI 2.3.28 software. These findings were discussed in light of relevant literature, and the results demonstrated that the effect of early maladaptive schemas on body image was partially explained by the mediating role of self-esteem.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Body Image, Self-Esteem, Low Self-Esteem, High Self-Esteem.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
TABLO LİSTESİ.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1 BEDEN ALGISI.....	4
1.1.1 Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	8
1.2 ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR.....	10
1.2.1 Şema Kavramının Tanımı ve Tarihçesi	10
1.2.2 Şema Kuramı	12
1.2.3 Şema Oluşumunu Etkileyen Faktörler	13
1.2.4 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Genel Özellikleri	16
1.2.5 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	17
1.3 BENLİK.....	26
1.3.1 Benlik Saygısı	28
1.3.2 Düşük Benlik Saygısı.....	30
1.3.3 Yüksek Benlik Saygısı	30
1.3.4 Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki.....	31
1.3.5 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarla Beden Algısı Arasındaki İlişki	32
1.3.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	33
2. ARAŞTIRMANIN AMACI	35

2.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	36
2.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	38
3. YÖNTEM	39
3.1 ÖRNEKLEM	39
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ-KF3)	40
3.2.3 Beden Algısı Ölçeği.....	41
3.2.4 Benlik Saygısı Ölçeği	42
4. İŞLEM	43
5. BULGULAR	44
5.1 ÖN ANALİZLER	46
5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR.....	50
6. TARTIŞMA.....	61
7. SONUÇ	70
7.1 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	70
REFERANSLAR	72
EK A	91
EK B.....	92
EK C	98
EK D	100

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.	17
Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	39
Tablo 5.1: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri.	44
Tablo 5.2: YŞÖ-KF3 Alt Boyutlarının Beden Algısı Grupları Açısından t-Testi Analiz Sonuçları.....	46
Tablo 5.3: Benlik Saygısı Ölçeğinin Beden Algısı Grupları Açısından t-Testi Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 5.4: Ölçekler Arasındaki İlişki için Pearson Korelasyon Katsayıları.	49
Tablo 5.5: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Beden Algısı ile İlişkisinde Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.	51
Tablo 5.6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Benlik Saygısı ile İlişkisinde Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.	53
Tablo 5.7: Benlik Saygısının Beden Algısı ile İlişkisinde Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 5.8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Duygusal Yoksunluk ile Beden Algısı İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.	55
Tablo 5.9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Başarısızlık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	56
Tablo 5.10: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Onay Arayıcılık Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	57
Tablo 5.11: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan İç İç Geçme/Bağımlılık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.	59

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 5.1: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Duygusal Yoksunluk ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	56
Şekil 5.2: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Başarısızlık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.	57
Şekil 5.3: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Onay Arayıcılık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	59
Şekil 5.4: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan İç İç Geçme/Bağımlılık Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.....	60

KISALTMALAR

EDUBŞ	:	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
YŞÖ-KF3	:	Young Şema Ölçeği Kısa Form



1. GİRİŞ

Kişilerin kendilerini en belirgin ve görülebilen şekilde sundukları biçim beden olarak tanımlanmaktadır (Uras,2004). Beden ve ben kavramları benliğin gelişimi için önem arz etmektedirler ve aynı zamanda beden algısıyla da yakın ilişkilidirler. Ben kavramı ‘Beden Algısının’ yapıtaşdır. Bununla birlikte bedenin zihinsel olarak yorumlanması beden algısı kavramının en yalın tanımıdır (Ziyalar 1983). Beden algısı, bedenimizin zihnimizde canlandırdığımız resmi, yani bedenin kendimize görünme şekli olarak tanımlanmaktadır. Zaman içerisinde bu tanım genişletilerek vücudumuzun büyüklüğü, şekli ve biçimine dair zihnimizde oluşan resim ve bu özelliklerle bizi oluşturan vücut parçalarıyla ilgili var ettiğimiz duyguları kapsar hale gelmiştir (Slade, 1988). Beden algısının farklı tanımlarla ele alınması; kişinin bedeniyle ilgili tutumları, düşünceleri, duyguları ve algılarının tümünü kapsayan geniş bir tanım yelpazesıyla ilişkilidir (Thompson ve ark, 1999). Kişinin bedeniyle kurduğu bağın olumlu veya olumsuz olması; beden algısının duygu, davranış ve bedensel tecrübeleri etkilemesi ile de ilişkilidir (Piran, 2016). Bireylerin dış görünüşleri ile ilgili olarak deneyimledikleri memnuniyet olumlu beden algısını oluştururken memnuniyetsizlik ise olumsuz beden algısını oluşturmaktadır. Bu bağlamda ideal beden algısı ile algılanan beden algısı arasında uyumsuzluklara da rastlanmaktadır (Aydın, 2015). Beden algısının çok küçük yaşlarda oluşmaya başladığı söylenebilir. Birey fiziksel görünümünün belirli kalıplarla algılandığı görüşüyle erken çocukluk döneminde tanışmaktadır (Tezcan 2009). Lewis ve Brooks-Gunn, (1979), bebeklerin 9 ay sonrasında kendi görüntülerini diğerlerinden ayırt edebildiğini, 2 yaşından sonra ise diğer kişilerin görüntülerinin hemen hemen herkesten farklı olduğunu kavrayabildiğini söylemektedirler. Erken dönem çocukluk döneminde, beden ile ilişkili yorumlardan farklı olarak sosyal açıdan kıyaslamaların yapıldığı da gözlemlenmiştir. Bununla birlikte ilerleyen süreçlerde beden ile ilgili yapılan yorum ve eleştirilerin de beden algısı üzerine önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Özetle kişide beden algısı, erken çocukluk döneminden itibaren başlar ve kişinin gelişmeye devam eden bedensel, fiziksel özellikleri; sahip olduğu aile ve sosyal çevresinin tutumlarıyla ilişkili olarak şekillenir (Karlı, 2014; Kundakçı, 2005; Mezarcı, 2018).

Erken dönem yaşantılar ile ilişkili olacak bir diğer kavram ise şemadır. Şema, olumlu veya olumsuz uyaranların kişinin hayatında denge kurmasına yardımcı olan kalıp olarak

tanımlanabilir (Rafaeli ve ark., 2011). Şema kişinin kendilik arayışının merkezindedir bu sebeple kişi, hayatının ilerleyen dönemindeki yeni deneyimleri, kurduğu ilişkiler üzerinden şemalarını pekiştirmektedir (Young, Klosko, 2011:23). Algı, duygu, düşünce ve bilişlerin oluşturduğu şemalar; kişilerin kendileri ve başkaları hakkındaki düşünce yapısını da etkilemektedir (Lee, Taylor ve Dunn, 1999; Young ve ark., 2003; Young ve Klosko, 1993). Şemalar, değişime karşı dirençli ve tekrarlayıcı özelliğe sahip olduğundan yıkıcı sonuçlara sebep olabilmekte ve bu sebeple kişinin yaşamına işlev bozucu bir etki yaratmaktadırlar (Young ve ark., 2003). Şemaların kaynağını, erken çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimler oluşturmaktadır. Bu sebeple şema kavramı yerine genellikle ‘erken dönem uyum bozucu şemalar’ ifadesi kullanılmaktadır (Young ve ark., 2003). Young, erken dönem uyum bozucu şemaları kişinin anı, duygu, biliş ve bedensel duyularından ortaya çıkan, kendisiyle ve diğer insanlarla ilişkisinden beslenen, çocukluk ve ergenlik döneminde değişerek gelişen yaşam boyunca karmaşık hale gelen, işlevsiz örüntüler olarak tanımlamaktadır (Young, 2019: 19-33). Erken dönemde öğrenilen uyum bozucu şemalar, yetişkinlik döneminde yeni benzer durumlarla karşılaşıldığında tekrarlanma eğilimindedir çünkü bu durumlar kişide tanıdık duyguları veya hisleri harekete geçirir (Young vd., 2003). Bu tanıdık his, başlangıçta kişiye güvenli gelebilir ancak aslında uyum bozucu şemaların tekrar devreye girmesine yol açarak kişinin başa çıkması zor, olumsuz duygularla baş etmesine neden olabilmektedir. (Arntz ve Jacob, 2016).

Young, Klosko ve Weishaar'a (2019) göre, şemalar aslında bireyin var olan problemlerini çözmek amacıyla kullandığı ve bilişsel rehber niteliğinde olan olgulardır. Erken çocukluk döneminde öğrenilen ve kişinin en sık başvurduğu yöntem gibi görünen bu rehber niteliğindeki şemalar, genellikle kişi için çözümcül olmayan ve tekrarlanan davranış kalıplarını oluşturur. Ancak, bu şemalar genellikle kişinin yaşamında işlev bozucu bir şekilde yer alır. Erken dönemde öğrenilen uyum bozucu şemalar ile psikolojik sorunlar arasında yapılan çalışmalarda, değişkenler arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (Gök, 2012; Kapçı ve Hamamcı, 2010; Soygüt ve ark., 2009; Ünal, 2012). Kişinin kendini duygu, biliş, düşünce, davranım ve fiziksel olarak tanıma; buna göre kendine hedef belirlerken de olumlu ve olumsuz yönleriyle (bütünüyle) bilme becerisine benlik denir (Kağıtçıbaşı, 2017). Kişi için asıl olan; kişinin olmak istediği benliktir. Bu bağlamda kişinin hayal ettiği ve zihninde yarattığı olgu, benliğini oluşturmaktadır (Yenidünya, 2005). Kişinin kendini,

kendince tüm bu olgular ışığında değerlendirmesinde oluşan duygu ve düşüncelerin tamamı ise ‘Benlik Saygısı’ olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Benlik ve benlik saygısı aslında farklı kavramlar olsa da birbiriyle yakından ilişkilidir; kişinin benliğinin beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını tanımlamaktadır. Benlik saygısı öğrenilmiş ve hayat boyu varlığını sürdüren bir kavramdır. Benlik saygısının gelişmesinde kişinin sosyal çevresinin, özellikle anne, baba ve öğretmen gibi hayatında sürekli var olan kişilerin yadsınamaz bir etkisi bulunmaktadır (Yanbastı,1996). Bireylerin benlik saygısının gelişimi ilk olarak çekirdek ailede başlamaktadır. Erken çocukluk döneminde bireyin duygu ve düşüncelerine verilen olumlu veya olumsuz tepkiler benlik saygısının gelişimine etki etmektedir (Koç,2006). Kişide olumlu benlik saygısının oluşumunda ise duygu ve düşüncelerine değer verilmesi, güvenli bir ailede büyümesi, ailesinden destek görmesi rol oynamaktadır (Geçtan,1995). Ayrıca kişinin kendi var olan bedeninin dışında, zihninde var olan bedeni yorumlaması; kişinin benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Buna bağlı olarak kişide oluşan yüksek veya düşük benlik saygısı, kişinin beden algısını da olumlu veya olumsuz olarak etkilemekte ve bu etkinin olumsuz olduğu durumlarda; kişinin kendine duyduğu güvenin zedelenmesine neden olmaktadır; üstelik bu olumsuz etki değersizlik duygusunun gelişimi için de zemin hazırlamaktadır (Sarwer, Wadden ve Foster, 1998; Aslan, 2004).

İlgili alanyazın incelendiğinde; erken dönem uyum bozucu şemaların duygusal istismar ve depresyon (Arslan, 2016), aile işlevi ve psikolojik belirtiler (Kapçı ve Hamamcı, 2010), kaygı (Kömürcü ve Gör, 2016), duygu düzenleme becerileri (Çalışkan, 2017), mizah kullanımı (Yavuz, 2017), zaman algısı ve yeme tutumları (Demirbaş, 2016), algılanan ebeveynlik biçimleri (Nilüfer, 2016), kendine zarar verme davranışı (İşler, 2018), cinsel bağımlılık (Sevim, 2018), romantik ilişki yaşantıları (Tok, 2017), ölüm kaygısı (Geçit, 2018), bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar (Eşici, 2014) ve yaşam amaçları (Demirhan, 2018) ile ilişkisi özelinde ele alındığı görülmüştür. Literatüre göre, beden algısıyla ilişkilendirilen kavramlar arasında kilo memnuniyeti, görünüm memnuniyeti, vücut memnuniyeti, görünüm değerlendirmesi, görünüm yönelimi, beden ilgisi, beden saygısı, beden şeması, beden takdiri ve beden kabulü gibi terimler bulunmaktadır (Grogan, 2016). Son zamanlarda yapılan araştırmalar ise, insanların beden algısı ve benlik saygısıyla ilişkili faktörlerin etkisini incelemektedir. Bu çalışmalar, sosyal medyanın, özellikle gençler arasında, beden algısı ve benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Fardouly ve ark.,

2015). Ayrıca, olumlu beden algısı gibi toplumsal değişimlerin, insanların bedenleriyle barışık olmalarına teşvik ettiği ve bunun da benlik saygısını artırdığı belirtilmektedir (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki akran ilişkilerinin ve ebeveyn tutumlarının, beden algısı ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Özellikle, zorbalık ve dışlanma gibi negatif akran deneyimlerinin, ebeveynlerin baskıcı ve mükemmelliyetçi tutumlarının gençlerin bedenleriyle ve kendilik değerleriyle olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceği ortaya konulmuştur (Hutchinson ve Rapee, 2007). Erken dönem uyum bozucu şemalar, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki, psikolojik literatürde önemli bir araştırma alanı olarak dikkat çekmektedir ve bu tezin temelinde de yer almaktadır. Fredrickson ve Roberts (1997), beden algısının benlik saygısı üzerindeki etkisini açıklayan kuramsal çerçeveler bu ilişkinin temelini oluşturur ve bireylerin bedenlerinin nesneleştirilmesinin, benlik saygısı ve beden algısı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu öne sürmektedir. Bu ilişki yapılan başka araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Ferreira ve Matos'un (2017) çalışması, erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerin bireyin kendisiyle olan ilişkisini ve beden algısını nasıl etkilediğini göstermiştir. Benzer şekilde, Teixeira ve arkadaşlarının (2018) araştırması, aile içi ilişkilerde yaşanan sorunların ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Sonuç olarak, yapılan kapsamlı literatür incelemesi, erken dönem uyum bozucu şemaların, beden algısı ile ilişkisinde benlik saygısının aracı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik açıdan bireyin bütünsel iyilik halini anlamak ve sağlamak için önemli ipuçları sunmaktadır.

1.1 BEDEN ALGISI

Alman yazar Schilder tarafından 1935'te yayımlanan "İnsan Bedeninin Görüntüsü ve Görünüşü" adlı inceleme, 'Beden Algısı' kavramını ilk kez tanımlayarak onu psikolojik bir olgu olarak ele almıştır. Schilder'a göre, beden algısı, "kendi bedenimizin zihnimizde oluşturduğumuz resmi, yani bedenin kendimize görünme şekli" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım zamanla genişletilerek, vücudun büyüklüğü, şekli ve biçimi ile ilgili zihinsel bir temsilin yanı sıra vücudun parçalarıyla ilgili duyguları da içeren bir algıya dönüşmüştür. Cash ve Pruzinsky (1990), beden algısını insanların kendi fiziksel görünümleriyle ilgili düşüncelerinin oluşturduğu bir tutum olarak tanımlamıştır. Giddens (1991), bedenin

hayalleri ve arzuları yaratmak için bir yer haline geldiğini belirtir. Mary Douglas (1996) ise her insanın iki fiziksel ve sosyal bedene sahip olduğundan bahseder. Fiziksel bedeni, sosyal baskılarla yakından ilişkilendirilmiş küçük bir dünya olarak değerlendirir (Giddens, 1991; Mary Douglas, 1996, Tavasoli ve Modiri). Bazıları beden imgesinin içgüdüsel olduğunu söyler. Diğerleri ise toplumun ve sosyal faktörlerin bunun üzerinde etkili olduğunu iddia eder. Yani, her birey toplumsallaşma sürecinde çeşitli beklentilerle karşılaşır (Azadarmaki ve Chavoshian, 1381). Bazı araştırmacılar, bedeni ve ona duyulan ilgiyi, bireylerin ve toplumun sağlığını tehdit eden önemli bir modern yaşam saplantısı olarak değerlendirir. Bireyin hayata dair tutumu ve istekleri, kendileri hakkındaki düşünceleri aslında kendilerine verdikleri değerle ilişkilidir (Khajenoori, Roohani ve Hashemi, 1390). Slade (1994), beden algısının çeşitli faktörlerden etkilendiğini belirtmiş ve bu faktörleri vücudunu algılama şekli, bedenin ağırlık geçmişi, bilişsel ve duyuşsal değişkenler, biyolojik faktörler olarak sıralamıştır. Grogan (2016) çalışmasında, kadınların genellikle bedenlerinden memnun olmadığını, özellikle karın ve kalça bölgelerinden rahatsızlık duyduklarını belirtirken, erkeklerin ise genellikle ideal vücut şeklinin ince ve orta derecede kaslı olduğunu düşündüğünü ifade etmektedir. Grogan (2016), ayrıca toplumun da gençlik, kontrol ve başarı ile ilişkilendirdiği ince vücut şekli ideali için uyguladığı baskının, bireylerin kendi bedenlerini nesne olarak görmeye ve bedenleriyle memnuniyetsizlik duymaya teşvik ettiğini ileri sürmüştür. Yapılan araştırmalar genellikle kadınların, erkeklere kıyasla olumsuz beden algısına daha yüksek bir düzeyde sahip olduğunu göstermektedir (Göksan, 2007). Ancak, son zamanlardaki araştırmalar her iki cinsiyetin de olumsuz beden algısıyla mücadele edebileceğini ve bu durumun her iki cinsiyeti de önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir (Aktaran, 2018). Özellikle 13-15 yaşlarından itibaren, kadınlar genellikle kilo ve vücut şekli konularında daha fazla endişe taşıırken (Bearman, Presnell, Martinez ve Stice, 2006), erkekler ise kas kütlesine ve hacimli, fit görünüme dair endişeler taşıma eğilimindedir (Neagu, 2015). Araştırmalar, vücut kısımlarına yönelik endişelerin cinsiyetlere göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Erkeklerde, başlıca endişeler genellikle kas kütlesi, boy, penis boyutu ve vücut kılları üzerinde yoğunlaşmaktadır (Tiggeman, Martins & Churchett, 2008). Kadınlarda ise olumsuz beden algısından kaynaklanan endişeler genellikle kilogram, bel inceliği, göğüs büyüklüğü, kalça ve bacaklar etrafında yoğunlaşmaktadır (Stiman, Leavy & Garland, 2009). Beden algısı kavramı üzerine birçok teori bulunmaktadır. Bu teoriler arasında sosyokültürel, bilişsel-davranışçı,

nesneleştirme ve pozitif beden algısı teorileri yer almaktadır. Sosyokültürel teoriler, toplumların belirli vücut şekli ideallerine odaklanmasını ve bu ideallerin aileler, akranlar ,sosyal çevre ve sosyal medya gibi faktörler tarafından etkilendiğini savunmaktadır. Toplumların belirlediği ideal vücut şekilleri, bireylerin kendi bedenleriyle olan memnuniyet veya memnuniyetsizlik düzeylerini etkileyebilmektedir (Tiggemann, 2011). Olumsuz beden algısı oluşumuna etki eden faktörlerden biri Üçlü Etki Modelidir (Grogan, 2016; Thompson, Obremski-Brandon ve Coovert 2002). Bu model, vücut ideallerinin kadınlar için zayıflığı, erkekler için ise kaslı vücudu talep etme eğiliminde olduğunu kabul etmektedir. Bu durum, bireylerin güzellik ve çirkinlik algılarıyla birlikte beden memnuniyeti veya memnuniyetsizliğinin oluşması, nihayetinde olumsuz beden algısına yol açmaktadır (Tiggemann, 2011). Bilişsel davranışçı teori çerçevesinde beden algısı konusunu inceleyen önemli araştırmacılardan biri Thomas Cash'tir (Grogan, 2016). Cash, 2002 yılında beden algısı gelişimine odaklanan bir bilişsel-davranışsal model önermiştir. Modelinde, beden algısının kültürel sosyalleşme, kişilerarası özellikler, fiziksel özellikler ve kişilik özellikleriyle ilişkilendirildiğine vurgu yapmıştır (Cash, 2002). Cash'in modeli, çevresel olaylar, bilişsel, duygusal ve fiziksel süreçlerin, kişinin beden algısı tutumunu şekillendirmesine odaklanmaktadır. 2012 yılında, Cash beden algısı tutumunu iki açıdan incelemiştir: beden algısı değerlendirmesi (beden memnuniyeti/memnuniyetsizliği) ve beden algısı yatırımı (bedenin bilişsel, davranışsal ve duygusal önemi). Nesneleştirme kuramı, kadın bedenini nesneleştiren bir kültürde yaşamının kadınlar üzerindeki etkisini mercek altına almaktadır (Fredricson ve Roberts,1997). Bu kuram, toplumun cinsiyet odaklı beklentileri içinde bulunan kadınların, kendilerini iki şekilde nesneleştirdiğini öne sürer. Bu nesneleşme, kadınların bedenlerine odaklanan dikkatle birlikte gelir; kendini nesne olarak gören kadınların, bedenlerini incelemeye yönelik alışkanlıkları bu durumu vurgular. "Kendini nesneleştirme" terimi, hemen hemen tüm kadınlar arasında beden memnuniyetsizliğiyle ilişkilendirilmiştir (Grogan, 2016). Olumlu beden algısı kuramı ise, bireylerin güçlü yönlerini fark etmeyi hedefleyen bir kuramdır. Bu kuram, sadece olumsuz beden algısının karşıtı olmakla kalmaz, aynı zamanda bedeni kabul etmeyi, bedeni takdir etmeyi ve kendine şefkatli bir yaklaşım benimsemeyi ve yüksek benlik saygısını içerir (Grogan, 2016; Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Grogan'a (2016) göre, olumlu beden algısı teorisi, bireylerin bedenleriyle olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını vurgular. Bu, bedeni kabul etmek, bedeni takdir etmek ve bedenin ihtiyaçlarına saygı göstermekle ilgilidir (Tylka

ve Wood-Barcalow, 2015). Cooley ve Toray (2001) tarafından yapılan bir çalışma, beden algısından kaynaklanan beden memnuniyetsizliğinin erken çocukluk döneminde oluştuğunu ve ergenlik dönemiyle birlikte sosyal çevre ve medyanın etkisiyle daha da şekillendiğini göstermiştir. Bu nedenle, olumlu beden algısı kuramı, bireylerin bedenlerini olumlu bir şekilde değerlendirmelerini ve bu olumlu bakış açısını sürdürebilmelerini amaçlamaktadır. Green'in (2018) araştırmasına göre, gelişmekte olan yetişkinlerin beden algısını etkileyen potansiyel sebepler arasında ideal kilo, ebeveyn tutumları, benlik saygısı, psikolojik iyilik hali ve sosyal medyanın etkisi bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, olumlu beden algısı ile ilişkilendirilen faktörlere odaklanmaktadır. Özellikle, daha yüksek psikolojik iyilik halinin ve yüksek benlik saygısının olumlu beden algısı ile pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow, 2005; Green, 2018). Beliren yetişkinlik döneminde, kadınlar için beden algısı, benlik saygısı ve psikososyal uyum oldukça kritik öneme sahiptir. Bu unsurlar, yeme bozuklukları, depresyon ve sosyal kaygı gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Cash ve Henry, 1995). Keel ve Klump (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, son altmış yılda yetişkin kadınlar arasında zayıflığın öneminin arttığı ve özellikle birçok ülkede güzellik kavramının tanımlanışındaki değişimlerle ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Bu süreç, güzellik standartlarındaki evrimin, toplumun genel algısını şekillendirdiği için yeni yetişkin kadınların zayıf beden algısını eskisinden daha fazla etkilediği sonucuna varılmıştır (Owen ve Laurel-Seller, 2000). Owen ve Laurel-Seller (2000) tarafından verilen bir örnekte, moda ve güzellik endüstrilerinde yer alan modellerin, özellikle Miss America ve Playboy gibi platformlardaki, genellikle aşırı zayıflama eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bu modeller arasında birçok kişi, yeme bozuklukları için belirlenen semptomları karşılamaktadır. Ancak, bu zayıf beden standartlarının sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda benlik saygısını da olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Owen ve Laurel-Seller, 2000). Özetle; bireyin beden algısı, çeşitli faktörlerden etkilenir ve bu etkiler kişinin benlik gelişimi, benlik saygısı, sosyal uyum ve psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir rol oynar. (Öksüz, 2012). Bireyin kendi bedeni hakkındaki duyguları ve başkalarının bakış açısı, bu algıyı şekillendirmede belirleyici rol oynar. Ayrıca, kültürel ve toplumsal değerler de beden algısını etkiler ve bu algı, bireyin gerçek bedeniyle uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir (Kundakçı, 2005).

