

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAYAN
ŞEMA ALANLARININ BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MURAT KARAKULOĞLU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2022

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAYAN
ŞEMA ALANLARININ BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MURAT KARAKULOĞLU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2022

BİLDİRİM

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

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

Murat KARAKULOĞLU

Düşünen, hisseden herkese. Bütün yıldız tozlarına...



ÖN SÖZ

Çalışkanlığı, bilgisi ve iyi kalpliliğiyle varoluşumuzu anlamlandırmamıza yardımcı olan, öğrencilerine desteğini esirgemeyen, öğrencisi olduğum için kendimi şanslı hissettiğim değerli hocam Doc. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ ve Sakarya Üniversitesinin pek kıymetli hocaları ile bütün emektar çalışanlarına tezin oluşmasında verdikleri katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Veri analizini kolaylaştırdıkları için SPSS programının yaratıcıları Norman H. NİE, Hadlai HULL, Dale H. BENT'e ile insanlar, hayvanlar ve doğa için iyi işler üreten insanların ortak birikimine teşekkür ederim.

Veri toplama sürecindeki desteklerinden ötürü Sündüs Altunbaş, İsmail Aytekin, Hüseyin Küçük, Kübra Irmak, Sevgi Çınar, Atakan Mert Çiçekgil'e ve bütün dostlarıma, birbirlerinin hayatlarını kolaylaştıran bütün iyi yürekli insanlara teşekkür ederim.

Çok sevdiğim, her konuda desteklerini hissettiğim aileme, yazım sürecinde motivasyonumu arttıran ve mola zamanının geldiğini hatırlatan kedim Çirkin'e, bütün süreç boyunca fikrini aldığım güzel insan Elaye Derya Yılmaz'a teşekkür ederim.

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAYAN ŞEMA ALANLARININ BELİRLENMESİ

Murat KARAKULOĞLU, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2022

Araştırmanın amacı; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu tespit etmek ve şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, cinsiyet ve çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi gibi sosyo-demografik değişkenlere göre incelemektir. Bu araştırma ilişkisel modelin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubu 18-28 yaş arasındaki 590 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 349'u (%59.2) kadın, 241'i (%40.8) erkektir.

Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Formundan, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formundan ve Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics programının 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu tespit etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile şema alanlarının cinsiyete ve çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklemelerde t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir.

Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanının ise duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Zedelenmiş otonomi alanının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, diğer şema alanlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, diğer şema alanlarının göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinler, Şema alanları, Erken dönem uyumsuz şemalar, Duygu düzenleme güçlüğü



ABSTRACT

DETERMINING THE SCHEMA DOMAINS THAT PREDICT THE EMOTION REGULATION DIFFICULTIES OF YOUNG ADULTS

Murat KARAKULOĞLU, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2022

The aim of this study is to determine the predictive status of schema domains for levels difficulties of emotional regulation in young adults and to examine schema domains and levels difficulties of emotional regulation according to socio-demographic variables such as gender and perceived socioeconomic level of the family during childhood. This research is a descriptive research using the relational model. The study group of the research consists of young adults aged 18-28, consisting of 590 volunteer participants. 349 (59.2%) of the participants forming the study group were female and 241 (40.8%) were male.

In the study, Young Schema Questionnaire-Short Form, Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form and Personal Information Form were used. The 23.0 version of the IBM SPSS Statistics program was used in the analysis of the research data. Regression analysis was performed to determine emotional regulation difficulty levels predictive status of schema domains. Whether the levels of emotion regulation difficulties and schema domains show significant differences according to gender and the perceived socioeconomic level of the family in childhood were analyzed with T-Test in Independent Samples and One-Way Analysis of Variance.

It was found that impaired autonomy, unrelenting standards and other-directedness schema domain predicted the difficulty in emotion regulation variable positively and statistically. It was determined that the schema area of disconnection and impaired limits was not a predictor of the difficulty in emotion regulation variable. It was observed that the levels of difficulty in emotion regulation differed significantly according to gender, and did not differ according to the perceived socioeconomic level of the family during childhood. It has been determined that the area of impaired autonomy differs significantly according to gender, but does not differ from other schema areas. It was concluded that impaired autonomy, disconnection and other-directedness schema domains showed a significant difference according to the perceived socioeconomic level of the family during childhood, while other schema domains did not.

Keywords: Young adults, Schema domains, Early maladaptive schemas, Difficulties of emotional regulation



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	3
1.3. Problem cümlesi	4
1.4. Alt problemler	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Erken dönem uyumsuz şemalar	6
2.1.1 Şema terapi modeli	7
2.1.2. Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri	8
2.1.3. Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri	10
2.1.3.1 Çekirdek duygusal ihtiyaçlar	10
2.1.3.2. Erken dönem yaşam deneyimleri	11
2.1.3.3 Biyoloji ve mizaç	12
2.1.4. Şema alanları	13

2.1.5. Erken dönem uyumsuz şema boyutları.....	16
2.1.6. Koşullu ve koşulsuz şemalar	23
2.2. Duygu düzenleme	24
2.2.1. Bebeklik, çocukluk ve yetişkinlikte duygu düzenleme	26
2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü	28
2.2.3. Şema terapi ve duygu düzenleme güçlüğü	29
2.3. İlgili araştırmalar	30
2.3.1. Şema alanları ile ilgili yapılan araştırmalar	30
2.3.2. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmalar.....	33
BÖLÜM III.....	37
YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın yöntemi	37
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	37
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	39
3.3.1. Kişisel bilgi formu	39
3.3.2. Young şema ölçeği kısa form-3.....	40
3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa form	42
3.4. Verilerin analizi	43
BÖLÜM IV	44
BULGULAR	44
4.1. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumuna ilişkin bulgular.....	44
4.2. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	47
4.3. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	48

4.4. Genç yetişkinlerde şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	49
4.5. Genç yetişkinlerde şema alanlarının çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	51
BÖLÜM V	56
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	56
5.1. Sonuç ve tartışma	56
5.1.1. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, duygu düzenleme güclüğü düzeylerini yordama durumuna ilişkin sonuçlar ve tartışma	56
5.1.2. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güclüğü düzeylerinin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma	59
5.1.3. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güclüğü düzeylerinin, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma	60
5.1.4. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma	60
5.1.5. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma	63
5.2. Öneriler	66
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	66
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	67
KAYNAKLAR	68
EKLER	80

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Şema alanları ve çekirdek duygusal ihtiyaçlar arasındaki ilişki.....	11
Tablo 2 Şema alanları ve ilgili şema boyutları.....	17
Tablo 3 Koşullu ve koşulsuz şema boyutları.....	23
Tablo 4 çalışma grubunda yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgileri ile ilgili frekans ve yüzde değerleri.....	38
Tablo 5 Young şema ölçeği kısa form-3: şema alanları ve ilgili şemalar.....	41
Tablo 6 Regresyon analizi sayıltılarına, basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçlar.....	44
Tablo 7 Betimsel istatistik sonuçları ve korelasyon analizine ilişkin sonuçlar.....	46
Tablo 8 Şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü yordama düzeyine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	47
Tablo 9 Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları.....	48
Tablo 10 Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	49
Tablo 11 Şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemelerde t testi sonuçları.....	50
Tablo 12 Şema alanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	51
Tablo 13 Çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre zedelenmiş otonomi şema alanı tukey testi sonuçları.....	53
Tablo 14 Çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre kopukluk şema alanı tukey testi sonuçları.....	53
Tablo 15 Çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre diğeri yönelimlilik şema alanı tukey testi sonuçları.....	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygusal mizaç alanları.....	13
Şekil 2. Bağımlı değişken duygu düzenleme güçlüğü için oluşturulmuş normal dağılım grafiği.....	45



SİMGELER VE KISALTMALAR

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

ANOVA: İlişkisiz örneklemeler için Tek Yönlü Varyans Analizi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümün başında; araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem ve alt problem cümleleri ifade edilmiştir. Bölümün devamında ise araştırma ile ilgili varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar ortaya koyulmuştur.

1.1. Problem durumu

İnsan hayatında duyguların önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Duygular; insanlara amaçlarını değerlendirmede, ihtiyaçlarını gidermede, diğer insanlarla ilişkilerini düzenleyerek uyum içinde yaşamalarında yardımcı olur. Bazı durumlarda ise duygular insanlara rahatsızlık verebilir. Duygu odaklı terapide uyumsuz birincil duygular olarak adlandırılan bazı duygusal yaşantılarda duygular; çok katı, yoğun ve uyum bozucu olabilmektedir. İkincil duygular olarak adlandırılan duygusal deneyimlerde ise duygular şimdi ve burada ile ilgili olmayıp daha çok geçmiş deneyimlerimizden ve başka duygularımızdan kaynaklanıyor olabilmektedir (Greenberg, 2015). Şema terapide ise bu durum daha çok şema aktivasyonu veya mod tetiklenmeleriyle açıklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu gibi durumlarda bazı insanlar duygularını daha uygun ifade etme konusunda başarılı olurken bazı insanlar yoğun duygular ve kontrolsüzlük hisleri yaşayabilirler. Duygu düzenleme güçlüğü kavramının bu konuda dikkat çekici bir kavram olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme; sevinç, öfke, üzüntü, endişe gibi olumlu ya da olumsuz duyguların yoğunluğu ve şiddeti ile başa çıkma ve duygusal tepkilerin kontrol altına alınması süreçlerini kapsamaktadır (Kopp, 1989). Duygu düzenleme, bebeklikten beri gözlenebilen gelişimsel bir süreçtir. Bebeklerin kendi parmaklarını emerek kendilerini yatıştırma, çocukların karanlık bir yerden geçerken korkularını azaltmaya çalışmaları örnek olarak verilmektedir (Greenberg, 2015). Duygu düzenleme güçlüğü ise; bireylerin duygularını uygun bir şekilde düzenleme ve ifade etme kapasitelerinin düşük olması, özellikle olumsuz deneyimlerin sonucunda taşkın duygusal durumların yaşanmasıdır. (Roth, Benita, Amrani, Shachar, Asoulin ve Moed, 2014). Duygu düzenleme güçlüğü insanların işlevselliklerini, yaşam kalitelerini düşürmekte, kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu durumu

bozuklukları, kaygı ile ilgili bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluklar, madde kötüye kullanımı, yeme bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi pek çok psikopatoloji alanıyla arasındaki ilişkiyi işaret eden bulgular ortaya koyulmuştur (Blanchard, Stevens, Cann ve Littlefield, 2019; Christian, Martel ve Levinson, 2020; Fergus ve Bardeen, 2014; Liu ve Thompson, 2017; Mennin, McLaughlin ve Flanagan, 2009; Yumuşak, 2019). Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü'nün önemli bir ruh sağlığı meselesi olduğu düşünülebilir. Bu konunun anlaşılması, nedenlerinin ve ilişkide olduğu kavramların anlaşılması konusunda psikolojik yardım hizmeti veren meslek elemanlarına önemli görevler düştüğü söylenebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü şema terapi modeli ile ele alınabilir. Şema terapi erken dönem çocukluk yaşantılarına önem veren, Jeffrey Young (1990) tarafından geliştirilmiş bilişsel, yaşantısal ve davranışsal tedavileri birleştiren bütünleştirici bir psikoterapi yaklaşımıdır. Şema terapi bireylerin sağlıklı bir gelişim süreci yaşamaları ve psikososyal açıdan sağlıklı bireyler olmaları için bazı temel duygusal ihtiyaçların yeterli düzeyde giderilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu temel duygusal ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman ya da aşırı bir şekilde karşılandığı zaman erken dönem uyumsuz şemalar gelişmektedir. Bu şemalar; duygu, düşünce, anılar ve beden duyumlarından oluşmakta ve yaşam boyunca gelişerek karmaşık örüntüler oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Sağlıklı duygu düzenleme gelişimi için en kritik dönemler erken çocukluk yaşantıları ve bebeklik dönemidir (Greenberg, 2015). Bu dönemlerin önemine dikkat çeken şema terapi ve erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüklerinin nedenlerini anlamada ve tedavi etmede ruh sağlığı uzmanlarına ve onlardan hizmet olan bireylere yardımcı olabilir.

Günümüzde insanlar duygularını düzenlemede güçlük yaşayarak ya da bazı kriz durumları sonrası duygularını düzenlemede güçlükler yaşayarak psikolojik yardım aramakta ve uzmanlara başvurabilmektedir. Özellikle genç yetişkinliğin ilk zamanlarında bireyler ne ergen ne de bir yetişkin gibi hissetmediği kararsız duyguların yaşandığı bir ara dönem de yaşayabilmektedirler. Genç yetişkinlerin bu dönemde duygu düzenleme güçlüğü yaşamaya daha yatkındır (Arnett, 2006; Casey ve Caudle, 2013). Aileden ayrılma, üniversite eğitimi, meslek sahibi olma, eş seçme ve aile sahibi olma gibi önemli süreçlerin olduğu genç yetişkinlik döneminde bireylerin duygu düzenleme güçlüğü konusunda daha fazla yardıma ihtiyacı olduğu söylenebilir. Şema terapi yaklaşımı ise hem yaşanan durumların anlaşılmasında hem bu durumların sağaltımında alan uzmanlarına ve onların hizmet verdiği danışanlarına faydalı olabileceği söylenebilir. Bu araştırma ile duygu düzenlemede

güçlük yaşayan bireylerin bu sorunlarının hangi şema alanlarıyla ilişkili olduğunu incelenmek istenmektedir. Böylece bu problemlerin hangi temel ihtiyaçlarla ve uyumsuz şemalarla ilgili olduğunun anlaşılmasıyla alan uzmanlarına, danışanlara ve literatüre katkı sağlamak istenmektedir.

Mevcut araştırmanın genç yetişkinlerde şema alanları ve duygu düzenleme gücü konularında yeni bir çalışma olması ve gelecek araştırmalara kaynak oluşturması bakımından literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda ulaşılabilecek bulguların duygu düzenleme gücü yaşayan genç yetişkinlerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için uygulanacak grup ve bireysel terapilerde, psikoeğitsel çalışmalarda kullanılarak fayda sağlayabileceği söylenebilir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Mevcut çalışmanın temel amacı; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme gücü düzeylerini yordama durumunu tespit etmektir. Bununla birlikte şema alanlarının ve duygu düzenleme gücü düzeylerinin; cinsiyet ve çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi gibi sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın alt amacını oluşturmaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde bireyin hayatında evden ayrılma, eğitim görme, iş bulma, romantik ilişkiler başlatma, bu romantik ilişkileri sürdürme ve bitirme gibi önemli değişiklikler yaşanmaktadır. Bu dönemde genç yetişkinler iş alanında, akademik alanda, sosyal çevre ve romantik ilişkiler alanlarında problemler yaşayabilirler (Arnett, 2006; Casey ve Caudle, 2013). Genç yetişkinlik dönemi depresyon, kaygı bozuklukları gibi duygu durum problemlerini yaşama ihtimalinin orta yaşlara ve yaşlılara göre daha fazla olduğu bir gelişim dönemidir. Bu dönem özellikle kişilik bozukluğu, şizofreni gibi zihin sağlığı problemlerinin ilk tanısının koyulduğu bir dönemdir (Boyd ve Bee, 2015; Rizvi ve Steffel, 2014; Evans, Bira, Gastelum, Weiss, ve Vanderford, 2018). Bu nedenlerle genç yetişkinlik döneminin duygu düzenleme gücü bakımından ele alınması, altta yatan risk faktörlerinin anlaşılması, tedavisi ve önleyici duygu düzenleme eğitimi çalışmalarının yapılması önemli görünmektedir.

Yetişkinlik döneminde, çocukluk deneyimlerine benzer algılanan olaylar karşısında şemalar bilinçsiz bir şekilde tetiklenerek; üzüntü, öfke, utanç, korku gibi duyguların açığa çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bir şemanın ne kadar güçlü ve aktif olduğuna bağlı olarak kişinin; depresyon, anksiyete, işlevsel olmayan ilişkiler, bağımlılık ve

psikosomatik bozukluklara karşı yatkın hale gelmektedir (Young, 1999). Pek çok duygu durum probleminin tedavisinde bilişsel terapi etkili bir yaklaşım olmasına rağmen bazı danışanlarda istenilen faydayı sağlamamaktadır. Bu danışanlarda yaşam boyu tekrar eden uyumsuz bilişsel ve duygusal örüntülerin, uyumsuz şemaların araştırılması gerekmektedir (Hoffart, 2012). Jeffrey Young şema terapiyi, bilişsel davranışçı terapinin istenilen faydalı sağlayamadığı kronik problemler yaşayan danışanlara yardımcı olmak amacıyla geliştirmiştir (Young ve diğerleri, 2003). Bu nedenle şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar kavramını araştırmanın, yaşanan duygu düzenleme güçlükleri konusunda bireylere yardımcı olunmasında ve çeşitli kronik zihin sağlığı problemlerinin tedavi edilmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın genç yetişkinlerde şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü konularında yeni bir çalışma olması ve gelecek araştırmalara kaynak oluşturması bakımından literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda ulaşılabilecek bulguların duygu düzenleme güçlüğü yaşayan genç yetişkinlerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için uygulanacak grup ve bireysel terapilerde, psikoeğitsel çalışmalarda kullanılarak fayda sağlayabileceği söylenebilir.

1.3. Problem cümlesi

Bu çalışmada; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunun ne olduğu sorusuna cevap aranmıştır.

1.4. Alt problemler

1. Genç yetişkinlerde şema alanları, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri; cinsiyet ve çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Genç yetişkinlerde şema alanları; cinsiyet ve çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

1. Çalışma grubunu oluşturan gönüllü katılımcıların araştırma için kullanılan veri toplama araçlarını nesnel bir şekilde içtenlikle doldurdukları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu 18-28 yaş aralığındaki araştırmaya gönüllü olarak katılan genç yetişkin bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Çocukluk dönemi ihtiyaçlarının karşılanmadığında ya da aşırı bir şekilde karşılandığında geliştiği düşünülen; anılar, duygular, bilişler ve fiziksel duyumlardan oluşan yaygın yaşam örüntüleridir (Young ve diğerleri, 2003).

Şema Alanları: Erken dönem uyumsuz şemaların benzer ihtiyaç durumlarından kaynaklanan şema boyutları tarafından oluşmuş şema kümeleridir (Young ve diğerleri, 2003).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Olumsuz veya yoğun duygular sonucunda kişilerin duygusal tepkileri düzenlemede başarılı olamaması, algılanan duygusal duruma normalden daha fazla hassasiyet göstermesi, duygusal yaşantıları düzenlemede yetersizlik yaşanmasıdır (Linehan, 1993).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Erken dönem uyumsuz şemalar

Şema terimi psikoloji alanı dışında felsefe, edebiyat, bilgisayar gibi pek çok farklı alanda kullanıldığı görülmektedir. Genel bir kavram olarak yapı, iskelet, taslak anlamlarına gelen şema kavramı Kant felsefesinde bir sınıfın tüm üyeleri için ortak olan unsurları ifade etmektedir. Şema kavramı, psikoloji alanı içerisinde özellikle bilişsel gelişim alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Bilişsel gelişim açısından şema terimi, bireyi dikkatini en çok çeken öğelerin bir çeşit planı, bir olaydaki ayırt edici özelliklerin soyut olarak betimlenmesidir. Psikoloji alanında şema teriminin en fazla Jean Piaget ile ilişkilendirildiği söylenebilir. Jean Piaget (1999) çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimi farklı aşamalar halinde ve ayrıntılı bir şekilde ortaya koymuştur. Bilişsel psikoloji bakış açısına göre şema, bilgiyi yorumlama ve problem çözme konularında bir rehber gibi yol gösteren soyut bilişsel yapılardır (Young ve diğerleri, 2003).