1.1.1 Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı, bireyin yaşamının erken dönemlerinden itibaren gelişmeye başlayan ve yaşam boyu devam edebilen bir süreçtir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Bu algı, genellikle "olumlu beden algısı" ve "olumsuz beden algısı" olmak üzere iki ana perspektiften ele alınmaktadır (Cash, 2004). Bireyin kendi bedeninden memnun olması, olumlu beden algısı olarak tanımlanır ve bu, kişinin bedenini sevmeye, korumaya, kabul etmeye ve olumlu düşüncelere sahip olmasıyla gerçekleşir. Öte yandan, olumsuz beden algısı ise kişinin kendi bedenine duyduğu memnuniyetsizlikten kaynaklanır. Bu durum, bireyin kendi bedenini eleştirmesi, sürekli olarak olumsuz düşüncelere sahip olması ve bedenini kabullenmemesiyle ilişkilidir (Wood-Barcalow, Tylka ve Augustus-Horvath, 2010). Bedene yönelik bu memnuniyetsizlik, bireyin kendi bedenini farklı bir şekilde algılamak istemesinden kaynaklanmaktadır (Figueiredo ve ark., 2019). Beden Algısı, hem fizyolojik (yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksi, vb.) hem de psikolojik (aile ilişkileri, kişilik özellikleri, vb.) ve sosyal deneyimlerin bir sonucu olarak oluşan çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır (Ünalan ve ark., 2009). Bu karmaşık yapı, bireylerin beden algısı düzeyini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin kendisini değerlendirme şekli ve diğer insanların yaptığı değerlendirmeler arasındaki uyum derecesi de beden algısının gelişimini önemli ölçüde etkilemiştir (Orsel ve ark., 2004). Bu etkenlere ek olarak, ebeveyn tutumları, moda, medya, kişilerarası etkileşimler, insanların yorumları, kültür ve eğitim gibi değişkenler, beden algısının oluşumunu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Bireyin doğumundan itibaren, bedeni hakkında yapılan değerlendirmeler, toplumsal normlara uygun bir ideal beden algısının oluşmasına katkıda bulunabilir. Gerçek beden ile ideal beden arasındaki fark ne kadar belirginse, bireyin bu durumdan etkilenme derecesi de o kadar artabilir. İdeal beden algısı, öznel bir değerlendirme olup, bireyin kişisel tercih ve algılarına dayanmaktadır (Kozar ve Damhorst, 2009). Cinsiyet, bireyin algıladığı cinsel kimlik ve toplumsal cinsiyet normlarına bağlı olarak beden algısını etkilerken; yaş, bireyin yaşam evreleri boyunca beden algısındaki değişimleri etkileyebilir. Beden yapısı ve kilo durumu, bireyin vücut şekli ve kilo algısı üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir. Benlik saygısı düzeyi, bireyin kendine duyduğu güven ve değerle ilgili algıları beden algısını etkileyebilir. Benlik saygısı düzeyinin beden algısını önemli ölçüde etkilediği birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Ormsby ve arkadaşları (2019), sosyal medya kullanımının genç kızlar üzerinde olumsuz beden algısı ve düşük benlik saygısına neden olduğunu göstermiştir (Ormsby et al., 2019). Hutchinson ve Cassidy (2022), yeni annelerde

yüksek benlik saygısının daha olumlu beden algısıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hutchinson & Cassidy, 2022). Walters ve arkadaşları (2023) ise bir sağlık programının kız çocuklarının beden algısı ve benlik saygısını iyileştirdiğini bulmuştur (Walters et al., 2023). Cambridge Üniversitesi'ndeki bir araştırma, ergenlerde olumsuz beden algısının düşük benlik saygısı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Cambridge University, 2021). Bu çalışmalar, benlik saygısının beden algısı üzerindeki belirleyici rolünü net bir şekilde ortaya koymaktadır. Duyarlılık, çevresel faktörlere karşı hassasiyetin beden algısına yansımaları olarak değerlendirilebilir. Bedene yüklenen anlam, kültürel ve bireysel değerlerin beden algısını nasıl etkilediğini yansıtabilir. Medya etkisi, medyanın sunduğu idealize edilmiş beden görüntüleri, sosyal medya ve güzellik standartları nedeniyle bireyin beden algısını etkileyebilir. Toplumun beden görünümüne verdiği önem, bireyin çevresel etkileşimleri ve sosyal normlara uyum çabaları açısından beden algısını etkileyen önemli bir faktördür (Aslan, 2004). Araştırmalar, beden memnuniyetsizliğinin genellikle ergenlik döneminde başladığını ve zaman içinde bu memnuniyetsizliğin arttığını göstermektedir (Craike ve ark., 2016). Ancak, bazı çalışmalarda, ergenlik döneminden sonra beden memnuniyetsizliğinin azaldığı veya mevcut düzeyinde kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bucchianeri ve ark., 2013). Kişinin fiziksel özellikleri, yani boyu, kilosu ve vücut kitle indeksi gibi somut veriler de beden algısı ve memnuniyetini şekillendiren önemli etkenler arasındadır (Kozar ve Damhorst, 2009). Bu fiziksel özellikler, genellikle toplumun belirlediği güzellik standartlarına uygun olma baskısıyla karşılaşır. Özellikle, kadınlara yönelik olarak "ince ve fit" olma, erkeklere ise "kaslı ve fit" olma beklentisi, bireylerin kendi bedenleriyle ilgili algılarını etkileyen belirgin faktörlerden biridir (McCreary ve Sasse, 2000). Bu normlar, bireyin gerçek beden formu ile arzu ettiği beden imajı arasında ortaya çıkan farkı vurgular. Bu noktada, bedenin tanımlanması ve kişinin tercih ettiği beden imajı arasındaki bu ayrım, olumsuz beden algısı olarak adlandırılmaktadır. Özellikle sosyokültürel olarak kabul edilebilir görünümü içselleştiren bireyler arasında, beden ağırlığıyla ilgili sorunlar, bu bozukluğun önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Balta ve diğerleri, 2020). Bu durumun temelinde, çocuğun büyüdüğü evdeki anne-babanın kendi bedenleriyle ilişkileri ve çocuğun bedeni hakkındaki tutumları da bulunmaktadır; özellikle erken dönemde oluşan uyum bozucu şemaların bu süreçte etkili olduğu düşünülmektedir (Taylor vd., 2012). Örneğin, mükemmeliyetçilik şemasına sahip bir ebeveyn, çocuğunun beden görünümünü toplumun normlarına uygun olacak şekilde şekillendirmek isteyebilir. Bu amaçla, ebeveyn

sistemli bir şekilde yetişkin olan çocuğunun yemek saatlerini ve miktarlarını belirleyebilir, çocuğunu kendi tercih ettiği besinlere yönlendirebilir ve sık sık ince bir beden veya kaslı bir vücudun olmalı vurgusu yapabilir (Neagu, 2015). Aynı zamanda, ebeveyn kendi bedeni için de olumsuz eleştirilerde bulunabilir ve bunu yaparken bedenini aşağılayabilir bundan dolayı; çocuğun zihninde sadece belirli beden ölçülerinin gereklilik olduğu algısını oluşturabilir. Bu tutumlar, çocuğun bedenine dair olumsuz düşünce kalıplarını güçlendirerek, olumlu beden algısı geliştirmesini engelleyebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi bedenleriyle ilişkilerindeki sergiledikleri tutumların, çocukların olumlu bir beden algısı oluşturmalarındaki önemli bir etkisi olduğu söylenebilir (Enten & Golan, 2009).

Özetleyecek olursak; beden algısı, bireyin kişisel özellikleri, benlik saygısı, aile yapısı ve çevresel etkenlere bağlı olarak sürekli değişen bir kavramdır. Bu kavram, hem toplumun hem de bireyin kendi algısının, bedeniyle ilgili olumlu veya olumsuz düşüncelerle nasıl şekillendiğini içermektedir (Mezarcı, 2018). Bu bağlamda, bireyin çevresi, anne baba tutumu, kişide oluşan benlik saygısı düzeyi ve kendi özellikleri, hedeflenen bir beden algısı oluşturma çabalarını yönlendirebilir. Mezarcı'nın vurguladığı gibi, beden algısı aynı zamanda belirli bir ideal beden standardına ulaşma çabalarını içermektedir (Mezarcı, 2018).

1.2 ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

1.2.1 Şema Kavramının Tanımı ve Tarihçesi

Şema kavramı, tarihsel olarak Antik Yunan döneminde mantık ve felsefe alanlarında yapı, iskelet ve stoacı felsefede mantık anlamında kullanılmıştır (Young ve ark., 2003). Stoacılık felsefesinde mutluluk, bireylerin yaşamı nasıl ele aldığıyla ilişkilidir ve Epiktetos, insanların nesnelerden değil, onları değerlendirme şekillerinden rahatsız olduklarını ifade etmiştir (Türkçapar, 2019). Şema kavramı, eğitim, matematik, geometri, edebiyat ve bilgisayar bilimi gibi birçok bilim alanında kullanılmıştır (Young ve ark., 2003). Psikoloji biliminde ise şema, bireyin yaşam boyu gelişiminde olayları, durumları ve nesneleri algılama ve hayatına uyarlama sürecinde ortaya çıkar (Piaget, 1952). Şema, bireyin yaşamındaki soyut bir rehber niteliğindedir; bilgiyi benzerlik ve farklılık olarak ayırt ederek anlam yaratma ve yaşama uyarlama sürecini içerir. Bilişsel psikolojide soyut bir yapı taşı olarak kabul edilen şema, bireyin algıladığı ve yorumladığı bilgiyi kullanarak karşılaştığı problemleri çözmesini sağlar (Young vd., 2003). Şema kavramı, bilişsel terapinin öncüsü olan Aaron T. Beck

tarafından ele alınmıştır. Beck'e göre, şemalar, erken çocukluk deneyimlerinin birleşerek ilerleyen yaşamda rehberlik eden temel bir yapı oluşturmaktadır (Beck, 1976). Şemalar, uyumlu ve uyum bozucu olarak iki gruba ayrılır. Bu şemaların oluşumunda Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında belirtilen gelişim dönemlerinde yaşanan problemlerin sağlıklı veya sağlıklı bir şekilde çözülmesi etkilidir (Erikson, 1950). Araştırmacılar, şema kuramında, yaşamın erken dönemlerinde gelişen ve ilerleyen dönemlerde uyum bozucu şekilde tekrarlayan döngülere sahip olan şemalara odaklanmıştır. Erken dönem olarak adlandırılmasının sebebi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kişinin ailesi ve sosyal çevresinde yaşadığı olumsuz deneyimlerin mizaç etkisiyle birlikte, kişinin yaşamı boyunca benliğinde izini sürdürmesidir. Uyum bozucu olarak adlandırılmasının sebebi ise kişinin hayatında iz bırakan olumsuz anılarının tekrarlayan bir döngü halinde davranış kalıpları haline gelmesi ve kişinin hayatında işlevsiz bir şekilde yer almasıyla ilişkilendirilmiştir (Young ve ark., 2003).

Bilişsel yaklaşım, şemaları insan yaşamında doğal ve gerekli bir unsurlar olarak kabul eder (Piaget, 1952). Kişi, erken çocukluk döneminden itibaren öğrendiği ve deneyimlediği bilgilerle bir algı geliştirir ve bu algıyı yorumlama şekli, şemaların bir parçasıdır. Bu nedenle, kişi yaşadığı olaylara, durumlara, nesnelere ve ilişkilere bu şemalar aracılığıyla tepki verir (Young ve ark., 2003). Eğer bir kişinin şemaları az ise, olaylara, durumlara, nesnelere ve ilişkilere tepki verme süresi uzayabilir. Bu durum, kişinin yaşamda işlevselliğini ve pratikliğini azaltabilir (Piaget, 1952). Bilişsel Terapinin öncüsü olan Aaron Beck, bilişsel psikolojiyle ilişkilendirilen şema kavramını koşullara bağlı inançlar olarak tanımlamıştır. Young ise şema terapi modelindeki erken dönem uyumsuz şemaların koşullara bağlı olmayan inançlar olduğunu öne sürmüştür (Kırkpınar, Deveci, Çamur & Kılıç, 2014). Şemalar, bilişsel terapide bireylerin dünyayı algılama ve anlamlandırma biçimlerinin bir yapı taşı olarak görülmektedir. Şemalar, kişinin yaşadığı bir olay karşısında öğrendiği bilgiyle yorum yaparken algı ve değerlendirme sürecini etkiler (Beck, 1976; Beck ve Clark, 1988). Bireylerin dünyaya bakış açılarının ve algılarının kaynağı olarak şemalar önemlidir (Türkçapar, 2019). Jeffrey E. Young tarafından geliştirilen şema kuramı, bilişsel psikoloji temel alınarak oluşturulmuştur (Young, 1999). Psikanalitik Kuram, Nesne İlişkileri Kuramı, Bağlanma Kuramı, Gestalt Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuramı gibi ekollerin bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığı bu kuram, bireyin güncel yaşantısına dair oluşturduğu

örüntü ve davranış kalıplarını şemalarla ilişkilendirip yorumlamayı hedefler (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

1.2.2 Şema Kuramı

Şema kuramı, bilişsel terapinin gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu kuram, özellikle erken dönemde edinilen uyum bozucu şemalara odaklanarak bireyin düşünce ve duygusal tepkilerini anlamlandırıp değiştirmesini hedefler (Young, 1999). Şemalar, kişinin yaşantısındaki olayları anlamlandırmak ve yorumlamak için kullandığı rehber niteliğindeki temel bilişsel yapılar olarak tanımlanabilir. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin erken çocukluk döneminden itibaren gelişen ve yaşam boyunca devam eden; kendisi, ailesi ve sosyal çevresiyle ilişkisinden kaynaklanan biliş, duygu, algı ve bedensel duyumların tekrarlayıcı bir şekilde örüntü haline gelmesidir (Shorey vd., 2015). Erken dönemde oluşan bu şemalar, katı ve değişmesi zor yapılara sahiptir. Birey, çevresini bu şemalar aracılığıyla algılayarak kendi benliğini inşa eder ve dünya ile temel ilişkisini bu öğrenilen şemalar üzerinden kurar (Yiğit & Çelik, 2016). Erken dönemde oluşan şemalar, her bireyde bulunan ancak bazı kişilerde uyum bozucu bir şekilde ortaya çıkabilen örüntülerdir. Ayrıca, zamanla uyumlu şemaların uyum bozucu hale dönüşebileceği ve bu durumun bazen yetişkinlik döneminde psikolojik rahatsızlıkların nedeni olabileceği düşünülmektedir (Soygüt ve ark., 2009). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, şema kavramının temelini oluşturan bir kaynaktır. Bu teoriye göre, bireyin erken dönemde karşılanmayan veya aşırı derecede karşılanan beklenti ve ihtiyaçlarının ilerleyen yaşlarda hatırlanması, psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir (Rafaeli ve ark., 2019). Bu durumun bir sonucu olarak, bireyin davranışları doğrudan şemalardan etkilenebilir (Young ve Klosko, 2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar, ulaşılabilir ve ölçeklerle ölçülebilen örüntülerdir. Bu nedenle, erken dönem uyum bozucu şemalar, Beck'in temel inançlar olgusu ile yakından ilişkilendirilmektedir (Riso vd., 2006). Şemalar katı ve dirençli yapıdadır. Bu durumun nedenlerinden biri, bireyin gelişimindeki olumsuz deneyimler karşısında nasıl bir tepki vermesi gerektiğini doğrudan öğrenilmiş olan şemalardan yararlanarak yapmasıdır. Bununla birlikte, şemalar kişi için acı verici olsa da, bilindik ve tanıdık olmaları şemanın peşinden gitmek için yeterli olabilir (Young ve Klosko, 2018). Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumu biyolojik olarak ele alındığında, amigdalaya kaydedilen duygu ve bedensel duyumların şemaların oluşumunda etkili olduğu düşünülmüştür (Young vd., 2003). Amigdala kayıtları, bilinçli düşünme dönemi öncesinde

oluşur ve bireyin ileri yaşlarda erken dönem uyum bozucu şemalarının tekrar aktive olmasına sebep olacak bir olay yaşadığında, amigdala kayıtlı olan bedensel ve duygusal anıların bilinçdışı düzeyde tekrar ortaya çıkmasına neden olabilir (Roediger, 2015). Bireyin yaşanan bir olay karşısında verdiği tepkinin ilk olarak amigdala düzeyinde algılanması, duygu ve bedensel duyumların daha yoğun yaşanmasına neden olur. Bireyin dil becerisinin henüz gelişmediği dönemde bile, amigdala sistemine kaydedilen bedensel ve duygusal duyumlar olabilir (Young ve ark., 2003).

1.2.3 Şema Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Beyin, doğum anında büyük ölçüde olgunlaşmış olan subkortikal yapılar ve sinir hücreleri içeren karmaşık bir organdır. Ancak, beyin kabuğu veya korteks, yaşamın ilk aylarında deneyimlenen ilişki ve etkileşimlerle şekillenir. Bu süreç, subkortikal yapılar doğumda belirli bir olgunluğa erişmiş olsa da, beyin kabuğunun oluşumunu içerir (Roediger, 2015). Bu erken dönemdeki deneyimler, sinir hücreleri arasında bağlantıların oluşmasına neden olur. Beyin, çevresel uyarılara ve etkileşimlere uyum sağlar ve bu uyum, nöronal bağlantılar arasındaki izleri bırakır. Yeni doğan bebeklerin beyinlerinde önce spontane olarak birçok nöron oluşur, ancak zamanla kullanılan nöronlar arasındaki bağlantılar güçlenirken, daha az aktif olan nöronlar ve bağlantılar zamanla kaybolur (Roediger, 2015). Bu süreç, belirli nöronal grupların giderek daha fazla uyarı almaya hazır hale gelmesine yol açar. Bu, düşünme, hissetme, beden hissi ve spontane hareket etme gibi belirli zihinsel ve duygusal eğilimlere neden olan bir düzen oluşturur. Bu durum, erken dönemde gelişen uyum bozucu şemaların temelini oluşturur. Yani, çocukluk dönemindeki deneyimler, beyin yapısını etkiler ve bireyin zihinsel ve duygusal işleyişini belirleyen temel izleri atar (Roediger, 2015). Şemaların oluşumunda iki önemli faktör bulunmaktadır (Young vd., 2003). İlk faktör, erken dönem çocukluk zamanındaki yaşantılar ve karşılanmamış ihtiyaçlardır (Young ve ark., 2003). Erken dönem çocukluk ve ergenlik döneminde, olumsuz ve yıkıcı izler bırakabilecek deneyimlerin yaşanması erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumuyla yakından ilişkilidir (Rafaeli ve ark., 2019). Bu şemalar, kişinin yaşamında önemli ve yönlendirici etkiye sahip olan olumlu veya olumsuz deneyimlerin yanı sıra özellikle çekirdek ailedeki yaşantılardan ortaya çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2018). Bireyin sahip olduğu aile dinamiği, erken dönemde yaşadığı deneyimlerin nasıl şekilleneceğini belirleyecektir. Yetişkinlik döneminde karşılaşılan olaylar, bireyin şemalarının devreye girmesiyle birlikte,

verdiği tepkilerin geçmişteki aile yaşantılarına dair anılarla doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir (Young vd., 2003). Ancak, çocuğa bakım sağlayan kişi dışında, birlikte yaşanan diğer aile bireyleri (örneğin, anneanne, babaanne, dede, dayı, amca, hala gibi akrabalar), şemaların oluşumunda etkili olabilirler (Young ve Klosko, 2018).

Şema terapi modelinde, erken dönem şemaların oluşumuna katkısı olduğu düşünülen dört temel yaşantı vardır (Young vd., 2003).

- a. Karşılanmamış ihtiyaçlar olarak ele alınan, evrensel olarak görülen sevgi, ilgi, anlayış, dinleme, güven ve tutarlılık gibi ihtiyaçların karşılanmamasıyla terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları oluşabilmektedir.
- b. İrdelenme / Kurban edilme olarak ele alınan, sosyal çevre ve ailesi tarafından fiziksel veya psikolojik olarak zarar gören, kurban durumunda olan kişilerde; dayanıksızlık, güvensizlik ve kusurluluk şemaları oluşabilmektedir.
- c. Sınırsızlık olarak ele alınan, erken dönemde ihtiyaçların gerektiğinden fazla ve sınırsızca sunulması diğer insanlara karşı gerçekçi sınırlar çizememesi, ihtiyaçlarına anlık karşılık bulmak istemesi, hata yapma ihtimaline karşı oluşabilecek tüm sorunları ebeveynin çözümülemesi bağımlılık, haklılık ve yetersiz öz denetim şemalarının oluşmasına neden olabilmektedir.
- d. Seçici olarak içselleştirme ve özdeşleşme olarak ele alınan, çocuk ebeveynin davranışını direkt olarak veya davranışlarının tam tersini özdeşim kurarak içselleştirebilir ve bunun sonucunda şemalar oluşabilmektedir. Kişi, erken dönem çocukluk döneminde aile içerisinde deneyimlediği, kendisine iyi gelmeyen ve zarar verdiğini düşündüğü davranışı kendi hayatında ve çevresinde yaşatmaya devam edebilir veya bu davranışı içselleştirmeyerek yaşadığı olumsuz deneyimin tam tersi bir davranışla şekillendirebilir (Rafaeli ve ark., 2019). Örneğin, ebeveynlerinden duygusal temas eksikliği ve soğuk davranışlara maruz kalan bir çocuk, içselleştirdiği bu olumsuz deneyimleri sebebiyle ilerleyen dönemde kendi çocuklarına ve sosyal çevresine karşı mesafeli ve soğuk bir tutum sergileyebilir. Diğer bir yandan, aynı olumsuz etkilere maruz kalmış ancak ebeveynin davranışını içselleştirmeyen bir birey, bu deneyimleri kullanarak kendi çocuklarıyla duygusal bağlar kurmaya yönelik çabalar sarf edebilir ve yakın ilişkiler geliştirebilir. (Young vd., 2003). Ancak, mizaç yapısının da erken dönemde, çocuğun

ebeveynlerinin olumsuz davranışlarının içselleştirilip içselleştirilmemesiyle ilişkilendirildiği düşünülmektedir. (Young ve Klosko, 2018).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk dönemindeki beş temel duygusal ihtiyacın yetersiz karşılanması veya aşırı derecede karşılanması sonucunda ortaya çıkan bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Young,1999)

Şema terapi modelinde, erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda aşağıdaki ihtiyaçların karşılanmaması veya aşırı karşılanması etken olarak görülmektedir (Young ve arkadaşları, 2003).

- a. Bireyin güvenli bir bağlanma kurabilmesi, güvenlik, bakım, kabul edilme ve istikrar ihtiyaçlarını içerir. Özellikle, bakıma muhtaç bir bireyin, bakım vereni tarafından gördüğü ilgi düzeyi, güvenli bağlanma ihtiyacıyla yakından ilişkilidir.
- b. Bireyin, kendi özü için anlamlı, özerk ve yeterli bir kimlik algısına sahip olması önemlidir.
- c. Bireyin, ihtiyaçlarını ve duygularını bastırmadan özgürce ifade edebilme kabiliyeti önemlidir. Duygusal ifade özgürlüğü, bireyin içsel dünyasını açığa çıkarma ve duygularını rahatça ifade etme yeteneğini yansıtır.
- d. Bireyin oyun ve kendi içsel doğasına uygunluk ihtiyacının karşılanması, kişinin içsel potansiyelini keşfetme ve geliştirme sürecinde önemli bir rol oynar.
- e. Bireyin kendine ve diğerlerine yönelik makul sınırlar belirleyip özdenetimini sağlaması, kişinin sağlıklı bir psikososyal gelişim sergileme ve sosyal ilişkilerinde dengeli bir etkileşimde bulunma yeteneği olarak ifade edilebilir (Young ve ark., 2003).

Şemaların kökeniyle ilgili bazı araştırmalar, bu bilişsel yapılarının çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlardan türediğini öne sürmektedir. Çocuğun sağlıklı duygusal gelişimi, sevgi ve kabul, güven ve emniyet, empati ve anlama, başarı ve yetenek, özerklik ve kontrol, kimlik ve özdeşim, bağlantı ve ilişki, keyif ve oyun, özgürlük ve bağımsızlık, anlam ve anlamlandırma gibi temel ihtiyaçların karşılanmasına dayanır. Bu ihtiyaçlar, Young'ın klinik gözlemleri ve diğer teorilerden elde edilmiştir, ancak deneysel olarak henüz test edilmemiştir ve değişikliklere açık olduğu belirtilmiştir (Chevallet ve ark., 2006).

Şemaların oluşumunu etkileyen bir diğer faktör, bireyin mizaç özellikleridir. Mizaç, bireyin doğuştan getirdiği kişisel eğilimleri ve duygusal tepki kalıplarını içerir. Her bireyin çocukluk deneyimlerini anlamlandırma sürecini etkileyen bu özellikler, kişiden kişiye farklılık gösterir (Young ve ark., 2003; Rafaeli ve ark., 2019). Bazı çocuklar daha duyarlı ve hassas iken, diğerleri daha tepkisel ve dirençli olabilir (Loose ve ark., 2018). Benzer ebeveyn tepkileri ve tutumlarına maruz kalan, ancak farklı mizaç özelliklerine sahip çocuklar, aynı olaylara farklı duygusal tepkiler verebilirler (Young ve Klosko, 2018). Örneğin, reddedilen bir çocuk sakin mizaçlı ise içe kapanabilirken, girişken bir çocuk olumlu sosyal etkileşimler kurma eğiliminde olabilir. Bu durum, bireyin mizaç özelliklerinin yaşadığı çevre ve olaylarla etkileşime girdiğini gösterir (Young ve Klosko, 2018). Çocuğun büyüdüğü ortam, mizaç özelliklerinin ortaya çıkmasında veya bastırılmasında etkili olabilir. Doğuştan utangaç bir çocuk, özgüveni yüksek bir ailede daha sosyal olabilirken, sosyal bir çocuk reddedici bir ailede içe kapanabilir (Young, 1999). Sonuç olarak, bireylerin mizaç özellikleri farklı olsa da yaşadıkları deneyimler, ilerleyen yaşamlarındaki duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirebilir (Young ve Klosko, 2018). Bu nedenle, doğuştan gelen mizaç özellikleri ve çocukluk döneminde karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar, bireyin ilerleyen yaşamında olumsuz şemaların gelişimine katkıda bulunabilir (Young ve ark., 2003).

1.2.4 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Genel Özellikleri

Young (1999), erken dönem uyum bozucu şemalar konusunda kapsamlı bir çalışma yaparak, bu şemaların bazı temel özelliklerini ele almıştır. Bu özellikler, bireyin zihinsel ve duygusal yapısında derin etkilere sahip olan, genellikle çocukluk dönemlerinde ortaya çıkan ve hayat boyu devam eden bilişsel kalıplardır.

Katı ve Koşulsuz İnançlar: Şemalar, birey tarafından çevreyle etkileşimde kullanılan gerçek olarak kabul edilen katı ve koşulsuz inanç ve duyguları içerir. Aktive olduğunda olumsuz sonuçların kaçınılmaz olduğuna dair güçlü bir inanç vardır (Young,1999).

Otomatik Ortaya Çıkış: Erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik olarak ortaya çıkar ve hayatta kalmaya yönelik bir yapıları vardır. Bu durum, değişime dirençli, kendini tekrarlayıcı ve sürdürücü olmalarına neden olur (Young,1999).

Uyum Bozucu ve Rahatsızlık Yaratma: Şemalar, bireyde belirgin bir rahatsızlık yaratarak depresyon, panik, yalnızlık, ilişki sorunları, düşük iş performansı, madde kullanımı gibi psikolojik ve davranışsal sorunlara neden olabilir (Young,1999).

Çevresel Tetiklenme: Şemalar genellikle çevresel durumlar veya uyarıcılardan tetiklenir. Örneğin, bir terk edilme şemasına sahip kişi, yeni bir ilişkiye başladığında reddedilme korkusu yaşayabilir (Young ve ark., 2003).

Çocukluk ve Ergenlikte Şekillenme: Şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemindeki örseleyici olaylarla şekillenir. Ancak genellikle belirgin travmatik deneyimlerden ziyade, ilişkilerde devam eden örseleyici veya uyumu bozucu örüntülerin birikimli etkisiyle ortaya çıkar, sürer ve güçlenir.

Boyutsal Yapı: Şemalar farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet gösterebilir. Şiddet arttıkça, şemayı tetikleyen durumların sayısı ve ortaya çıkan olumsuz duyguların yoğunluğu ve süresi de artar (Young, 1990; Young ve ark., 2003).

1.2.5 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Yukarıda açıklanan bilgiler doğrultusunda, şema teorisi, bireylerin temel ihtiyaçlarına odaklanarak temelde karşılanamayan bu ihtiyaçların sonucunda ortaya çıkan erken dönem uyum bozucu şemalara vurgu yapar. Teori, hangi ihtiyacın nasıl bir şema olarak ortaya çıktığı konusunda bir çerçeve sunar. Bu çerçevede, beş farklı şema alanı bulunmaktadır ve her biri 18 başlık altında erken dönem uyum bozucu şemaları içerir.

Tablo 1.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.

Şema Alanları	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı (Diğerlerine güvenli bağlanma gereksinim alanı)	Terk Edilme Şeması Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması Duygusal Yoksunluk Şeması Kusurluluk ve Utanç Şeması Sosyal İzolasyon Şeması

Tablo 1.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar (Devamı).

Zedelenmiş Otonomi Alanı (Kendini ortaya koyma gereksinim alanı)	Bağımlılık Şeması Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık Şeması İç İçer Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması Başarısızlık Şeması
Zedelenmiş Sınırlar Alanı (Gerçekçi limitler ve özdenetim gereksinim alanı)	Haklılık/ Büyüklenmecilik Şeması Yetersiz Öz Denetim Şeması
Diğerleri Yönelimlilik Alanı (Gereksinim ve duygularını ifade özgürlüğü gereksinim alanı)	Boyun Eğme Şeması Kendini Feda Şeması Onay Arayıcılık Şeması
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Alanı (Kendiliğindenlik ve oyun gereksinim alanı)	Karamsarlık Şeması Duyguları Bastırma Şeması Yüksek Standartlar Şeması Cezalandırıcılık Şeması

Kaynak: Roediger, 2015, s.29

a. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı

Bu alana ait şemaları olan bireyler, diğer insanlarla güvenli bir bağ kurmada zorlanırlar. Çünkü bakım verenleri genellikle reddedici, duygusuz, istismarcı ve istikrarsızdır; bu da bireylerin kabul, istikrar, güvenlik, beslenme ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamamalarına neden olmuştur (Young ve ark., 2003).

i. Terk Edilme Şeması

Bu şema, bireyin duygusal bağlılık kurduğu kişileri sonunda kaybedeceği inancını ifade eder (Bricker ve Young, 2012). Bu bireyler, önemsedikleri insanlarla bağlantı kurmada istikrarsızlık yaşarlar ve duygusal açıdan öngörülemez oldukları için bu önemli kişilerin hayatlarında sürekli olamayacakları hissine kapılırlar (Young ve ark., 2013). Terk Edilme Şeması, çocukluk dönemlerinde ebeveyn boşanması veya ebeveyn kaybı gibi zorlayıcı

deneyimlere maruz kalan bireylerde ortaya çıkabilir. Aynı zamanda, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına tutarsız bir şekilde yanıt vermesi sonucunda da gelişebilir. Örneğin, çocuğun ebeveynin iş seyahati nedeniyle yalnız kalması gibi durumlar bu şemanın ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Roediger, 2015).

ii. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

Bu şema, bireyin diğer insanların kendisinden çıkar sağlama niyetine yönelik beklentisini ifade eder. Bu şemaya sahip bireyler, diğer insanların kendilerine zarar vereceği, aldatıcı davranacağı veya terk edeceği inancına sahiptir. Bu inanç nedeniyle, kuşkuculuk şemasına sahip olanlar, saldırgan olma veya intikam alma eğiliminde olabilirler (Karaosmanoğlu, 2016). Bu bireyler, çocukluk dönemlerinde ebeveynleri, akranları veya kardeşleri tarafından istismara uğramış veya haksız bir davranışa maruz kalmış olabilirler (Roediger, 2015).

iii. Duygusal Yoksunluk Şeması

Bu şema, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının, özellikle bakım, empati ve korunma ihtiyaçlarının, başkaları tarafından hiçbir zaman karşılanmayacağı beklentisine işaret eder (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Bakım ihtiyacı, yakınlık, sevgi, ilgi, şefkat ve önemsenmeyi; empati ihtiyacı, dinlenilme ve anlaşılmayı; korunma ihtiyacı ise tavsiye, rehberlik ve yönlendirmeyi içeren üç kategori altında toplanabilir (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Bu şema genellikle ebeveynlerin soğuk ve uzak olması ve çocuğun ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması durumunda gelişir (Roediger, 2015).

iv. Kusurluluk ve Utanç Şeması

Bu şema, bireyin derinlemesine kusurlu, kötü, aşağılık veya değersiz olduğu düşüncesine işaret eder (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Birey, diğer insanların yaklaştıkça bu kusurların fark edileceğine ve insanların kendisinden uzaklaşacağına inanır. Bu kusurlar, bencillik, saldırgan dürtüler, kabul edilemez cinsel istekler gibi kişisel düzeyde veya itici bir görünüm, sosyal beceriksizlik gibi genel düzeyde ortaya çıkabilir (Young ve ark., 2013). Bu şema genellikle, ebeveynlerin aşırı eleştirel olması ve çocuğa kendi değerli bir birey olmadığı izlenimini vermesi sonucunda oluşur (Bricker ve Young, 2012).

v. Sosyal İzolasyon Şeması

Bu şema, bireyin kendi kendine yeterli olamayacağına, diğer insanlardan farklı ve herhangi bir topluluğa ait olamayacağına dair bir inanç taşır. Bu şemanın oluşumu, çocuğun erken dönem deneyimlerinde kendisinin veya ailesinin diğerlerinden farklı olduğunu gözlemlemesine dayanır (Bricker ve Young, 2012). Ayrıca, sosyal izolasyon şemasının genellikle geç çocukluk ve gençlik dönemlerinde dışlanma, aşağılanma gibi deneyimlerin ardından giderek artan bir geri çekilme sonucunda geliştiğine dair görüşler de bulunmaktadır (Roediger, 2015).

b. Zedelenmiş Otonomi Alanı

Bakım verenler veya ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarını olması gerekenden fazla bir şekilde yapmış ve aşırı koruma sağlamışlarsa, bu çocuklar yetişkin olduklarında diğerlerinden bağımsız olarak işlev gösterme yeteneğine sahip olamazlar. Bu nedenle, sahip oldukları güven ve yetenek duygusu büyük olasılıkla zarar görecektir (Young ve ark., 2003).

i. Bağımlılık Şeması

Bu şema, bireyin günlük sorumluluklarını kendi başına yerine getiremeyeceği inancına işaret etmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu kişiler, karar alma ve yeni bir göreve başlama gibi durumlarda diğer insanlara fazlasıyla bağımlı hale gelebilirler. Aynı zamanda, finansal yönetimde zorlanmalarını, pratik problemleri çözme konusunda sıkıntı yaşadıklarını, etkili değerlendirmeler yapamadıklarını, yeni projelere girişmekte zorlandıklarını veya doğru kararlar veremeyeceklerini düşünme eğilimindedirler (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Bu şemanın oluşumunda, ebeveynlerin çocuğun bağımsız hareket etmesini ve kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda yeterince cesaretlendirmemeleri, aksine aşırı kontrolcü olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir (Roediger, 2015).

ii. Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık Şeması

Bu şema, bireyin sürekli olarak finansal, doğal, tıbbi, hukuki ve benzeri alanlarda felakete uğrama tehdidi altında olduğuna dair bir inanç sistemini ifade etmektedir. Bu şema, kişinin korkularını genellikle tıbbi boyutta (kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar), duygusal boyutta (çıldırma, kontrolü kaybetme gibi durumlar) ve dışsal boyutta (kazalar, suçlar, doğal afetler gibi olaylar) şekillendirebilir (Karaosmanoğlu, 2016). Bu şema, bireyin kendisini koruma

amacıyla gereğinden fazla önlem almasına neden olabilir. Özellikle, dünyanın tehlikeli bir yer olduğu inancını çocuğa aşıl原因, genellikle kaygılı ebeveynlerin, bu şemanın oluşumunda etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu durum, kişinin günlük yaşamında sürekli bir endişe ve korku içinde olmasına, olağandışı derecede titiz ve dikkatli davranmasına sebep olabilir.

iii. İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması

İç içe geçme şeması, bireyin genellikle ebeveynlerden başlayarak romantik partnerlere kadar olan ilişkilerinde aşırı derecede duygusal bağıllık geliştirdiği bir yapıyı ifade eder. Bu durum, bireyin kendi benliğini tanıma ve geliştirme çabalarını, diğer insanlarla aşırı bir bağıllık içinde olma noktasında tehlikeye atması anlamına gelir (Young ve ark., 2013; Roediger, 2015). İç içe geçme şeması, bireyin kişisel gelişiminde ve sosyal ilişkilerinde, özellikle de bağımlılık ve bağıllık konularında sorunlar yaşamasına neden olan bir durumu simgeler. Bu şema, bireyin kendi benliğini keşfetmekte zorlanmasına ve bu eksiklik nedeniyle boşluk hissi yaşamasına yol açabilir. Sıklıkla, aşırı korumacı, kontrolcü ya da kişinin bireysel gelişimini engelleyen ebeveynlerin etkisi altında gelişir (Bricker ve Young, 2012). İç içe geçme şemasına sahip bireyler, ilişkilerinde aşırı bağımlılık ve bağıllık eğilimleri göstererek, kendi benliklerini tam olarak ortaya koymada zorlanabilirler.

iv. Başarısızlık Şeması

Başarısızlık Şeması, bireyin kariyer, okul veya spor gibi çeşitli alanlarda, özellikle de yaşlılarıyla kıyaslandığında yeterli performans sergileyemeyeceği inancını temsil eder. Bu şemaya sahip bireyler, kendilerini aptal, yeteneksiz veya beceriksiz olarak algılayabilir ve bu nedenle çabalarının bir anlam ifade etmeyeceğine inanabilirler. Başarısızlık Şemasına sahip olanlar, genellikle başarısızlık korkusuyla baş etmek için çabalamazlar, çünkü ne yaparlarsa yapsınlar başarılı olamayacaklarına olan bir içsel inançları vardır. Bu şema, özellikle çocukluk döneminde, ebeveynlerin çocuğa yeterince güven vermemesi, başarısızlık hissiyatı yaratması ve onu küçümsemesi durumlarında gelişebilir. Ebeveynlerin genellikle eleştirel olup başarı odaklı olmaları, çocuğun herhangi bir alanda devam etmeye ve başarılı olmaya yönelik cesaretlendirilmemesi bu şemanın oluşumuna etki edebilir (Bricker ve Young, 2012; Roediger, 2015).

c. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Zedelenmiş Sınırlar Alanındaki şemalara sahip bireyler genellikle bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk ve narsisist eğilimler sergileyen, içsel sınırlar konusunda yetersiz kalan ve başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, taahhütlerini yerine getirme ve uzun vadeli hedeflere ulaşma konularında zorlanan kişilerdir. Bu bireylerin ebeveynleri genellikle aşırı hoşgörölü ve toleranslı olup, bu durum söz konusu bireylerin çocukluk dönemlerinde diğerlerine yönelik kurallara uyma, başkalarını önemseme veya içsel kontrol geliştirme ihtiyacını hissetmemelerine neden olmuştur. Bu kişiler genellikle kendi ihtiyaçlarına odaklanarak, başkalarının haklarına karşı duyarsız bir tutum sergileyebilirler. Ebeveynlerinin aşırı hoşgörölü, bu bireylerin hayatlarında sınırların belirlenmesi ve içsel kontrol mekanizmalarının sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi konularında eksikliklere neden olabilir (Young ve ark., 2013).

i. Haklılık/ Büyüklenmecilik Şeması

Bu şemaya sahip bireyler, çevresindekilerin duygusal zarar görmesine veya eylemlerinin mantıklı olup olmadığına bakılmaksızın, anında istedikleri her şeye sahip olma, söyleme ve yapma konusunda kendilerine ayrıcalık tanınması gerektiğine inanırlar (Behary, 2017). Bu bireyler, karşılıklılık ilkesine dayanan sosyal etkileşimin temelini oluşturan sınırlamaları hissetmezler ve bu nedenle sosyal ilişkilerinde sık sık aşırı talepkar, baskın ve empatiden yoksun bir tutum sergileyebilirler. Daha da ileri giderek, başarı, ün veya zenginlik gibi dışsal başarıları elde etmeye aşırı odaklanabilirler. Bu şemaya sahip bireylerin çocukluk dönemlerinde, ebeveynlerinin aşırı düşkün ve sınırlar koymada yetersiz olmaları önemli bir etkidir. Bu ebeveyn tutumu, çocuğa sosyal normlara ve sınırlamalara uygun davranma konusunda eksiklikler kazandırabilir. Ayrıca, duygusal ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayamayan çocuklar, haklılık şemasını geliştirebilirler, çünkü bu şema onlara duygusal yoksunluk ya da kusurluluk hislerini telafi etme imkanı sunar (Bricker ve Young, 2012).

ii. Yetersiz Öz Denetim Şeması

Bireyin belirlediği hedeflere ulaşma konusunda karşılaştığı herhangi bir engel karşısında direnç gösterme yeteneğinin zayıflamasını simgeler. Yetersiz öz denetim şemasına sahip bir birey, rahatsız edici duygularla başa çıkma amacıyla kendi potansiyelinden vazgeçebilir ve kararlılığı ile bütünlüğünü riske atabilir ve bireylerin hayatlarındaki herhangi bir zorlukla

başa çıkma becerisinde zayıflık yaşamalarına neden olabilir. Hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları her engel, onlar için neredeyse yıkıcı bir etki yaratabilir. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı bir öz denetim kazandırmamış olmalarının bir sonucudur. Ebeveynler, çocuklarına hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklarla baş etme ve hedeflerine ulaşma konusunda sağlam temeller atmada yetersiz kaldıklarında, çocukları bu şemayla mücadele etmeye başlayabilirler (Behary, 2017). Ebeveynlerin, çocuklarına öz kontrol konusunda model olamamaları veya yeterli disiplini sağlayamamaları, bu şemanın oluşumunda etkili bir rol oynayabilir. Bu şemanın etkisiyle bireyler, sık sık hedeflerine ulaşamamanın getirdiği hayal kırıklığı ve düşük benlik saygısı yaşayabilirler. Kendi potansiyellerini gerçekleştirmek yerine, başkalarının beklentilerine uymaya odaklanabilir ve toplumsal normlara uyum sağlama yeteneklerini kaybedebilirler (Bricker ve Young, 2012).

d. Diğerleri Yönelimlilik Alanı

Bu şema alanındaki kişiler, sosyal etkileşimlerinde öncelikle başkalarının tepkilerine odaklanarak kendi ihtiyaçlarını ihmal edebilirler. Onaylanma, duygusal bağlılık sürdürme veya olumsuz tepkilerden kaçınma amacıyla gerçekleştirdikleri etkileşimlerde, kendi tercihlerine dair farkındalık eksikliği yaşayabilirler. Bu durum, bu bireylerde kendi ihtiyaçlarına duyarsızlık ve zaman içinde birikerek öfke oluşumuna yol açabilir. Bu şema alanına sahip olmalarında, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına değil de kendi duygusal ihtiyaçlarına veya sosyal statülerine odaklanan, sevgiyi ve kabulü koşullu olarak gösteren ebeveynlerin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Young ve ark., 2013).

i. Boyun Eğme Şeması

Boyun Eğme Şeması, bireye negatif sonuçlardan kaçınmak adına diğerlerinin kontrolüne boyun eğme zorunluluğu hissettiren bir yapıyı ifade eder (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Bu şema, bireyin istek ve tercihlerini bastırma biçiminde ortaya çıkan iki temel boyutta etki gösterir: ihtiyaçların boyun eğmesi ve duygusal tepkilerin özellikle öfke gibi duyguların bastırılması. Boyun eğme şemasına sahip bireyler, başkalarının sinirlenip onları reddetme korkusuyla yaşarlar ve kendi duygu ve isteklerini bastırarak boyun eğme eğilimindedirler (Behary, 2017). Boyun eğme şeması, genellikle pasif-agresif davranışlar, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik semptomlar veya duygusal kopukluk gibi uyumsuzluk semptomlarına neden olabilir (Behary, 2017). Bu şemanın oluşumunda

genellikle aşırı kontrolcü ebeveynlerin etkin bir rol oynadığı gözlemlenmektedir (Bricker ve Young, 2012).

ii. Kendini Feda Şeması

Kendini feda şeması, bireyin kendi ihtiyaçlarını ihmal ederek başkalarına yardım etme eğilimini ifade eder (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip bireyler, kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında genellikle hissettikleri suçluluktan kaçınmak, duygusal bağlantıları sürdürmek, başkalarını acıdan koruduğuna inanmak veya öz saygı kazanmak için diğer insanların ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğilimindedirler (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Kendi ihtiyaçlarını feda etme şeması genellikle başkalarının zorluklarına karşı aşırı bir hassasiyetten kaynaklanır ve bu şemaya sahip bireyler, çocukluklarında ebeveynlerinin iyi olmaları için üzerlerine düşen sorumluluğu hissetmiş olabilirler (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanamadığı hissine kapılan bu kişilerde zamanla kızgınlık ve öfke gibi duygular birikebilir (Behary, 2017).

iii. Onay Arayıcılık Şeması

Bireyin kendi benlik algısı ve gerçek ihtiyaçlarından ödün vererek, başkalarının onayını ve kabulünü kazanmaya aşırı derecede önem vermesini ifade eder. Bu şemaya sahip bir kişi, güvenli ve gerçek bir benlik duygusu oluşturmak yerine, başkalarından onay, tanıma, dış görünüş ve sosyal statü elde etmeye odaklanabilir. Genellikle reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olan bu bireyler, uyum sağlamak adına aşırı çaba sarf edebilir ve onaylanma ve tanınma araçları olarak gördükleri sosyal statü, görünüm, para veya başarıyla aşırı meşgul olabilirler (Behary, 2017). Bu şema, çocukluk döneminde koşulsuz sevgi ve kabul görmemiş bireylerde sıklıkla görülebilir (Bricker ve Young, 2012).

e. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı

Bu şemalara sahip bireyler genellikle spontane duygu ve dürtülerini bastırarak, kendi yaşamlarıyla ilgili katı ve içselleştirilmiş kuralları takip etmeye çalışırlar. Bu çaba, mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler veya sağlık gibi önemli yaşam alanlarındaki esnekliği sınırlandırabilir. İçselleştirdikleri kurallara uymakta zorlandıklarında ise, yaşamlarının dağılabileceği korkusu, endişe ve karamsarlık duygularını deneyimleyebilirler.

Bu şema alanına sahip olan bireylerin yetiştirildikleri aileler genellikle sert, baskıcı ve kurallara dayalıdır. Ebeveynler, çocuğun kendiliğindenliğini ve memnuniyetini ikinci plana atarak denetimi ön planda tutarlar, bu da şema alanının oluşumunda etkili bir rol oynar (Young ve ark., 2013).

i. Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip birey, hayatın olumlu yönlerini küçümseyerek, acı, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı, çatışma ve ihanet gibi olumsuz öğeleri genelleyen bir bakış açısına sahiptir (Behary, 2017). Bu kişiler, olumlu durumları değerlendirmekte zorlanır ve gelecekteki potansiyel tehlikeler veya olumsuz detaylar nedeniyle hayattan keyif almada sıkıntı yaşarlar. İş, mali konular veya kişisel anlamda her şeyin ciddi şekilde bozulacağı beklentisi içindedirler (Young ve ark., 2013). Bu şemaya sahip bireylerin kaygı düzeyi yüksek ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olmaları, bu şemanın oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (Bricker ve Young, 2012).

ii. Duyguları Bastırma Şeması

Bu şemaya sahip birey, dürtülerini kontrol etme ve eleştirilmekten kaçınma amacıyla özellikle öfke gibi doğal duygularını bastırması gerektiğine inanır (Behary, 2017). Kişi, duygularını ifade etmesi halinde başkalarına zarar vereceğine, utanç, düşük benlik saygısı ve terk edilme gibi olumsuz durumları tetikleyeceğine inanır ve bu durumlardan kaçınmak için duygularını bastırmaya yönelir, bu da kişinin kendi istediği şekilde davranamamasına neden olabilir (Bricker ve Young, 2012). Bu baskılama genellikle olumlu dürtülerin, örneğin haz, şefkat, cinsel heyecan gibi duyguların bastırılması, öfkenin kontrol altına alınması, incinebilirliğin ifade edilmesinde zorluk ve duyguların mantıklı bir şekilde bastırılması gibi alanlarda kendini gösterir (Young ve ark., 2013). Duygularını ifade etme konusunda çocukluk döneminde cesaretini kaybeden bireyler, bu şemanın etkisi altında kalabilirler (Bricker ve Young, 2012).

iii. Yüksek Standartlar Şeması

Bu şemaya sahip bir birey, herhangi bir çaba sarf etse dahi asla yeterince iyi olmadığına ve her zaman daha fazla çaba harcaması gerektiğine inanmaktadır. Bu inancın temelinde, kişinin kınanma ve eleştiriden kaçınmak amacıyla kendi yüksek içsel beklentilerini

karşılamaya yönelik isteği bulunmaktadır (Behary, 2017). Bu şemaya sahip bireyler, sağlık ve benlik saygısı gibi önemli yaşam alanlarında bozukluklar sergileyebilirler (Bricker ve Young, 2012). Yüksek standartlar şeması, genellikle doğru şeyleri yapma ihtiyacı, detaylara aşırı odaklanma, kendi performans düzeyini küçümseme, katı kurallar ve zorunluluklar ile yaşama dair aşırı kaygı gibi özelliklere sahiptir. Bu şema, zaman ve verimlilik konusundaki aşırı endişe şeklinde kendini gösterebilir (Young ve ark., 2013). Yüksek standartlar şemasının oluşumunda, asla memnun olmayan ve çocuğuna koşullu sevgi gösteren ebeveynler önemli bir rol oynamaktadır (Bricker ve Young, 2012).

iv. Cezalandırıcılık Şeması

Bu şemaya sahip birey, hataların ağır bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanarak, hoşgörüsüz bir tavır sergiler ve insanî kusurları kabul etmekte veya başkalarının çıkarlarını önemsemekte isteksizdir (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2013). Bu kişiler genellikle affedicilikten uzak, eleştirel bir tutum benimser ve hatalı davranışlar karşısında öfke patlamaları yaşayabilirler, kendileri çok fazla eleştiriye maruz kaldığından ve sürekli hatalarından dolayı cezalandırıldığından; diğer insanlara bu şekilde yaklaşmaları gerektiğine dair bir inanç geliştirmişler (Karaosmanoğlu, 2016). Çocukluk dönemlerinde, çoğunlukla performans odaklı, beden görünümüyle ilişkili ve davranış kontrolünde cezalandırıcı bir ebeveyn etkisi altında büyümüş olabilirler (Bricker ve Young, 2012).

1.3 BENLİK

Tarih boyunca insanlar, varoluşsal düzeyde birbirinden farklılık göstermişlerdir. İnsan davranışlarını inceleyen disiplinler, bu temel örüntüyü, bizi birbirimizden ayıran ve kimliğimizi oluşturan kavramı, bilim dünyasında "benlik" (self) olarak adlandırmışlardır. Benlikle ilgili araştırmalara dair tarihsel bir bakış açısıyla ele alındığında, ilk ciddi ve detaylı çalışmaların James (1890), Cooley (1902) ve Mead (1934) tarafından yapıldığı görülmektedir (Arıcak, 1999: 24).