Psikoloji alanı içerisinde şema kavramını ele alan isimlerden biri de Aeron T. Beck'dir. Aeron T. Beck şema kavramını organizmayı etkileyen bir uyarının değerlendirilmesinde, kodlanmasında, yorumlanmasında kullanılan bilişsel yapılar olarak tanımlamıştır. Kişiler bu şema yapılarıyla çevreyi algılayabilir, anlamlı bir biçimde yorumlayabilir ya da kendilerini yönlendirebilirler. Aynı zamanda bu şema yapıları bireylerin çevresel uyaranlara ilişkin algı ve yorumlarında çarpıtmalarla, gerçekçi olmayan hedef ve beklentilerle, geçerli olmayan varsayımlarla kendini ortaya koymaktadırlar (Beck, 1967'den aktaran Young, 1999).

Psikoloji ve psikoterapi alanları açısından şema kavramı bireylerin yaşam deneyimlerinin anlamlandırılmasına yarayan genel olarak düzenlemiş unsurlar olarak düşünülmektedir. Çoğunlukla hayatın erken dönemlerinde gelişen şemalar sonraki yaşam tecrübelerini de üzerine koyarak karmaşılaşmaya devam etmektedir. Şemalar genel tanım itibarıyla olumlu veya olumsuz, uyumlu ve ya uyumsuz olabilirler, çocukluk ya da hayatın diğer dönemlerinde şekillenirler (Young ve diğerleri, 2003).

Jeffrey Young'ın erken dönem uyumsuz şemalar konusundaki görüşlerine baktığımızda; bu şemaların çocukluk dönemi boyunca gelişen, bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde daha karmaşık bir hal alan ve önemli derecede işlevsiz dayanıklı temalar olarak ifade ettiği görülmektedir. Young; bu uyumsuz şemaların, (öncelikle de zarar verici çocukluk yaşantıları sonucu oluşmuş şemaların) kişilik bozukluklarının, daha hafif düzeydeki kişilik problemlerinin ve eksen I bozukluklarının nedeni olabileceği varsayımını açıklayabilmek için erken dönem uyumsuz şemalar olarak isimlendirdiği şemaların bir alt grubunu ortaya koymuştur. (Young, 1999).

Young ve arkadaşları (2003, s.25) erken dönem uyumsuz şemaların tanımını yeniden değerlendirerek aşağıdaki gibi ifade etmektedirler.

- “Genel, yaygın tema ya da örüntüdür
- Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşur
- Bir kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır
- Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir
- Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir.”

Bu tanım göz önüne alındığında insanların davranışlarının doğrudan şemanın bir parçası olmadığına dikkat çekilmektedir. Young'a göre insanlar erken dönem uyumsuz şemalara tepki olarak uyumsuz davranışlar ortaya koymaktadırlar. Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar belirli davranışları güdüleyebilirler ama davranışlar şemaların bir parçasını oluşturmazlar. Davranışlar şema terapi yaklaşımında baş etme biçimleri olarak daha detaylı bir şekilde ele alınmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

Genel anlamıyla erken dönem uyumsuz şemalar; düşünceleri, duyguları, anıları, sosyal algıları, etkiletişimi ve davranış örüntülerini etkileyen yaygın yaşam örüntüleri olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir birey bir ya da birden fazla uyumsuz şema geliştirmiş olabilir. Özellikle çocukluk döneminde geliştiği düşünülen bu uyumsuz şemalar kişilerin yaşam tecrübelerine, çevre ile olan ilişkilerine ve başa çıkma biçimlerine göre insan hayatı boyunca artabilir ya da azabilirler. Uyumsuz şemalar, sadece patolojik duygu, düşünce, davranışlarla ya da işlevselliğin azalmasıyla ilişkilendirildiğinde patolojik olarak ele alınmaktadırlar (Arntz ve Jacop, 2013). Şema kavramının şema terapi modelinden önce de psikoloji alanında var olduğu ve önemli bir kavram olduğu söylenebilir.

2.1.1 Şema terapi modeli

Şema terapi modeli, bilişsel davranışçı terapiden doğmuş ve klasik bilişsel davranışçı terapiden fayda sağlayamayan danışanlar için Jeffrey Young tarafından geliştirilmiştir

(Young, 1999; Young ve diğerkleri, 2003). Jeffrey Young şema terapiyi ilk olarak 1990 yılında bilişsel terapisinin yeni bir formu olarak şema odaklı terapi ismiyle ortaya koymuştur ve daha sonra adı şema terapi olarak yenilenmiştir (Arntz ve Genderen, 2009). Bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak, şema terapide erken dönem çocukluk yaşantıları, ön planda olan duygular ve şema terapide çok önemli bir unsur olan terapötik ilişki konuları üzerinde daha yoğun bir şekilde durulmaktadır. Gestalt terapide ya da psikodramada geliştirilen yaşantısal, duygu odaklı teknikler şema terapide önemli bir yer tutmaktadır (Arntz ve Jacop, 2013).

Şema terapi yaklaşımı kronik hala gelmiş yaygın problemleri anlamlandırmak ve bu problemleri anlaşılır yaparak organizasyonları konusunda ruh sağlığı çalışanlarına ve danışanlara yardımcı olmaktadır. Şema terapi modeli danışanların kişilerarası ilişkileri üzerinde durarak çocukluk çağından şimdiye kadar olan zamandaki şemalarını değerlendirmektedir (Young ve Klosko, 1993). Danışanlar bu modeli kullanarak problemleri konusunda farkındalık kazanmaktadırlar. Bu sayede uyumsuz şemalarını sürdürmemek konusunda güç kazanmaktadırlar. Danışanın erken dönem uyumsuz şemalarıyla savaşında psikoterapistler bilişsel, yaşantısal, davranışsal ve kişilerarası stratejileri birleştirerek danışanlarına yardımcı olmaktadır. Danışanlar şemalarına bağlı işlevsel olmayan örüntüleri tekrar ettiklerinde psikoterapistler değişim nedenleriyle birlikte empatik bir şekilde yüzleştirme yapmaktadırlar. Bu terapi modelinin önemli bir kavramı ise sınırlı yeniden ebeveynliktir. Sınırlı yeniden ebeveynlik ile psikoterapistler danışanlarının çocukluk dönemlerinde uygun bir şekilde giderilmemiş ihtiyaçlarını konusunda kısmi bir fayda sağlamaktadırlar (Young ve diğerkleri, 2003). Görüldüğü üzere şema terapi modelinin farklı kuramlardan etkilendiği ve farklı tedavi stratejilerinin yürütüldüğü bütüncül bir model olduğu söylenebilir.

2.1.2. Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri

Birçok erken dönem uyumsuz şema kişilerin kendileri ile ilgili koşulsuz inanç ve duygularını içermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar koşulsuz olma özelliği ile temel varsayımlardan farklılık göstermektedir. Diğerk insanların mutlu edersen değerli olurum, temel varsayıma bir örnek oluşturur ve koşulludur. Uyumsuz şemalarda ise ‘ne yaparsam yapayım değersizim’ biçiminde koşulsuz bir düşünce yer almaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar koşulsuz olduğu için ise daha katı ve dayanıklıdır (Young, 1999).

Erken dönem uyumsuz şemalar acıya neden olmalarına rağmen hayatta kalmak ve uyum sağlamak için mücadele vermektedirler. Bireylerin şemalarını aktive eden durumları daha yakın ve tanıdık hissetmektedirler. Bundan dolayı değiştirilmesi kolay olmamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar kendi kendilerine varlıklarını sürdürebilme özellikleri sebebiyle de değişime karşı dirençli bir özellik göstermektedirler. Uyumsuz şemalar yaşamın erken dönemlerinde geliştiği için bireylerin çevre ile ilgili algılarının temelini oluştururlar ve bu şemalar kişiye rahatlatıcı ve tanıdık gelmektedirler. Bu nedenlerle bireyler bu uyumsuz şemaların doğruluğunu tartışırken, bu şemaların geçerliliğini devam ettirebilmek için bilişsel çarpıtmalara başvurabilmektedirler (Young, 1990; Young ve diğerleri, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların bir diğer özelliği olarak belirgin ve tekrar edici bir şekilde işlevsel olmadığıdır. Erken dönem uyumsuz şemaların dolaylı olarak ya da doğrudan depresyon veya panik atak gibi psikolojik problemlere, yalnızlık veya yıkıcı ilişki problemlerine, iş performansında düşüşe, alkol veya uyuşturucu kullanımı ile ilgili problemlere, bazı bir takım psikosomatik sorunlara neden olabileceği varsayımında bulunmaktadır (Young, 1990). Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemaların işlev bozucu özelliği nedeniyle pek çok eksen I patalojisiyle ilişkilendirilebileceğinden sözedilebilir.

Pek çok zaman, erken dönem uyumsuz şemalar belirli bir şema ile ilgili çevresel bir olayın sonucunda aktif hale gelmektedir. Örneğin, başarısızlık şemasına sahip bir birey performansının izleneceği bir görevi yerine getirmesi gerektiğinde bu şema aktif olmaktadır. Başarısızlık şeması ile birlikte yoğun duygusal uyarılma yaşanabilir. Başarısız olacağım, üstesinden gelemeyeceğim gibi düşünceler ortaya çıkmaktadır (Young, 1999).

Erken dönem uyumsuz şemalar boyutsal bir özellik taşımaktadır. Şemalar farklı yaygınlık ve şiddet seviyelerinde var olmaktadır. Bir erken dönem uyumsuz şemayı aktive edecek çok sayıdaki durum o şemanın daha şiddetli olduğunu göstermektedir. Bu durum şu şekilde örneklendirilmektedir: Birey her iki ebeveyni tarafından aşırı bir şekilde sürekli eleştirildiğinde bireyin geliştireceği kusurluluk şeması temasta olduğu herhangi bir kişi tarafından aktive olmaktadır. Ebeveynlerinden sadece biri tarafından yaşamın daha geç evrelerinde arada bir eleştiriye maruz kalan bir bireyin geliştireceği kusurluluk şemasının ileriki dönemde aktive olma olasılığı daha düşük olmaktadır. Bu durumda şema sadece eleştirel ebeveynin cinsiyetinden talepkar temsiller ile aktive olabilmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar, yoğun duygusal uyarılmayla daha fazla ilişkili olmaktadır. Kusurluluk gibi bir erken dönem uyumsuz şema aktive olduğunda bireyler genellikle yoğun duygusal uyarılma yaşamaktadırlar. Özellikle şiddetli bir uyumsuz şema aktive olduğunda ve uzun süre etkisini sürdürdüğünde daha yoğun duygusal durumlar ve olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır (Young, 1999; Young ve diğerleri, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar tek bir travmatik olaydan meydana gelmemektedir. Bunun yerine aile üyeleri ve akranlar ile yaşanan zararlı yaşam deneyimleri sonucunda birikerek şemalar oluşmakta ve güçlü bir duruma gelmektedirler. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin yaşamının ilk yıllarında ebeveynlerle, kardeşlerle ve akranlarla işlevsel olmayan deneyimler ile doğuştan getirilen mizaç özelliklerinin birleşiminin sonucu olarak oluşmaktadır (Young, 1990). Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemalar çocukluk travmaları ve olumsuz davranışlar yaşanmadan da gelişebilmektedir. Örneğin bağımlılık şemasında ebeveynleri tarafından çocukluk çağında aşırı korunmuş bir birey bu şemayı geliştirebilmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Bir sonraki bölümde erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yer alan unsurlar ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

2.1.3. Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri

2.1.3.1 Çekirdek duygusal ihtiyaçlar

Şema terapi psikolojik problemlerin oluşumunu, insani ihtiyaçlar ile, bu ihtiyaçların yeterince ve uygun bir şekilde giderilememesi ya da olması gerekenden fazla giderilmesiyle açıklamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların bu nedenle geliştiği varsayılmaktadır. Bu nedenle insani ihtiyaçlara odaklanmak şema terapinin ana fikrini oluşturur. Danışanın çocukluğunda uygun bir biçimde karşılanmayan ihtiyacının şu andaki yaşadığı problemin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Erken dönem çocukluk ihtiyaçlarının sonucunda gelişen uyumsuz şemalar ise, yaşamın sonraki dönemlerinde bu ihtiyaçların giderilmesini engelleyerek sorunun sürmesine neden olmaktadır (Arntz ve Jacop, 2013; Young ve diğerleri, 2003).

Şema terapide beş temel çekirdek duygusal ihtiyaç gurubu tanımlanmıştır. Her şema alanının bu tanımlanan çekirdek duygusal ihtiyaçlar grubundan biri ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Bu ilişkilendirme klinik deneyimler sonucu oluşturulmuştur (Arntz ve Jacop, 2013). Şema alanları ve çekirdek duygusal ihtiyaçlar arasındaki ilişki tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Şema Alanları ve Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar Arasındaki İlişki

Şema Alanları	Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar
1) Kopukluk ve Reddedilme	Güvenli bağlanma, kabul, bakım
2) Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	Özerklik, yeterlik, kimlik hissi
3) Zedelenmiş Sınırlar	Gerçekçi sınırlar, öz denetim
4) Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	Kendiliğindenlik ve oyun
5) Başkaları Yönelimlilik	İhtiyaçların ve duyguların özgürce dile getirilmesi

2.1.3.2. Erken dönem yaşam deneyimleri

Erken dönem uyumsuz şemaların temelinde zarar verici çocukluk yaşantıları yer almaktadır. Çoğunlukla erken dönemde gelişen ve güçlü olan bu temalar aile içerisinde oluşmaktadırlar (Young ve Klosko, 1993). İleriki yaşam dönemlerinde bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları aktive olduğunda büyük oranda yaşadıkları durumun aileleri ile ilgili çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler olduğu belirtilmektedir. Akran grupları, öğretmenler, kültür gibi çocuğun gelişiminde git gide önemli hale gelen unsurlar şemaların gelişmesine sebep olmaktadır. Sosyal izolasyon gibi sonradan gelişen şemalar çoğunlukla güçlü ya da yaygın olmamaktadır ve genel olarak ailenin dinamiklerini yansıtmayabilirler (Young ve diğerleri, 2003).

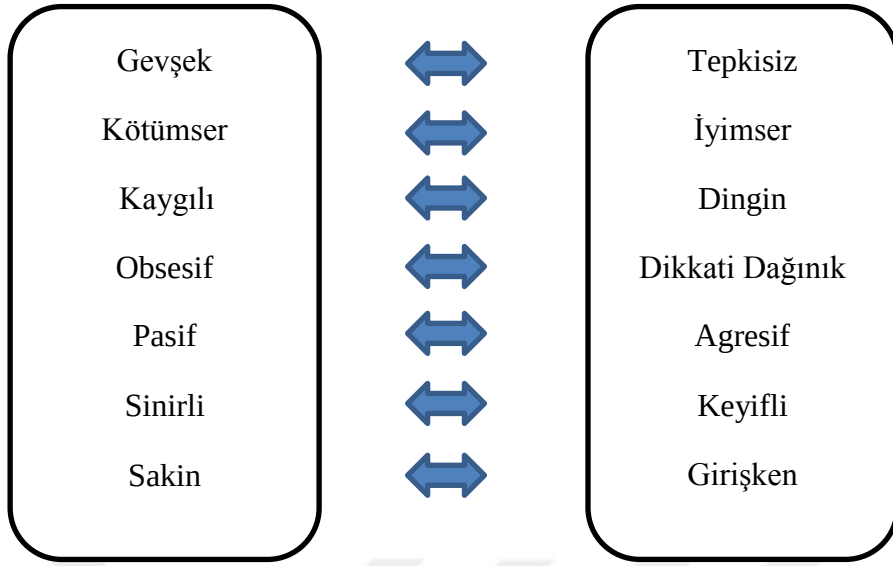
Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına neden olan dört türde erken dönem yaşam deneyimleri ortaya koyulmaktadır. Bunlardan birincisi *ihtiyaçların toksik engellenişi* olarak ifade edilmektedir. Bireylerin çocukluk dönemlerinde çok az olumlu yaşantıları olduğunda oluşmaktadırlar. Bu durum çocuğun sevgi, kabul gibi ihtiyaçlarında eksiklikler

yaşanması sonucu duygusal yoksunluk ve terk edilme gibi şemalara neden olmaktadır. İkinci tip ise; güvensizlik, kusurluluk gibi erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine neden olan *travmatizasyon* ya da *kurban olma* durumlarıdır (Young ve diğerleri, 2003). Şemaların temelinde olan diğer bir erken dönem yaşam deneyimi türünü ise çocukların ihtiyaçlarının normalden daha fazla karşılandığı, çocukların şımartıldığı ve ebeveynler tarafından aşırı koruyuculuk yapıldığı durumlar oluşturmaktadır. Bu durumlarda özerklik ve gerçekçi sınırlar çekirdek ihtiyaçları giderilmeyen bireylerde bağımlılık, haklılık\büyüklenmecilik gibi şemaların geliştiği görülmektedir (Young ve Klosko, 1993). Ortaya koyulan dördüncü tür ise *seçici içselleştirme* ve ya *önem verdiği kişilerle özdeşleşme* olarak belirtilmektedir. Bu erken dönem yaşam deneyimi türünde çocuklar; ailelerinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını seçici olarak içselleştirerek özdeşim kurmaktadır. Bununla birlikte bireyler hangi kişilerle özdeşim sağladıklarını ve hangi özellikleri içselleştirdiklerini belirlerken mizaç özelliklerinden etkilenmektedirler. Örneğin distimik özellikte bir mizaca sahip çocuğun ailesinin aşırı iyimser başa çıkma biçimini içselleştirme olasılığı daha düşük görülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Kısaca erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yaşamın ilk yıllarında görülen travmatik durumların, bir ihtiyacın karşılanmaması ya da çok fazla karşılanması gibi farklı yaşam tecrübelerinin yer aldığı düşünülebilir.

2.1.3.3 Biyoloji ve mizaç

Erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinde biyoloji ve mizaç özellikleri de rol oynamaktadır. Jeffrey Young bu durumu örneklendirirken; yapısı gereği özellikle kaygılı olan çocukların bağımlılık durumundan özerklik durumuna geçerken daha fazla zorluk yaşayabileceğini ya da doğası gereği utangaç olan çocukların sosyal izolasyon şeması geliştirmeye yatkınlığı olabileceğini belirtmektedir. Bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesi, bazı gelişimsel görevleri yerine getirebilmesi, ihtiyaçlarının karşılanması karşılaştığı ebeveynlik biçimleri ve sosyal deneyimleri ile birlikte bir dereceye kadar çocuğun doğuştan getirdiği mizaç özellikleri tarafından belirlenmektedir (Young, 1999).

Pek çok anne babanın fark ettiği üzere her çocuk birbirinden farklı kişilik ve mizaç özellikleri taşımaktadır. Örneğin bazı çocuklar daha sinirli ve agresif bazıları daha içe dönük özellikler göstermektedirler. Şekil 1 de Young ve arkadaşları (2003) tarafından çoğunlukla doğuştan getirildiği ve yalnızca psikoterapi ile değişim sağlamanın çok mümkün olamayacağı düşünülen duygusal mizaç alanlarına yer verilmektedir.



Şekil 1. Duygusal mizaç alanları

Mizaç Şekil 1'deki bu iki kutuplu alanların arasındaki herhangi bir noktada bulunan özelliklerin bir karışımıdır. Farklı mizaç özellikleri birbirinden farklı yaşam deneyimlerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte farklı mizaç özellikleri kişilerin benzer yaşam deneyimlerinden farklı bir şekilde etkilenmelerini sağlamaktadır. Mizaç özellikleri önemli bir seviyede erken dönem çocukluk deneyimleri tarafından baskılanabilmektedir (Young ve diğerleri, 2003).

2.1.4. Şema alanları

Jeffrey Young; 'Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach' adlı kitabında şema alanlarını ilk defa ortaya koymuştur. Daha sonra Klosko J. S. ve Weishaar M. E. ile birlikte 'Schema Therapy: A Practitioner's Guide' kitabında şema alanları konusunda fazla bir değişikliğe gitmeden yine beş farklı şema alanı tanımlamışlardır (Young, 1990; Young ve diğerleri, 2003).

1) Kopukluk ve Reddedilme: Bu şema alanı bağ kurma, diğer insanlarla güvenli ve tutarlı ilişki kurulması hisleriyle ilgili olmaktadır. Diğerlerine yönelik yakın duygusal bağ kurma ihtiyacı ile birlikte bir aileye, arkadaş grubuna, topluma ait olma duygusunu da içermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Çocukların tutarlı bir sevgiye, bakıma, güvenilir ebeveynlere ihtiyacı vardır. Bu sevgi ve bakım sayesinde çocuklar onlarla ilgilenildiğini hissetmektedirler. Ayrıca çocuklar bakım veren kişiler tarafından duyguları

hakkında empati kurulmasına da ihtiyaç hissetmektedirler. Böylece çocuklar anlaşılmış olma duygusunu da deneyimlemektedirler (Young, 1990).

Bu şema alanıyla ilgili önemli bir konu kabul görmedir. Kabul görme; kişilerin sevebilir, diğerleri tarafından istenilir olmasına ve diğerlerinin sevgisini, ilgisini hak ettiğine yönelik hislerine yöneliktir. Diğerleri tarafından kabul görmeyen çocuklar reddedilmeyi yaşamaktadırlar. Çocukların reddedilme deneyimleri yerine kabul edilme hislerini yaşayabilmeleri için ebeveynleri ve kardeşleri tarafından sevgi, yakınlık ihtiyacının, akranları ve arkadaşları tarafından ise sosyal kabul ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde giderilmesi gerekmektedir (Young, 1999).

Çocuklar; empati, kabul, sevgi, yakınlık içermeyen çevrelere sahip olduklarında kopukluk ve reddedilme alanı ile ilgili uyumsuz şemaları geliştirmeye yatkın durumda bulunmaktadır. Ayrıca ebeveynlerden birinin vefat etmesiyle, evden ayrılmasıyla ya da çocuğun pek çok kez yalnız bırakılmasıyla, ebeveynleri tarafından istenilmediğinin hissedilmesiyle, arkadaşlar gibi sosyal gruplar tarafından dışlanıp reddedildiğinde de bu şema alanı ile ilgili erken dönem uyumsuz şemalar gelişmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Jeffrey Young bunlara ek olarak çocukların geleneksel olarak cinsiyete uygun olmayan ilgilere sahip olduğunda ve ya karşı cins için sosyal çekicilik bakımından istenilen özelliklere sahip olmadığında bu uyumsuz şemaları geliştirebileceğini belirtmektedir. Bu şema alanı ile ilgili şemalar ve kopukluk durumu; çocuklar ebeveynleri ya da arkadaşları tarafından istismar edildiğinde, sürekli eleştirildiklerinde, yalan söylendiğinde ya da kandırıldıklarında oluşmaktadır (Young, 1999). Kısaca bireylerin ebeveynleri ya da toplum tarafından reddedilmesi ile sevgi, bağlanma, yakınlık gibi ihtiyaçların yeterince karşılanmaması sonucu bu şema alanı ile ilgili uyumsuz şemaların geliştirilebileceği söylenebilir.

2) Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık: Kişilerin diğerlerinin sürekli bir şekilde desteğini almadan bağımsız olarak dünyada işlev gösterebilmesi özerklik olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı özerkliğe sahip bireyler, ebeveynlerden ayrı kendi ayakları üzerinde durmayı, ailenin dışındaki sosyal dünyada yaşamını sürdürebilmeyi gerçekleştirmektedirler. Bu bireylerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşmuştur ve kendi içlerinde fiziksel, zihinsel, psikolojik olarak bütünlük ve kontrol hislerini geliştirmişlerdir (Young, 1990).

Özerklik ve yeterlilik duygusunun çocuklarda geliştirebilmek için bazı görevleri ebeveynlerinden fazla yardım almadan kendi başlarına başarmaları, okulda kendilerini

ortaya koymaları konusunda cesaretlendirilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle çocuklara bağımsız bir şekilde üstlenecekleri sorumluluklar verilmesi ve bu konuda aldığı kararlara saygı duyulması gerekmektedir. Bunlarla birlikte özerklik ve yeterlilik için çocukların dünyanın görece güvenli bir yer olduğuna ilişkin güvene de ihtiyaç duymaktadırlar (Rafaeli ve diğerleri; 2012). Özetle ebeveynleri sürekli ve gereksiz bir şekilde endişeli olan çocukların, ebeveynlerinde bu durumu gözlemlemesi ile ve ya çocuğa yeterince sorumluluk verilmemesi sebebiyle özerklik problemleri oluşabileceği söylenebilir.

Çocuklar özerkliği teşvik eden bir ortamda büyümedikleri zaman bu şema alanı ile ilgili uyumsuz şemaları geliştirmektedirler. Çocukları tehlike ve risklerden sürekli korumaya çalışan, bu riskler konusunda abartılı bir şekilde çocuğu uyaran ebeveynlik tutumları sonucunda bu uyumsuz şemalar ortaya çıkmaktadır. Hem çocuk için her şeyi yapıyor olmak hem de çocuğa gereken desteğin ve cesaretin verilmemesi bu şema alanındaki dört uyumsuz şema için yatkınlık oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

3) Zedelenmiş Sınırlar: Diğer bir şema alanı ise zedelenmiş sınırlar şema alanıdır. Bu şema alanında gerçekçi sınırlar kavramı önemlidir. Gerçekçi sınırlar kavramı kişinin kendisini uygun bir seviyeye kadar disiplin altına alabilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alma kapasitesiyle ilişkilidir. Gerçekçi sınırların varlığı çocuklar için önemli ihtiyaçlardan bir tanesidir. Jeffrey Young gerçekçi sınırlar oluşturma en iyi yolunun çok izin verici olmayan bir çevre oluşturmakla mümkün olduğunu ifade etmektedir (Young, 1999). Gerçekçi sınırlar çocuklar için faydalıdır ve çocuklar böylece hem kendi öz denetimlerini öğrenmektedir hem de başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almaktadırlar. Aşırı şımartılmış, başarıları için aşırı bir biçimde övgü verilen, başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almaksızın her istediği yapılan çocuklarda bu şema alanı ile ilgili haklılık ve yetersiz öz denetim şemaları gelişmektedir. Ayrıca ilişkilerde paylaşmanın ve karşılıklılığın olduğu öğretilmemiş, başarısızlık ve hayal kırıklığı ile nasıl başa çıkacaklarını bilmeyen çocuklar da bu şema alanındaki uyumsuz şemaları geliştirmektedirler (Arntz ve Jacop, 2013).

4) Aşırı Uyarılma ve Ketlenme: Çocukların duygularını, düşüncelerini, tercihlerini doğal bir şekilde ortaya koyma konusunda desteklenmeye ihtiyaçları olmaktadır. Hata yapmak konusunda sürekli dikkatli olmak, katı kural ve beklentileri karşılamada başarısız hissetmek çocuklar için uygun bulunmamaktadır. Bireylerin aşırı tetikte olmayı ve ketlenmeyi öğrenmesi hayattan keyif almalarını, kendilerini doğal bir şekilde ifade etmelerini, diğer insanlarla yakınlık kurmalarını engellemektedir (Young, 1999).

Bu şema alanıyla ilgili problemler; başarıya ve kurallara uymaya aşırı önem veren, mükemmeliyetçi, katı, sert, cezalandırıcı ebeveyn tutumlarından dolayı oluşmaktadır. Bu ebeveynlik tarzında başarıya mutluluktan daha fazla önem verilmektedir. Bireyler bu tutumlar sonucunda başardıkları hiçbir şeyin yeterli olmayacağı öğrenmektedirler (Arntz ve Jacop, 2013). Çocukların ebeveynlerinin sevgisini elde edebilmek için yüksek başarılar elde etmesi gerektiğini düşünmektedirler (Young, 1990). Bu ebeveyn tutumu ve davranışları sonucunda kişilerde bu şema alanıyla ilgili uyumsuz şemaların gelişebileceği söylenir.

5) Başkaları Yönelimlilik: Son olarak ifade edilen şema alanı da başkaları yönelimlilik şema alanıdır. Bu şema alanıyla ilgili olarak; çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmeleri için kıyaslanacaklarından ve suçlanacaklarından çekinmeden kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade edebilmelerinin önemli görülmektedir. Ebeveynler çocuklarında sağlıklı bir içsel yönelimlilik duygusu oluşturabilmeleri için çocukların kendi özgün ihtiyaçlarını uygun bir şekilde ifade edebilmelerine destek olmaları bunu yaparken de bir cezalandırılmayla, geri çekilmeyle ya da aşırı bir sınırlamayla yaklaşmamaları gerekmektedir (Rafaeli ve diğerleri, 2012; Young ve diğerleri, 2003).

Sağlıklı olmayan bir şekilde başkaları yönelimliliği desteklendiği ailelerde, çocuklar ebeveynlerinden sevgi görmek, onay almak, ilişkiyi sürdürmek ya da cezalandırılmadan kaçınmak için kendi haklı ihtiyaçlarına rağmen diğerlerinin isteklerine, duygularına, ihtiyaçlarına daha fazla önem vermeyi öğrenmektedir. Bu durumda olan bireyler ilgilerini, yeteneklerini, doğal eğilimlerini, öfkelerini yaşamayı ve tüm bunların farkındalıklarını bastırmaya yatkın olmaktadır. Bireyler kendi ihtiyaç ve duygularını bastırmayı öğrenmektedirler. Özellikle ebeveynlerin koşullu kabul göstermeleri bu alandaki problemleri arttırmaktadır (Young, 1990). Özetlemek gerekirse, ebeveynler kendi duygu ve ihtiyaçlarını çocuklarının duygu ve ihtiyaçlarından daha önemli gördüklerinde bu şema alanındaki boyun eğme, kendini feda, onay arayıcılık şemalarının gelişmesine neden olabilmektedirler.

2.1.5. Erken dönem uyumsuz şema boyutları

Jeffrey Young, klinik gözlemler ve değerlendirmelerden hareketle beş şema alanı ve toplam 18 erken dönem uyumsuz şema ortaya koymaktadır. Bu şema alanları ve ilgili erken dönem şema boyutları Tablo 2’de gösterilmektedir (Young, 1999).

Tablo 2

Şema Alanları ve İlgili Şema Boyutları

Şema Alanları	Şema Boyutları
1) Kopukluk ve Reddedilme	1) Terk Edilme/Değişkenlik 2) Güvensizlik/Kötüye Kullanılma 3) Duygusal Yoksunluk 4) Kusurluluk/Utanç 5) Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
2) Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	1) Bağımlılık/Yetersizlik 2) Dayanaksızlık 3) İç İçe Geçme/Gelişmemiş Kendilik 4) Başarısızlık
3) Zedelenmiş Sınırlar	1) Haklılık 2) Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin
4) Başkaları Yönelimlilik	1) Boyun Eğme 2) Kendini Feda 3) Onay Arayıcılık
5) Aşırı Uyarılma ve Ketlenme	1) Karamsarlık/Kötümserlik 2) Duygusal Ketlenme 3)Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 4)Cezalandırıcılık

Terk Edilme/Değişkenlik Şeması: Bu şemaya sahip insanlar sevdikleri kişilerin öleceklerini, evi terk edeceklerini ya da sevdikleri kişilerin başkalarını tercih etmelerinden dolayı terk edileceklerini düşünmektedirler. Önem verdikleri insanlarla ilişkilerinde tutarsızlıklar ortaya koymaktadırlar. Bu insanlar terk edilmekten dolayı yalnız kalacaklarını

düşünür ve sevdikleri insanlara yapışma eğilimi gösterebilirler. Bu nedenle sevdikleri ve yakın oldukları kişileri kendilerinden soğutabilmektedirler (Young, 1990; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması: Bu şemaya sahip bireyler diğer insanların kendilerine zarar vereceklerini ve kötüye kullanacaklarını düşünmektedirler. Bu insanlar diğer insanlarla aralarına duvarlar örerek onları uzaklarında tutmaya çalışmaktadırlar. İnsanların niyetlerinin kötü olduğu düşünmekte, kuşkulandırmakta ve en kötünün başlarına gelecekleri beklentisi içine girmektedirler (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Bu erken dönem uyumsuz şemada kaygı ve tehdit edilmişlik duygularının daha ön planda olduğu görülmektedir. Bu şema çocukluk döneminde cinsel, fiziksel veya duygusal kötüye kullanılma deneyimleri sonucunda gelişmektedir. Bu kötüye kullanılma deneyimleri genellikle aile içerisinde gerçekleşse de çocuğun akranları tarafından maruz kaldığı zorbalık deneyimleri de bu şemanın gelişmesine neden olmaktadır (Arntz ve Jacop, 2013).

Duygusal Yoksunluk Şeması: Duygusal yoksunluk şeması, sevgi ve yakınlık ihtiyacının diğer kişiler tarafından yeterli düzeyde karşılanmayacağı inancı ile ilgilidir. Bu insanlar sevgiye yabancı olan ve sevildiğini, ilgilenildiğini, anlaşıldığını hissetmekte zorlanan kişiler olmaktadır (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003). Bu şemayı geliştirmiş kişilere çocuklukları sorulduğunda çoğunluklu iyi ve normal bir çocukluk geçirdiklerini anlatmaktadırlar ve bu kişiler şiddetli, yoğun duygular göstermemektedirler. (Arntz ve Jacop, 2013).

Duygusal yoksunluk şemasının Young (1999) tarafından üç farklı biçimi ortaya koyulmaktadır. Bunlar; şefkat ve sevginin eksik olduğu ilgi yoksunluğu, anlaşılmanın eksik olduğu empati yoksunluğu ve rehberliğin eksik olduğu korunma yoksunluğudur.

Kusurluluk/Utanç Şeması: Kusurluluk şeması insanların kendilerinde yanlış bir şeyler olduğunu, kusurlu olduklarını ve kendilerinde eksiklikler olduğunu hislerine neden olmaktadır. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduklarında bu kusurların anlaşılacağından endişe etmektedirler ve yakın ilişkilerden uzak durabilmektedirler. Kusurluluk şeması kusurlu ve değersiz hissetmekle bağlantılıdır ve çoğunlukla utanç duygusu bu şemaya eşlik etmektedir (Young, 1990; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması: Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler kendilerini arkadaşlarından ve diğer sosyal gruplardan farklı hissetmektedirler. Bu şema

çocukluk ve ergenlik dönemlerinde akranlar tarafından dışlanma sonucunda meydana gelebilmektedir. Bu kişiler kendilerini herhangi bir sosyal gruba ait hissetmekte zorluk yaşamaktadırlar. Bazen bu şemaya sahip kişiler sosyal alanlarda yetenekli olabilmekte ve bu şemalarını dışarıdan gözlenebilir biçimde yaşamamaktadırlar. Bazı sosyal ortamlarda bu kişiler kaygılı, huzursuz ve soğuk tutumlar sergilemektedirler (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması: Bu şemaya sahip kişiler günlük işlerini sürdürmede başkalarının yardımı ve desteğini olmadan zorluk yaşamaktadırlar. Finansal konularını yönetemedikleri, yeni işleri deneme konusunda isteksiz olmaları ve pek çok konuda kararsız oldukları görülmektedir. Sorumluluk alıp kendi başlarına hareket etmek istemezler. Bunun yerine hayatlarının kontrolünün başkalarının elinde olmasını istemektedirler (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003). Bu kişiler çocukluklarında onlara bakım veren kişilerin kendi fikirlerini yeteri kadar sormadıklarını ifade etmektedirler. Ergenlik dönemi boyunca ebeveynleri, genellikle özerklik kazanmalarına destek olmak yerine bu kişilerin kendi yapmaları gereken işleri onların yerine yapmayı sürdürmüşlerdir (Arntz ve Jacop, 2013).

Dayanıksızlık Şeması: Dayanıksızlık şeması bulunan kişiler sürekli kötü bir şeyler olacağı beklentisiyle yaşamaktadırlar. Bu kişiler dünyanın güvenli bir yer olduğunu hissetmekte zorlanmaktadırlar. Aşırı korumacı ve çocuklarının güvenliği hakkında aşırı endişeli olan ebeveynler bu şemanın gelişmesine neden olmaktadır (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Young ve arkadaşları (2003) dayanıksızlık şemasının üç farklı biçimini ortaya koymaktadır. Bunlardan birincisi, insanların AIDS ve kalp krizi gibi hastalıklardan ve sağlığından endişe ettiği tıbbi dayanıksızlıktır. Diğerleri insanların kontrollerini kaybetmekten ve zihin sağlıklarını kaybetmekten dolayı endişelendikleri duygusal dayanıksızlıktır. Sonuncusu ise insanların kazalardan ve doğal afetlerden dolayı kaygılandıkları dışsal dayanıksızlık durumlarıdır.

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Kendilik Şeması: Bireysel ve sosyal açıdan gelişmelerini engellemelerine rağmen çoğu zaman aileleriyle ya da önem verdikleri başka kişilerle aşırı bir biçimde ilgilenen insanlarda iç içe geçme şemasının varlığından söz edilmektedir. Bu insanlar iç içe oldukları bireyler olmadan hareket edemeyeceklerini düşünmektedirler. Boğulma, başka insanlarla kaynaşma duygusu, kimlik duygusu ve yönelimde eksiklikler iç

içe geçme Şemasının karakteristik özelliklerinden sayılmaktadır (Young, 1999; Young ve diğerleri, 2003).