Benlik kavramı, tarihsel süreç içinde farklı disiplinlerin objesi olmuş ve bu zenginlik, benliğin derin ve çok yönlü doğasını yansıtmıştır. William James'in benlik üzerine yaptığı çalışmalar, benliği "bilen" ve "bilinen" boyutlarına ayırarak, benliğin dışa yansıyan yönünü vurgulamıştır (James, 1890). Ayna benlik metaforuyla tanınan Cooley, benlik kavramını sosyal etkileşimin bir ürünü olarak ele alarak, bireyin benliğini diğerleriyle etkileşim içinde

şekillendirdiğini öne sürmüştür (Cooley, 1902). Sembolik Etkileşimcilik'e katkıda bulunan Mead, dilin benlik, zihin ve toplum arasındaki temel bağlantıları nasıl kurduğunu açıklamıştır (Mead, 1934). Freud'un yapısal modeli, benliği id, ego ve süperegö olarak üç bileşenli bir yapı içinde tanımlayarak, benliğin içsel çatışmaları dengeleyen bir araç olduğunu belirtmiştir (Freud, 1923). Allport'un "proprium" kavramı, benliğin içsel bir birlik olduğunu ve kişiliğin çeşitli yönlerini kapsayan özgün bir kavram olduğunu ifade eder (Allport, 1961). Rogers, benlik kavramını bireyin davranışlarını belirleyen temel bir faktör olarak kabul eder (Rogers, 1951). Super ve diğerleri, benlik kavramını meslek seçimi gibi davranışların belirleyicisi olarak vurgularlar (Super, 1963).

Kağıtçıbaşı'nın kültürler arası benlik yapısı, bireyci ve toplulukçu benlik arasındaki farklılıkları vurgular (Kağıtçıbaşı, 2005). Tüm bu teorik yaklaşımların ortak noktası, benlik kavramının karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olduğudur, çünkü benlik, bireyin içsel dünyasını, sosyal etkileşimleri ve kültürel bağlamı içine alan dinamik bir yapıdır.

Psikoloji literatüründe ise, "öz kavram" veya "benlik kavramı" olarak adlandırılan olgu, birçok kaynakta aynı zamanda "benlik bilinci" veya "kendilik anlayışı" şeklinde de tanımlanabilir (Sayiner vd., 2007). Bu kavram, psikoloji alanında ilk kez William James tarafından ele alınmıştır. James'e göre, benlik; bir kişinin bedeni, özellikleri, sahip olduğu her şey (malzemeler, sosyal ilişkiler, aile gibi), tam bir bütün olarak değerlendirilmelidir (Yiğit, 2010). Benlik, kişiliğin öznel yönüne odaklanır ve bireyin zihinsel ve fiziksel olarak oluşturduğu tüm kavramları içeren bir tabloyu ifade eder (Sayiner vd., 2007). Bu tablo, kişinin zihninde dinamik bir kavramdır ve sürekli olarak, bireyin yaşantısını algılayan diğer insanların tutumlarına göre değişir. Bu değerlendirmeler, özellikle yakın ilişkide olduğu kişilerin tutumları, birey için büyük önem taşır. Diğer insanların algısı ve geri bildirimleri, bireyin kendine değer verme duygusunu şekillendirmesine olanak tanır. Bu süreç, bireyin kendini tanımlama ve değer verme sürecini aktif bir şekilde etkiler ve gelecekteki kararlarını, davranışlarını ve ilişkilerini önemli ölçüde etkiler (Temel ve Aksoy, 2001: 20-21) "Benlik kavramı", bilişsel gelişim süreçleri tarafından şekillenir ve bireyin kendi değerlendirmesini içerir (Erman vd., 2007).

Bu karmaşık kavram, iç varlığımızın bütününe temsil eder ve bir dizi temel soruyu içinde barındırır:

- a. Ben kimim?
- b. Benim için hangi değerler önemlidir?
- c. Sınırlarım nelerdir?
- d. Ne yapmak istiyorum?
- e. Neler başarabilirim? (Taşgit, 2012: 6).

Benlik kavramı, bireyin kendi hakkında yaptığı içsel tanımları içerirken, benlik saygısı ise bu tanımların üzerine yapılan bireysel değerlendirmeleri ifade eder. Bireyin yaşamında anlam bulma ve doyum elde etme sürecinde, benlik saygısı hayati bir öneme sahiptir (Seki ve Dilmaç, 2020).

İlerleyen bölümlerde, benlik saygısı kavramı daha ayrıntılı bir perspektifle incelenecek ve detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

1.3.1 Benlik Saygısı

Bir kişi çevresindeki nesnelerden ayrı bir varlık olduğunu fark ettiğinde, "benliğini" oluşturur (Calhoun ve ark.,1976). Benlik terimi, ilk olarak Laki (1998) tarafından sürekli olarak değişen ve gelişen bir yapı olarak tanımlandı; insanların kendileri hakkında bildiklerini düzenleyip, nasıl gördüklerini ve değerlendirdiklerini ifade eden bir çerçevedir. Benlik saygısı ise Rosenberg (1965) tarafından 'belirli bir nesne, yani kendisi' hakkında olumlu veya olumsuz bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Orth ve Robins, 2013). Bu iki kavram, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini anlamak açısından önemli bir temel oluşturur. Benlik saygısı, bireyin kendi benlik kavramını oluşturup bunu beğenip onaylamasıyla şekillenen bir kavramdır (Temel ve Aksoy, 2001: 24). Bu süreç, bireyin mevcut durumuyla ideali arasındaki farkı değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin bir beğeni derecesine dönüşmesiyle ilgilidir (Yalom, 2018). İdeal benlik, bireyin gelecekte ulaşmak istediği benlik olarak tanımlanırken, gerçek benlik ise bireyin mevcut olduğuna inandığı benliği ifade eder. Benlik saygısı, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluğun az olduğu durumlarda ortaya çıkar ve bireyin kendi benliğiyle memnuniyetini yansıtır (Yavuzer, 2003). Bu süreçte, bireyin gerçek ve ideal benliği arasındaki tutarlılık, benlik saygısının temelini oluşturur. Eğer bireyin benlik saygısı tam anlamıyla sağlanmamışsa, gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın bilinç dışında sürekli olarak değerlendirildiği bir durum ortaya çıkar. Bu durum, bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve

kendini küçümsemesine neden olabilir (Yalom, 2018). Benlik saygısı aynı zamanda bireyin kabul edilme veya reddedilme beklentilerini içeren bir kavramdır. Birey, sürekli değişen çevresel faktörlerle etkileşim içinde olduğu için benlik saygısı da bu değişimlere yanıt olarak sürekli olarak değişebilir (Yiğit, 2010). Bu bağlamda, benlik saygısının sabit olmadığı ve yaşam boyunca değişime açık bir yapıya sahip olduğu önemli bir nokta olabilmektedir. Bireyin içsel değerlendirmeleri ve kendisine yönelik tutumlarına odaklanan benlik saygısı, çeşitli tanımlamalarla anlatılabilir (Avcı, 2015). Yörükoğlu (2004) bu kavramı, bireyin kendi benliğini kabul etmesi ve bunun sonucunda yaşadığı memnuniyet durumu olarak ifade eder. Benlik saygısını etkileyen temel faktörler arasında aile, sosyal çevre ve cinsiyet belirtilir (Çoban ve ark., 2019). James (1980), benlik saygısını etkileyen üç ana faktöre dikkat çeker. İlk olarak, bireyin karar mekanizmasında istek ve değerlerin oynadığı rol, başarılarıyla hedeflerini karşılaştırdığında benlik saygısının oluştuğunu vurgular. İkinci faktör, bireyin kendi değerleri ile toplum tarafından belirlenmiş değerlerin uyumuyla ilgilidir. Üçüncü faktör ise bireyin hayatındaki her şeyin değerlendirilmesine dayanır ve bu değerlendirmeler benliğin uzantıları olarak adlandırılır. Epstein (1973), bu uzantıların düzeyinin artmasıyla benlik saygısının gelişeceğini öne sürer. Benlik saygısı, psikososyal gelişim dönemlerinin sağlıklı bir şekilde geçirilip geçirilmemesine bağlı olarak şekillenirken; ergenlik ve erken çocukluk dönemi, benlik saygısının geliştiği en önemli dönem olarak görülmektedir ve bu dönemde birey, kim olduğuyla ilgilenerek benliğini geliştirir. Sosyal ilişkilerin de bu süreçte büyük bir rol oynadığı düşünülmektedir. (Erikson, 1950).

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin düşünce, inanç ve duygularının birleşiminden oluşan bir kavram olarak tanımlar. Bu süreç, bireyin yaşamı boyunca çeşitli ilişkilerle kendisini keşfetmesi ve olumlu-olumsuz yönlerini kabul etmesiyle gelişir. Rogers ise benlik saygısının çevresel ilişkilerle şekillendiğini savunur (Korkmaz, 1996). Coopersmith (1967), benlik saygısını duruma göre değişen bir olgu değil, kalıcı bir değer olarak tanımlar. Benlik saygısının, bireyin kendi değerlendirmelerinden kaynaklandığını ve bu değerlendirmelerin olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirtir. Benlik saygısını etkileyen iki bakış açısı bulunmaktadır. İçsel bakış açısına göre, birey kendi yeteneklerine, eğitim seviyesine, meslek seçimine ve fiziksel sağlığına odaklanarak benlik saygısını oluşturur. Kişilerarası bakış açısına göre ise sosyal faktörlerin, özellikle düşük sosyoekonomik koşulların, benlik saygısı düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir (Von Soest ve ark., 2017). Bu açıklamalar,

bireyin benlik saygısının gelişimindeki çeşitli faktörleri ve bu sürecin karmaşıklığını anlamamıza katkı sağlayabilmektedir.

1.3.2 Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerlendirmeleri sırasında içsel bir güvensizlik ve değersizlik hissi taşıma durumunu ifade eder. Bundan dolayı, birey olumsuz değerlendirmelere daha duyarlı hale gelebilmektedir. Kernis'in (2005) yaptığı araştırmalar, düşük benlik saygısını etkileyen faktörler arasında aile ve sosyal çevrenin önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, genellikle kendi yeteneklerine ve potansiyellerine duydukları güvensizlikle birlikte, olumsuz bir içsel değerlendirme eğilimindedirler. Bu durum, bireyin kendi kapasitesine olan inancını sarsar ve sosyal ilişkiler kurma konusunda çekinceler yaşamasına yol açabilir. Seki ve Dilmaç'ın (2020) belirttiği gibi, düşük benlik saygısına sahip bireyler, çevreleriyle ilişki kurmaktan kaçınabilirler, çünkü bu ilişkilerde olası olumsuz değerlendirmelerden kaçınma eğilimindedirler. Rosenberg'in (1965) çalışmalarına göre, düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklar, genellikle kendi düşüncelerini ifade etmekte çekingenlik, umutsuzluk ve sosyal ortamlarda daha pasif bir rolü tercih etme şeklinde ortaya çıkar. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireylerde sıkça görülen öfke ve sinir davranışları, genellikle geçmişteki ihmal, yalnızlık ve kullanılmırlık duygularından kaynaklanmaktadır. Bu bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimlere öfke ile tepki vererek duygusal olarak toparlanmada zorlanabilirler. Bu durum, bireyin kendine olan güvenini sarsabilir ve başarısızlık duygularını tetikleyebilir (Corrigan vd., 2015). Düşük benlik saygısı, bireyin duygusal refahını olumsuz etkileyen temel bir faktördür (Pilishvili ve Danilova, 2019: 20). Bireyler, sürekli olarak karşılaştıkları herhangi bir durumda, kendi içsel dünyalarında başarıyı hak etmediklerini, acınası ve güçsüz olduklarına dair düşünme eğilimindedirler (Eroğlu ve Odacı, 2019: 109).

1.3.3 Yüksek Benlik Saygısı

Rosenberg'in (1965) benlik saygısı kavramını yüksek seviyede taşıyan bireyler, kendi değerlerini sağlam bir temelde hissetme yetisine sahiptirler; bu durum, Byrne ve O'Brien'in (2014) ifade ettiği üzere, ilişkilerinde olumlu bir etki yaratır, çünkü yüksek benlik saygısına sahip olanlar, sevgi ve saygıyı hak ettiklerine inanma eğilimindedirler. Yüksek benlik

saygısına sahip bireylerin, karşılaştıkları problemleri etkili bir şekilde çözebilme yetenekleri üzerinde Yörükoğlu'nun (2004) çalışmalarında belirginleşen olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Bu bireyler, stres yaratan durumlarla baş etme konusunda daha rahat bir tutum sergilerler. Ayrıca, yüksek benlik saygısına sahip bireylerde, yaratıcılık ve bağımsızlık gibi olumlu özellikler daha belirgin bir şekilde gözlemlenir. Korkmaz'ın (1996) ifadesiyle, bu bireyler, kendilerine olan güvenleri ve beklentileri nedeniyle yaratıcı ve bağımsız bir tutum benimserler. Yüksek benlik saygısı, bireylerin olumlu bir yaşam tutumuna sahip olmalarını, riskleri cesaretle karşılamalarını ve başarıya odaklanmalarını sağlar (Cervone ve Pervin, 2016). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin çevrelerinde kabul görmeleri, sevgi ve saygı görmeleri, aitlik hissi içinde olmaları ve takdir edilmeye açık olmaları temel özelliklerindendir. Bu bireyler aynı zamanda toplum içinde güvenilir birer fert olarak değerlendirilirler ve ulaşılabilir hedeflere odaklanarak, davranışlarının sorumluluklarını alırlar. Kendilerini yargılamayan, diğerlerine daha şefkatle yaklaşan ve yaşamı anlamlandırabilen bireyler olarak öne çıkarlar (Uçar ve Konal, 2017: 264-265).

1.3.4 Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Benlik saygısı ve beden algısı yakın ilişkilidir; zira bu kavramlar genellikle başkalarının değerlendirmelerine yanıt olarak gelişen temel psikolojik olgular olarak kabul edilmiş ve psikoloji alanında uzun süredir tartışılan bir konu olmuştur (James, 1950; Mead, 1934). Araştırmalar, benlik saygısı ile beden algısı arasında anlamlı ilişkilerin varlığını desteklemektedir (Clay ve ark., 2005). Bireyin benlik saygısı, kendini memnun etme, kabullenme ve özüne güvenme süreçlerini içermektedir (Yörükoğlu, 2000). Eryılmaz (2015), gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumun, bireyin benlik saygısına önemli katkılar sağladığını belirtmektedir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın büyük olması, düşük benlik saygısına yol açabilir. Bu durum, olumsuz beden algısıyla benzerlik göstermektedir çünkü her iki durumda da birey, kendi değerlendirmelerini toplumun veya kendi idealize ettiği standartlarla kıyaslar. Harter (1999), benlik saygısının, gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farkla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Cash (2004) ise beden algısının, bireyin bedenine dair düşünceleri ve bu düşüncelerin toplumsal normlarla uyumuna bağlı olduğunu belirtmektedir. Bireylerin idealize edilen beden ölçülerine ulaşamaması, olumsuz beden algısına ve düşük benlik saygısına yol açabilir. Grogan (2016) da, olumsuz beden algısının benlik saygısını düşürdüğünü ifade etmektedir. Özetle, gerçek

benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk ve idealize edilen beden imajlarına ulaşamama, bireylerin benlik saygısını düşürerek olumsuz beden algısına neden olmaktadır (Eryılmaz, 2015; Harter, 1999; Cash, 2004; Grogan, 2016). Olumsuz beden algısının ve düşük benlik saygısının oluşumu konusunda daha farklı görüşler de bulunmaktadır. Bazı araştırmacılara göre, aile, medya ve akran grupları gibi dış faktörler, düşük benlik saygısını ve olumsuz beden imajını etkileyebilirken (Esneola, Rodriguez ve Goni, 2010). Kutlu (2009) ise sosyal baskılar, fiziksel ayırt edilme ve geçmişteki kritik yaşantılar gibi etmenlerin düşük benlik saygısının ve olumsuz beden algısının gelişiminde etkili olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, benlik saygısı ile doğrudan ilişkilendirilen beden algısı, bireyin kendi fiziksel görünümüne yönelik duygusal değerlendirmeleri içermekte ve genel ruh hâli üzerinde etkili olabilmektedir (Kundakçı, 2005). Kulaksızoğlu'nun (2001) belirttiği gibi, düşük benlik saygısı, bireyde olumsuz beden algısına neden olabilir. Bu bağlamda, bireylerin benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkinin, kişinin hayatında önemli bir etki yarattığı düşünülmektedir. Bundan dolayı, beden algısını etkileyen faktörlerden biri benlik saygısıdır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkinin bireyden bireye farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu için olumsuz beden algısının ortaya çıktığını kanıtlamaktadır (Polat, 2007). Özetle benlik saygısı, bireyin beden algısının önemli bir parçasıdır ve bundan dolayı iki kavram arasındaki bağlantı şaşırtıcı değildir (JA O'Dea, 2012).

1.3.5 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarla Beden Algısı Arasındaki İlişki

Bireylerin içsel dünyalarını güvenli bir temel üzerine inşa etmelerini ve duygusal deneyimlerini etkili bir şekilde düzenlemelerini sağlayan erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşam boyunca istikrarlı bir şekilde devam eder ve sosyal etkileşimleri etkiler (Fuchshuber ve ark. 2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar beden algısı ile yakından ilişkilidir (Salehi, Rajabi & Dehghani 2019). Beden algısı, bireyin vücuduyla ilgili düşünce ve duygularını içerir. Erken dönem uyum bozucu şemalardan kaynaklanan duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanç gibi duygusal zeminler, bireyin düşük benlik saygısı, değersizlik hissi ve güvensizlik yaşamasına neden olabilir. Bu durum, bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz algılar oluşturmaya katkıda bulunabilir. (Saravani & Shirazi 2018). Örneğin, sürekli eleştirilen, reddedilen veya ihmal edilen bir çocuk, bu olumsuz deneyimlere dayalı olarak kendine dair olumsuz şema geliştirebilir. Bu şema, beden algısını etkileyerek

olumsuz bir şekilde biçimlenebilir. Çocuğun kendine olan güvensizliği ve değersizlik duyguları, bedenini olumsuz bir şekilde değerlendirmesine ve bu durumun bir sonucu olarak olumsuz beden algısına neden olabilmektedir (Cash & Smolak, 2011).

1.3.6 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Benlik saygısı ve beden algısı oluşumunda anne-baba davranışlarının kritik bir rol oynadığına dair araştırmalar mevcuttur (Turner, Rose ve Cooper, 2005). Growe (1980) tarafından yapılan bir çalışma, annelerin kontrolünün kız çocuklarının benlik saygısı ve beden algısı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer bir araştırma ise her iki ebeveynin de koruyucu davranışlarının erkek çocuklarının benlik saygısı ve beden algısı ile negatif bir ilişki içinde olduğunu öne sürmektedir (Growe, 1980). Lackovic-Grgin, Dekovic ve Oracic (1994) tarafından yapılan bir araştırma, yüksek benlik saygısının ergen kızlar için hem anneler hem de babalarla olan ilişkide daha fazla yakınlık ve daha düşük kontrol düzeyleri ile ilişkilendirildiğini göstermiştir. Benzer şekilde, erkekler ve kadınlar için benlik saygısı ve beden algısı gelişiminde ebeveynlerin kritik bir rol oynadığına dair araştırmalar mevcuttur (Lackovic-Girgin & Dekovic, 1990). Rosenberg (1965), ebeveyn dikkatinin ve endişesinin benlik saygısı ve beden algısı ile önemli ve olumlu bir şekilde ilişkilendirildiğini belirtmektedir. Saavedra (1977), ebeveyn sıcaklığının benlik saygısı ile olumlu bir ilişkisi olduğunu vurgularken, benlik saygısı ile ebeveyn kontrolü arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Growe, 1980). Neagu (2015), ebeveynlerin haklılık/büyüklenmecilik şemalarına sahip olmalarının, çocuklarının beden memnuniyetsizliğini artırabileceğini ve düşük benlik saygısı oluşumunu etkileyebileceğini ifade etmiştir. Ebeveynlerin çocuklarının beden algısı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, özellikle annelerin talep ve kontrol çabalarının beden memnuniyetsizliği ile negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Lisans öğrencisi kadınlar arasında gerçekleştirilen geriye dönük anı araştırmaları, annelerin taleplerinin beden memnuniyeti ile olumsuz bir ilişkide olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Enten ve Golan (2009) tarafından yapılan bir çalışma, baba otoriterliği ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkide, psikolojik tedavi gören ergenlerde zayıflık isteği, düşük benlik saygısı ve beden memnuniyetsizliği ile negatif bir ilişki tespit etmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yanı sıra, Fredrickson ve Roberts (1997)

tarafından öne sürülen objeleştirme teorisi, kadınların toplum tarafından nesneleştirilmesinin, benlik saygısı, beden algısı ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu öne sürmektedir. Tiggemann ve Lynch (2001) tarafından yapılan çalışma, kadınların toplumun idealize ettiği beden normlarına uymaya yönelik baskılar altında olmalarının, düşük benlik saygısı ve olumsuz beden algısı ile sonuçlanabileceğini göstermektedir. Cash ve Pruzinsky'nin (1990) çalışması, beden dismorfik bozukluğu olan bireylerde, kişinin kendine dair olumsuz inançları yansıtan düşünce kalıplarının varlığını vurgulayarak, bu kalıpların benlik saygısı ve beden algısı üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Rodin, Silberstein ve Striegel-Moore'un (1985) çalışması ise, ergen kızlar arasında obeziteye karşı aşırı korku ve endişenin, erken dönem uyum bozucu şemaların bir sonucu olabileceğini öne sürerek, bu korku ve endişenin benlik saygısını düşürerek olumsuz beden algısıyla ilişkilendirilebileceği üzerinde durmuştur. Son yıllarda yapılan araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısını nasıl etkilediği konusuna odaklanmıştır. Webb ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışma, çocukluk çağı travmalarının erken dönem uyum bozucu şemaları nasıl şekillendirdiğini ve bu şemaların beden algısını nasıl etkilediğini incelemiştir. Güncel araştırmalar, toplumun vücut normlarına uymaya yönelik baskıların, gençlerde ve yetişkinlerde düşük benlik saygısı ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirildiğini göstermektedir (Yüksel ve Güner, 2021). Bu araştırmanın, erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü inceleyerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Wilhelm (2006), erken dönem çocukluk döneminde aile ve sosyal çevrenin çocuğun bedeni hakkındaki olumsuz eleştirilerinin, ilerleyen dönemde beden memnuniyetsizliği ve benliğe karşı güvenin zedelenmesine yol açabileceğini belirtmektedir. Bu olumsuz eleştiriler, bireylerin sahip oldukları erken dönem uyum bozucu şemalar aracılığıyla beden algısı ve benlik saygısını olumsuz etkileyerek, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelere neden olmaktadır (Makas & Çelik, 2010). Sarıtaş Atalar ve Gençöz (2023) tarafından yapılan bir araştırma, erken dönem uyum bozucu şemaların anne ve baba tarafından reddedilme ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Nilüfer'in (2016) çalışmasında, anne ve baba tarafından sergilenen olumsuz ebeveynlik tutumlarının bireyde kopukluk, zedelenmiş otonomi ve sınırlar şema alanlarını etkilediği saptanmıştır. Aynı zamanda, bu olumsuz tutumların bireyin benlik saygısını da olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Olumsuz ebeveyn tutumlarının benlik saygısını olumsuz etkilediğine dair çeşitli araştırmalar da mevcuttur.

Örneğin, Buri, Louiselle, Misukanis ve Mueller (1988), otoriter ebeveynlik tarzının düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Otoriter ebeveynler, genellikle katı, eleştirel ve cezalandırıcı tutumlar sergiler, bu da çocukların kendilik değerlerini olumsuz etkileyebilir (Buri ve ark., 1988).

Harter (1999), olumsuz ebeveyn tutumlarının çocukların benlik saygısını düşürdüğünü ve bu tutumların, çocukların kendilerini yetersiz, değersiz veya seilmeyen biri olarak algılamalarına yol açabileceğini belirtmiştir. Bu çalışma, ebeveyn tutumlarının çocukların benlik saygısının gelişiminde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Harter, 1999). Barber (1996) ise duygusal ihmal ve reddetmenin benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerini incelemiş ve ebeveynlerin çocuklarına yeterli ilgi, sevgi ve destek göstermemelerinin, çocukların benlik saygısını ciddi şekilde zedeleyebileceğini ortaya koymuştur. Bu da ebeveyn tutumlarının çocukların benlik saygısı üzerindeki önemini göstermektedir (Barber, 1996). Parker, Tupling ve Brown (1979) tarafından yapılan araştırmalar da benzer sonuçlar göstermektedir. Duygusal ihmal ve reddetme, çocukların kendilik algısını ve benlik saygısını olumsuz etkiler. Bu araştırmalar, olumsuz ebeveyn tutumlarının çocukların psikolojik gelişiminde nasıl derin ve uzun süreli etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır (Parker ve ark., 1979).