Başarisızlık Şeması: Bu Şema kendini iş ve okul gibi başarının söz konusu olduğu ortamlarda bireylerin kendilerini diğerlerine göre yetersiz ve daha başarisız bulmasıyla göstermektedir. Bu kişiler başarisızlık durumlarını abartarak ve bu başarisızlıklara neden olacak davranışlarda bulunarak Şemalarının devam ettirmektedirler. Çocukluk döneminde önemli bilgilerin kazanımında yeterli disiplini sağlayamamış ya da öğrenme güçlüğü yaşamış bu nedenle de başarı konusunda kendini yetersiz hisseden kişilerde bu Şema gelişmektedir (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003). Başarılarının ölçüleceği durumlar bu kişilerde gerginlik ve problem yaratmaktadır. Başarı ile ilgili talepkar durumlardan kaçınmaları kendini doğrulayan kehanet durumlarının oluşmasına neden olmaktadır (Arntz ve Jacop, 2013).

Haklılık Şeması: Kendilerini başkalarına göre ayrıcalıklı görmek, gerçekçi sınırları kabul etmede zorlanmak bu uyumsuz Şemanın zellikleri arasındadır. Bu Şemaya sahip kişiler kendisini diğer insanlara göre üstün görmektedirler. İstekleri ve amaçları diğer insanlara zarar verici olsa da bu insanlar isteklerini yapma konusunda ısrarcı olmaktadırlar. Zamanlarının çoğunu diğer insanlara üstünlük kuracakları başarı, g, zenginlik gibi konulara odaklanarak geçirmektedirler. Baskın kişilik özellikleri gösterebilirler ve aşırı bir biçimde talepkar olabilmektedirler. Çocukluk döneminde aşırı şımartılmış kişilerde bu Şema oluşmaktadır ve bu kişiler öz disiplin konusunda problemler yaşamaktadırlar (Young, 1990; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Yetersiz zdenetim/z Disiplin Şeması: Bu Şemaya sahip bireyler belirledikleri amaçlar doğrultusunda hareket etme konusunda yeterli bir düzeyde özdenetim ve öz disiplin sürdürmeyi sağlayamamaktadırlar. Duygular ve dürtülerini düzenlemekte problem yaşamaktadırlar. Yetersiz zdenetim Şemasının daha hafif düzeyi sorumluluktan kaçınma biçiminde kendini göstermektedir (Young, 1999; Young ve diğerleri, 2003). Dışarıdan bakıldığında bu Şemaya sahip kişiler; tembel, sadece kendini umursayan, sorumlulukları için yeteri kadar çalışmayan bireyler olarak tarif edilmektedirler (Arntz ve Jacop, 2013).

Boyun Eğme Şeması: İnsanlar başkalarının isteklerine cezalandırılmaktan, terk edilmekten veya onları zmenin verdiği suçluluktan korunmak için karşı ıkamadıklarında bu Şemanın varlığından söz edilmektedir. Bu Şemaya sahip kişiler kendi duygu ve ihtiyaçlarını geçersiz ve önemsiz görme eğiliminde olmaktadırlar. Pasif-agresif davranışlarla, öfke krizleriyle,

psikosomatik belirtilerle kendini göstermektedir (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003). Kişilerarası ilişkilerde sürekli üstünlüğü karşı tarafın almasına müsaade etmek bu uyumsuz şemanın özelliklerinden bir tanesidir (Arntz ve Jacop, 2013).

Boyun eğme şemasının iki farklı biçimi ortaya koyulmaktadır. İnsanların kendi seçimlerini ve ihtiyaçlarını görmezden geldiği ihtiyaçların boyun eğmesi bunlardan bir tanesidir. Diğer ise bireylerin kendi duygularını özellikle de öfke ile ilgili duygularını bastırdığı duyguların boyun eğmesi olarak ifade edilen durumlar oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2003).

Kendini Feda Şeması: Bu şemayı geliştirmiş kişiler kendi isteklerini, kendi ihtiyaç ve memnuniyetlerini hiçe sayarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye odaklanmaktadır. Başkalarının dertlerine ve problemlerine karşı hassasiyet göstermektedirler. Bu davranışları genellikle diğer insanlarla temaslarını sürdürürebilmek, öz saygı kazanabilmek ve suçluluk duygusundan uzak durabilmek amaçlarıyla gerçekleştirmektedirler. Şema kendisini, kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığı hissi ve kızgınlık duygusuyla ortaya koyabilmektedir (Young, 1990; Young ve diğerleri, 2003).

Onay Arayıcılık Şeması: Kendilik duygusu geliştirmeyip diğer kişilerin onayını almaya ve tanınır olmaya büyük önem veren bireylerde onay arayıcılık şemasının olduğu söylenmektedir. Bu kişilerin öz saygıları kendileri ile ilgili değil diğer kişilerin onlara gösterdikleri tepkiler ile ilgilidir. Onay arayıcılık şeması kendini, onay ve tanınmayı sağlayacak maddi kazançlar, sosyal seviye, dış görünüş ve başarı ile ilgili konularda aşırı bir ilgi ve zaman harcama ile ortaya koymaktadır. Bu şema yapısı insanların gerçekçi olmayan ve sonunda memnun olmadıkları kararlar vermelerine sebep olmaktadır (Young, 1999; Young ve diğerleri, 2003).

Karamsarlık/Kötümserlik Şeması: Bu şemayı geliştiren bireyler hayatın olumlu taraflarını görmezden gelirlerken sürekli ve yaygın bir biçimde yas, ihanete uğrama, ölüm gibi hayatın olumsuz yönlerine daha fazla dikkat etmektedirler. Bu kişiler hayatlarının pek çok alanında kötüye gidişlerin yaşanacağını düşünmektedirler. Olası olumsuz sonuçları aşırı derecede abartma eğilimi göstermektedirler. Genellikle kaygılı olmak, aşırı dikkatli olmak, sürekli şikâyet etmek ve kararsızlık yaşamak gibi özellikler karamsarlık şemasının kendini gösterdiği özelliklerdendir (Young, 1990).

Duygusal Ketlenme Şeması: Bu erken dönem uyumsuz şema davranışların, duyguların ve diğer insanlarla etkileşimin doğal ve kendiliğinden ortaya çıkmasına zarar vermektedir. Bu

kişiler genellikle dürtülerinin kontrol edemeyeceklerinden dolayı ya da eleştirilerden kendilerini korumak için bu şemayı geliştirmektedirler. Dışarıdan bakıldığında soğuk görünen duygularını belli etmeyen bireyler olarak tarif edilmektedirler. Duygusal ketlenme şeması dört farklı alanda kendini göstermektedir. Bu alanlar; öfkenin ketlenmesi, cinsel heyecan ve zevk alma gibi olumlu dürtülerin ketlenmesi, incinebilirliği zor ifade etme ve duyguları görmezden gelip mantığı ön plana çıkarma durumlarıdır (Young ve diğerleri, 2003).

Duygusal ketlenme şeması geliştirmiş kişiler duygularını önemsiz, çocukça ve saçma bulmaktadırlar. Bu kişiler çocukluk dönemlerinde duygularından bahsedildiğinde ebeveynlerinin onlarla alay ettiğini belirtmektedirler. Bazı kişiler ise çocukluk döneminde yaşanan yoğun duygularla başa çıkabilmek için bu şemayı geliştirmektedir. Kişinin duygularını tehdit edici mi yoksa önemsiz mi bulduğunun ortaya koyulması bu şema için önemlidir (Arntz ve Jacop, 2013).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Şeması: Bu şema kendini statü, güç, güzellik, para vb. alanlarda yüksek hedeflerle ve mükemmeliyetçi tutumlarla göstermektedir. Bu kişiler ne kadar başarılı da olsalar kendilerini tatmin olmuş hissetmemektedirler. Bu erken dönem uyumsuz şema yapısı kişinin kendisine ve başkalarına karşı baskıcı ve aşırı eleştirel olmalarına sebep olmaktadır. Bu kişiler utanç duygusundan kendilerini koruyabilmek için ortaya koyulan yüksek standartları karşımaya çalışmaktadırlar. Kişinin yüksek standartlar ile uğraşması sonucunda sağlık durumu ve kişilerarası ilişkilerinde bozulmalar meydana gelmektedir (Young, 1999; Young ve Klosko, 1993; Young ve diğerleri, 2003).

Young ve arkadaşları (2003) bu erken dönem uyumsuz şemanın kendini üç farklı biçimde ortaya koyduğunu söylemektedir. Aşırı detaycılık ve doğru olanı yapma gerekliliği ile karakterize olan mükemmeliyetçilik bunlardan bir tanesidir. Gerçekçi olmayan ve yaşamın farklı alanlarında kendini gösteren katı kurallar ise ortaya koyulan diğer bir biçimdir. Son olarak ise zaman ve verimlilik hakkındaki endişelerden bahsedilmektedir.

Cezalandırıcılık Şeması: Bu erken dönem uyumsuz şema, kişilerin yanlış bir şey yaptıklarında sert bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğini düşünülmesiyle kendini ortaya koymaktadır. Bu şemayı geliştiren kişiler genellikle diğerlerine karşı öfkeli davranırlar ve hoşgörü göstermezler. İnsanların niyetlerini göz önüne almak ve diğerlerinin kusurlarını kabul etmek konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Young, 1990).

2.1.6. Koşullu ve koşulsuz şemalar

Erken dönem uyumsuz şema boyutlarına yakından bakıldığında bazı şemaların koşullu bazı şemaların ise koşulsuz olduğu görülmektedir. Bakım veren kişilerin duygusal olarak eksik olduğu duygusal yoksunluk şeması koşulsuz bir şema iken, yüksek standartlar şeması gibi başa çıkma çalışmaları olarak ortaya çıkan şemalar koşullu şemalara örnek oluşturmaktadır (Loose, Graaf ve Zarbock, 2018).

Çoğunlukla koşullu şemalar sonradan gelişen şemalar iken koşulsuz şemalar ise önceden gelişen daha temelden gelen şemalardır. Koşullu şemalar ikincildir ve koşulsuz şemalara tepki olarak oluşmaktadırlar. Örneğin, karşısındaki kişiye itiraz etmeden her istediğini yapan ve böylece terk edilmeyeceğini düşünen bir kişi terk edilme şemasına tepki olarak boyun eğicilik şeması geliştirmiş olabilmektedir. Koşulsuz şemalarda umutsuzluk ve çaresizlik hâkimdir. Kişiler kusurlu, bağımlı, sevgisiz olmayı değiştirecek bir şeyin olmadığı düşünmektedirler. Koşullu şemalar ise umut barındırmaktadır. Kişiler duygularını bastırabilir, fedakârlık yapabilir ya da yüksek standartlar ile kontrolü ele alabilirler. Koşullu ve koşulsuz şemalar Tablo 3'te ortaya koyulmuştur (Young ve diğerleri, 2003).

Tablo 3

Koşullu ve Koşulsuz Şema Boyutları

Koşulsuz Şemalar	Koşullu Şemalar
1) Terk Edilme/Değişkenlik	1) Duygusal Ketlenme
2) Güvensizlik/Kötüye Kullanılma	2)Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik
3) Duygusal Yoksunluk	3) Boyun Eğme
4) Kusurluluk/Utancı	4) Kendini Feda
5) Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	5) Onay Arayıcılık
6) Bağımlılık/Yetersizlik	
7) Dayanıksızlık	
8) İç İç Geçme/Gelişmemiş Kendilik	
9) Başarısızlık	
10) Haklılık	
11) Yetersiz Özdenetim/Öz Disiplin	
12) Cezalandırıcılık	
13) Karamsarlık/Kötümserlik	

Erken dönem çocukluk yaşantıları ve bu dönemdeki ebeveyn-çocuk ilişkisi çocukların ileride geliştirecekleri duygu düzenleme becerileri için önemli unsurlardır (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 2001). Çocuklar, hayatlarının erken dönemlerinde ebeveyleleriyle yaşadıkları örseleyici yaşantılar ve ihmaller nedeniyle duygu düzenleme güçlükleri yaşamaktadırlar ve bu durum yetişkinlik dönemlerinde de kendini göstermektedir (Ferguson ve Dacey, 1997). Bu bakımdan geliştirilen erken dönem uyumsuz şemaların özellikle de daha temelden gelen koşulsuz şemaların, kişilerin yaşayacakları duygu düzenleme güçlükleri konusunda önemli yapılar olduğu söylenebilir.

2.2. Duygu düzenleme

Duygu kavramı basit ya da karmaşık, bilinçli ya da bilinçsiz, olumlu ya da olumsuz, hafif ya da şiddetli, birincil ya da ikincil olabilen bir dış ya da iç uyarıcının sonucunda gelişen bedensel, zihinsel ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Frijda, 2008; Salomon, 2008; Werner ve Gross, 2010). Duygu insanların zihinlerinde ve bedenlerinde meydana gelen değişimleri ve bu değişimlerle ilgili davranışları kapsamaktadır. Korku duygusunu ele aldığımızda bu hisle birlikte kaçma davranışı eğiliminde olunmaktadır ve bedenimizde kalp atış hızının artması, kaslarımızın gerginleşmesi gibi etkilerin yanında zihnimizde tehlikede olmak ile ilgili düşünceler geçmektedir (Frijda, 2008; Salomon, 2008).

Duygular uzak durulması, kontrol altına alınması ve görmezden gelinmesi gereken problemli, zarar verici unsurlar değildir. Duygular insan yaşamı için kulak verilmesi gereken önemli süreçler ve insan olmanın özelliklerinden bir tanesidir. Tehlikede olduğumuz konusunda, sınırlarımız geçildiğinde ve ya güvenilir biriyle karşılaştığımızda bizi bilgilendirmektedir. Özellikle de kişilerarası ilişkiler hakkında duygular bu ilişkilerdeki iyiye gidişler, olumsuz taraflar ve ihtiyaçlarla ilgili bilgi vermektedirler. Seçenekleri azaltmamızda ve doğru karar verme süreçlerinde, ihtiyaç giderme ve belirlediğimiz amaçlara erişmek konularında da insanlara yardımcı olmaktadır. Ayrıca duygular anlamlar ve değerler gibi insanların mutlu ve doyum sağlayan bir yaşam sürdürmeleri için gerekli olan kavramları da kendi içerisinde barındırmaktadır (Greenberg, 2015; Izard, 1991). İnsanın yaşamını sürdürmesine hizmet etmektedir. Duyguların işlevleri Greenberg (2015) tarafından aşağıdaki gibi sıralanmaktadır.

- Duygu bireye gönderilmiş bir mesajdır.
- Bireylerin davranışlarını düzenlemede yardımcı olur.
- Bireylerin ilişkilerini değerlendirme konusunda yol gösterir.

- Herhangi bir problem olup olmadığı konusunda bilgi verir.
- Duygular diğer kişilere de mesajlar yollarlar.
- Duygu öğrenme konusunda bireylere yardımcı olur.

Duyguların pek çok işlevi olmasına rağmen uyumsuz oldukları pek çok durumda bulunmaktadır. Uyumsuz duyguların rahatsız etme düzeyi ve değişime karşı direnç durumu ne kadar erken dönemlerde gerçekleştiği, şiddeti ve sıklıklarına göre değişmektedir. Bu uyumsuz duygular daha çok geçmişte sık ve şiddetli bir biçimde yaşanmış duyguların güncel durumlarla birlikte tekrar aktive olmasıyla kendini göstermektedir. Eşinin ilgisiz davranışları sonucu çocukluğunda yaşadığı sevgisizlikteki ihmal edilme hisleri aktive olan bir kişi bu duruma örnek verilebilmektedir. Bu ihmal edilme duygusu şimdiki durumla uyumlu değil daha çok kişinin geçmişten getirdiği bir duygudur. Bu nedenle insanların hangi duygusunun uyumlu hangisinin uyumsuz olduğunu bilmeleri gerekmektedir. İnsanların sahip olduğu tek şey duygular değildir bu duyguları değerlendirebileceği duygu düzenleme becerileri de geliştirmektedirler (Greenberg, 2015).

Duygular eski çağlarda daha çok passion (tutku) kelimesi ile ifade edilmekteydi. Pasif (passive) kökünden gelen bu kelime o dönemler duyguya bakış konusunda insanların sadece pasif alıcı bir rolde olduğunu ifade etmektedir. Günümüzde ise duygu konusunda insanı daha aktif gören emotion kelimesi kullanılmaktadır. İnsanların duyguların anlaşılması, ifade edilmesi ve işlevleri gibi konularda günümüzde daha aktif bir rol olmasından dolayı duygu düzenleme önemli bir kavram olacak ortaya çıkmaktadır (Greenberg, 2015).

Kopp (1989) tarafından duygu düzenleme; sevinç, öfke, endişe, üzüntü gibi olumlu ya da olumsuz duyguların yoğunluğu ve şiddeti ile başa çıkma süreci, duygusal tepkilerin kontrol altına alınması olarak ifade edilmektedir. Başka bir tanıma göre duygu düzenleme, duygu yoğunluğu gibi duygusal uyarılmanın amaca yönelik olarak izlenmesini, üzerine düşünülmesini ve değiştirilmesini kapsayan içsel ve dışsal süreçlerin bütünüdür (Thompson, 1994).

Gross (1998), duygu düzenlemenin çeşitli yöntem ve taktiklerle gerçekleştirilmesinden hareketle duygu düzenleme süreç modelini ortaya koymuştur. Duygu düzenleme stratejileri, duygusal tepkinin oluşmasında kullanıldığı aşamaya göre öncül odaklı stratejiler ve sonuç odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Öncül odaklı stratejiler duygunun yeni oraya çıkmaya başladığı ve tam olarak etkisini göstermediği erken

aşamalarda uygulanan stratejileri tanımlamaktadır. Dikkati başka bir yere yönlendirme, durum tercihi, durum değiştirme, bilişsel müdahaleler öncül duygu düzenleme stratejilerine örnek olarak gösterilmektedir. Duygu tamamen ortaya çıktıktan sonra uygulanan ve bedensel, zihinsel, davranışsal sonuçları değiştirmeyi kapsayan duygu düzenleme stratejileri ise sonuç odaklı stratejilerdir. Tepki düzenleme ve duygu bastırma gibi stratejiler sonuç odaklı stratejilere örnek verilmektedir (Gross, 1998; 2001)

Duygusal deneyimi ve bu duygusal deneyimin ifade ediliş biçimi düzenleme, insanlar için önemli gelişimsel bir beceridir. İnsanlar hem duyguları tarafından yönlendirilmekte hem de bu duygularını anlayıp duyguları hakkında düşünebilmektedirler. İnsanlar karşılaştıkları durumların üstesinden gelerek, durumu tekrar değerlendirip tepkilerini değiştirerek, tepkilerini bastırarak ve ya daha yoğun bir şekilde yaşayarak üç farklı şekilde duygu düzenlemeyi gerçekleştirebilmektedir. Bu üç seçenekten durumların üstesinden gelmek ve tepkilerin değerlendirilip değiştirilmesi tepkiyi bastırmaya göre daha işlevsel görülmektedir. Birinci seçenekte kişiler onlarda duyguların oluşmasına neden olan olayları düzenleyerek duygu düzenlemesini sağlamaktadırlar. İkinci seçenekte ise ortaya çıkan duyguları yaşayarak kabul etmek ve üzerine düşünerek yeni anlamlar ortaya çıkarmak, farklı bakış açıları kazanmak bireylerin duygu düzenlemelerine yardımcı olmaktadır. Olumsuz düşünceler duyguların sürmesine ve şiddetinin artmasına neden olabileceği için düşünceyi değiştirmek de kişilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmektedir. Duygunun farkına varılması, tanımının yapılıp isimlendirilmesi, olumlu duyguların arttırılması, nefes ve gevşeme çalışmalarının yapılması, dikkatin farklı bir yere verilmesi, kendi kendini yatıştırmak, olumsuz duygulara olan duyarlılığın azaltılması duygu düzenleme becerileri arasında sayılmaktadır (Greenberg, 2015).