Beden algısıyla ilgili memnuniyetsizlik, fiziksel görünümüne karşı duyulan olumsuz duyguları ve beden algısı ile ideal beden arasındaki farka neden olmaktadır (Barnes ve ark., 2020). Ayrıca, erken dönem uyum bozucu şemalar aktif hale geldiğinde, bireyin gerçeklik ve bilişsel algısındaki fark ortaya çıkmaktadır (Borges & Dell'Aglio, 2020). Young, Klosko ve Weishaar'a (2003) göre, erken dönem uyum bozucu şemalar duygusal ve bilişsel olarak kendine zarar verme kalıplarıdır, yani büyüme ve gelişmenin başlangıcında öğrenilerek zihinde oluşur; yaşam boyunca yeni ve benzer olaylarda tekrarlanabilir buna bağlı olarak uyumsuz ve işlevsiz davranışlar bu şemalara tepki olarak oluşmaktadır (Meneguzzo ve ark., 2020). Benlik saygısı bireylerin duygusal ve bilişsel boyutları üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu düşünülen psikolojik bir olgudur (Rosenthal ve ark., 2020; Dehghan ve ark., 2015). Benlik saygısı bireylerin kendilerini tanıma ve kabul etme süreci olarak da tanımlanmaktadır (Wells ve ark., 2020). Benlik saygısı, yaşamdaki olumsuz deneyimlerle başa çıkmada etkili ve gerekli görülmektedir (Tam, Benotsch & Li, 2020). Benlik saygısının, zihinsel gelişim sürecinde önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, benlik saygısının erken dönem uyum bozucu şemalarla yakın ilişkili olduğu ve düşük benlik saygısının kaygı, kendinden şüphe ve yetersizlik duygusuyla da ilişkili olduğu bilinmektedir (Nasiri, Nasiri & Bakhshi Pour Rudsari, 2014). Düşük benlik saygısı, bireyin kendi özüne olan güvenini zedeleme eğilimindedir. Bu durum, sosyal çevreye karşı daha savunmasız olmasına neden olabilmektedir. Bundan dolayı, bireyler genellikle bedenlerine yönelik eleştirilere daha duyarlı hale gelebilmektedirler ve sonuç olarak düşük benlik saygısı, bireyin olumsuz beden algısıyla ilgili endişeleriyle de yakından ilişkili olarak görülmektedir (Szalai ve ark., 2017; Homan ve ark., 2018). Yukarıda anlatılanlar, erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerinin varlığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, benlik saygısının, erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, araştırma erken dönem uyum bozucu şemalarla beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü ölçmeyi amaçlamaktadır ve konuyla ilgili literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

2.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bilişsel davranışçı terapi kapsamında yer alan ve şema terapinin temelini oluşturan erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin yaşamının temel unsurlarından biri olarak kabul edilir.

Araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların, psikolojik sorunların ortaya çıkmasında önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. (Biçer,2019).Bu araştırma, erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısı ile ilişkisinde, benlik saygısının aracılık etkisini ölçmeyi amaçlamaktadır. Mevcut bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların kişinin benliği ve çevresiyle ilişkisinde bilinçdışı inançlar geliştirmesi bakımından önemli bir kaynak olduğunu desteklemektedir. (Young ve Pijnaker,1999). Çocukluk döneminde aile ve sosyal çevreden gelen bedene yönelik yıkıcı eleştiriler, ilerleyen yıllarda bireyin düşük benlik saygısı, olumsuz beden algısı ve bedene karşı duyulan memnuniyetsizlikle ilişkilenebilir. Bu tür olumsuz deneyimlere maruz kalan bireyler, geliştirdikleri uyum bozucu şemalar nedeniyle düşük benlik saygısı ve olumsuz beden algısı geliştirme potansiyeline sahiptir (Wilhelm,2006). Literatür incelendiğinde; erken dönem uyum bozucu şemalarla benlik saygısı ve beden algısına ilişkin araştırmaların önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Örneğin, Ferreira ve Matos (2017), erken çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların yetişkinlik döneminde benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerin, bireyin kendisiyle olan ilişkisini ve beden algısını nasıl etkilediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Teixeira ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada, aile içi ilişkilerde yaşanan sorunların ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bulguları, aile içi çatışmaların ve duygusal ihmalin, ergenlik dönemindeki bireylerin kendilik değerleri ve beden imajı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların bireyin benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olurken, bu ilişkinin nasıl geliştiği ve nasıl değişebileceği konusunda literatüre kaynak olmaktadır. Özetle, erken dönem uyum bozucu şemaların, bireyin benlik saygısı ve beden algısının oluşumunda olumsuz bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. Swami ve Tovée (2006) ise cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Neumark-Sztainer ve ark. (2002) çalışmaları, ergenlik dönemindeki gençlerin benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini ele almış ve bu faktörlerin psikolojik iyilik hali üzerindeki önemini vurgulamışlardır. Stice ve Shaw (2002) ise beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluklarının gelişimindeki rolünü araştırmış ve beden imajını olumlu yönde etkileyen müdahalelerin önemini vurgulamışlardır. Bu bulgular benlik saygısı ve beden algısıyla ilişkili yapılmış çalışmaların medya, travmatik yaşantılar, aile içi

yaşanan sorunlar, yeme bozuklukları, cinsiyet farklılıklarını ele aldığını göstermektedir. Bu bağlamda yapılacak çalışmada; erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısı ile ilişkisinde benlik saygısının aracı rolünün detaylı bir şekilde incelenmesinin, literatüre katkı sağlayabileceği beklenmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın, şema terapi ekolü içinde yer alan erken dönem uyum bozucu şemaları daha iyi anlamamıza ve bu alandaki bilgi birikimine yeni perspektifler eklenmesine olanak tanıyarak, şema terapi ekolüne değerli bir katkı sunabileceği varsayılmaktadır.

2.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile beden algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
3. Katılımcıların benlik saygısı ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü vardır.

3. YÖNTEM

3.1 ÖRNEKLEM

Araştırmanın katılımcıları, çevrimiçi anket formu uygulaması ile çalışmaya katılmadan önce çalışma ile ilgili bilgilendirilmiş onam formunu gönüllülük esasına dayalı olarak onaylayarak çalışmaya katılım sağlayacaktır. Çalışma 355 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 46'sı erkek (%13.0), 309'u (%87.0) kadındır. Katılımcıların yaş aralığı 18-64 yaş arasında, yaş ortalaması 37,03 (SS=10.23) tür. Katılımcılardan 176 kişi (%49.6) evli, 117 kişi (%33.0) bekar ve 62 kişi (%17.5) boşanmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların 115'i (%32.4) orta eğitime, 189'u (%53.5) lisansa ve 51'i (%14.4) yüksek lisansa devam etmektedir. Katılımcıların 211'inin (%59.4) çalıştığı, 144'ünün (%40.6) ise çalışmadığı görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında, 120'sinin (%33.8) asgari ücret kazandığı ve 235'inin (%66.2) Asgari ücretin üstünde kazandığı görülmektedir. Katılımcılar hakkında daha detaylı bilgiler Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı.

Sosyo-Demografik Veriler		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	46	13.0
	Kadın	309	87.0
Medeni Durum	Evli	176	49.6
	Bekar	117	33.0
	Boşanmış	62	17.5
Eğitim Durumu	Orta Eğitim	115	32.4
	Lisans	189	53.5
	Yüksek Lisans	51	14.4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	211	59.4
	Çalışmıyor	144	40.6

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı (Devamı).

Gelir Düzeyi	Asgari Ücret	120	33.8
	Asgari Ücret Üstü	235	66.2

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak; çalışmada katılımcılara ait çeşitli sosyo-domografik bilgilere ulaşması amacıyla demografik bilgi formu, erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirebilmek için Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), benlik saygısını değerlendirebilmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-esteem Scale), beden algısını ölçmek için Beden Algısı Ölçeği (Body Image Scale) kullanılacaktır.

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, mevcut eğitim seviyeleri, çalışma durumları ve aylık ortalama gelirleri Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir. Gizlilik esasına dayalı olması ve katılımcıların daha içten cevaplar vermesi amaçlandığı için kimliklerini belli edecek herhangi başka bir bilgi alınmamıştır.

3.2.2 Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3 (YŞÖ-KF3)

Araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun üçüncü versiyonu kullanılmıştır. Bu ölçek, Young ve Brown (1990) tarafından geliştirilen orijinal uzun form ve daha sonra Young (1994) tarafından geliştirilen kısa formdan farklı olarak, Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarını içermektedir (Young, 2004; akt, Sarıtaş, 2007). Yapılan çalışmalar, kısa ve uzun formların benzer düzeyde iç tutarlık, paralel form güvenirliği ve ayırt edici geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir (Stopa, Thorne, Waters ve Preston, 2001; Waller ve ark., 2001). Young'un (1990, 2003) şema yaklaşımına dayanan kısa form, Soygüt ve arkadaşlarının (2009) Türkçe'ye uyarladığı bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Orijinal formunda 18 şema ve 5 şema alanı bulunurken, Türkçe uyarlamada 5 şema alanı ve bu alanlardaki 14 şema kullanılmıştır. Ölçek, 90 madde ve 6'lı Likert tipinden oluşmaktadır. Geçerlilik ve güvenirlik çalışması, 17-35 yaş aralığındaki 1071 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Soygüt ve ark., 2009). Yukarıdaki şema boyutları, kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/performans,

zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık olmak üzere model tarafından önerilen beş şema alanının alt boyutlarıdır. Her bir madde, 6'lı Likert tipi bir ölçekte değerlendirilmektedir (1=benim için tamamıyla yanlış, 6=beni mükemmel şekilde tanımlıyor). Ölçek için belirlenen bir kesme puanı bulunmamaktadır, ancak yüksek puanlar daha fazla ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir. Türkiye'deki çalışmalara göre, Young Şema Ölçeği'nin ilk versiyonunun (Young, 1990) ilk çevirisinin ve Türk üniversite örneklemeleri üzerinde yürütülen ilk psikometrik çalışmaların Sezgin (1996, 1997) tarafından yapıldığı görülmektedir. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür. Temel Bileşenler Analizi sonucuna göre, ölçeğin Türkçe formu 14 alt boyuttan oluşmakta ve 5 şema alanını kapsamaktadır. Boyutları ölçen madde sayıları değişmekle birlikte toplam madde sayısı yine 90'dır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r=.66-.82$, şema alanları açısından ise, $r=.66-.83$ arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema alt boyutları için $\alpha=.63-.80$, şema alanları için ise $\alpha=.53-.81$ arasında değiştiği belirtilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Yapılan çalışmaların bulguları, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün, Türkiye'de klinik uygulamalarda ve araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema alt boyutları için $\alpha=.55-.84$ arasında değiştiği görülmüştür.

3.2.3 Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin bedenlerinin çeşitli kısımlarından ve işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte 40 madde bulunmakta olup, her bir madde bir organ veya beden bölümü ile ilgili bir soruyu içermektedir. Katılımcılar, her madde için (1=Hiç beğenmiyorum, 2= Pek beğenmiyorum, 3= Kararsızım, 4= Oldukça beğeniyorum, 5= Çok beğeniyorum) şeklinde derecelendirme yapmaktadır. En düşük puan olan 1, en olumlu durumu ifade ederken, en yüksek puan olan 5, en olumsuz durumu ifade etmektedir. Toplamda 40 sorunun yanıtlanmasıyla 40 ile 200 arasında bir puan elde edilir. Puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden veya işlevlerinden duyduğu memnuniyetin arttığını, puanın azalması ise memnuniyetin azaldığını göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı 135'tir; bu puanın üzerinde olanlar yüksek bir beden algısına sahip olarak kabul edilirler. Hovardaoğlu (1992) tarafından

Türkçe'ye çevrilen ölçeğin güvenirliği iki yarı güvenirlik katsayısı 0.75, madde test korelasyonları ise $r=0.45$ ile $r=0.89$ arasında, Cronbach Alfa katsayısı ise $r=0.91$ olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada beden algısı ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı $r=.96$ olduğu görülmüştür.

3.2.4 Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-esteem Scale), 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen ve birçok çalışmada güvenilir bir araç olarak kullanılan dört ana ölçekten biri olarak literatürde yer alır (Rosenberg, 1965). Bu ölçek, 63 maddeden oluşan çoktan seçmeli bir yapıya sahiptir ve 12 farklı alt kategoriyi içerir. Bu çalışmada, benlik saygısını değerlendirmek amacıyla ölçeğin ilk 10 maddelik alt kategorisi kullanılmıştır. Türkçeye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda, ölçeğin geçerlik oranı 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0.75 olarak belirlenmiştir. Ölçeği değerlendirmek için, bazı maddelerde çok doğru, doğru, yanlış ve çok yanlış şeklinde puanlama yapılmaktadır (Saygın, 2008). Bu çalışmada benlik saygısı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının $\alpha = .86$ olduğu görülmüştür.

4. İŞLEM

Bu araştırma kapsamında, veri toplamak amacıyla oluşturulan anket, çeşitli sosyal medya platformlarında geniş bir katılım için paylaşıldı. Katılımcılara, araştırmanın amacı detaylı bir şekilde açıklandı ve 18-64 yaş aralığındaki kişilerden Google Forms üzerinden internet aracılığıyla veri toplandı. Katılımcılar, anketin amacı hakkında bilgilendirildi ve soruların doğru veya yanlış cevapları olmadığı, bilimsel bir amaçla gerçekleştirildiği vurgulandı. Araştırmacı, gerçek fikirlerin ve içten cevapların önemini vurgulayarak, güvenilir sonuçlar elde etmek için katılımcılardan bu yönde yardımcı olmalarını istedi. Katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve araştırmanın süresi ile gizliliği konusunda da katılımcılar bilgilendirildi.

5. BULGULAR

Araştırma katılımcılarının demografik verileri kapsamında kategorik sorulara verdikleri cevaplara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda verilmiştir. Analizlerden önce kayıp veri, uç değer ve normallik varsayımlarına bakılmıştır. Verilerin toplanması gönüllülük esasına dayalı ve her bir sorunun doldurulması gerekli olduğu için veri setinde kayıp veri olmadığı görülmüştür. Veri setinde uç değer olup olmadığının bilinmesi adına ölçeklerden elde edilen toplam puan ortalamaları üzerinden standardize edilmiş puanlar hesaplanmış ve verilerin normal varsayımları için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır.

Tablo 5.1: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri.

	n	Ort.	SS	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
Young Şema Ölçeği						
Duygusal yoksunluk	355	13.52	6.58	5-30	.38	-.99
Başarısızlık	355	13.43	6.05	6-36	1.13	1.12
Karamsarlık	355	13.90	6.04	5-30	.46	-.36
Sosyal izolasyon	355	20.95	7.88	7-41	.26	-.57
Duyguları bastırma	355	12.36	5.63	5-29	.53	-.58
Onay arayıcılık	355	21.68	6.32	6-36	-.16	-.12
İç içe geçme/bağımlılık	355	18.92	8.02	9-48	.98	.78
Ayrıcalıklık	355	24.31	5.67	7-38	-.44	.49
Kendini feda	355	17.29	5.77	5-30	-.00	-.74
Terk edilme	355	10.84	5.12	5-29	.91	.39
Cezalandırılma	355	21.38	5.76	6-34	-.45	-.09
Kusurluluk	355	11.36	5.52	5-31	1.19	1.34
Dayanıksızlık	355	14.30	5.45	5-30	.33	-.55

Tablo 5.1: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri (Devamı).

Yüksek standartlar	355	9.43	3.98	3-18	.20	-.88
Benlik Saygısı Ölçeği (Toplam)	355	29.79	5.64	13-40	-.42	-.12
Beden Algısı Ölçeği (Toplam)	355	130.54	30.99	45-200	-.09	-.28

Araştırmada yer alan katılımcıların ölçek puanları incelendiğinde; young şema ölçeği alt boyutları duygusal yoksunluk (çarpıklık=.38; basıklık=-.99), başarısızlık (çarpıklık=1.13; basıklık=1.12), karamsarlık (çarpıklık=.46; basıklık=-.36), sosyal izolasyon (çarpıklık=.26; basıklık=-.57), duyguları bastırma (çarpıklık=.53; basıklık=-.58), onay arayıcılık (çarpıklık=-.16; basıklık=-.12), iç içe geçme (çarpıklık=.98; basıklık=.78), ayrıcalıklık (çarpıklık=-.44; basıklık=.49), kendini feda etme (çarpıklık=-.00; basıklık=-.74), terk edilme (çarpıklık=.91; basıklık=.39), cezalandırılma (çarpıklık=-.45; basıklık=-.09), kusurluluk (çarpıklık=1.19; basıklık=1.34), dayanıksızlık (çarpıklık=.33; basıklık=-.55), yüksek standartlar (çarpıklık=.20; basıklık=-.88) olarak hesaplanmıştır. Benlik saygısı ölçeği toplam puanlarının 13-40 arasında değiştiği ve ortalama puanının 29.79 ± 5.64 olduğu görülmektedir (çarpıklık=-.42; basıklık=-.12). Benlik saygısı toplam puanı yükseldikçe kişinin benlik saygısının arttığı ifade edilmektedir.

Beden algısı ölçeği toplam puanlarının 45-200 arasında değiştiği ve ortalama puanının 130.54 ± 30.99 olduğu görülmektedir (çarpıklık=-.09; basıklık=-.28). Beden algısı toplam puanı yükseldikçe kişinin yüksek beden algısına sahip olduğu görülmektedir. Bu değerler, Tabachnick ve Fidell'in (2012) normallik için önermiş olduğu +1.5,-1.5 ölçüt değerler arasında olması dolayısıyla analizlerde parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Normal dağılıma uyan verilerin; analizi için ikili grup karşılaştırmalarında Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Analizlerde referans alınan anlamlılık değerine ($p < .05$) göre farkın olduğu faktörlerin etkisini görebilmek için Cohen's d (d) etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Cohen's d değerinin .20 = küçük, .50 = orta ve .80 ve üzeri olması = büyük etki genişliğine sahip olduğunu gösterir (Cohen, 1988). Buradaki ölçüt değerlerden hareketle, istatistiki olarak anlamlı farkın olduğu faktörlerin etki büyüklükleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

Young şema ölçeği alt boyutları ile benlik algısı ölçeği ve beden algısı ölçeği arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon (Two-tailed) analizi yapılmıştır. İki ayrı değişken arasındaki ilişki katsayısı $r = \leq .30$ zayıf, $r = \geq .30$ ile $r = \leq .70$ olduğunda orta ve $r = \geq .70$ ise yüksek düzeyde olduğunu gösterir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk, 2007). Beden algısı üzerinde young şema ölçeği alt boyutlarının etkisini incelemek için ve benlik saygısı üzerinde young şema ölçeği alt boyutlarının etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Beden algısı üzerinde benlik saygısının etkisini incelemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Aracılık analizde Hayes'in önerdiği bootstrap yöntemi Jamovi uygulaması ile uygulanmıştır.

5.1 ÖN ANALİZLER

Değişkenler arasındaki olası ilişkilerin ve hipotezlerin test edilmeden önce görülmesi için birtakım analizler gerçekleştirilmiştir. Beden algısı ölçeği toplam puanı için hesaplanan kesme puanı 135'tir; bu puanın üzerinde olanların yüksek bir beden algısına sahip olduğu kabul edilmektedir. Buna göre beden algısı ölçeği için iki grup oluşturulmuştur. Beden algısı yüksek olan grupta 156, düşük olan grupta 199 kişi bulunmaktadır. Young şema ölçeğinin beden algısının düşük ve yüksek olmasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır.

Tablo 5.2: YŞÖ-KF3 Alt Boyutlarının Beden Algısı Grupları Açısından t-Testi Analiz Sonuçları.

Young Şema Ölçeği	Düşük Beden Algısı			Yüksek Beden Algısı			t	p	d
	Ort.	Ss	n	Ort.	Ss	n			
Duygusal yoksunluk	15.57	6.47	199	10.91	5.77	156	7.06	.00*	.76
Başarısızlık	15.68	6.25	199	10.56	4.34	156	8.73	.00*	.93
Karamsarlık	15.57	5.70	199	11.78	5.81	156	6.17	.00*	.66
Sosyal izolasyon	23.42	7.53	199	17.80	7.19	156	7.12	.00*	.76
Duyguları bastırma	13.77	5.52	199	10.57	5.26	156	5.54	.00*	.59
Onay arayıcılık	23.18	5.93	199	19.77	6.30	156	5.24	.00*	.56
İç içe geçme/bağımlılık	21.60	8.02	199	15.50	6.62	156	7.67	.00*	.83

Tablo 5.2: YŞÖ-KF3 Alt Boyutlarının Beden Algısı Grupları Açısından t-Testi Analiz Sonuçları (Devamı).

Ayrıcalıklık	25.13	5.55	199	23.28	5.66	156	3.09	.00*	.33
Kendini feda	18.60	5.61	199	15.61	5.55	156	5.01	.00*	.54
Terk edilme	12.15	4.98	199	9.16	4.84	156	5.69	.00*	.61
Cezalandırılma	22.22	5.28	199	20.32	6.18	156	3.11	.00*	.33
Kusurluluk	13.00	5.59	199	9.27	4.68	156	6.71	.00*	.72
Dayanıksızlık	15.73	5.37	199	12.48	5.01	156	5.83	.00*	.62
Yüksek standartlar	9.77	3.97	199	9.01	3.97	156	1.79	.07	.19

Ss: Standart Sapma t: t-testi p: anlamlılık düzeyi d: Cohen's d

Young şema ölçeği alt boyutlarının beden algısının düşük ve yüksek olmasına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır. Beden algısı gruplarına göre young şema ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı değerleri tablo da yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda, YŞÖ-KF3'ün duygusal yoksunluk ($t(353)=7.06, p=.00$), başarısızlık ($t(353)=8.73, p=.00$), karamsarlık ($t(353)=6.17, p=.00$), sosyal izolasyon ($t(353)=7.12, p=.00$), duyguları bastırma ($t(353)=5.54, p=.00$), onay arayıcılık ($t(353)=5.24, p=.00$), iç içelik ($t(353)=7.67, p=.00$), ayrıcalıklık ($t(353)=3.09, p=.00$), kendini feda etme ($t(353)=5.01, p=.00$), terk edilme ($t(353)=5.69, p=.00$), cezalandırılma ($t(353)=3.11, p=.00$), kusurluluk ($t(353)=6.71, p=.00$), dayanıksızlık ($t(353)=5.83, p=.00$) alt boyutlarından aldıkları puanların beden algısının düşük ve yüksek olmasına göre istatistiki olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. YŞÖ-KF3'ün yüksek standartlar ($t(353)=1.79, p=.07$) alt boyutunun beden algısının düşük ve yüksek olmasına göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Sonuçlara bakıldığında şema alt boyut puanları düşük olan katılımcıların beden algısının yüksek (135 puan üstünde) olduğu görülmektedir. Beden algısı değişkeni başarısızlık ($d=.93$), iç içe geçme ($d=.82$) alt boyutlarında yüksek; duygusal yoksunluk ($d=.76$), karamsarlık ($d=.66$), sosyal izolasyon ($d=.76$), duyguları bastırma ($d=.59$), terk edilme ($d=.61$), kusurluluk ($d=.72$), dayanıksızlık ($d=.62$), onay arayıcılık ($d=.56$), kendini feda

etme ($d=.54$) alt boyutlarında orta; cezalandırılma ($d=.33$), ayrıcalıklık ($d=.33$) alt boyutlarında düşük etki gücüne sahiptir.

Benlik saygısı ölçeğinin beden algısının düşük ve yüksek olmasına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmıştır.

Tablo 5.3: Benlik Saygısı Ölçeğinin Beden Algısı Grupları Açısından t-Testi Analiz Sonuçları.

			Beden Algısı	N	Ort.	Sd.	t	p*	d
Benlik (Toplam)	Saygısı	Ölçeği	Düşük	199	27.41	5.05	-10.18	.00*	-1.1
			Yüksek	156	32.82	4.86			

Ss: Standart Sapma t: t-testi p: anlamlılık düzeyi d: Cohen's d

Benlik saygısı ölçeği ile beden algısı ölçeğinin ilişkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t(353) = p=.00$). Beden algısı yüksek (135 puan üstünde) olan katılımcıların benlik saygısı ölçeği toplam puanlarının yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı değişkeni beden algısı üzerinde ($d=1.1$) yüksek derecede etki gücüne sahiptir.

Tablo 5.4: Ölçekler Arasındaki İlişki için Pearson Korelasyon Katsayıları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Benlik Saygısı Ölçeği	1															
2.Beden Algısı Ölçeği	.57*	1														
3.Duygusal yoksunluk	-.48*	-.42*	1													
4.Başarısızlık	-.68*	-.46*	.37*	1												
5.Karamsarlık	-.48*	-.37*	.38*	.45*	1											
6.Sosyal izolasyon	-.53*	-.45*	.66*	.52*	.54*	1										
7.Duyguları bastırma	-.39*	-.33*	.47*	.43*	.40*	.54*	1									
8.Onay arayıcılık	-.33*	-.36*	.32*	.41*	.43*	.47*	.25*	1								
9.İç içe geçme	-.60*	-.45*	.46*	.61*	.52*	.55*	.47*	.42*	1							
10.Ayrıcalıklılık	-.22*	-.24*	.37*	.36*	.39*	.47*	.37*	.51*	.31*	1						
11.Kendini feda	-.27*	-.27*	.44*	.27*	.42*	.46*	.26*	.35*	.41*	.39*	1					
12.Terk edilme	-.55*	-.38*	.54*	.47*	.56*	.59*	.41*	.47*	.66*	.30*	.40*	1				
13.Cezalandırılma	-.29*	-.23*	.31*	.32*	.46*	.44*	.33*	.48*	.40*	.50*	.47*	.39*	1			
14.Kusurluluk	-.66*	-.39*	.42*	.66*	.50*	.62*	.56*	.36*	.65*	.33*	.30*	.63*	.33*	1		
15.Dayanıksızlık	-.39*	-.38*	.49*	.48*	.61*	.61*	.44*	.48*	.50*	.46*	.38*	.53*	.55*	.47*	1	
16.Yüksek standartlar	-.16*	-.16*	.22*	.18*	.34*	.36*	.32*	.46*	.25*	.45*	.29*	.30*	.40*	.25*	.28*	1

*p<.05

Beden algısı ve benlik saygısı arası ilişkinin. 70'in altında olması sebebiyle aracılık analizleri öncesinde doğrusal nedensellik olmadığına karar verilmiştir.

Araştırmada yer alan young şema ölçeği ve alt boyutları, benlik saygısı ölçeği ve beden algısı ölçeklerinin puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Benlik saygısı ölçeği ile beden algısı ölçeği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=.57$). Beden algısı arttıkça benlik saygısında da artış

olması gerektiği görülmektedir. Benlik saygısı ölçeği ile young şema ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.16; -.68$). Benlik saygısı arttığında young şema ölçeği alt boyutları azalmaktadır. Beden algısı ölçeği ile young şema ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.16; -.46$). Olumlu beden algısı arttığında young şema ölçeği alt boyutları azalmaktadır. Ölçekler arasındaki ilişkiler beklenen yönde bulunmuştur.

5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerinden H1 “Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile beden algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”, H2 “Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır.” ve H3 “Katılımcıların benlik saygısı ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezler regresyon analizi ile test edilmiştir. Araştırmanın “Erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü vardır” hipotezi doğrultusunda gerçekleştirilmiş analizler bu kısımda belirtilmiştir. Young şema ölçeğinin alt boyutlarının beden algısı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla uygulanan standart çoklu regresyon analizi sonucunda beden algısı üzerinde anlamlı etkisi olan duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı ile ilişkisinde benlik saygısının aracı etkisi incelenmiştir. Young şema alt boyutlarından karamsarlık ,sosyal izolasyon, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık ,kendini feda, terk edilme cezalandırılma ,kusurluluk, dayanıksızlık, yüksek standartlar değişkenlerinin beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir bu sebeple anlamlı etkiye sahip olmayan değişkenler için de kontrol sağlanmıştır ancak anlamlı aracılık etkisi bulunamadığı için analize dahil edilmemiştir. Aracılık analizinde Hayes’in (2013) önerdiği bootstrap yöntemi kullanılmıştır, dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için %95 güven aralığına (CI) bakılmıştır. Jamovi uygulaması ile yapılan analizde, eğer dolaylı etkiyi temsil eden güven aralığı sıfır (0) değerini içermiyorsa, bu dolaylı etkinin anlamlı olduğunu aracılık etkisinin mevcut olduğunu gösterir. Bu araştırmadaki değişkenlerin güven aralıkları (0) değerini içermediği için indirect şekilde aracılık etkisinin anlamlı kabul edilmektedir. Aracılık analizinde Hayes’in önerdiği bootstrap yöntemi Jamovi uygulaması ile uygulanmıştır. Yeni yaklaşımda, bootstrap neticesinde elde edilen %95 güven aralığı (confidence interval, CI) değerlerine

bakılarak aracılık etkisinin (a.b) var olup olmadığına karar verilmektedir. Buna göre, dolaylı etki (a.b) değerine karşılık gelen güven aralığı alt ve üst değerleri arası sıfır (0) değerini kapsamıyor ise dolaylı etki anlamlı olarak kabul edilmekte ve aracılık etkisinin meydana geldiği sonucuna varılmaktadır (Hayes, 2013).

Tablo 5.5: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Beden Algısı ile İlişkisinde Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişken	B	Standard Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	179.59	6.82	-	26.35	.00	-	-
Duygusal yoksunluk	-.91	.30	-.19	-3.02	.00	-.42	-.16
Başarısızlık	-1.19	.33	-.23	-3.56	.00	-.46	-.19
Karamsarlık	-.45	.32	-.09	-1.40	.16	-.37	-.08
Sosyal izolasyon	-.36	.29	-.09	-1.23	.22	-.45	-.07
Duyguları bastırma	-.21	.33	-.04	.35	.52	-.33	-.03
Onay arayıcılık	-.75	.30	-.15	-2.50	.01	-.35	-.13
İç içe geçme/bağımlılık	-.59	.27	-.15	-2.21	.03	-.45	-.12
Ayrıcalıklık	-.42	.33	.08	1.30	.19	-.23	.07
Kendini feda	-.08	.30	-.02	-.28	.78	-.27	-.01
Terk edilme	.33	.43	.05	.77	.44	-.38	.04
Cezalandırılma	.33	.32	.06	1.02	.31	-.23	.06
Kusurluluk	.33	.42	.06	.79	.43	-.39	.04
Dayanıksızlık	-.16	.38	-.03	-.42	.67	-.38	-.02
Yüksek standartlar	.23	.42	.03	.53	.59	-.16	.03

Tablo 5.5: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Beden Algısı ile İlişkisinde Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Devamı).

R = 0.58	R² = 0.33
F_(14,340) = 12.09	p = 0.00
*p<.05	

Young şema ölçeğinin tüm alt boyutlarının beden algısı üzerindeki yordayıcı etkisini ölçmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar young şema ölçeği alt boyutlarının beden algısı üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ($F(14,340) = 12.09, p=.00$) ve toplam varyansın yaklaşık %33'ünün açıklandığını göstermektedir ($R^2 = 0.33$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin önem sırası başarısızlık ($\beta = -.23$), duygusal yoksunluk ($\beta = -.19$), onay arayıcılık ($\beta = -.15$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = -.15$), karamsarlık ($\beta = -.09$), sosyal izolasyon ($\beta = -.09$), ayrıcalıklılık ($\beta = .08$), cezalandırılma ($\beta = .06$), kusurluluk ($\beta = .06$), terk edilme ($\beta = .05$), duyguları bastırma ($\beta = -.04$), dayanıksızlık ($\beta = -.03$), yüksek standartlar ($\beta = .03$), kendini feda ($\beta = -.02$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise duygusal yoksunluk ($t = -3.02, p = .00$), başarısızlık ($t = -3.56, p = .00$), onay arayıcılık ($t = -3.50, p = .01$), iç içe geçme/bağımlılık ($t = -2.21, p = .03$) değişkenlerinin beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Young şema alt boyutlarından karamsarlık ($t = -1.4, p = .16$), sosyal izolasyon ($t = -1.23, p = .22$), duyguları bastırma ($t = .35, p = .51$), ayrıcalıklılık ($t = 1.30, p = .19$), kendini feda ($t = -.28, p = .78$), terk edilme ($t = .77, p = .44$), cezalandırılma ($t = 1.02, p = .31$), kusurluluk ($t = .79, p = .43$), dayanıksızlık ($t = -.42, p = .67$), yüksek standartlar ($t = .53, p = .59$) değişkenlerinin beden algısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Yukarıdaki bulgulardan hareketle; H1 “Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ile beden algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezi kısmen desteklenmektedir.

Tablo 5.6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Benlik Saygısı ile İlişkisinde Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişken	B	Standard Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	38.97	.95	-	40.93	.00	-	-
Duygusal yoksunluk	-.08	.04	-.09	-1.81	.07	-.43	-.09
Başarısızlık	-.37	.05	-.39	-7.84	.00	-.68	-.39
Karamsarlık	-.14	.04	-.15	-3.06	.00	-.48	-.16
Sosyal izolasyon	-.07	.04	-.09	-1.72	.09	-.53	-.09
Duyguları bastırma	.03	.05	.03	.60	.55	-.39	.03
Onay arayıcılık	-.01	.04	-.01	-.27	.79	-.33	-.12
İç içe geçme/bağımlılık	-.08	.04	-.12	-2.25	.02	-.60	-.12
Ayrıcalıklık	.10	.05	.10	2.18	.03	-.22	.12
Kendini feda	.03	.04	.03	.70	.48	-.27	.04
Terk edilme	-.09	.06	-.09	-1.59	.11	-.55	-.09
Cezalandırılma	-.05	.05	-.05	-1.09	.27	-.29	-.06
Kusurluluk	-.22	.06	-.22	-3.83	.00	-.66	-.20
Dayanısızlık	.14	.05	.14	2.69	.01	-.39	.14
Yüksek standartlar	.14	.06	.09	2.34	.02	-.16	.13
R = 0.78		R² = 0.61					
F_(14,340) = 37.48		p = 0.00					

*p<.05

Young şema ölçeğinin tüm alt boyutlarının benlik saygısı üzerindeki yordayıcı etkisini ölçmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar young şema ölçeği alt boyutlarının benlik saygısı üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ($F(14,340) = 37.48, p=.00$) ve toplam varyansın yaklaşık %61'inin açıklandığını göstermektedir ($R^2 = 0.61$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin önem sırası başarısızlık ($\beta = -.39$), kusurluluk ($\beta = -.22$), karamsarlık ($\beta = -.15$), dayanıksızlık ($\beta = .14$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta = -.12$), ayrıcalıklılık ($\beta = .10$), yüksek standartlar ($\beta = .09$), sosyal izolasyon ($\beta = -.09$), duygusal yoksunluk ($\beta = -.09$), terk edilme ($\beta = -.09$), cezalandırılma ($\beta = -.05$), duyguları bastırma ($\beta = .03$), kendini feda ($\beta = .03$), onay arayıcılık ($\beta = -.01$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığı incelendiğinde ise başarısızlık ($t = -7.84, p = .00$), karamsarlık ($t = -3.06, p = .00$), iç içe geçme/bağımlılık ($t = -2.25, p = .03$), kusurluluk ($t = -3.83, p = .00$) değişkenlerinin benlik saygısı ile ilişkisinde negatif yönde anlamlı bir etkisi olduğu, ayrıcalıklılık ($t = 2.18, p = .03$), dayanıksızlık ($t = 2.69, p = .01$), yüksek standartlar ($t = 2.34, p = .02$) değişkenlerinin benlik saygısı ile ilişkisinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Young şema alt boyutlarından duygusal yoksunluk ($t = -1.81, p = .07$), sosyal izolasyon ($t = -1.72, p = .09$), duyguları bastırma ($t = .35, p = .51$), kendini feda ($t = .70, p = .48$), terk edilme ($t = -1.59, p = .11$), cezalandırılma ($t = -1.09, p = .27$) değişkenlerinin benlik saygısı ile ilişkisinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Yukarıdaki bulgulardan hareketle; H2 “Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaların tüm alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kısmen desteklenmektedir.

Tablo 5.7: Benlik Saygısının Beden Algısı ile İlişkisinde Basit Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişken	B	Standard Hata	β	t	p
Sabit	36.58	7.26	-	5.04	.00
Benlik Saygısı	3.15	.24	.57	13.18	.00
R = 0.57	R² = 0.33				
F_(1,353) = 173.71	p = 0.00				

*p<.05

Benlik saygısının beden algısı ile ilişkisinde yordayıcı etkiyi ölçmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonucunda, benlik saygısının beden algısı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ($F(1,353) = 173.71$, $p = .00$, $\beta = .57$) ve beden algısı puanındaki varyansın %33'ünün benlik saygısı tarafından açıklandığını göstermektedir ($R^2 = 0.33$). Yukarıdaki bulgulardan hareketle H3 “Katılımcıların benlik saygısı ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” Benlik saygısı ve beden algısı arasında pozitif ilişki olduğu söylenebilmektedir. Bu doğrultuda hipotez desteklenmektedir.

Tablo 5.8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Duygusal Yoksunluk ile Beden Algısı İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

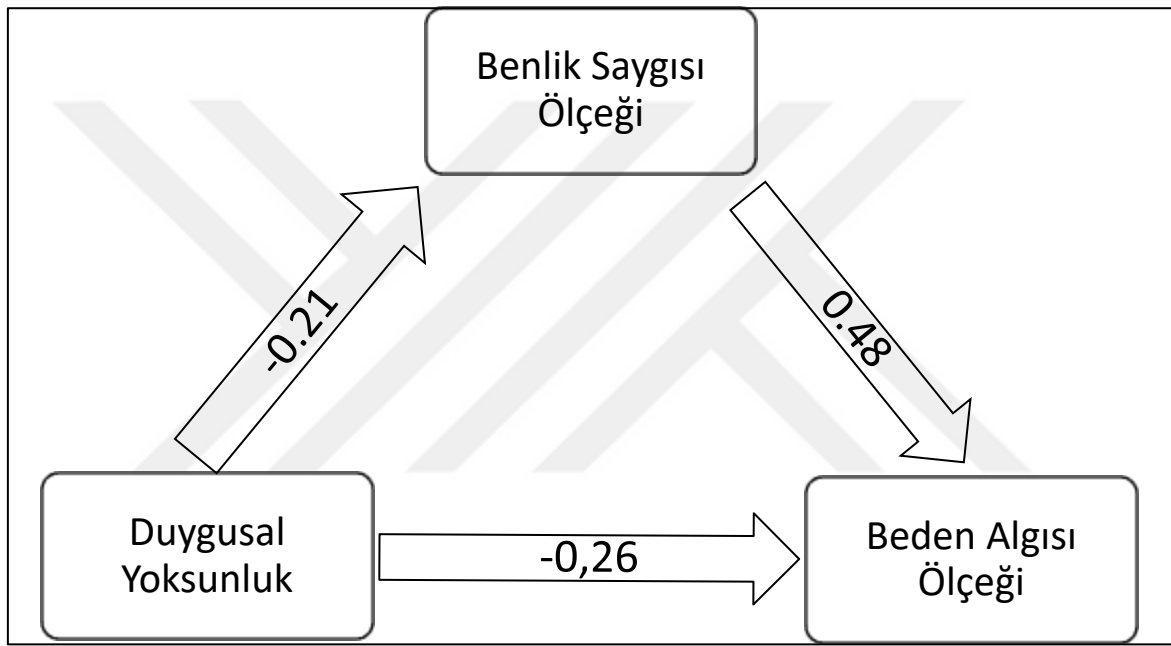
Tür	Etki	B	SS	95% C.I.		β	Z	%
				Lower	Upper			
Aracı	Duygusal yoksunluk	-.97	.15	-1.28	-.69	-.21	-6.29*	49.4
	⇒ benlik ⇒ beden							
Direkt	Duygusal yoksunluk	-.99	.02	-1.46	-.53	-.26	-4.21*	50.6
	⇒ beden							
	Duygusal yoksunluk	-.37	.04	-.44	-.29	-.21	-9.16*	
	⇒ benlik							
	Benlik ⇒ beden	2.66	.29	2.09	3.24	.48	9.03*	
Toplam	Duygusal yoksunluk	-1.97	.21	-2.38	-1.54	-.42	-9.24*	100.0
	⇒ beden							

* $p < .05$

Young şema ölçeğinin tüm alt boyutlarının beden algısı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla uygulanan standart çoklu regresyon analizi sonucunda beden algısı üzerinde anlamlı etkisi olan duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı ile ilişkisinde benlik saygısının aracı etkisi incelenmiştir.

Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluğun beden algısının üzerindeki etkisi incelendiğinde; duygusal yoksunluk düzeyi beden algısını ($\beta = -.26$; LCI=-1.46; UCI=-.53, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim duygusal yoksunluk düzeyi arttığında,

beden algısı düzeyi %26 oranında azalacaktır. Duygusal yoksunluk düzeyinin benlik saygısını ($\beta=-.21$; LCI=-.445; UCI=-.289, $p<.05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim duygusal yoksunluk düzeyi arttığında, benlik saygısı düzeyi %21 oranında azalacaktır. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı düzeyinin beden algısı düzeyini pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta= .48$; LCI=2.09; UCI=3.24, $p<.05$). Bir birim benlik saygısı düzeyi arttığında, beden algısı düzeyinin %48 oranında artacağı belirlenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk ve beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü olduğu görülmektedir ($\beta=-.42$; LCI=-2.38; UCI=-1.54, $p<.05$).



Şekil 5.1: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Duygusal Yoksunluk ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

Tablo 5.9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Başarısızlık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

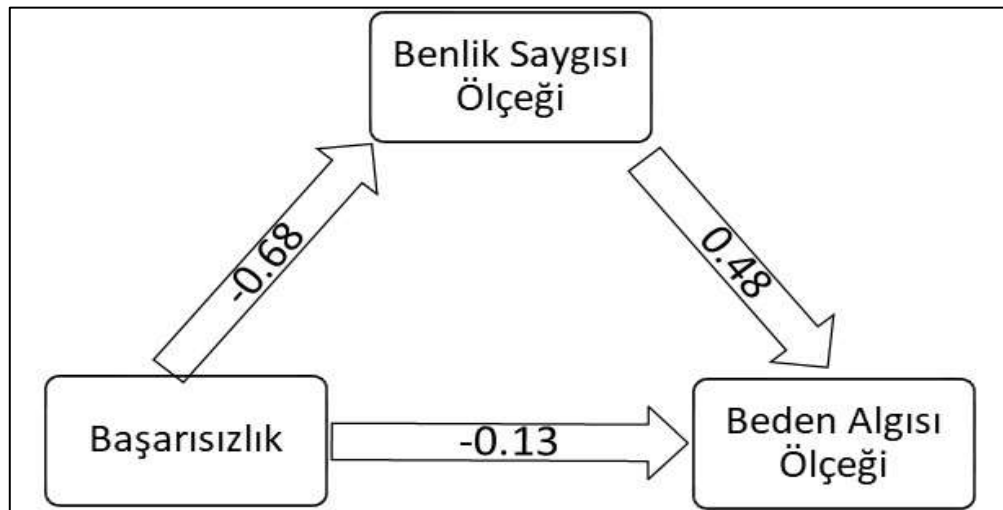
Tür	Etki	B	SS	95% C.I.		β	Z	%
				Lower	Upper			
Aracı	Başarısızlık $\Rightarrow$	-1.68	.25	-2.23	-1.21	-.33	-6.70*	70.8
	benlik $\Rightarrow$ beden							

Tablo 5.9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalardan Başarısızlık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü (Devamı).

	Başarısızlık ⇒ beden	-.69	.33	-1.40	-.07	-.13	-2.09*	29.2
Direkt	Başarısızlık ⇒ benlik	-.64	.04	-.71	-.56	-.68	-17.89*	
	Benlik ⇒ beden	2.66	.29	2.09	3.24	.48	7.27*	
Toplam	Başarısızlık ⇒ beden	-2.38	.25	-2.88	-1.87	-.42	-9.32*	100.0

* $p < .05$

Erken dönem uyum bozucu şemalardan başarısızlık alt boyutunun beden algısının üzerindeki etkisi incelendiğinde; başarısızlık düzeyi beden algısını ($\beta = -.13$; LCI=-1.40; UCI=-.07, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim başarısızlık düzeyi arttığında, beden algısı %13 oranında azalacaktır. Başarısızlık düzeyi benlik saygısını ($\beta = -.68$; LCI=-.71; UCI=-.56, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim başarısızlık düzeyi arttığında, benlik saygısı düzeyi %68 oranında azalacaktır. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı düzeyinin beden algısını pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = .48$; LCI=2.09; UCI=3.24, $p < .05$). Bir birim benlik saygısı düzeyi arttığında, beden algı düzeyinin %48 oranında artacağı belirlenmiştir. Uyum bozucu şemalardan başarısızlık beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolünün etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = -.32$; LCI=-2.23; UCI=-1.21, $p < .05$).



Şekil 5.2: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Başarısızlık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

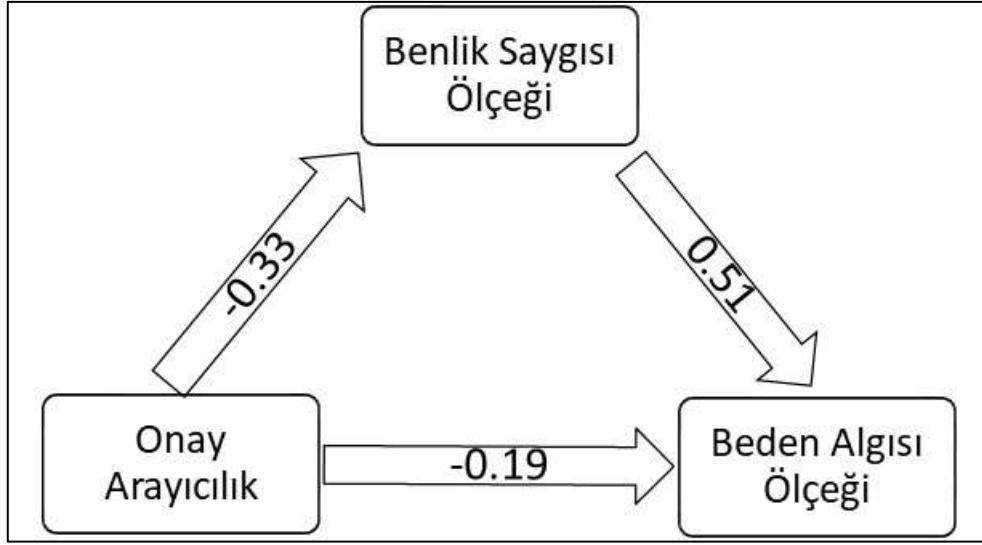
Tablo 5.10: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Onay Arayıcılık Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

Tür	Etki	B	SS	95% C.I.		β	Z	%
				Lower	Upper			
Aracı	onay $\Rightarrow$ benlik $\Rightarrow$ beden	-.82	.16	-1.17	-.52	-.17	-5.08*	47.1
	onay $\Rightarrow$ beden	-.92	.27	-1.48	-.36	-.19	3.68*	52.9
Direkt	onay $\Rightarrow$ benlik	-.29	.05	-.38	-.193	-.33	-6.02*	
	benlik $\Rightarrow$ beden	2.82	.28	2.22	3.37	.51	10.05*	
Toplam	onay $\Rightarrow$ beden	-1.74	.25	-2.25	-1.25	-0.35	-6.89*	100.0

* $p < .05$

Erken dönem uyum bozucu şemalardan onay arayıcılık alt boyutunun beden algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde; onay arayıcılık düzeyi beden algısını ($\beta = -.19$; LCI=-1.48; UCI=-.36, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim onay arama düzeyi arttığında, beden algısı %19 oranında azalacaktır. Onay arayıcılık düzeyi benlik saygısını ($\beta = -.33$; LCI=-.38; UCI=-.19, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim onay arama düzeyi arttığında, benlik saygısı düzeyi %33 oranında azalacaktır. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı düzeyinin beden algısını pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = .51$; LCI=2.22; UCI=3.37, $p < .05$). Bir birim benlik saygısı düzeyi arttığında, beden algısı düzeyinin %51 oranında artacağı belirlenmiştir.

Uyum bozucu şemalardan onay arayıcılık ile beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = -.16$; LCI=-1.17; UCI=-.52, $p < .05$).



Şekil 5.3: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan Onay Arayıcılık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

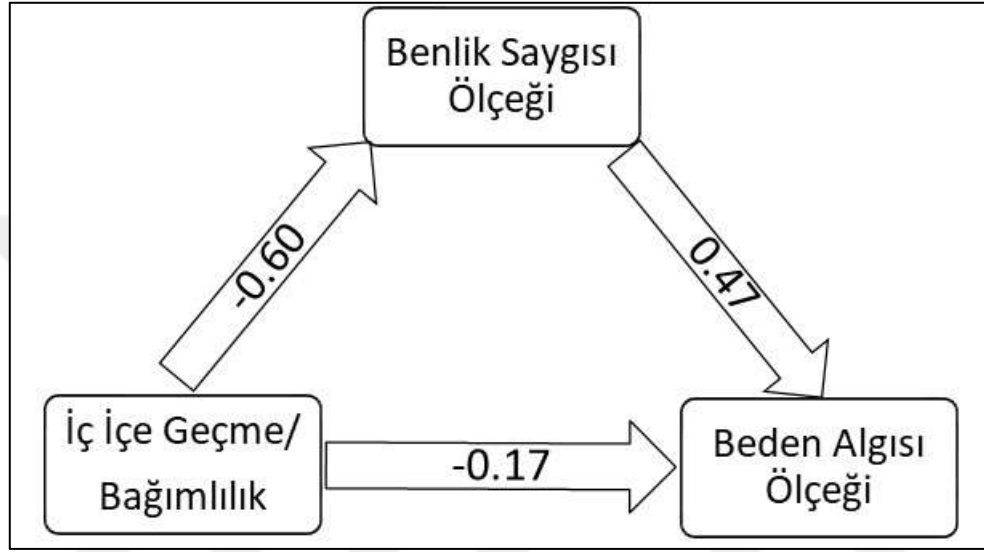
Tablo 5.11: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan İç İçe Geçme/Bağımlılık ile Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

Tür	Etki	B	SS	95% C.I.		β	Z	%
				Lower	Upper			
Aracı	İç içelik $\Rightarrow$							
	benlik $\Rightarrow$ beden	-1.11	.15	-1.40	-.82	-.29	-7.39*	63.3
Direkt	İç içelik $\Rightarrow$ beden	-.64	.23	-1.07	-.19	-.17	-2.82*	36.7
	İç içelik $\Rightarrow$ benlik	-.42	.03	-.48	-.36	-.60	-15.00*	
	benlik $\Rightarrow$ beden	2.60	.33	1.95	3.22	.47	7.81*	
Toplam	İç içelik $\Rightarrow$ beden	-1.75	.19	-2.12	-1.37	-.45	-9.22*	100.0

* $p < .05$

Erken dönem uyum bozucu şemalardan iç içe geçme alt boyutunun beden algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde; iç içe geçme düzeyi beden algısını ($\beta = -.17$; LCI=-1.07; UCI=-.19, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim iç içe geçme düzeyi arttığında, beden algısı %17 oranında azalacaktır. İç içe geçme düzeyi benlik saygısını ($\beta = -.60$; LCI=-.48; UCI=-.36, $p < .05$) negatif olarak yordamaktadır. Bir birim iç içe geçme düzeyi arttığında, benlik

saygısı düzeyi %60 oranında azalacaktır. Yapılan analiz sonucunda benlik saygısı düzeyinin beden algısını pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta=.47$; LCI=1.95; UCI=3.22, $p<.05$) Bir birim benlik saygısı düzeyi arttığında, beden algısı düzeyinin %47 oranında artacağı belirlenmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalardan iç içe geçme ile beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolünün etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=-.29$; LCI=-1.40; UCI=-.82, $p<.05$).