2.2.1. Bebeklik, çocukluk ve yetişkinlikte duygu düzenleme

Doğumdan sonraki ilk aylarda duygu düzenleme davranışları oldukça sınırlıdır. Bebekler emme davranışı gibi doğuştan getirdiği bir takım tepkilerle duygu düzenlemeyi gerçekleştirmektedirler. Yaşamın ilk aylarında bakım veren kişi bebek için duygu düzenleme konusunda önemli bir dış faktör konumunda olmaktadır. İlerleyen zamanlarda bebekler kendi duygu düzenleme davranışlarını başlatacak gelişimi sağlayabilirler. (Kopp, 1982). Bebekler yaklaşık üçüncü ayın sonlarında başlarını farklı noktalara yönlendirerek odak noktalarını değiştirmekte böylece kendilerini yatıştırarak uyarılma düzeylerini düzenlemektedirler (Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Gelişim ve büyüme ile birlikte motor becerileri artan bebekler duygu düzenleme konusunda daha etkin hala gelerek amaca

yönelik davranışlar sergilemektedirler. Emekleme ve yürüme gibi becerilerle birlikte hareket eden, yer değiştirebilen bebekler olumsuz duygularla karşılaştıklarında uzaklaşıp, kaçınma davranışı gösterebilmektedir. Ayrıca olumsuz duyguyu hafifletmek ve ya olumlu duyguları arttırmak için ilgisini çeken durum ve uyarıcılara doğru hareket eden bebekler duygu durumlarını düzenlemektedir (Calkins ve Johnson, 1998; Diener, Mangelsdorf, McHale ve Frosch, 2002).

2 ile 5 yaş arası erken çocukluk döneminde dil gelişimi ile birlikte çocuklar duygularını tanımlayabilir, isimlendirebilir ve duygularının hangi durumlardan sonra ortaya çıktığını anlayabilirler. Özellikle bu dönemde çocuklar ebeveynlerini model alarak duygu düzenleme davranışlarını, bir duygunun ifade edilip edilmemesi gerektiğini, nasıl ifade edileceğini öğrenmektedirler (Friedmeier, Çorapçı ve Cole 2011; Thompson ve Lagattula, 2006). Okul çağı çocuklarında ise, bu dönemde sosyalleşme ve bilişsel becerilerin gelişmesiyle birlikte çocuklar duygularıyla daha iyi başa çıkabilmekte ve duygusal süreçleri daha iyi anlamaktadırlar (Thompson, 1991). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın ve bilişsel yeniden değerlendirme daha fazla ön plana çıkmaktadır (Gullone, Hughes, King ve Tonge, 2010). Ergenlik döneminde kişiler gerek kendi duygularını anlamada gerekse diğerlerinin duygularını anlamada hızlı bir gelişim göstermektedirler. Bu dönemde gösterilen duygu düzenleme davranışlarının önceki dönemlere göre daha esnek bir yapıdadır (Gross ve Thompson, 2007). İnkâr, eyleme vurma, kaçınma ve ruminasyon gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ergenlik döneminde kullanılmaktadır (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Özetle bireylerin farklı gelişim dönemlerinde farklı duygu düzenleme stratejileri kullanılabileceği söylenebilir.

Bebeklik döneminde özellikle dışsal kaynaklı kişilerarası duygu düzenleme daha ön planda iken ilerleyen yaşla birlikte yetişkinlik dönemlerinde içsel kaynaklı bireysel duygu düzenleme daha fazla ön plana çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Genç yetişkinlikte gelecek ve istediği hayatı yaşayabilme ile ilgili kaygılardan dolayı bilgi odaklı hedefler ön planda olmaktadır. Bu dönemde bireyler sosyal alanda birçok kişi ile etkileşim halindedir. Yaşlılık döneminde ise bu sosyal etkileşim azalmakta ve daha seçici olunmaktadır. Bu dönemde olumlu, tatmin edici duygusal ilişkilere yönelim artarken olumsuz, rahatsız edici ilişkilerden kaçınılmaktadır (Sims, Hogan ve Carstensen, 2015). Duygu düzenleme bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri boyunca sabit kalan bir durum değildir. Özellikle yeniden değerlendirme becerisi yaşla birlikte gelişim göstermektedir, duygusal reaksiyonlar ise görece daha sabit olarak kendini göstermektedir

(Silvers, McRae, Gabrieli, Gross, Remy ve Ochsner 2012). Yaşlı kişiler genç bireylere göre olumlu bilgiye daha fazla odaklanmakta ve olumsuz bilgiyi daha fazla göz ardı etmektedirler. Bireyler yaşla birlikte duygu düzenleme açısından olumlu bir gelişim göstermektedir ve duygu düzenleme becerileri artmaktadır (Bariola, Hughes ve Gullone, 2012; Martins ve Mather, 2016). Yaşla birlikte duygu düzenleme becerileri gelişse de bazen bireyler duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu durumda duygu düzenleme güçlüğü kavramı karşımıza çıkmaktadır.

2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü olumsuz veya yoğun duygular sonucunda kişilerin duygusal tepkileri düzenlemede başarılı olamaması, algılanan duygusal duruma normalden daha fazla hassasiyet göstermesi, duygusal yaşantıları düzenlemede yetersizlik yaşanmasıdır (Linehan, 1993). Başka bir tanıma göre duygu düzenleme güçlüğü, kişilerin duyguları konusunda farkındalıklarının olmaması, duygularını tanımlayamamaları ya da yaşanan duyguları kabul edememeleri, özellikle yoğun olumsuz duyguların yaşanmasıyla amaca yönelik davranışlarda bulunmada zorluk yaşama böylece yere ve zamana göre uygun düzenlemeleri gerçekleştirememesi olarak ortaya koyulmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüğü'nün 6 alt boyutta değerlendirilebileceği ifade edilmektedir. Bu 6 boyut aşağıda sıralanmıştır.

- Farkındalık
- Kabul etmeme
- Amaçlar
- Dürtüler
- Stratejiler
- Açıklık

Farkındalık boyutu; duygular konusunda farkındalığın yetersiz oluşunu, kabul etmeme boyutu; yaşanan duyguların reddedilmesini ifade etmektedir. Amaçlar boyutu; yoğun duygusal durumlar yaşarken hedefler doğrultusunda istendik davranışlarda bulunmada zorluk yaşamayı anlatmaktadır. Dürtüler boyutu; yoğun duygusal durumlarda dürtülerin denetiminde yetersiz kalınması durumunu, stratejiler; duygu düzenleme konusunda etkili stratejilerin kullanımında sınırlılığı, açıklık boyutu ise yaşanan duyguların anlaşılmasını olarak anlatılmaktadır. Kişiler duygu düzenleme güçlüğü'nü bu 6 alt boyutun birinde, daha fazlasında ya da hepsinde birden yaşayabilmektedirler (Gratz ve

Roemer, 2004). Özellikle duygunun kendisinden ziyade duyguya açıklığın, duygunun kabul edilmesinin, duygusal farkındalığın ve duyguların varlığında da hedeflere yönelik davranışlarda bulunabilme becerilerinin duygu düzenleme güçlüğü konusunda daha ön planda olan faktörlerdir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

İnsanların duygu düzenleme becerileri konusunda eksik öğrenmeleri olduğunda, bu beceriler başarılı olamadığında, katı ve abartılı bir şekilde bu beceriler kullanıldığında duygu düzenleme becerileri istendik davranışların gösterilmesine engel olmaktadır. Bunlar olduğunda duygu düzenleme güçlüğü durumlarından söz edilmektedir. Ayrıca birbirinden farklı nedenler duygu düzenleme güçlüğü yaşanmasına neden olmaktadır. Mizaç olarak olumsuz duygular yaşamaya daha yatkın olmak ve ya doğum öncesinde annenin uyuşturucu maddeler kullanması gibi biyolojik faktörler ile çocukluk döneminde duygular ve düzenlenmesi konusundaki yanlış öğrenme ve modeller, erken dönemlerde yaşanmış örseleyici davranışlar, ihmal ve istismar durumları bu nedenler arasında sayılmaktadır (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerde zayıf kişilerarası ilişkiler, yoğun duygular altında ezilme ve zarar verici davranışları engelleyememe durumları görülmektedir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü psikopatolojik yapıları olumsuz olarak etkileyen bir kavram olarak da ifade edilmektedir (Donahue, Goranson, McClure ve Van Male, 2014).

2.2.3. Şema terapi ve duygu düzenleme güçlüğü

Erken dönemlerde ebeveyn ile çocuk ilişkisinin, özellikle duygusal yaşantılarda ebeveynin çocuklara gösterdiği tepki ve tutumlar çocukların duygu düzenleme becerileri konusunda önemli görülmektedir (Eisenberg ve diğerleri, 2001). Bununla birlikte erken dönemlerde çocuk ve ebeveynleri arasındaki olumsuz deneyimler sonucu ortaya çıkan duygu düzenleme konusundaki problemler yetişkinlik döneminde de kendini göstermektedir (Briere ve Runtz, 1988; Ferguson ve Dacey, 1997).

Şema terapi bakış açısında göre duygu düzenleme güçlüğü, erken dönemde yaşanan kişiler arası örseleyici yaşam olayları ve uygun bir şekilde giderilmemiş çekirdek duygusal ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır (Dadomo, Grecucci, Giardini, Ugolini, Carmelita ve Panzeri, 2016). Erken dönemde yaşanan bir travmatik deneyimler ve olumsuz yaşam olayları, duygulardan kaçınmaya ve duygular hakkında uyumsuz şemaların gelişmesine neden olmaktadır. Bu nedenle şema terapi yaklaşımı, duygu düzenleme güçlüklerini ele alırken duygu düzenleme stratejilerini değil erken dönem yaşam olaylarını göz önüne

almaktadır. Şema terapinin sağladığı sınırlı yeniden ebeveynlik, yaşantısal müdahaleler ve empatik tutum ile birlikte kişilerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Fassbinder, Schweiger, Martius, Wilde ve Arntz, 2016).

Duygu düzenleme güçlüğü kavramı şema terapi yaklaşımındaki mod kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Dadomo ve ark., 2016). Şema terapide mod kavramı; erken dönem uyumsuz şemaların bir araya gelmesiyle oluşturduğu bilişsel, duygusal, davranışsal kümeleri ifade eden kesitsel durumlardır. Uyumsuz çocuk, ebeveyn ve başa çıkma modlarının yanında mutlu çocuk ve sağlıklı yetişkin gibi uyumlu modlar da tanımlanmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Duygu düzenleme güçlüğü özellikle uyumsuz modlar ile ilişkili görülmektedir. Sağlıklı yetişkin modu, kendini yatıştırabilen, sakin kalabilen, duygularıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilen ve duygularını düzenlemede güçlük yaşamayan bir yapıyı ifade etmektedir (Dadomo ve ark., 2016).

2.3. İlgili araştırmalar

Bu kısımda şema alanları, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü hakkında ulusal ve uluslararası araştırmalar yer almaktadır.

2.3.1. Şema alanları ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar veya şema alanları ile ilgili farklı örneklem gruplarına sahip; yeme bozuklukları, depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar, evlilik doyumu, riskli davranışlar gibi farklı değişkenler üzerinde yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalar kronolojik sıra ile verilmiştir.

Araştırma grubunu ergenlerin oluşturduğu, erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme bozuklukları ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada kusurluluk/utanç ve bağımlılık/yetersizlik şemalarının ebeveyne bağlanma ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide iyi düzeyde aracılık rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Turner, Rose ve Cooper, 2005).

Hollanda'da ayaktan tedavi gören depresyon hastalarıyla yapılan çalışmada 16 hafta boyunca şema terapi ile yapılan tedavinin öncesinde ve sonrasında depresyon belirtileri ve erken dönem uyumsuz şemaları ölçülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, duygusal yoksunluk ve terk edilme şemaları depresif belirti şiddeti ile kesitsel olarak pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanı depresyon belirti düzeyi ile pozitif yönde, aşırı uyarılmışlık ve ketlenme şema alanı

ise depresyon belirti düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile obsesif kompulsif bozukluk ve kaygı bozukluğu üzerine yapılan nedensel karşılaştırmalı bir çalışmada kendini feda, yüksek standartlar, haklılık şemaları dışındaki bütün şemaların ortalama puanları obsesif kompulsif bozukluk yaşayan hastalarda ve kaygı bozukluğu yaşayan hastalarda kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kusurluluk/utanç şeması ile dayanıksızlık şemasının obsesif kompulsif bozukluk belirtileri varyansının yüzde 38'ini açıkladığı belirtilmektedir (Yoosefi, RajeziEsfahani, Pourshahbaz, Dolatshahee, Assadi, Maleki ve Momeni, 2016).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtiler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, haklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şema alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin depresif belirti düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Yıldız, 2017). Depresif bozukluk tanısı alan 80 ergen ve depresyon dışında tanı alan 138 ergen ile yapılan bir çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların depresyon bozukluğu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda kusurluluk, güvensizlik, terk edilme, onay arayıcılık şemalarının depresif bozukluk düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir (Gökçe, Önal Sönmez, Yusufoglu, Yulaf ve Adak, 2017).

Batman-Kavak (2020) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkideki obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Savaş (2021) tarafından erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki doyumu ve romantik ilişki inançları üzerine etkisi incelenmiştir. İnceleme sonucunda başarısızlık şeması dışındaki erken dönem uyumsuz şema boyutlarının hepsi ilişki inançlarını pozitif yönde etkilediği bununla birlikte erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumu düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumları üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarının yeme tutumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. İnceleme sonucunda 'başarısızlık', 'onay arayıcılık' ve 'yüksek standartlar' alt boyutlarının yeme tutumunu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı

ortaya koyulmuştur. Bu araştırmada ayrıca, yeme bozukluğu geliştirme riski taşıyan bireylerin; uyumsuz şemalardan 'duygusal yoksunluk', 'başarısızlık', 'sosyal izolasyon', 'duyguları bastırma', 'onay arayıcılık', 'bağımlılık', 'kendini feda', 'terk edilme', 'hastalık karşısında dayanıksızlık' ve 'yüksek standartlar' ortalama puanlarının, yeme bozukluğu riski taşımayan bireylerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Kandemir, 2021).

Yaşları 22 ile 60 arasında olan yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre bütün şema alanları ile durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte en güçlü ilişkinin, sürekli kaygı ile zedelenmiş özerklik şema alanı arasında olduğu belirtilmektedir. Regresyon analizi ile yetişkinlerde zedelenmiş özerklik şema alanının durumluk kaygı düzeyini, zedelenmiş özerklik ve aşırı uyarılmışlık şema alanlarının ise sürekli kaygı düzeylerini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gün, 2021).

Gomes ve Sa (2021); Brezilyanın kuzey bölgelerinde yaşayan, çocuğu olmayan, heteroseksüel ilişkileri olan, yüksek eğitilmiş 19-55 yaşları arasında 375 katılımcı ile erken dönem uyumsuz şemalar, sosyal beceriler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal beceri dağarcığı ve evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumu üzerindeki etkisi sosyal becerilerin aracılığı ile daha iyi açıklandığı tespit edilmiştir.

Asadi, Nazarifar, Jamshidi ve Akhavan-Bitaghsir (2022) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili yüksek riskli davranışları tespit etmek amaçlanmıştır. Uygulanan hiyerarşik regresyon sonuçlarına üniversite öğrencilerinde göre bağımlılık şeması şiddet ile ilgili riskli davranış varyansının yüzde 13'ünü açıklamaktadır. Ayrıca haklılık, kusurluluk/utanç, yüksek standartlar, başarısızlık şemaları uyuşturucu kullanımı ile ilgili riskli davranışların yüzde 21'ini; kusurluluk/utanç ve yüksek standartlar şemaları alkol kullanımı varyansının yüzde 9.3'ünü açıklayabilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili ulusal ve uluslararası araştırmalara bakıldığında ergenler, yetişkinler, klinik anlamda tanı almış gruplar, evli bireyler gibi farklı çalışma grupları üzerinde çalışıldığı ifade edilebilir. Fakat genç yetişkinler ile yapılan çalışmaların

sınırlı sayıda olduğu söylenir. Alanyazınına bakıldığında özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların daha fazla olduğu belirtilebilir. Mevcut çalışmanın ise sadece üniversitede öğrenim gören genç yetişkinlerden oluşmaması ve genç yetişkinleri temsil edebilmesi yönüyle ve de çocukken ailenin sosyoekonomik düzeyi değişkeninin de alanyazınında sınırlı sayıda olması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.3.2. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme güçlüğü ve bu değişkenle ilgili olduğu düşünülen duygu düzenleme stratejileri ile ilgili farklı örneklem gruplarına sahip; travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, duygu durum ve kaygı bozuklukları, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu, internet bağımlılığı, öz duyarlılık düzeyleri gibi farklı değişkenler üzerinde yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalar kronolojik sıra ile verilmiştir.

Travmaya maruz kalmış 45 ambulans çalışanı ile yapılmış bir çalışmada öncelikle katılımcıların travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini ölçmek için öz bildirim ölçeği uygulanmış daha sonra katılımcılara hoş olmayan görüntülere tepki olarak olumsuz duygularını geliştirdikleri, sürdürdükleri ve azalttıkları bir bilgisayar görevi uygulanmıştır. Bu uygulama sonunda katılımcılara duygularını düzenlerken kullandıkları stratejiler sorulmuştur. Travmaya maruz kalmış kişilerde duygu düzenleme, fizyolojik uyarılma ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini inceleyen bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ilişkili bulunmuştur. Bu durum özellikle, bastırma duygu düzenleme stratejisini fazla kullanmak ve yeniden değerlendirme stratejisini az kullanmak ile ilişkilendirilmiştir (Shepherd ve Wild, 2014).

Ruscitti, Rufino, Goodwin ve Wagner (2016) duygu düzenleme güçlüğü ile yeme bozuklukları üzerine yetişkin katılımcılar ile bir araştırma yürütmüştür. Bu çalışmada, yeme bozukluğu tanısı alan bireylerin duygu düzenleme güçlüğünün çoğu alt boyutunda daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ortaya koymuştur. Buna ek olarak yeme bozukluğu tanısı almayan psikiyatri hastalarına kıyasla yeme bozukluklarında en önemli farklılıkları tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı alan ile başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu tanısı alan kişilerin gösterdiği bulunmuştur.