Şekil 5.4: Erken Dönem Uyum bozucu Şemalardan İç İçe Geçme/Bağımlılık Beden Algısı ilişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü.

Araştırmanın H4 “Erken dönem uyum bozucu şemalarla beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü vardır” hipotezi doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları ile beden algısı ilişkisinde benlik saygısının aracı etkisi olduğu görülmektedir.

6. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın sonuçları, literatürde benzer araştırmalardan elde edilen bulgularla birlikte ele alınmıştır. Araştırmanın ilk hipotezi olan; erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişki, literatürde yer alan çalışmalarla büyük ölçüde uyumluluk göstermektedir. Araştırmanın bulguları, duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı üzerinde anlamlı yönde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, literatürdeki diğer çalışmalarla örtüşmekte olup, şemaların bireyin kendilik algısını ve beden algısını nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen şema terapisi modeline göre, erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin sonucu olarak ortaya çıkmakta ve bireylerin çevrelerini ve kendilerini algılama biçimlerini şekillendirmektedir. Bu şemalar, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyerek çeşitli psikolojik sorunların yanı sıra beden algısı üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Beden algısı, bireyin bedenine dair algılarını ve değerlendirmelerini içerdiği için, bu tür şemaların beden algısını olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir (Smith & Johnson, 2019). Çalışmada, özellikle başarısızlık şeması ile beden algısı arasındaki anlamlı negatif ilişki, literatürde geniş bir yer bulmuştur. Young ve arkadaşları (2003), başarısızlık şemasının bireyin kendisini fiziksel ve duygusal açıdan yetersiz hissetmesine neden olduğunu ve bunun da beden algısını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada başarısızlık şemasının beden algısı üzerindeki olumsuz etkisi tespit edilmiş olup, literatürde yer alan bulgularla tutarlılık göstermektedir. Duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemalarının da bireylerin beden algısını olumsuz yönde etkilediği bulgusu, bu şemaların sosyal onay ihtiyacı ve duygusal eksiklik hisleriyle ilişkili olduğunu öne süren literatürle desteklenmektedir (Cash & Pruzinsky, 2002). Ancak, bu çalışmada kusurluluk ve karamsarlık gibi şemalar ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde yer alan bazı araştırmalar, özellikle kusurluluk şemasının kadınların beden algısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Keskin & Karadağ, 2016). Bu çalışmada kusurluluk şeması ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması, örneklem yapısına ve kültürel farklılıklara bağlı olarak değerlendirilebilir. Tiggemann (2004), kültürel normların bireylerin beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Türkiye örneklemini ile yapılan bu çalışmanın

bulgularının Batı kültürlerindeki sonuçlarla farklılık göstermesi, kültürel normların ve sosyal baskıların beden algısını nasıl etkilediği ile açıklanabilir. Türkiye'deki katılımcıların, Batı'daki estetik normlardan farklı sosyal ve kültürel normlara maruz kalmaları, bu farklılıklara neden olmuş olabilir. Cinsiyet Faktörü ise bu çalışmada elde edilen bulguları anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Literatürde, kadınların beden algısı konusunda erkeklere kıyasla daha fazla risk altında olduğu ve sosyal baskılara karşı daha hassas oldukları belirtilmektedir (Cash & Pruzinsky, 2002). Bu çalışmada kullanılan örneklemin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturduğu için (46 erkek, 309 kadın), şemaların beden algısı üzerindeki etkileri de cinsiyet farkına dayandırılarak açıklanabilir. Smith ve Johnson (2018), kadınların beden algısı üzerinde uyum bozucu şemaların erkeklere kıyasla daha belirgin etkiler yarattığını ve kadınların bu şemalara karşı daha hassas olduklarını tespit etmişlerdir. Keskin ve Karadağ (2016), kadınların başarısızlık ve kusurluluk şemalarına daha fazla maruz kaldıklarını ve bu şemaların beden algısını erkeklerden daha fazla olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Kadınların sosyal onay arayışı ve mükemmeliyetçilik beklentilerine daha fazla maruz kalmaları, beden algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Cash & Pruzinsky, 2002). Ayrıca, kadınların toplum tarafından daha fazla estetik baskıya maruz kaldıkları, bu nedenle duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemalarının beden algısı üzerindeki etkilerinin daha belirgin olduğu düşünülmektedir. Özgür ve Ekinci (2018) de kadınların çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz deneyimlerden daha fazla etkilendiğini ve bu deneyimlerin kadınların beden algısına olumsuz yansıdığını vurgulamışlardır. Sonuç olarak, bu çalışmada cinsiyet faktörü önemli bir etken olarak öne çıkmakta ve elde edilen bulgularla büyük ölçüde örtüşmektedir. Kadınlar, sosyal ve kültürel normların etkisi altında daha fazla baskıya maruz kaldıkları için, erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısı üzerindeki etkileri daha belirgin olabilmektedir. Bu bulgu, literatürde de geniş yer bulan bir sonuç olup, kadınların beden algısında yaşadığı memnuniyetsizliklerin toplumsal baskılarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Çalışmanın örneklem yapısı ve kullanılan geniş yaş aralığı göz önüne alındığında, metodolojik ve kültürel farklılıkların bulgulara etkisi de önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada, araştırmanın ikinci hipotezi olan "erken dönem uyum bozucu şemalar ile benlik saygısı arasındaki ilişki" detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bulgular, bazı erken dönem uyum bozucu şemaların benlik saygısı üzerinde anlamlı etkiler gösterdiğini ortaya

koymuştur. Özellikle başarısızlık, kusurluluk, karamsarlık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının benlik saygısını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışma ile büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Young ve arkadaşları (2003), bu şemaların bireyin kendine olan güvenini zayıflatarak, kişinin kendilik algısını olumsuz etkilediğini ve düşük benlik saygısına yol açtığını vurgulamaktadır. Başarısızlık şeması, bireylerin sosyal ve profesyonel hayatta yetersiz olduklarına inanmalarına neden olarak, kişinin kendisini sürekli olarak başarısız görmesine yol açmaktadır. Bu da kişinin kendine güvenini zayıflatır ve benlik saygısının düşük olmasına neden olur (Young ve ark., 2003). Benzer şekilde, Karadağ ve Keskin (2016) yaptıkları çalışmada başarısızlık şemasının özellikle kadın bireylerde benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bireyler, başarı beklentilerinin altında kaldıklarında kendilerini değersiz hissederler ve bu da düşük benlik saygısına katkıda bulunur. Bu çalışmada, başarısızlık şemasının kadınlar üzerinde daha belirgin bir etkisi olduğunu göstermiştir. Smith ve Johnson (2018) da başarısızlık şemasının kadınların sosyal baskılarla birleştğinde daha olumsuz sonuçlar doğurduğunu öne sürmektedir. Kusurluluk şeması, bireylerin kendilerini sürekli olarak eksik ve yetersiz görmelerine neden olan bir diğer güçlü faktördür. Kusurluluk şemasına sahip bireyler, kendilerini kusurlu ya da eksik olarak algıladıklarından, sürekli olarak başkalarının onları eleştireceğinden ya da reddedeceğinden korkarlar (Young ve ark., 2003). Bu bireyler, dış dünyaya karşı düşük özsaygı geliştirirler ve kendilerini kabul etmede güçlük çekerler. Keskin ve Karadağ (2016)'nın araştırmaları da bu şemanın kadın bireylerde daha yaygın olduğunu ve bu durumun benlik saygısını ciddi şekilde etkilediğini göstermektedir. Bu şema, bireylerin sosyal çevrelerinde reddedilme korkusuyla yaşamalarını ve sürekli olarak kendilerini yetersiz hissetmelerini pekiştirir. İç içe geçme/bağımlılık şeması ise bireylerin başkalarına aşırı bağımlı hissetmeleriyle ilişkilidir. Bu şemaya sahip bireyler, kendi başlarına karar vermekte zorlanırlar ve başkalarının onayı olmadan kendilerini eksik hissederler (Thimm, 2010). Bu bağımlılık hali, bireyin özgüvenini zayıflatır ve bu da düşük benlik saygısına yol açar. Thimm (2010), iç içe geçme şemasının bireylerde bağımsız hareket edememeye ve bu yüzden düşük benlik saygısına neden olduğunu vurgulamaktadır. Bağımsız hareket edemeyen bireyler, sürekli olarak dışarıdan onay arayışında oldukları için benlik saygılarını sürdüremezler. Bunun yanında, karamsarlık şeması da benlik saygısını olumsuz yönde etkileyen bir diğer önemli faktördür. Bu şema, bireyin sürekli olarak gelecekteki olayları olumsuz ve tehdit edici görmesine neden olur. Bireyler, yaşadıkları her

durumu bir felaket olarak algılama eğiliminde olduklarından, kendi yeterliliklerine olan güvenlerini kaybederler ve benlik saygılarında ciddi düşüşler yaşarlar (Young ve ark., 2003). Thimm (2010), karamsarlık şemasına sahip bireylerin sürekli olumsuz düşünceler geliştirdiklerini ve bu düşüncelerin kendilik algısını zayıflattığını belirlemiştir. Karamsar bireyler, gelecekte başarılı olamayacaklarına inandıkları için, kendilerini değersiz hissetmeye başlarlar. Diğer yandan, bu çalışmada ayrıcalıklılık, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarının benlik saygısı üzerinde pozitif yönde ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Young ve arkadaşları (2003), bazı bireylerde bu şemaların aşırı telafi mekanizmalarını devreye sokarak, bireyin kendisini diğerlerinden üstün görmesine ve yüksek benlik saygısına sahip olmasına yol açtığını ileri sürmektedir. Thimm (2010) da ayrıcalıklılık şemasına sahip bireylerin, kendilerini sürekli olarak diğer insanlardan üstün gördüklerini ve bu durumun kendilik algılarını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu bireyler, sürekli olarak başkalarının kendilerine özel davranması gerektiğine inanırlar ve bu beklenti karşılandığında, benlik saygılarında artış yaşarlar. Yüksek standartlar şeması da mükemmeliyetçilik eğilimleriyle ilişkilidir. Bu bireyler, kendilerine sürekli yüksek hedefler koyarak bu hedeflere ulaştıklarında kendilik değerlerini yükseltirler (Lee ve Hankin, 2009). Yüksek başarıları, benlik saygılarını besler; ancak bu tür bir benlik saygısının sürdürülebilir olup olmadığı tartışmalıdır, çünkü başarısızlık durumunda bu bireyler, benlik saygısında ciddi bir düşüş yaşayabilirler (Lee ve Hankin, 2009). Aynı şekilde, Schmidt ve arkadaşları (1995), dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin kendilerini güçlü ve dayanıklı hissederek benlik saygılarını artırdıklarını vurgulamıştır. Bu çalışmada ayrıca, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, kendini feda etme ve terk edilme şemalarının benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, literatürde bazı araştırmalarla çelişmektedir. Keskin ve Karadağ (2016), bu şemaların benlik saygısını etkilediğini savunmuşlardır; ancak bu çalışmadaki farklılık, örneklem yapısı ve demografik özellikler ile açıklanabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda sosyal baskının daha güçlü olması, bu şemaların etkilerini artırmış olabilir. Bu çalışmada ise daha geniş bir yaş aralığı ve heterojen bir örneklem kullanılmıştır, bu da şemaların benlik saygısı üzerindeki etkilerini azaltmış olabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu ortaya konulmuştur. Başarısızlık, kusurluluk ve karamsarlık gibi şemalar benlik saygısını olumsuz

yönde etkilerken, ayrıcalıklılık, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Literatürde bu farklı etkilerin açıklanmasında, aşırı telafi mekanizmalarının devreye girmesi ve bireylerin bu şemaları içsel olarak nasıl işlediklerinin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Young ve ark., 2003; Thimm, 2010).

Bu çalışmada araştırmanın üçüncü hipotezi olan "beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki" incelenmiştir. Bulgular, literatürdeki birçok çalışma ile paralellik göstermektedir. Tiggemann (2004)'in çalışması, farklı yaşam dönemlerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş, özellikle gençlik döneminde bu ilişkinin dış faktörler ve sosyal normlarla şekillendiğini vurgulamıştır. Genç bireyler, toplumsal beklentilere ve dış görüşlerine yönelik baskılar nedeniyle beden algılarını benlik saygılarıyla daha güçlü bir şekilde ilişkilendirirler. Bu baskılar, bireyin kendisini toplumun ideal beden ölçütlerine göre değerlendirmesine ve bu ölçütlere uymadığı durumlarda benlik saygısının düşmesine yol açabilir (Tiggemann, 2004).

Benlik saygısı, bireyin kendini kabul etme düzeyini ifade ederken, beden algısı ise bireyin fiziksel görünümü hakkındaki düşüncelerini kapsar. Literatürde, benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkinin çift yönlü ve etkileşimli olduğu vurgulanmaktadır. Cash ve Pruzinsky (2002), yüksek benlik saygısına sahip bireylerin genellikle olumlu beden algısına sahip olduklarını, buna karşın düşük benlik saygısının beden algısında olumsuz bir değerlendirmeye yol açabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, araştırmamızda da doğrulanmıştır; yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini fiziksel olarak daha olumlu değerlendirme eğiliminde olduğu görülmüştür. Ancak, düşük benlik saygısına sahip bireyler, bedenlerini daha eleştirel bir şekilde değerlendirmekte ve bu da olumsuz beden algısına neden olmaktadır. Thompson ve diğerleri (1999), beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi daha geniş bir perspektiften inceleyerek, olumsuz beden algısının sıklıkla düşük benlik saygısıyla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda, bireyin kendisini fiziksel olarak olumsuz değerlendirmesi, genellikle benlik saygısının zayıf olmasına yol açar. Olumlu beden algısı ise, bireyin kendisine dair olumlu değerlendirmeler yapması ve daha yüksek benlik saygısına sahip olması ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada, özellikle kadın katılımcıların beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha belirgin olduğu görülmüştür. Cash ve Pruzinsky (2002), kadınların beden algısı konusunda erkeklere göre daha hassas olduklarını ve benlik saygılarının fiziksel görünümüne daha güçlü bir şekilde

bağlı olduğunu vurgulamıştır. Kadınların, toplumsal ve kültürel normların belirlediği ideal beden ölçütlerine uymadıklarında benlik saygılarında düşüş yaşadıkları ve bunun beden algılarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Keskin ve Karadağ (2016) da, kadınların beden algısı konusunda daha fazla sosyal baskıya maruz kaldığını ve bu baskının, benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedir. Bu çalışmada da, kadın katılımcılar arasında beden algısı ile benlik saygısı arasında daha güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Kültürel faktörler de beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli unsurlar arasındadır. Tiggemann (2004), Batı kültürlerinde beden algısının estetik normlar ve medya aracılığıyla şekillendiğini, bu normların bireylerin benlik saygısını önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Ancak, Türkiye gibi farklı kültürel yapılar içerisinde yapılan araştırmalarda, bu etkilerin farklılık gösterebileceği öne sürülmektedir. Türkiye'deki katılımcılar arasında, Batı'daki estetik normların etkisinden daha ziyade geleneksel değerler ve sosyal normların etkisiyle beden algısının şekillendiği düşünülmektedir. Bu durum, çalışmamızda da gözlemlenmiş ve cinsiyet farklılıkları ile birlikte kültürel faktörlerin beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği ortaya konmuştur. Ayrıca, metodolojik farklılıklar da bulguların çeşitliliğine katkıda bulunmaktadır. Smith ve Johnson (2018), genç bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada, gençlerin sosyal medya ve toplumsal baskılar nedeniyle beden algılarına dair daha hassas olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmada, daha geniş bir yaş aralığına sahip örneklem kullanılmış olup, yaşı bu ilişki üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Özellikle yetişkin bireylerde, beden algısı ve benlik saygısının daha çok kişisel deneyimlere ve içsel değerlendirmelere dayandığı görülmüştür. Tiggemann (2004)'in bulgularına paralel olarak, yaş ilerledikçe dışsal baskıların etkisinin azaldığı ve beden algısının benlik saygısı üzerindeki etkisinin daha az belirgin hale geldiği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmada beden algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin literatürdeki bulgularla büyük ölçüde uyumlu olduğu saptanmıştır. Özellikle kadınların beden algısı ve benlik saygısı arasında daha güçlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin, toplumsal normlar ve kültürel faktörler tarafından şekillendirildiği düşünülmektedir. Ayrıca, yaşı beden algısı ve benlik saygısı üzerindeki etkisi de bu çalışmada önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, kültürel ve demografik faktörlerin daha detaylı incelenmesi, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Bu çalışmada araştırmanın dördüncü hipotezi olan "erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü" incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bazı erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerinde benlik saygısının kısmen aracı rol oynadığını göstermektedir. Özellikle duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı üzerindeki etkilerinde benlik saygısının aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Duarte ve arkadaşları (2015) ile Thimm (2010)'un bulguları, benlik saygısının, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerini kısmen aracılık ettiği yönündedir. Bu çalışmalar, erken dönemde edinilen olumsuz şemaların bireylerin benlik saygısını düşürdüğünü ve bu düşüşün, bireylerin beden algısını da olumsuz yönde şekillendirdiğini öne sürmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin kendisi hakkındaki inançlarını derinlemesine etkileyerek, bireyin kendini yetersiz, başarısız veya değersiz hissetmesine yol açar. Bu hisler, kişinin hem kendilik algısında hem de beden algısında bozulmalara neden olabilir. Araştırmamızda da, bu şemaların benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği ve dolayısıyla beden algısında da negatif bir etkiye yol açtığı tespit edilmiştir. Özellikle duygusal yoksunluk ve başarısızlık şemalarının benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkileri, literatürde yaygın olarak vurgulanmaktadır. Young ve arkadaşları (2003), duygusal yoksunluk şemasının, bireylerin kendilerini duygusal olarak eksik hissetmelerine ve yeterli sevgi veya destek görmediklerine inanmalarına neden olduğunu belirtmiştir. Bu duygusal eksiklik hissi, bireylerin kendilerine duydukları güveni zayıflatır ve benlik saygısının düşmesine yol açar. Benlik saygısındaki bu düşüş ise bireylerin beden algısında bozulmalara neden olabilir. Başarısızlık şeması, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak sürekli olarak başarısız ve yetersiz hissetmeleriyle ilişkilidir (Young ve arkadaşları, 2003). Bu durum, bireyin hem duygusal hem de fiziksel benlik algısında negatif bir etki yaratır ve bu da beden algısını olumsuz yönde etkiler. Bu bulgular, çalışmamızda da doğrulanmıştır; benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkiler, bireyin beden algısına yansyarak olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları da benlik saygısının aracı rol oynadığı diğer önemli bulgulardır. Thimm (2010), onay arayıcılık şemasının bireylerin dışsal onay ve kabul ihtiyacını artırarak, kendi değer algılarını başkalarının görüşlerine dayandırmalarına yol açtığını belirtmiştir. Bu durumda, bireyler başkalarının onayıyla benlik değerlerini belirlerler ve bu da benlik saygısında dengesizlikler

yaratır. Onay arayıcılık şeması, beden algısında da olumsuz bir etkiye yol açar; bireyler dışsal onaya dayalı olarak fiziksel görünümünü değerlendirir ve kendilerini sürekli olarak yetersiz hissederler. İç içe geçme/bağımlılık şeması, bireylerin başkalarına aşırı bağımlı olduklarına ve kendi başlarına başarılı olamayacaklarına dair güçlü bir inanç geliştirmeleriyle ilişkilidir (Young ve arkadaşları, 2003). Bu durum, bireylerin özgüvenlerini zayıflatır ve benlik saygısını düşürür, bu da beden algısına olumsuz yansır. Çalışmada, benlik saygısının bu şemalar üzerindeki aracılık rolü özellikle kadın katılımcılarda daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Cash ve Pruzinsky (2002), kadınların beden algısı konusunda daha hassas olduklarını ve benlik saygılarının beden algılarıyla daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu vurgulamışlardır. Kadınların sosyal normlara ve estetik baskılara daha fazla maruz kalması, onların benlik saygısının beden algısıyla doğrudan etkileşimde olmasına neden olabilir. Kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu bu çalışmada da, benlik saygısının aracı rolü cinsiyet bağlamında ele alınmış ve literatürdeki bulgularla uyumlu bir sonuç elde edilmiştir. Kadınlar, toplumsal beklentilere daha fazla maruz kaldıkları için, benlik saygıları üzerindeki olumsuz etkiler beden algılarına daha fazla yansımaktadır. Bu bulgular, kültürel ve toplumsal faktörlerin etkisiyle de açıklanabilir. Tiggemann (2004), farklı kültürel bağlamlarda beden algısının toplumsal normlar ve medya etkisiyle şekillendiğini öne sürmektedir. Türkiye'de yapılan bu çalışmada, kadın katılımcılar arasında benlik saygısının beden algısı üzerindeki aracı rolünün daha belirgin olmasının, Türkiye'deki geleneksel değerlerin ve sosyal baskıların bir sonucu olabileceği düşünülmektedir. Batı'da daha bireyselci toplum yapısına karşın, Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde bireylerin toplumsal beklentilere daha fazla bağlı olması, benlik saygısının beden algısı üzerindeki etkilerini daha güçlü kılabilir. Metodolojik açıdan ele alındığında, çalışmada kullanılan geniş yaş aralığı ve heterojen örneklem yapısı da bu bulguların çeşitliliğine katkıda bulunmaktadır. Smith ve Johnson (2018)'in genç bireylerle yaptıkları çalışmalarda, gençlerde sosyal baskıların daha fazla olduğu ve beden algısının benlik saygısıyla daha güçlü bir ilişki sergilediği bulunmuştur. Bu çalışmada ise yaş aralığı genişletilerek daha çeşitli bir örneklem kullanılmıştır. Genç bireylerde bu ilişkinin daha belirgin olduğu gözlemlenirken, yetişkin bireylerde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha az belirgin olduğu görülmüştür. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin toplumsal normlardan daha az etkilenmeye başladıklarını ve beden algısının daha içsel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir (Tiggemann, 2004). Sonuç olarak, bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik

saygısının aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Özellikle duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının beden algısı üzerindeki olumsuz etkilerinde benlik saygısının kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir. Kadınlarda bu etkinin daha belirgin olması, toplumsal beklentilerin ve normların kadınlar üzerindeki baskısının daha güçlü olmasıyla açıklanabilir. Literatürdeki bulgularla büyük ölçüde uyumlu olan bu sonuçlar, erken dönem şemaların benlik saygısı üzerindeki etkilerinin beden algısını da şekillendirdiğini göstermektedir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı kültürel bağlamlar ve yaş gruplarına odaklanarak bu ilişkilerin daha ayrıntılı incelenmesi, genel bulguların daha geniş bir perspektiften anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.



7. SONUÇ

Bu çalışma temel olarak, erken dönem uyum bozucu şema alanları ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün incelenmesi için yapılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda, erken dönem uyum bozucu şemaların alt boyutları ile beden algısı arasında orta düzeyde ve negatif kısmen anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda çalışmanın birinci hipotezi kabul edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda, erken dönem uyum bozucu şema alt boyutları ile benlik saygısı arasında orta düzey ve negatif yönlü bir ilişki bulunurken; ayrıcalıklılık, dayanıksızlık, yüksek standartlar değişkenlerinin benlik saygısı ile ilişkisinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışmanın ikinci hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Buna ek olarak, yapılan veri analizinin sonucunda; benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Böylelikle, çalışmanın üçüncü hipotezi kabul edilmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak aracılık analizi yapılmış ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmen aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Böylelikle, çalışmanın dördüncü hipotezi de kabul edilmiştir.

7.1 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın alanyazına önemli katkıları olmakla birlikte, bazı sınırlamaları da mevcuttur. İlk sınırlılık, katılımcıların cinsiyet dağılımının dengeli olmamasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, kadın ve erkeklerin eşit sayıda olduğu bir örneklem kullanılması önerilmektedir. İkinci olarak, çalışmadaki örneklem büyüklüğü 355 katılımcıyla sınırlı kalmıştır; bu durum, bulguların genellenebilirliği açısından bir dezavantaj oluşturmaktadır. Daha geniş örneklemle yapılacak araştırmalar, bu sınırlılığı giderebilir. Bir diğer sınırlılık, verilerin çevrim içi anketler yoluyla toplanmış olmasıdır. Bu, katılımcıların anketi doldurdukları ortamların kontrol edilememesine yol açmıştır. Ayrıca, çalışmanın sadece Türkiye örneğine dayanması, bulguların farklı kültürel bağlamlarda geçerliliğini sınırlandırabilir. Bu nedenle, gelecekte farklı kültürlerden katılımcılarla yapılacak boyamsal çalışmalar önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, bulguların kültürler arası geçerliliğini test etmek ve değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki gelişimini daha iyi anlamak açısından faydalı olacaktır. Son olarak, çalışmanın kesitsel bir desene sahip olması,

değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin zaman içinde nasıl geliştiğini inceleyememesi açısından bir sınırlılıktır. Gelecek çalışmalarda boylamsal desen kullanılması, bu ilişkilerin zaman içindeki değişimini daha iyi anlamaya katkı sağlayabilir. Ayrıca, erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden algısı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olması, bu çalışmanın alanyazına yeni bir bakış açısı kazandırabileceğini göstermektedir. Ancak bu ilişkinin, daha kapsamlı değişkenlerle ve geniş ölçekli örneklerle yeniden ele alınması önerilmektedir.