Besharat ve Farahman (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada bağlanma patolojileri ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelenmiştir. Çalışma, Tahran Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile

yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanma ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenlemedeki güçlüklerin anlamlı aracılık rolü olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğünün depresyon ve anksiyete düzeylerini öngörebildiği tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Altınel (2018); yeme bozuklukları belirtileri, algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilgili 18-60 yaş arasındaki kadın katılımcılar ile bir araştırma yürütmüştür. Yeme tutumu konusunda risk taşıyan grubun taşımayan gruba göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık dışındaki bütün boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı ortaya koyulmuştur. Kadınlarda duygu düzenleme güçlüğünün açıklık, farkındalık, stratejiler alt boyutları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Çocukluk çağında travma yaşama, duygu düzenleme güçlüğü, kimlik bocalaması ve psikopatoloji konularında yapılan bir çalışmaya 635 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerilerini etkilediği ifade edilmektedir. Herhangi psikiyatrik bir tanı alan grup ile almayan grup arasında duygu düzenleme güçlüğü açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bununla beraber, duygu düzenleme güçlüğü yaşamının hem çocukluk çağı travmaları ile kimlik bocalaması arasındaki ilişkide hem de duygusal istismar ile kimlik bocalaması arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu belirtilmiştir (Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak-Öztürk, 2018).

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada açıklık, dürtüler, amaçlar, stratejiler duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının psikolojik yardım almış olmak değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün farkındalık dışındaki bütün alt boyutları ile sosyal kaygı ve kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arttıkça sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Aydın, 2018).

Yetişkin katılımcılar ile yürütülen çalışmada romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü seviyeleri ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (Karataş, 2019).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün internet bağımlılığının ortaya çıkması ve gerilemesini üzerinde yordayıcı etkisini değerlendiren bir çalışmada üniversite öğrencileri bir yıllık bir süre boyunca takip edilmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutu olan dürtü kontrol güçlüğü'nün üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının oluşmasını yordadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün hiçbir alt ölçeğinin internet bağımlılığının azalmasını yordamadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığı düzeyi duygu düzenleme güçlüğü düzeylerindeki değişimi yordamadığı ortaya konulmuştur (Tsai, Lu, Hsiao, Hu ve Yen, 2020).

Depresyon ve kaygı bozukluğu tanılarında birini almış ergenler ile yapılan araştırmada annelerin kişilik bozukluğu, bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler ve etkiler incelenmiştir. 13-18 yaş arası ergenler ve anneleri ile yapılan bu araştırma sonucunda; annenin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile ergenin kaygı, depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Yılmaz, 2021).

Karıncalı (2021) tarafından psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlılık düzeylerinin araştırıldığı bir çalışma ortaya konulmuştur. Bu çalışma sonuçlarına göre; psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri azalmaktadır. Etkili psikolojik danışman niteliklerinin ile duygu düzenleme güçlüğü'nün bütün alt boyutlarında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, psikolojik danışmanların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ve öz duyarlılık düzeyleri etkili psikolojik danışmanlık becerilerinin %26'sını açıkladığı görülmektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri ile saldırgan davranışlar üzerine, erkek yetişkin mahkûmlar ile yapılan bir araştırmada saldırgan senaryo provası sıklığı ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler ve dürtüler arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Saldırgan senaryo provası sıklığı ile iki duygu düzenleme güçlüğü boyutu arasında (farkındalık ve amaçlar) zayıf pozitif ilişkiler saptanmıştır (Hosie, Dunne, Meyer ve Daffern, 2022).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde bu değişkenin daha çok aracı değişken olarak tercih edildiği ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları üzerinde çalışmalar yürütüldüğü söylenebilir. Ergenler, yetişkinler, psikolojik

danışmanlar, ambulans görevlileri gibi farklı gruplar üzerinde çalışmalar yapıldığı fakat genç yetişkinler ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, bu yaş grubu için genellikle üniversite öğrencileri tercih edildiği belirtilebilir. Mevcut çalışmanın ise duygu düzenleme güçlüğünü tek boyut olarak ve bağımlı değişken olarak ele alması, sadece üniversitede öğrenim gören genç yetişkinlerden oluşmaması ve genç yetişkinleri temsil edebilmesi yönüyle ve de çocukken ailenin sosyoekonomik düzeyi değişkeninin de alanyazınında sınırlı sayıda olması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi, araştırmanın çalışma grubu hakkında açıklamalarda bulunulmuştur. Verilerin nasıl toplandığı, hangi veri toplama araçlarının kullanıldığı, veri toplama süreçleri ve araştırma verileri ile ilgili yapılan işlemler hakkında bilgiler ortaya koyulmuştur.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Mevcut araştırma; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri üzerindeki yordama gücünü inceleyen nicel bir çalışmadır. Bununla birlikte, genç yetişkinlerde şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre incelenmektedir. Bu araştırma ilişkisel modelin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Bu modelde geçmiş ve şimdiki zamanda var olan bir durum olduğu gibi ortaya koyulmaktadır. İlişkisel model iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve düzeylerini ortaya koymaya yarayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2014).

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 18-28 yaş arasındaki 590 gönüllü katılımcının oluşturduğu genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 349'u (%59.2) kadın, 241'i (%40.8) erkektir. Gönüllü katılımcıların büyük bir kısmı 375 kişi ile 18-22 yaş aralığındadır. Diğer katılımcıların yaş aralığına bakıldığında 117 kişi 23-25 yaş aralığında ve 98 kişi ise 26-28 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü bakımından var olan sınırlılıklardan dolayı örneklemin kolay ulaşılabilir birimlerden seçilerek oluşturulmasıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Araştırmaya katılım sağlayan gönüllü bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne baba eğitim düzeyleri, çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi ile ilgili sosyo-demografik bilgilere ait tanımlayıcı veriler tablo 4'te ifade edilmiştir.

Tablo 4

Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri ile İlgili Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	349	59.2
Erkek	241	40.8
Yaş		
18-22	375	63.6
23-25	117	19.8
26-28	98	16.6
Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	1	.2
İlkokul-Ortaokul	28	4.7
Lise	312	52.9
Lisans ve Üstü	249	42.2
Anne Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	36	6.1
İlkokul-Ortaokul	368	62.4
Lise	149	25.3
Lisans ve Üstü	37	6.3
Baba Eğitim Düzeyi		
Okuryazar	15	2.5
İlkokul-Ortaokul	300	50.8

Lise	206	34.9
Lisans ve Üstü	69	11.7
Çocukluk Döneminde Ailenin Algılanan Sosyoekonomik Düzeyi		
Düşük	129	21.9
Orta	426	72.2
Yüksek	35	5.9

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırma uygulamaları ve veri toplama süreci; araştırmanın yapıldığı dönemde Türkiye’de ve dünyada etkili olan Koronavirüs(COVID-19) Pandemisi nedeniyle çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Veriler uygulama formunun çevrimiçi ortamda kullanılmasına imkân veren Google form aracılığıyla elde edilmiştir. Veri toplama süreci ve hedeflenen katılımcı sayısına ulaşmak yaklaşık dört hafta sürmüştür. Bu çalışmada bireylerdeki erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmek için Young Şema Ölçeği Kısa Formundan (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009), bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeylerini belirlemek için ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formundan (Yiğit ve Guzey-Yiğit, 2017) yararlanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne baba eğitim düzeyleri, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi ile ilgili sosyo-demografik bilgilerini elde edebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler, güvenilirlik ve geçerlilik durumları aşağıda ifade edilmektedir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma için bazı sosyo-demografik bilgilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunun içeriğinde; araştırmanın amacı, gizliliğin nasıl yürütüleceği, gönüllülük ile ilgili bilgiler, araştırmacının iletişim bilgisi ve araştırmayı yürüten kişi hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne baba eğitim düzeyleri, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi ile ilgili bilgilerin sorulduğu maddeler yer almaktadır.

3.3.2. Young şema ölçeği kısa form-3

Young Şema Ölçeği, Jeffrey Young tarafından erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla, bu araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun üçüncü sürümünün Türkçe uyarlamasından yararlanılmıştır. Ölçeğin özgün formunda 205 soru maddesi yer almakta ve 16 uyumsuz şemayı ölçebilmektedir. Daha sonra ölçeğin 75 soruluk, 15 uyumsuz şemayı ölçebilen kısa formu geliştirilmiştir. Ölçeğin üçüncü sürümünde ise cezalandırıcılık, onay arayıcılık ve karamsarlık şemalarının da dahil olmasıyla 18 uyumsuz şemayı ölçebilen 90 maddelik Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ortaya çıkmıştır (Young, 2004; Akt. Çakır, 2007). Her madde 6'lı likert tipte oluşturulmuştur. Bu altılı derecelendirmenin anlamları şu şekilde ifade edilmiştir; 1-Benim için tamamıyla yanlış, 2-Benim için büyük ölçüde yanlış, 3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından daha fazla, 4-Benim için orta derecede doğru, 5-Benim için çoğunlukla doğru, 6-Beni mükemmel şekilde tanımlıyor.

Young Şema Ölçeği Kısa Formunun 3. Sürümünün Türkçe uyarlama çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından, 17 ve 35 yaşları arasındaki 1071 gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların % 55,7'si kadın (597), % 43,8'u (469) erkek bireylerden oluşmaktadır. Bu uyarlama çalışması sonucunda 14 şema boyutuna ve 5 şema alanına ulaşılmış, ölçeğin madde sayısında bir değişiklik yapılmamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen şema boyutlarını Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şemaları oluşturmaktadır. Ulaşılan 5 şema alanı ise Zedelenmiş Otonomi, Kopukluk, Yüksek Standartlar, Zedelenmiş Sınırlar ve Diğer Yönelimlilik alanlarıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında özgün sürümünden farklı olarak ayrıcalıklılık ve yetersiz özdenetim, iç içe geçme ve bağımlılık, sosyal izolasyon ve güvensizlik şema boyutları birleştirilmiştir. Boyun eğicilik şeması ise iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme şemaları ile birleştirilmiştir (Soygüt ve diğerleri, 2009). Türkçe uyarlaması ile ulaşılan şema alanları ve bu şema alanlarıyla ilgili şema boyutları tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3: Şema Alanları ve İlgili Şemalar

Şema Alanları	Şema Boyutları
1) Zedelenmiş Otonomi	1) İç İç Geçme/Bağımlılık 2) Terk Edilme 3) Başarısızlık 4) Karamsarlık 5) Dayanıksızlık
2) Kopukluk	1) Duygusal Yoksunluk 2) Duyguları Bastırma 3) Sosyal İzolasyon/Güvensizlik 4) Kusurluluk
3)Yüksek Standartlar	1) Yüksek Standartlar 2) Onay Arayıcılık
4) Zedelenmiş Sınırlar	1) Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
5) Diğer Yönelimlilik	1) Kendini Feda 2) Cezalandırılma

Ölçeğin güvenirliği tespit etmek için test-tekrar test yöntemi ile 150 gönüllü katılımcıdan oluşan gruba üçer hafta arayla uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamalar sonucunda kabul edilebilir, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Pearson korelasyon katsayıları 14 şema boyutu için $r=.66-.82$ ($p<.01$) arasında tespit edilmiştir. Şema alanları için pearson

korelasyon katsayıları; zedelenmiş sınırlar için .66, diğerleri yönelimlilik için .78, yüksek standartlar için .76, kopukluk için .83, zedelenmiş otonomi için .82 olarak ortaya koyulmuştur. Ölçek ile ilgili iç tutarlılığı belirlemek için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre şema boyutları için cronbach alpha katsayıları $\alpha = .63-.80$ arasında tespit edilmiştir. Şema alanları için cronbach alpha katsayıları; diğerleri yönelimlilik için .60, yüksek standartlar için .53, kopukluk için .76, zedelenmiş otonomi için .81 olarak ifade edilmiştir. Zedelenmiş sınırlar alanı tek faktörden oluştuğu için iç tutarlılığa bakılmamıştır. Bu veriler ışığında ölçeğin orta düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009).

3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa form

Bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeylerini ölçmek amacıyla bu araştırmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının kısa versiyonu kullanılmıştır. Özgün hali Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 1-5 puan arasında puanlanan likert tipi bir ölçeğe sahiptir. Bu ölçek; farkındalık(duygular konusunda farkındalığın yetersiz oluşu), kabul etmeme(yaşanan duyguların reddedilmesi), amaçlar(yoğun duygusal durumlar yaşarken hedefler doğrultusunda istendik davranışlarda bulunmada zorluk yaşama), dürtü(yoğun duygusal durumlarda dürtülerin denetiminde yetersiz kalınması), stratejiler (duygu düzenleme konusunda etkili stratejilerin kullanımında sınırlılık), açıklık(yaşanan duyguların anlaşılabilmesi) olmak üzere toplam 6 alt boyutta bilgi vermektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin geliştirilen ilk versiyonu 36 maddeden oluşmaktadır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Rugancı (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilen ilk versiyonundan farklı olarak bir madde güvenilir ve geçerlilik yönünden zayıf kaldığı için ölçekten çıkarılmış ve yerine başka bir madde eklenmiştir. Böylece ölçek madde sayısında bir değişiklik olmamıştır. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için yapılan test-tekrar test uygulaması sonucunda güvenirlik 0.83, iki yarım test uygulamasında ise güvenirlik 0.95 tespit edilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin 16 maddeden oluşan kısa formunun güvenirlik ve geçerlilik çalışması Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından ortaya koyulmuştur. Ölçek orijinal hali ve diğer versiyonları gibi 1(hemen hemen hiç), 2(bazen), 3(yaklaşık yarı yarıya), 4(çoğu zaman), 5(hemen hemen her zaman) olarak puanlanabilen likert tipi bir ölçektir. Diğer versiyonlardan farklı olarak toplamda 5 alt boyut içermektedir. Bu alt

boyurlar; açıklık (2 madde), kabul etmeme (3 madde), stratejiler (5 madde), dürtü (3 madde) ve amaçlar (3 madde) olarak ifade edilmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ters madde içermemektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanlar kişilerde duygu düzenleme güçlüğüne düzeyini belirlemek amacıyla kullanılabilmektedir. Toplam puanların yüksekliği kişilerde duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan güvenirlik ve geçerlilik analizleri sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Form Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak, test-tekrar test güvenirliği ise .85 olarak ortaya koyulmuştur. Ölçek ile ilgili iç tutarlılığı belirlemek için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre 5 alt faktör için cronbach alpha katsayıları $\alpha = .78-.87$ arasında tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık durumunu için ifade edilen cronbach alpha katsayıları açıklık için .84, kabul etmeme için .78, stratejiler için .87, dürtü için .87 ve amaçlar için .84 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Statistics programının 23.0 versiyonundan yararlanılmıştır. Öncelikle çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri hesaplanmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Yapılan Mahalanobis Uzaklığı analizi sonucunda 3, 19, 97, 114, 116, 148, 152, 179, 199, 210, 212, 338, 339, 356, 468, 506, 575, 580 anket numaralı 18 aykırı değer veri setinden çıkarılmıştır. Genç yetişkinlerde şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ve şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklemelerde t Testi ile analiz edilmiştir. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ve şema alanlarının, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ise Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Varyans Analizi sonucunda ortaya çıkan anlamlı sonuçların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla Tukey HSD Testinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

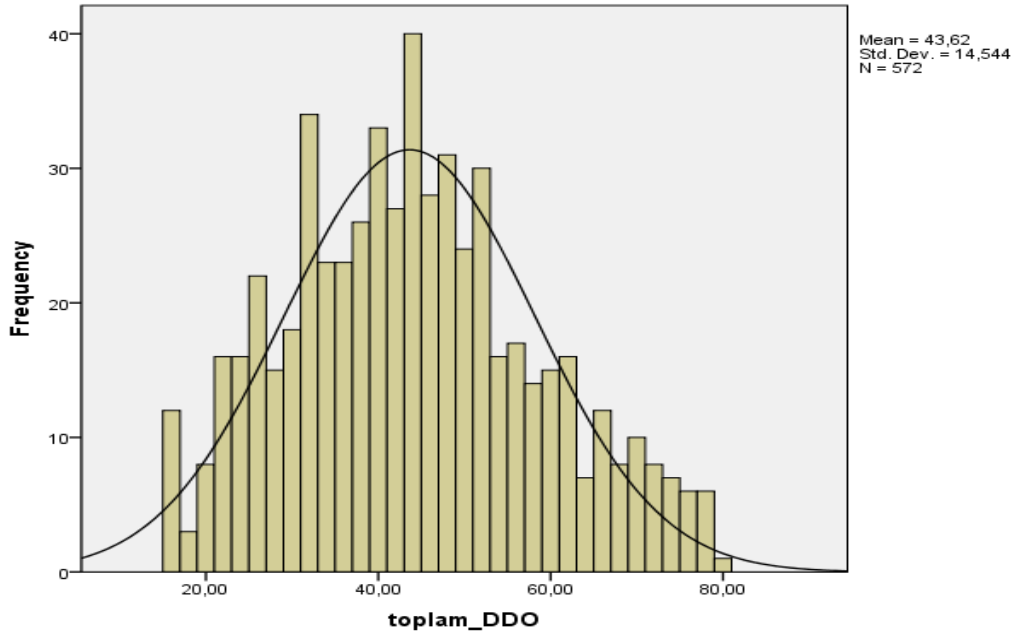
4.1. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumuna ilişkin bulgular

Genç yetişkinlerde şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce veri setinin regresyon analizine uygunluğunu tespit etmek amacıyla regresyon sayıtları incelenmiştir. Yapılan Mahalanobis Uzaklığı analizi sonucunda $p < .01$ anlamlılık düzeyinde 18 aykırı değer veri setinden çıkarılarak çalışma verilerinin regresyon analizine daha uygun hale getirmek istenmiştir. Bununla birlikte regresyon sayıtları için normal dağılım grafiği, basıklık çarpıklık değerleri ve Varyans Artışları Faktörü (VIF) hesaplanmıştır. Regresyon sayıtları ile ilgili bilgilere Tablo 6 ve Şekil 2’de yer verilmiştir.

Tablo 6

Regresyon Analizi Sayıtlarına, Basıklık ve Çarpıklık Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık	VIF
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.502	.280	
Zedelenmiş Otonomi	-.301	.465	3.217
Kopukluk	-.342	.439	3.190
Yüksek Standartlar	-.406	.056	1.748
Zedelenmiş Sınırlar	-.164	-.031	1.437
Diğeri Yönelimlilik	-.342	.042	2.105



Şekil 2. Bağımlı değişken duygu düzenleme güçlüğü için oluşturulmuş normal dağılım grafiği

Tablo 6 ve Şekil 2 göz önüne alındığında, basıklık değerlerinin $-.164$ ile $-.502$ arasında olduğu, çarpıklık değerlerinin ise $-.031$ ile $.465$ arasında normal dağılım açısından kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2015). Varyans Artışları Faktörü (VIF) değerlerinin zedelenmiş otonomi için 3.217, kopukluk için 3.190, yüksek standartlar için 1.748, zedelenmiş sınırlar için 1.437, diğeri yönelimlilik için 2.105 olduğu tespit edilmiştir. VIF değerlerinin 10'un altında tespit edilmesi, bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı probleminin var olmadığını göstermektedir (Seçer, 2013).

Basıklık çarpıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olduğu, VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu görülmektedir. Bu değerler ışığında araştırma verilerinin regresyon analizi uygulamasına uygun olduğu söylenebilir. Buna göre genç yetişkinlerde şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Betimsel istatistik sonuçları ve Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 7'te, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları ise Tablo 8'da sunulmuştur.

Tablo 7

Betimsel İstatistik Sonuçları ve Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçlar

	1	2	3	4	5	6
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1					
Zedelenmiş Otonomi	.676**	1				
Kopukluk	.609**	.811**	1			
Yüksek Standartlar	.494**	.531**	.500**	1		
Zedelenmiş Sınırlar	.387**	.397**	.439**	.474**	1	
Diğeri Yönelimlilik	.566**	.624**	.622**	.590**	.479**	1
$\bar{x}$	43.62	74.49	58.47	28.82	24.54	35.24
SS	14.54	25.95	21.21	8.26	6.88	10.08

**p<0.01

Tablo 7 incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile şema alanlarından zedelenmiş otonomi ($r = .676$, $p < 0.01$), kopukluk ($r = .609$, $p < 0.01$), yüksek standartlar ($r = .494$, $p < 0.01$), zedelenmiş sınırlar ($r = .387$, $p < 0.01$) ve diğeri yönelimlilik ($r = .566$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk alanlarının yüksek düzeyde, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik alanlarının orta düzeyde, zedelenmiş sınırlar alanı ile ise düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Tablo 8

Şema Alanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan değişken	Yordayıcı değişkenler	B	SH	β	t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sabit	6.169	1.898		3.249	.001
	Zedelenmiş Otonomi	.243	.030	.434	8.173	.000
	Kopukluk	.058	.036	.085	1.612	.108
	Yüksek Standartlar	.183	.069	.104	2.664	.008
	Zedelenmiş Sınırlar	.114	.075	.054	1.521	.129
	Diğeri Yönelimlilik	.223	.062	.155	3.603	.000
R = .710 ; R ² = .505						
F= 115.349 p < .01						

Tablo 8 incelendiğinde erken dönem uyumsuz şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini %50 oranında açıkladığı görülmektedir (R = .710 ; R² = .505; F= 115.349 p < .01). Yordayıcı değişkenler ayrı ayrı ele alındığında; zedelenmiş otonomi şema alanının (β = .437, p<.01), yüksek standartlar şema alanının (β = .104, p<.01) ve diğeri yönelimlilik şema alanının (β = .155, p<.01) duygu düzenleme güçlüğü değişkenini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ortaya koyulmuştur. Kopukluk şema alanının (β = .085, p>.05) ve zedelenmiş sınırlar şema alanının (β = .054, p>.05) ise duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklemelerde t Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular ise Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklemelerde T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Levene Testi			df	p	95% Güven Aralığı	
				F	p	t			Düşük	Yüksek
Duygu	Kadın	337	45.335	5.569	.019	3.496	545	.001	1.82661	6.51210
Düzenleme	Erkek	235	41.166							
Güçlüğü										

Tablo 9 incelendiğinde genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=3.496$; $p<0.01$). Genç yetişkinlerde kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ($\bar{x}=45.335$) erkeklere ($\bar{x}=41.166$) göre daha yüksektir. Bununla birlikte Bağımsız Örneklem t Testinde etki büyüklüğünün tespit edilmesi için Eta Kare ($\eta^2=.020$) değeri incelenmiştir. Ulaşılan Eta Kare değerine göre cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde ortaya çıkan değişimin düşük düzeyde olduğunu söylenebilir (Cohen, 1988).

4.3. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit edebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) uygulanış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Çocukluk Döneminde Ailenin Sosyoekonomik Seviyesi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyoekonomik Seviye	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Ortalaması	df	F	p
			F	p					
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Düşük	124	46.322						
	Orta	413	42.908	1.020	.361	Gruplar Arası	580.04	2	2.759
	Yüksek	35	42.485						.064

Tablo 10 göz önüne alındığında duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri için levene testi sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmektedir ($F=1.020$; $p>0.05$). Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonuca ulaşılmıştır ($F=2.759$; $p>0.05$).

4.4. Genç yetişkinlerde şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Şema alanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklemelerde t Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular ise Tablo 11’de ortaya koyulmuştur.

Tablo 11

Şema Alanlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Örneklemelerde T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{x}$	Levene Testi			df	p	95% Güven Aralığı	
				F	p	t			Düşük	Yüksek
Zedelenmiş Otonomi	Kadın	337	76.302	5.322	.021	2.060	546	.040	.20532	8.61278
	Erkek	235	71.893							
Kopukluk	Kadın	337	58.694	9.504	.002	.300	552	.764	-2.90597	3.95427
	Erkek	235	58.170							
Yüksek Standartlar	Kadın	337	28.979	1.441	.230	.540	570	.590	-1.00133	1.75979
	Erkek	235	28.600							
Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	337	24.958	.229	.632	1.705	570	.089	-.14152	2.14493
	Erkek	235	23.961							
Diğeri Yönelimlilik	Kadın	337	35.498	.432	.511	.731	570	.465	-1.05745	2.30980
	Erkek	235	34.872							

Tablo 11 incelendiğinde zedelenmiş otonomi ($F=5.322$; $p<0.05$) ve kopukluk ($F=9.504$; $p<0.05$) şema alanları için varyansların homojen olmadığı; yüksek standartlar ($F=1.441$; $p>0.05$), zedelenmiş sınırlar ($F=.229$; $p>0.05$) ve diğeri yönelilik alanları ($F=.432$; $p>0.05$) için varyansların homojen olduğu görülmektedir. Buna göre yapılan incelemede genç yetişkinlerde şema alanlarından zedelenmiş otonomi alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=2.060$; $p<0.05$). Genç yetişkinlerde kadınların zedelenmiş otonomi şema alanından aldığı puanlar ($\bar{x}=76.302$) erkeklere ($\bar{x}=71.893$) göre daha yüksektir. Bununla birlikte Bağımsız Örneklem t Testinde etki büyüklüğünün tespit edilmesi için Eta Kare ($\eta^2=.007$) değeri incelenmiştir. Ulaşılan Eta Kare değerine göre cinsiyete göre zedelenmiş otonomi şema alanında ortaya çıkan değişimin düşük düzeyde olduğunu belirtilebilir (Cohen, 1988). Kopukluk ($t=.300$; $p>0.05$), yüksek standartlar ($t=.540$; $p>0.05$), zedelenmiş sınırlar ($t=1.705$; $p>0.05$), diğeri

yönelimlilik ($t=.731$; $p>0.05$) şema alanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

4.5. Genç yetişkinlerde şema alanlarının çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Genç yetişkinlerde şema alanlarının çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğin tespit edebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) uygulanış ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Şema Alanlarının Çocukluk Döneminde Ailenin Sosyoekonomik Seviyesi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyoekonomik Seviye	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Ortalaması	df	F	p
			F	p					
Zedelenmiş Otonomi	Düşük	124	80.653						
	Orta	413	73.196	2.276	Gruplar Arası	3450.93	2	5.198	.006
	Yüksek	35	67.942	.104					
Kopukluk	Düşük	124	65.314						
	Orta	413	56.864	.270	Gruplar Arası	3902.03	2	8.910	.000
	Yüksek	35	53.314	.763					
Yüksek Standartlar	Düşük	124	30.145						
	Orta	413	28.532	.735	Gruplar Arası	153.19	2	2.252	.106
	Yüksek	35	27.571	.480					
Zedelenmiş Sınırlar	Düşük	124	25.516	1.792	Gruplar Arası	74.12	2	1.565	.210
	Orta	413	24.276	.168					

	Yüksek	35	24.342							
Diğeri	Düşük	124	37.233							
Yönelimlilik	Orta	413	34.733	.832	.436	Gruplar Arası	319.40	2	3.166	.043
	Yüksek	35	34.171							

Tablo 12 incelendiğinde zedelenmiş otonomi ($F=2.276$; $p>0.05$), kopukluk ($F=.270$; $p>0.05$), yüksek standartlar ($F=.735$; $p>0.05$), zedelenmiş sınırlar ($F=1.792$; $p>0.05$) ve diğeri yönelimlilik ($F=.832$; $p>0.05$) şema alanları puanları için varyansların homojen olduğu görülmektedir.

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi tablo 12'den incelendiğinde yüksek standartlar ($F=2.252$; $p>0.05$) ve zedelenmiş sınırlar ($F=5.198$; $p>0.05$) şema alanları puanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonuca ulaşılmıştır. Ayrıca; zedelenmiş otonomi ($F=1.565$; $p<0.01$), kopukluk ($F=8.910$; $p<0.001$) ve diğeri yönelimlilik ($F=3.166$; $p<0.05$) şema alanları puanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için post-hoc testlerinden Tukey HSD yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 13, Tablo 14 ve Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 13

Çocukluk Döneminde Ailenin Sosyoekonomik Seviyesi Değişkenine Göre Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı Tukey Testi Sonuçları

Sosyoekonomik Seviye (I)	Sosyoekonomik Seviye (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	7.457*	2.63844	.013	1.257	13.657
	Yüksek	12.710*	4.93174	.028	1.121	24.299
Orta	Düşük	-7.457*	2.63844	.013	-13.657	-1.257
	Yüksek	5.253	4.53604	.479	-5.405	15.912
Yüksek	Düşük	-12.710*	4.93174	.028	-24.299	-1.121
	Orta	-5.253	4.53604	.479	-15.912	5.405

Tablo 13 incelendiğinde zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Aynı tablodan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, düşük ve orta sosyoekonomik seviye ($\bar{x}=7,457$) ile düşük ve yüksek sosyoekonomik seviye ($\bar{x}=12,710$) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 14

Çocukluk Döneminde Ailenin Sosyoekonomik Seviyesi Değişkenine Göre Kopukluk Şema Alanı Tukey Testi Sonuçları

Sosyoekonomik Seviye (I)	Sosyoekonomik Seviye (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	8.450*	2.14295	.000	3.414	13.485
	Yüksek	12.000*	4.00556	.008	2.587	21.412

Orta	Düşük	-8.450*	2.14295	.000	-13.485	-3.414
	Yüksek	3.550	3.68417	.600	-5.107	12.207
Yüksek	Düşük	-12.000*	4.00556	.008	-21.412	-2.587
	Orta	-3.550	3.68417	.600	-12.207	5.107

Tablo 14 incelendiğinde kopukluk şema alanı puanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı tablodan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, düşük ve orta sosyoekonomik seviye ($\bar{x}=8,450$; $p<0.001$) ile düşük ve yüksek sosyoekonomik seviye ($\bar{x}=12,000$; $p<0.01$) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Tablo 15

Çocukluk Döneminde Ailenin Sosyoekonomik Seviyesi Değişkenine Göre Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı Tukey Testi Sonuçları

Sosyoekonomik Seviye (I)	Sosyoekonomik Seviye (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	2.500*	1.02851	.041	.083	4.917
	Yüksek	3.062	1.92247	.249	-1.455	7.580
Orta	Düşük	-2.500*	1.02851	.041	-4.917	-.083
	Yüksek	.562	1.76822	.946	-3.592	4.717
Yüksek	Düşük	-3.062	1.92247	.249	-7.580	1.455
	Orta	-.562	1.76822	.946	-4.717	3.592

Tablo 15 incelendiğinde diğeri yönelimlilik şema alanı puanlarının çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu görmek amacıyla Tablo 13 incelendiğinde, düşük ve orta sosyoekonomik seviye ($\bar{x}=2,500$; $p<0.05$) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma problemi ve alt problemlerine ilişkin bulguların ilgili araştırmalar kapsamında tartışılması yer almaktadır. Devamında ise araştırma sonuçlarına dayalı önerilere ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmektedir.

5.1. Sonuç ve tartışma

5.1.1. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumuna ilişkin sonuçlar ve tartışma

Mevcut araştırmada, genç yetişkinlerde zedelenmiş otonomi şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasına göre zedelenmiş otonomi şema alanı; iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık ve dayanıksızlık şemalarından oluşmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009). Bu doğrultuda iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık ve dayanıksızlık şemalarının artmasıyla duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin arttığını belirten çalışma sonuçları ulaşılan araştırma bulgularını desteklemektedir (Akyikit, 2021). Bununla birlikte, 8-65 yaş arası yetişkinler ile yapılan bir araştırmada zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının arttıkça duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının tamamına yakınından (kabul, açıklık, stratejiler, dürtüler, hedefler) alınan puanların da arttığı ortaya koyulmuştur (Çelik, 2021). Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme yöntemleri üzerindeki yordama etkisinin incelendiği bir çalışmada zedelenmiş özerklik şema alanının işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı bulunmuştur (Kılınç ve Önder, 2019). Ayrıca bastırma ve kaçınma gibi işlevsiz duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı duygu düzenlemede zorluk, depresif duygu durum, kaygı durumları ile ilişkilendirilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow; 2007). İşlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımının duygu düzenleme güçlüğüne etkisi düşünüldüğünde, bu sonuçların mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Genç yetişkinlerde yüksek standartlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmasına göre yüksek standartlar şema alanı içerisinde yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları yer almaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009). Akyikit (2021) tarafından yönetici ve çalışanlar ile erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri incelenmiş yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, yüksek standartlar şema alanının puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin arttığı Çelik (2021) tarafından da ortaya koyulmuştur. Benzer sonuçlar üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da tespit edilmiştir (Yanıkkol-İşler, 2018). Kılınç ve Önder (2019)'ın araştırmasında ise onay arayıcılık şemasının dışsal işlevsiz duygu düzenlemeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Onay arayıcılık şemasına sahip kişiler başkalarının onayına ve görüşlerine büyük önem verirler (Young 1999; Young ve diğerleri, 2003). Onay arayıcılık şemasına sahip kişilerin diğerlerinin fikirlerine verdikleri önem düşünüldüğünde bu bulgu mevcut çalışma bulgusunu destekler görünmektedir.

Genç yetişkinlerde diğerleri yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Benzer çalışmalar incelendiğinde, farklı yaş gruplarında diğerleri yönelimlilik şema alanından alınan puanların arttığında duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığını tespit eden çalışmaların ortaya koyulduğu görülmektedir (Çelik, 2021; Uysal, 2017; Yanıkkol-İşler, 2018). Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmasına göre diğerleri yönelimlilik şema alanında kendi feda(fedakârlık) ve cezalandırılma şeması bulunmaktadır. Bu kapsamda fedakârlık ve cezalandırılma şemalarından alınan puanların arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı ifade eden Akyikit (2021)'in çalışması araştırma sonucu ulaşılan bulgu ile benzerlik göstermektedir. Mevcut çalışma ile benzer araştırma yöntemiyle ve farklı bir örnekleme ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada diğerleri yönelimlilik(başkaları yönelimlilik) şema alanının işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı görülmektedir (Kılınç ve Önder; 2019).

Mevcut araştırma sonuçlarına göre genç yetişkinler için kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. İlgili çalışmalar değerlendirildiğinde bu araştırma bulgusundan daha farklı sonuçların ağırlıklı olduğu görülmektedir. Kılınç ve Önder (2019) tarafından ergenler ile yapılan çalışmada kopukluk

şema alanının işlevsiz duygu düzenleme yönteminin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmiştir (Eldoğan, 2012). Benzer şekilde Yanıkkol-İşler (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Kılınç ve Önder (2019) araştırmalarında 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımını kullanmıştır. Mevcut araştırmada ise Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Şema alanlarının puanlamalarındaki farklılıkların ve çalışma grubunun ergenlerden oluşmasının ulaşılan araştırma bulgusuyla farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olabileceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuca göre, genç yetişkinlerde zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu şema alanı haklılık/yetersiz öz denetim şemalarını içermektedir (Soygüt ve diğerleri, 2009). Alanyazını incelendiğinde bu bulgu ile benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek, benzer yaş grubu ile yapılan bir çalışma Yanıkkol-İşler (2018) tarafından ortaya koyulmuştur. Bu çalışma sonuçlarına göre zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordamadığı ifade edilmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının işlevsiz duygu düzenleme yöntemini yordamadığı sonucuna ulaşan çalışmanın da bu bulguyu desteklediği söylenebilir (Kılınç ve Önder, 2019). Başka bir çalışmaya göre ise zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordamakta olduğu görülmektedir (Eldoğan, 2012). Haklılık şemasına sahip kişilerin kendilerini diğer insanlardan üstün ve ayrıcalıklı görme özellikleri ile aşırı telafi başa çıkma biçimi düşünüldüğünde bu kişilerin duygu düzenleme güçlüğüne daha az düzeyde yaşamaları beklenebilir.

Sonuç olarak ulaşılan bulgular ve ilgili literatür göz önüne alındığında; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile bu şema alanlarındaki erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme güçlüğüne yordadığı görülmektedir. Genç yetişkinler ile duygu düzenleme konusunda çalışan alan uzmanları bu kişilerde öncelikle bu alanlardaki şemaları değerlendirebilirler. Kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile bu alandaki uyumsuz şemaların duygu düzenleme güçlüğüne yordamada farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu şema alanları ile daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.2. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinlerde kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Ulaşılan bu bulgu ile uyumlu bir şekilde, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkta kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Gündüz, 2016; Middendorp, Geenen, Sorbi, Van Doornen ve Bijlsma, 2005; Saygısever, 2021; Serdar, 2021). Saygısever (2021) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri alt boyutlarından açıklık ve dürtüler dışındaki boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu alt boyutlardaki farklılığın hepsinde kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri daha yüksek görünmektedir ve bu durum mevcut çalışma bulgusunu desteklemektedir. Ayrıca kadınların stresli durumlarda hedef odaklı davranışları sürdürmede zorluk yaşadığı sonucuna ulaşan çalışma sonuçları da yürütülen çalışma sonucu ile uyumlu görünmektedir (Ayseli, 2018). Diğer taraftan duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma sağlamadığı sonucuna ulaşan araştırmalara da ulaşılmıştır (Ayan, 2019; Çelik, 2021; Erök-Özkapu, 2020; Saruhan, 2018; Tüccaroğlu, 2021). Bu araştırmalar incelendiğinde ulaşılan sonuçlar arasındaki farklılığın evli bireyler, psikolojik danışman adayları, ergenler gibi örneklem gruplarındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Mevcut araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin anne ve baba eğitim düzeylerinin genellikle düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireylerin çocukluk dönemlerinde cinsiyetleri konusunda farklı yaklaşımlar sergilendiği görülmektedir (Çiçek ve Çopur, 2018). Erkek çocukların duyguları ve duygularının ifade edilişi daha kabul edilebilir bulunurken kız çocuklarında farklı bir tutum sergilenmektedir (Bingöl, 2014). Bu durumların, duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Özetle; literatürde farklı bulguların ortaya koyulmasına rağmen yürütülen araştırmada olduğu gibi çoğu araştırmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmanın farklı sonuçlara rastlanan bir konuda güncel verilerle literatürü desteklediği söylenebilir.