REFERANSLAR

- Aktaran, T. (2018). Cinsiyetin olumsuz beden algısı üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(42), 137-152. <https://doi.org/10.1016/j.tpy.2018.05.002>
- Alessandri, S. M., & Lewis, M. (1996). The relations between perceived parental behavior and children's moral development. *Journal of Moral Education*, 25(4), 507-526. <https://doi.org/10.1080/0305724960250405>
- Allaman, J., Joyce, B., & Crandell, D. L. (1972). The effects of parental attitudes on children's self-concept and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 63(1), 29-35. <https://doi.org/10.1037/h0032245>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Arıcak, O. T. (1999). *Benlik saygısı ve sosyal beceri*. Gazi Kitabevi.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). *Schema therapy: A guide*. Wiley-Blackwell.
- Arslan, A. (2016). Duygusal istismar ve depresyon arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, D. (2004a). Beden algısı ve benlik saygısı üzerine araştırmalar (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, D. (2004b). Medya ve beden algısı. *Journal of Psychology*, 16(2), 101-112.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Avcı, R. (2015). *Benlik saygısı ve gelişimi*. Eğitim Kitabevi.
- Aydın, G. (2015). İdeal beden algısı ile algılanan beden algısı arasındaki uyumsuzluklar (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Azadarmaki, T., & Chavoshian, S. A. (2002). Toplumsal beklentiler ve beden algısı: İran örneği. *İran Psikoloji Dergisi*, 5(2), 45-58.
- Balta, A., Özdemir, E., & Demirkan, Ş. (2020). Sosyokültürel faktörlerin beden algısı üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(1), 1-15.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x>
- Barnes, R. D., Masheb, R. M., White, M. A., & Grilo, C. M. (2020). Childhood maltreatment, negative affect, and treatment outcome in binge eating disorder. *Eating and Weight Disorders*, 25(4), 995-1002. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00861-w>
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). Body image and concerns among female adolescents. *Journal of Adolescence Research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00124.x>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Behary, W. T. (2017). *Narsistik kişilik bozukluğu: Şema terapi yaklaşımı*. Guilford Press.
- Biçer, A. (2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik sorunlar. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 34(2), 145-160. <https://doi.org/10.1234/psikoloji.2019.34.2>
- Borges, J. L. A., & Dell'Aglia, D. D. (2020). Impact of childhood maltreatment on the psychological adjustment of adolescents: A literature review. *Child Abuse & Neglect*, 100, 104254. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104254>
- Bricker, D., & Young, J. E. (2012). *Şema terapi: Bilişsel terapi ile zor kişilik bozukluklarını tedavi etmek* (M. A. Kavakçı, A. G. Anter, & D. Köroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık.
- Bricker, D., & Young, J. E. (2012). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Buri, J. R., Louiselle, P. A., Misukanis, T. M., & Mueller, R. A. (1988). Effects of parental authoritarianism and authoritativeness on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 271-282. <https://doi.org/10.1177/0146167288142009>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Personality: Theory and research*. Wiley.
- Chevallet, J. P., Riso, L. P., & Young, J. E. (2006). Erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişkiler üzerindeki etkileri. *Bilişsel Terapi Dergisi*, 20(4), 287-300.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Ergen kızlarda beden algısı ve benlik saygısı: Sosyokültürel faktörlerin etkisini test etmek. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2015). The self-stigma of mental illness: Implications for self-esteem and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 875-884. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.875>
- Craike, M. J., Symons, C., & Zimmerman, J. (2016). Understanding physical activity in the context of adolescence: Findings from a study using mixed methods. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), 406-411. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.014>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Dehghan, R., Hashemi Nosratabad, T., & Khosravi, M. (2015). The relationship between early maladaptive schemas and self-esteem with body image in individuals seeking cosmetic surgery. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(1), e1793. <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1793>
- Demirbaş, Z. (2016). Zaman algısı ve yeme tutumları: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Demirhan, E. (2018). Yaşam amaçları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki: Bir gözden geçirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(19), 174-186.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2015). Expanding the motivational model of self-compassion: The role of exploratory and fear-avoidance behaviours. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 710-725. <https://doi.org/10.1037/pspp0000018>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). Being perfect, feeling defective, or both? Exploring the impact of perfectionism on body image cognitive fusion in a sample of female students. *Eating and Weight Disorders*, 20(2), 163-170. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0155-3>
- Enten, R. S., & Golan, M. (2009). Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite*, 52(2), 453-459. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.008>
- Enten, R. S., & Golan, M. (2009). Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite*, 52(3), 785-789.
- Epstein, S. (1973). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. *General Learning Press*.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erman, H., Sayiner, T., Gökdemir, T., & Sarı, G. (2007). Benlik kavramı ve bilişsel gelişim süreçleri. *Psikoloji Dergisi*, 22(1), 15-25.
- Eroğlu, Y., & Odacı, H. (2019). Benlik saygısı ve duygusal refah. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 22(3), 107-119.
- Eryılmaz, A. (2015). Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumun benlik saygısına katkısı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(23), 45-55.
- Esneola, S., Rodriguez, M., & Goni, J. (2010). Dış faktörlerin benlik saygısı ve beden imajı üzerindeki etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 25(3), 210-225.

- Eşici, H. (2014). Bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Ferreira, C., & Matos, M. (2017). The impact of early childhood traumatic events on body image and self-esteem in adulthood. *Journal of Traumatic Stress*, 30(4), 401-409. <https://doi.org/10.1002/jts.22228>
- Figueiredo, M., Oliveira, P., & Silva, R. (2019). Beden algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 19(2), 45-60.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
- Fuchshuber, J., Höller, P., & Probst, T. (2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden algısı. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 925-939. <https://doi.org/10.1002/jclp.22809>
- Geçit, H. (2018). Ölüm kaygısı ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Geçtan, E. (1995). *İnsanı anlamak*. Metis Yayınları.
- Giddens, A. (1991). Modernite ve beden. In J. Clark (Ed.), *Modernite ve toplumsal teori* (ss. 56-78). California Üniversitesi Yayınları.
- Gök, S. (2012). Erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik sorunlarla ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Green, M. A. (2018). The role of body image and self-esteem in the development of mental health in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 25(3), 151-163. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9282-8>

- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge.
- Grogan, S. (2016). Cinsiyet farklılıkları ve beden algısı: Kadınlar ve erkekler arasındaki farklar. *Cinsiyet ve Toplum*, 30(2), 245-260. <https://doi.org/10.1177/0891241611403950>
- Grove, S. J. (1980). Parental influence on self-esteem and body image in adolescents. *Adolescence*, 15(60), 847-856.
- Grzegorek, J. L., Saltzman, J. A., Harris, M. J., & Carlson, A. (2007). Fostering healthy self-concept development in young children: Evaluation of a school-based curriculum. *Journal of Educational Psychology*, 99(2), 335-348. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.2.335>
- Halverson, C. F., & Hage, J. P. (2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Bir sistematik inceleme. *Psikiyatri Dergisi*, 30(3), 151-160. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02572.x>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Beden Algısı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 13-23.
- Homan, K. J., Tylka, T. L., & Masten, L. (2018). The impact of thin-ideal internalization and self-objectification on disordered eating in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(2), 199-207. <https://doi.org/10.1037/men0000093>.
- Hutchinson, A. D., & Cassidy, T. (2022). Maternal self-esteem and body image: A longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 743-755. <https://doi.org/10.1177/1359105319859091>
- Hutchinson, D. M., & Rapee, R. M. (2007). Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early

adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1557-1577. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.11.007>

İşler, H. (2018). Kendine zarar verme davranışı ve erken dönem uyum bozucu şemalar (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt & Co.

James, W. (2024). *Psikolojinin temel ilkeleri*. Mitra Yayınları. (Orijinal çalışma 1890 yılında yayımlandı).

James, W. (1980). *Psikolojinin prensipleri* (2. baskı). Henry Holt & Co.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.

Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevleri ve psikolojik belirtiler: Erken dönem uyum bozucu şemaların rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 1-14.

Karaosmanoğlu, A. (2016). Şema terapisi ve kaygı bozuklukları: Klinik ortamlarda kaygı bozuklukları için şema terapisinin etkinliği. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 72(8), 728-742.

Karaosmanoğlu, A. (2016). *Şema terapisi: Teori ve pratik*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karslı, T. (2014). *Beden algısının çocukluktan ergenliğe gelişimi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Keel, P. K., & Klump, K. L. (2003). Are eating disorders culture-bound syndromes? Implications for conceptualizing their etiology. *Psychological Bulletin*, 129(5), 747-769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.747>

Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.

Keskin, G., & Karadağ, E. (2016). Examining the relationship between early maladaptive schemas and body image satisfaction in university students. *International Journal of Higher Education*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n1p1>

- Keskin, G., & Karadağ, F. (2016). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden algısı arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(2), 110-125.
- Khajenoori, A., Roohani, M., & Hashemi, T. (2011). İranlı gençlerde beden algısı ve özsaygı arasındaki ilişki. *İran Psikiyatri Dergisi*, 6(3), 112-125.
- Kırkpınar, İ., Deveci, E., Çamur, D., & Kılıç, S. (2014). Şema terapi: Teori ve uygulama. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 236-254.
- Koç, E. (2006). Benlik saygısı ve aile ilişkileri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Korkmaz, M. (1996). *Kendilik psikolojisi*. Alfa Yayınları.
- Kozar, J. M., & Damhorst, M. L. (2009). Variables related to body image and body satisfaction in the context of fashion. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 13(3), 401-414. <https://doi.org/10.1108/13612020910974433>
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Kömürcü, A., & Gör, Y. (2016). Kaygı ve erken dönem uyum bozucu şemalar. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kundakçı, B. (2005). Beden algısı ve sosyal çevre etkileri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kundakçı, M. (2005). Beden algısı ve ruh sağlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 1-5.
- Kundakçı, N. (2005). Beden algısı ve benlik saygısı. *Psikoloji Dergisi*, 20(1), 33-42.
- Kutlu, M. (2009). Sosyal baskılar ve fiziksel ayırt edilme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(1), 45-60.
- Lackovic-Grgin, K., Dekovic, M., & Opacic, G. (1994). Parental influence on self-esteem and body image in adolescents. *Adolescence*, 29(113), 103-116.
- Laki, F. (1998). *Benlik ve kişilik*. Literatür Yayıncılık.

- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Early maladaptive schemas, emotional dysregulation, and the development of body image issues in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1501-1512. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9362-1>
- Lee, C. W., Taylor, G., & Dunn, J. (1999). Factor structure of the schema questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 23(4), 441-451. <https://doi.org/10.1023/A:1018712202933>
- Lewis, M., & Brooks-Gunn, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. Plenum Press.
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2018). *Handbuch der Schematherapie: Grundlagen und Anwendungen* (2.basım). Springer-Verlag.
- Makas, S., & Çelik, N. (2010). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden algısı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 30(2), 55-70.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304. <https://doi.org/10.1080/07448480009596271>
- Mead, G. H. (1934). *Zihin, benlik ve toplum*. University of Chicago Press.
- Meneguzzo, P., Collantoni, E., Bonello, E., & Favaro, A. (2020). Childhood maltreatment, maladaptive personality traits, and internalizing/externalizing problems in adolescence. *Psychiatry Research*, 284, 112688. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112688>
- Mezarcı, E. (2018). *Beden algısı ve sosyal etkileşimler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Mezarcı, F. (2018). *Beden algısının psikososyal temelleri*. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28(1), 67-89.
- Nasiri, H., Nasiri, M., & Bakhshi Pour Rudsari, A. (2014). Early maladaptive schemas and self-esteem in adolescents: The mediating role of perceived parental support. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(3), 243-250.

- Neagu, A. (2015). Erkeklerde vücut algısı: Kas kütlesi ve fitlik üzerine endişeler. *Cinsiyet Çalışmaları Dergisi*, 18(2), 210-225. <https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1013196>
- Neagu, A. (2015). Perfectionism and its impact on children. *Journal of Child Psychology*, 22(3), 183-198.
- Neagu, G. (2015). Parental influence on children's body image and self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 180(2), 64-70.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Haines, J., Story, M., Sherwood, N. E., & van den Berg, P. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 359-369. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.031>
- Nilüfer, M. (2016). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Nilüfer, P. (2016). Olumsuz ebeveynlik tutumlarının erken dönem uyum bozucu şemalar ve benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(2), 110-125.
- Ormsby, J. G., Sinnott, C., & Vassallo, A. J. (2019). Social media use and body dissatisfaction among adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(9), 583-588. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0122>
- Orsel, S., Altın, M., & Demir, B. (2004). Beden algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Psikiyatri Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 45-53.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460.
- Owen, P. R., & Laurel-Seller, E. (2000). Weight and shape ideals: Thin is dangerously in. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(5), 979-990. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02506.x>
- Öksüz, E. (2012). Beden algısı ve psikolojik sağlığa etkisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 14(1), 23-30.

- Özgür, G., & Ekinici, M. (2018). The impact of childhood trauma on body image and self-esteem in adolescents. *Journal of Adolescence*, 67, 108-115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.001>
- Özgür, M., & Ekinici, A. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemaların beden algısını etkileme mekanizmaları ve nedenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 255-265.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1-10. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Pilishvili, T., & Danilova, N. (2019). Self-esteem and emotional well-being. *European Journal of Psychology*, 55(1), 19-31.
- Piran, N. (2016). The developmental theory of embodiment. In T. F. Cash (Ed.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 93-103). Guilford Press.
- Polat, M. (2007). Benlik saygısı ve beden algısı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 22(2), 99-115.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Şema terapi: Temel özellikler*. Routledge.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2019). *Schema therapy: Distinctive features* (2. basım). Routledge.
- Riso, L. P., Maddux, R. E., & Dombrowski, M. E. (2006). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 369-381. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.4.369>
- Rodin, J., Silberstein, L. R., & Striegel-Moore, R. H. (1985). Women and weight: A normative discontent. In *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 32, pp. 267-307).
- Roediger, E. (2015). Early maladaptive schemas in eating disordered patients: A comparative study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(3), 252-259. <https://doi.org/10.1002/cpp.1868>

- Roediger, E. (2015). Sosyal izolasyon ve duygusal geri çekilme: Sosyal fobi ve izolasyonu ele almada şema terapisinin rolü. In J. S. Beck & A. Freeman (Ed), *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi* (ss. 290-312). Guilford Press.
- Roediger, E. (2015). *Şema terapisi: Kavramsal çerçeve ve terapötik süreç*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenthal, N. L., Gurney, H. T., & McLaughlin, K. A. (2020). Developmental trajectories of self-esteem from adolescence to young adulthood. *Developmental Psychology*, 56(7), 1367-1379. <https://doi.org/10.1037/dev0000950>
- Rüstemoğlu, G., & Demirbaş-Çakır, E. (2020). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden algısı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 32(4), 123-138.
- Rüstemoğlu, N., & Demirbaş-Çakır, E. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and body image in adults. *Turkish Journal of Psychology*, 35(2), 12-26. <https://doi.org/10.1002/j.2164-6155.2020.tb02158.x>
- Salehi, M., Rajabi, R., & Dehghani, M. (2019). The relationship between early maladaptive schemas and body image in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(4), 362-370.
- Saravani, S., & Shirazi, M. (2018). The impact of early maladaptive schemas on body image dissatisfaction. *Journal of Research in Psychological Health*, 12(1), 15-25.
- Sarıtaş Atalar, D., & Gençöz, T. (2023). Early maladaptive schemas and parental rejection in relation to body image. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 1-12. <https://doi.org/10.1002/jclp.23240>
- Sarıtaş, A. (2007). Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 1-10.

- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 651-654. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.4.651>
- Saygın, Y. (2008). Benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7(14), 99-112.
- Sayiner, T., Erman, H., & Aksoy, A. (2007). Benlik bilinci ve kendilik anlayışı. *Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 153-162.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321. <https://doi.org/10.1007/BF02230402>
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347. <https://doi.org/10.1037/h0060689>
- Seki, E., & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısının önemi ve gelişimi. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 25(2), 45-59.
- Sevim, S. (2018). Cinsel bağımlılık ve erken dönem uyum bozucu şemalar. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2015). Early maladaptive schemas and aggression in men seeking substance use treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 57, 43-49. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2015.04.006>
- Slade, P. (1994). Beden algısını etkileyen faktörler. *Psikoloji ve Sağlık*, 9(4), 423-437. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1994.tb01218.x>
- Slade, P. D. (1988). Beden imgesi nedir? *Davranış Araştırmaları ve Terapi*, 26(1), 47-60. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90023-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90023-0)

- Smith, A. R., & Johnson, M. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve beden memnuniyetsizliği. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 26(1), 89-102.
- Smith, A. R., & Johnson, M. D. (2019). Beden algısı ve psikolojik sorunlar. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 925-939. <https://doi.org/10.1002/jclp.22809>
- Smith, E., & Johnson, S. (2019). Body Image and Self-Esteem: A Handbook of Theory, Research, and Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1051-1067. <https://doi.org/10.1002/jclp.22764>
- Smith, T., & Johnson, K. (2018). The Influence of Early Maladaptive Schemas on Body Image Dissatisfaction: A Longitudinal Study. *Body Image*, 26, 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.002>
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2009). Erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik belirtiler ve kişilik bozuklukları ile ilişkileri: Bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-16.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Early maladaptive schemas and core beliefs in eating disorders. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(4), 364-372.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stiman, S., Leavy, R., & Garland, L. (2009). Kadın beden algısının cinsiyetlere göre farklılaşması. *Cinsiyet ve Toplum*, 33(1), 89-104. <https://doi.org/10.1177/0891241605285113>
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young Schema Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 253-272. <https://doi.org/10.1891/088983901780493654>

- Super, D. E. (1963). *Career Development: Self-Concept Theory*. College Entrance Examination Board.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2006). The impact of body mass index on the physical attractiveness judgments of male and female bodies. *British Journal of Psychology*, 97(3), 347-356. <https://doi.org/10.1348/000712605X80615>
- Szalai, T. N., Babarczy, E., & Urbán, R. (2017). The role of early maladaptive schemas in eating disorders and body image disturbance. *Eating and Weight Disorders*, 22(3), 451-460. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0284-1>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tam, C. L., Benotsch, E. G., & Li, S. (2020). The role of self-esteem and social support in the relationship between sexual victimization and disordered eating. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(17-18), 3213-3230. <https://doi.org/10.1177/0886260517704220>
- Taşgıt, M. (2012). *Kendilik kavramı ve psikolojik sağlık*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tavasoli, G., & Modiri, A. (2003). Sosyokültürel teoriler, beden imajı ve toplumsal etkileşim. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 20(4), 345-362.
- Taylor, J., Parker, S., & Rowland, N. (2012). Parental influence on children's body image. *Journal of Child Development*, 38(2), 89-107.
- Teixeira, A. L., Pereira, A. I., & Pedroso, A. (2018). Family dynamics and self-esteem in adolescents: The mediator role of body image. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(3), 209-215. <https://doi.org/10.1111/camh.12236>
- Teixeira, A., Dias, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2018). Ergenlikte erken uyumsuz şemaların içsel utanç ve öz-eleştiri aracılığıyla yeme psikopatolojisi üzerindeki dolaylı etkisi. *Çocuk ve Aile Çalışmaları Dergisi*, 27(2), 559-570. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0907-6>
- Temel, Z. F., & Aksoy, A. B. (2001). *Benlik gelişimi ve eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Tezcan, M. (2009). Erken çocukluk döneminde beden algısının gelişimi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial development in non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 333-345. <https://doi.org/10.1348/147608309X481652>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (s. 333-345). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. L., & Coover, M. D. (2002). Üçlü Etki Modeli: Vücut imajı ve sosyal medya etkileşimi. *Sosyal Psikoloji Araştırmaları*, 19(3), 234-248. <https://doi.org/10.1177/1368430202019003010>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2011). Toplumsal medya ve beden algısı: Kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıklar. *Toplumsal Psikoloji Araştırmaları*, 18(2), 123-137. <https://doi.org/10.1177/1368430209103185>
- Tok, S. (2017). Romantik ilişki yaşantıları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Turner, H. S., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Parental influence on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(3), 357-365. <https://doi.org/10.1348/014466505X29964>
- Türkçapar, M. H. (2019). Epiktetos ve Stoacılık. *Felsefe Dergisi*, 24(3), 56-67.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Uçar, S., & Konal, Z. (2017). Benlik saygısı ve toplumsal ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 264-265.
- Uras, N. (2004). Beden ve ben kavramları üzerine. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uskun, E., & Şabaplı, S. (2013). Erken çocukluk döneminde beden algısı gelişimi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 56(1), 25-31.
- Ünal, S. (2012). Erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik sorunlarla ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünalın, D., Özgüven, D., & Erdem, M. (2009). Beden algısı: Çok boyutlu bir yaklaşım. *Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 241-252.
- Von Soest, T., Wichstrøm, L., & Kvaalem, I. L. (2017). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(6), 935-960. <https://doi.org/10.1037/pspp0000090>
- Waller, G., Meyer, C., Ohanian, V., & Elliott, P. (2001). The psychopathology of binge eating. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(5), 293-298. <https://doi.org/10.1097/00005053-200105000-00009>
- Walters, L. J., Brown, A. E., & James, K. (2023). Health programs and their impact on body image and self-esteem in young girls. *Health Education Journal*, 82(2), 153-167. <https://doi.org/10.1177/0017896922109988>
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Waters, A. M. (2018). Body dissatisfaction and self-esteem in adolescence: Concurrent and prospective associations. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 754-769.
- Wells, M. J., Krenz, M. L., & Miller, M. L. (2020). The role of self-esteem and mindfulness in the relationship between early maladaptive schemas and psychological well-

being. *Journal of Clinical Psychology*, 76(2), 252-264. <https://doi.org/10.1002/jclp.22861>

Wilhelm, K. (2006). The role of early maladaptive schemas in the relationship between childhood maltreatment and body image dissatisfaction. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 151-158. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.076>

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Yalom, I. D. (2018). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yanbastı, S. (1996). Çocuklarda benlik saygısı ve aile ilişkileri. *Ankara Üniversitesi Yayınları*.

Yavuz, G. (2017). Mizah kullanımı ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Yenidünya, A. (2005). Kişinin hayal ettiği benlik ve benlik saygısı üzerine etkileri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Yiğit, İ., & Çelik, A. (2016). Şema terapi ve bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 235-249. <https://doi.org/10.18863/pgy.238239>

Yiğit, R. (2010). *Benlik kavramı ve psikolojik sağlık*. Psikoloji Yayınları.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Exchange.

Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press.

Young, J. E. (1999). *Schema-focused therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Young, J. E. (2003). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3.basım.). Professional Resource Press.

- Young, J. E. (2004). *Schema therapy: A practitioner's guide* (2.basım). Guilford Press.
- Young, J. E. (2019). *Şema terapi: Bir uygulayıcı rehberi* (2.basım.). Guilford Press.
- Young, J. E., & Brown, G. (1990). *Young Schema Questionnaire*. Cognitive Therapy Center.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). *Hayatınızı yeniden yaratın: Olumsuz davranışları sonlandırma ve harika hissetme programı*. Plume.
- Young, J. E., & Pijnaker, J. (1999). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Şema terapisi: Teori, araştırma ve uygulama* (E. S. Keskin & G. Ö. Dinçer, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2013). *Şema terapisi: Bir uygulayıcı kılavuzu* (2. basım). Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2019). *Şema terapi: Bir uygulayıcı rehberi* (2. basım). Güldiken Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı*. Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ve sorunları*. Özgür Yayınları.
- Yüksel, A., & Güner, B. (2021). Toplumun vücut normlarına uymaya yönelik baskılar ve benlik saygısı. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(3), 310-325.
- Ziyalar, N. (1983). *Beden algısı üzerine*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

EK A

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet: Kadın () Erkek () Diğer ()

Medeni Durum: Evli () Bekar () Boşanmış () Birlikte Yaşıyor ()

Eğitim Durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ()

Çalışma Durumu: Çalışıyor () Çalışmıyor ()

Aylık Gelir Ortalama: Askeri Ücret Altı () Askeri Ücret () Askeri Ücret Üstü ()

Kronik (uzun süredir devam eden) tanısı konulmuş bir fiziksel hastalığınız var mı?

Var () Yok ()

Varsa lütfen belirtiniz.

EK B

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM -3(YŞÖKF3)

YSO

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

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

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

Derecelendirme:

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

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

2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.

58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK C

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

EK D

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadelerden her bir ifade de size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

- 1-hiç memnun değilim
- 2-biraz memnunum
- 3-orta düzeyde memnunum
- 4-çok memnunum
- 5-son derece memnunum.



	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5.Vücudumdaki Kıl Dağılımı					
6. Burnum					
7.Fiziksel Gücüm					
8.İdrar-Dışkı Düzenim					
9. Kas Kuvvetim					
10. Belim					
11.Enerji/Aktivite Düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut Yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19.Duyularımın Keskinliği					
20.Ağrıya Dayanıklılığım					
21.Omuzlarımın Genişliği					
22. Kollarım					

23. Göğüslerim					
24. Gözlerimin Şekli					
25. Sindirim Sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa Direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin Şekli					
30. Cinsel Gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku Düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel Faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun Duruş Şekli					
38. Yüzümün Şekli					
39. Ağırlığım					
40. Cinsel Organlarım					