5.1.3. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma

Mevcut araştırma sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Farklı örneklem gruplarında yürütülen çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ailenin sosyoekonomik seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Akhun, 2012; Ayan, 2019; Erök-Özkapu, 2020; Saruhan, 2018). Erök-Özkapu (2020) duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin bireylerin yetiştikleri ailenin sosyoekonomik seviyesine göre farklılaşmasını duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarına göre de incelemiş ve bütün alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Farklı çalışma gruplarını da içeren bu araştırmaların yürütülen çalışma bulgusu ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ilköğretim çağında çocukluğun geçtiği (köy, kasaba, şehir, metropol vb.) yerlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Akhun, 2012). Benzer bir çalışma ise Ayan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yer (köy, kasaba, şehir, büyükşehir) değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşanan yer ile sosyoekonomik imkânların ilişkili olabileceği düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarının da mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Literatürdeki araştırmalar ve gerçekleştirilen çalışma ışığında duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Özellikle literatürde duygu düzenleme güçlüğü ile çocukluk döneminde ailenin veya yetiştikleri ailenin sosyoekonomik düzeylerini konu alan araştırmaların sınırlı sayıda olduğundan bu araştırmanın literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

5.1.4. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma

Genç yetişkinlerde zedelenmiş otonomi şema alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Genç yetişkinlerde kadınların zedelenmiş otonomi şema alanından aldığı puanlar erkeklere göre daha yüksektir. Burdur'da öğrenim gören ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada zedelenmiş otonomi şema alanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farklılığın kadınlarda fazla olduğu

sonucuna ulaşılmıştır (Kılınç ve Önder 2019; Önder, 2019). Farklı yaş grubu ile ve farklı ölçekler kullanılarak yapılan bu çalışma bulguları mevcut çalışma bulgusunu desteklemektedir. Benzer bir şekilde Shorey, Anderson ve Stuart (2012) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada kadınların 18 erken dönem uyumsuz şemanın 14'ünden erkeklerden anlamlı düzeyde daha fazla puan aldıkları görölmektedir. Bu araştırmada zedelenmiş otonomi alanındaki bütün şema boyutlarında kadınlar erkeklerden anlamı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma sonucu ulaşılan bulguyu destekleyen diğerk bir çalışma ise Gürsoy (2020) tarafından yürütölmüştür. Bu çalışmada da zedelenmiş otonomi şema alanı cinsiyete göre farklılık göstermiştir ve bu farklılıkta kadınlar daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca, zedelenmiş otonomi şema alanının cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalara da ulaşılmıştır (Akarçay-Karataş, 2022; elik, 2021; Demiroğlu, 2018). Mevcut araştırmada yaş aralığının genç yetişkinlerle sınırlı olması, elik (2021) ve Demiroğlu (2018)'nın çalışmalarında ise örnekleme gurubunda daha geniş bir yaş aralığına yer verilmesi bu farklılığın nedeni olarak düşünölebilir. Sonuç olarak, zedelenmiş otonomi şema alanının altında yatan özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının (Young, 1999), Türk toplumundaki kız çocuklarının yetiştirilme tarzından dolayı (Bingöl, 2014) karşılanamamasından dolayı cinsiyete göre bir farklılığın oluşabileceği düşünölebilir.

Genç yetişkinlerde yüksek standartlar şema alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ulaşılan bu bulgu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla uyumlu sonuçlar bildiren çalışmalara ulaşılmıştır. Bunlardan bir tanesi, 20-55 yaş arası evli bireylerle yürütölmüştür. Çalışmada yüksek standartlar şema alanının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Altunal, 2019). Yürütölen araştırma ile benzer olarak 18-35 yaş arası bireylerle yapılan diğerk çalışmada da yüksek standartlar şema alanının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Akarçay-Karataş, 2022). Demircioğlu (2018) ve Gürsoy (2020) tarafından mevcut araştırmadan farklı olarak klinik gruplarda yürütölen çalışmalarda da araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlar ortaya koyulmuştur. şema boyutları açısından bakıldığında da araştırma bulgusunu destekleyen sonuçlar göze çarpmaktadır. Yüksek standartlar şema alanını oluşturan onay arayıcılık ve yüksek standartlar şema boyutlarının (Soygüt ve diğerkleri, 2009) cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir (Ayan, 2019). Aynı doğrultuda lise öğrencileri ile yürütölen çalışmada yüksek standartlar şema boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmiştir (Balaban, 2020).

Mevcut araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerde diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir. Dinçtürk (2019) erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma ile ilgili yaptığı çalışmada diğerleri yönelimlilik şema alanını oluşturan kendini feda ve cezalandırılma uyumsuz şemalarının (Soygüt ve diğerleri, 2009) cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. İlgili çalışmalar değerlendirildiğinde, ulaşılan araştırma bulgusuyla benzer sonuçlar ortaya koyan araştırmalara ulaşılmıştır (Akarçay-Karataş, 2022; Altunal, 2019; Demiroğlu, 2018; Gürsoy, 2020). Yürütülen çalışmayla benzer olarak 18-35 yaş arası yetişkinlerin katılımcı olduğu araştırmada diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ifade edilmektedir (Akarçay-Karataş, 2022). Hem klinik olan hem klinik olmayan örnekleme erken dönem şema alanlarını inceleyen Gürsoy (2020) iki grupta da diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Sonuç olarak araştırma bulgusu ve bu bulguyu destekleyen bulgular düşünüldüğünde cezalandırılma ve kendini feda erken dönem uyumsuz şemalarının cinsiyet açısından bir risk oluşturmadığı ifade edilebilir.

Genç yetişkinler için kopukluk şema alanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Kopukluk şema alanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendiren araştırmalara bakıldığında bu araştırma bulgusuyla uyum gösteren ve göstermeyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Farklı örneklem gruplarında yürütülen çalışmalarda kopukluk şema alanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığının ortaya koyulması mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir (Akarçay-Karataş, 2022; Demiroğlu, 2018; Kılınç ve Önder 2019; Önder, 2019). Diğer taraftan; Antunal (2019) ve Gürsoy (2020) tarafından yapılmış araştırmalarda kopukluk şema alanının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Çelik (2021) tarafından yürütülmüş araştırmada kopukluk şema alanının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuş ve kadınların daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Genel olarak alanyazında benzer örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda kopukluk şema alanının cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan diğer bir sonuca göre, genç yetişkinler için zedelenmiş sınırlar şema alanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Yetişkin bireylerle erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili yapılan bir çalışmada zedelenmiş sınırlar şema alanının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir

(Çelik, 2021). Ayrıca, şizofreni ve iki uçlu duygu durum bozukluğu tanısı almış hasta ve psikiyatrik tanı almamış katılımcılar ile yürütülen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Demiroğlu, 2018). Genel olarak, yürütülen araştırma sonucuyla paralel bulgular ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır (Altunal, 2019; Akarçay-Karataş, 2022; Gürsoy, 2020). Bunlarla birlikte Dinçtürk (2019) tarafından 200 yetişkin katılımcı ile yürütülen çalışmada ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şema boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı ifade edilmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutundan oluştuğu(Soygüt ve diğerleri, 2009) düşünüldüğünde bu araştırmanın da mevcut çalışma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Yürütülen çalışma ve ilgili literatürden hareketle zedelenmiş otonomi dışındaki şema alanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca, zedelenmiş otonomi şema alanı için kadınların erkeklere oranla yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik şema alanları ve ilgili erken dönem uyumsuz şemalar için cinsiyetin bir risk faktörü oluşturmadığı söylenebilir. Zedelenmiş otonomi şema alanı ve bu alandaki uyumsuz şemalar için ise cinsiyetin önemli bir unsur olduğu düşünülebilir.

5.1.5. Genç yetişkinlerde şema alanlarının, çocukluk döneminde ailenin algılanan sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar ve tartışma

Mevcut araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinler için zedelenmiş otonomi şema alanından alınan puanların çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Çocukluk döneminde ailesinin sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireylerin zedelenmiş otonomi şema alanından aldığı puanlar sosyoekonomik seviyesi orta seviyede olanlardan daha yüksek, orta seviyede olanların puanları ise çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi yüksek olanlara göre daha yüksektir. Akhun (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada iç içe geçme\bağımlılık şeması ve terk edilme şemasının ailenin ekonomik düzeyine göre farklılaştığı ve bu farklılığın yürütülen araştırma bulgusuyla benzer olduğu görülmektedir. Yine şema boyutları açısından bakıldığında Dinçtürk (2018)'ün yetişkinler ile yaptığı araştırmada iç içe geçme\bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, dayanıksızlık şemalarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirtilmektedir. Yıldırım (2013) araştırmasında zedelenmiş otonomi şema alanında sıkı disiplin tutum ortalamasının demokratik tutum ortalamasından anlamlı

düzeyde daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bireylerin geldikleri aile tutumlarının sosyoekonomik düzeyleri ile ilgili olabileceği ve demokratik aile ortamlarının orta ve yüksek düzeyde sosyoekonomik düzeye sahip ailelerde daha çok görülebileceği düşünüldüğünde Yıldırım (2013) tarafından yürütülen çalışmanın da mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Genç yetişkinler için diğeri yönelimlilik şema alanından alınan puanların çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde ailesinin sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireylerin diğeri yönelimlilik şema alanından aldığı puanların sosyoekonomik seviyesi orta seviyede olanlardan daha yüksek olduğu, orta seviyede olanların puanları ise çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi yüksek olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemalar hakkında yürütülen çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların ailenin sosyoekonomik seviyesine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve bu farklılaşmanın alt ve orta-üst sosyoekonomik düzey arasında olduğu ortaya koyulmuştur (Ayan, 2019). Şema boyutları ile yapılan çalışmalarda kendini feda şeması ve cezalandırılma şeması sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstererek ulaşılan çalışma bulgusunu desteklemektedir (Akhun, 2012; Dinçtürk, 2018). Mevcut araştırma ile benzer bir çalışma grubuyla yürütülmüş çalışmada diğeri yönelimlilik şema alanı sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur (Akarçay-Karataş, 2022). Bu çalışma sosyoekonomik düzey olarak katılımcılarının kendilerini ele aldığı ve şema alanlarının hesaplanmasında farklılık olduğu için mevcut çalışma ile çelişkili bulgular elde etmiş olduğu düşünülebilir.

Genç yetişkinlerde kopukluk şema alanından alınan puanların çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk döneminde ailesinin sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireylerin kopukluk şema alanından aldığı puanlar sosyoekonomik seviyesi orta seviyede olanlardan daha yüksek, orta seviyede olanların puanları ise çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi yüksek olanlara göre daha yüksektir. Kopukluk şema alanındaki bütün erken dönem uyumsuz şema boyutlarının ailenin sosyoekonomik seviyesine göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışma bu araştırma bulgusu ile uyumlu görünmektedir (Akhun, 2012). Erken dönem uyumsuz şemalara göre yürütülmüş başka bir araştırmada da benzer sonuçlara rastlanmıştır (Dinçtürk, 2018). Bu çalışmada düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin kopukluk şema alanı puanlarının orta ve üst sosyoekonomik

düzeydeki bireylere göre yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Alanyazında düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde çocukların diğer sosyoekonomik düzeydeki ailelerdekine göre daha fazla istismar durumuna maruz kaldıklarını belirten araştırmalara rastlanmıştır (Arıkan, 1998; İşmen, 2004). Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerde çocukların duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz kalması özellikle şema alanlarından kopukluk alanındaki güvensizlik, kusurluluk gibi şemaların geliştirilmesine neden olabileceği (Young ve diğerleri, 2003) düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarının da elde edilen araştırma sonucunu desteklediği ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan diğer bir sonuca göre, genç yetişkinler için zedelenmiş sınırlar şema alanından alınan puanların çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. İlgili araştırmalar incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyecek şekilde zedelenmiş sınırlar şema alanı puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucu ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır (Altunal, 2019; Öztürk, 2019). Genç yetişkinlerde şema alanları üzerine yapılan çalışmada zedelenmiş sınırlar şema alanının sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Akarçay-Karataş, 2022). Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki tek şema boyutu olan ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının (Soygüt ve diğerleri, 2009) ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu da mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Akhun, 2012). Sonuç olarak çocukların sınır ihtiyacının giderilmesinde ailelerin sosyoekonomik düzeyinin bir risk oluşturmadığı düşünülebilir.

Genç yetişkinlerde yüksek standartlar şema alanından alınan puanların çocukluk döneminde ailenin sosyoekonomik seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Evli bireylerde yürütülen bir çalışma incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyecek şekilde yüksek standartlar şema alanı puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Altunal, 2019). Akun (2012) tarafından yürütülen çalışmada yüksek standartlar şema alanını oluşturan yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema puanlarının ailenin sosyoekonomik seviyesine göre farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, Akun (2012)'un çalışmasında çocukluğunu kırsal alanda ya da büyükşehirde geçirmiş kişilerin yüksek standartlar şeması açısından anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir. Yaşam alanı ile sosyoekonomik fırsatlar arasındaki ilişki düşünüldüğünde bu araştırma bulgusunun da araştırma sonucu ulaşılan bulguyu desteklediği söylenebilir. Dinçtürk (2018) de

çalışmasında yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak araştırma bulgusunun alanyazındaki diğer çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemalarının ikincil şemalar olduğundan ve başa çıkma biçimi olarak gelişebileceğinden dolayı bu sonuca ulaşıldığı söylenebilir.

Sonuç olarak pek çok şema alanında (zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğerleri yönelimlilik) ve şema boyutunda ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılık olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyin düşük olması çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırabileceği ve engelleyebileceği, yüksek sosyoekonomik düzeyin ise çocuğun ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanmasını kolaylaştırabileceği düşünüldüğünde sosyoekonomik düzeyin özellikle birincil erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinde bir risk faktörü olabileceği düşünülebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Araştırma sonucuna göre; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb. alan çalışanlarına, onlara duygusal sorunlarla gelen danışanlarını anlama ve yardımcı olma konularında şema modelinden yararlanabilecekleri önerilebilir. Üniversitelerde psikolojik danışma birimi genç yetişkin bireylere şema modeli odaklı duygu düzenleme eğitimleri verilebilir. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde önleyici olarak okul psikolojik danışmanları ebeveynlere şema alanlarındaki ihtiyaçların anlatıldığı seminerler düzenleyebilir.

Mevcut araştırmada kadınlarda duygu düzenleme güçlüğünün daha fazla olduğu ve şema alanlarının etkisi düşünüldüğünde; sivil toplum kuruluşları, belediyeler, psikolojik danışma birimleri tarafından önleyici olarak, çocukların yetiştirilmesinde toplumsal cinsiyet konusu seminerler düzenlenebilir. Duygu düzenleme güçlüğünde kadınlar risk grubunu oluşturduğundan kadınlara yönelik psikolojik danışma birimleri, halk eğitim merkezleri, sivil toplum kuruluşları, belediyeler duygu düzenleme becerileri eğitimi düzenlenebilir.

Zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde daha fazla olduğu sonucundan hareketle bu ailelerde çocukların ihtiyaçlarının karşılanmasında güçlükler yaşandığı söylenebilir. Bu doğrultuda aile ve sosyal politikalar bakanlığı ve alt birimleri, belediyelerin sosyal yardımlaşma ve

dayanışma birimleri bu risk grubundaki aileleri sosyoekonomik olarak destekleyebilir. Ayrıca okullarda sosyoekonomik düzeyi düşük aileler ve çocukları için önleyici çalışmalar yapılabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Araştırma sonuçlarından hareketle duygu düzenleme güçlüğü durumlarının şema terapi modeliyle sağaltımı konusunda deneysel yöntemin kullanıldığı bir araştırma gerçekleştirilebilir.

Mevcut araştırma 18-28 yaş arası genç yetişkin bireylerde gerçekleştirilmiştir. Başka gelişim dönemlerinde ve farklı çalışma gruplarında erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü konuları araştırılabilir.

Şema terapi modelinden yararlanarak genç yetişkin bireylerin yararlanabileceği duygu düzenleme konusunda bir psikoeğitim programı oluşturulabilir ve bu psikoeğitim programının etkisi araştırılabilir.

Sosyodemografik değişken olarak sosyoekonomik düzey daha kapsamlı bir şekilde bir ölçek ya da anket kullanılarak aynı araştırma soruları ile tekrar araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Altinel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 530904).
- Altunal, E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile evliliği sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 542448).
- Akarçay-Karataş, B. (2022). *Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 711536).
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 319420).
- Akyikit, M. (2021). *Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 669885).
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 561871).
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 591775).
- Arıkan, Ç. (1988). Ailede çocuğa yönelik şiddet. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 6(1-2-3), 77-87. Erişim adresi: <http://fs.hacettepe.edu.tr/tsh/Dergiler/1988-123.pdf>
- Arnett, J. J. (2006). The psychology of emerging adulthood: what is known, and what remains to be known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303–330). Washington: American Psychological Association.

- Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Arntz, A., & Van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. New York: John Wiley & Sons.
- Asadi, M., Nazarifar, M., Jamshidi, A., & Akhavan-Bitaghsir, Z. (2022). Predicting high-risk behaviors based on early maladaptive schemas in university students. *Preventive Counseling*, 2(3). Erişim adresi: http://jpc.uma.ac.ir/article_1475.html
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 515396).
- Balaban, G. (2020). *Ergenlerde görülen psikolojik bozuklukların erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 616437).
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Batman-Kavak, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 649261).
- Besharat, M. A., & Farahman, H. (2017). The mediating role of difficulties in emotion regulation on the relationship between attachment pathologies and symptoms of depression and anxiety. *Journal Of Thought & Behavior In Clinical Psychology*, 11(44), 7-16. Erişim adresi: https://jtbcp.riau.ac.ir/article_1061.html?lang=en
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114. <https://doi.org/10.18493/kmusekad.36760>
- Blanchard, B. E., Stevens, A., Cann, A. T. and Littlefield, A. K. (2019). Regulate yourself: emotion regulation and protective behavioral strategies in substance use behaviors. *Addictive Behaviors*, 92, 95-101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.020>
- Boyd, D. ve Bee, H. (2015). *Lifespan development*. London: Pearson

- Briere, J., & Runtz, M. (1988). Multivariate correlates of childhood psychological and physical maltreatment among university women. *Child Abuse & Neglect*, 12(3), 331-41. doi: 10.1016/0145-2134(88)90046-4
- Butcher, N. J., Mineka S. & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. (1.Basım). (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (30. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Calkins, S. D., & Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior & Development*, 21(3), 379-395. [https://doi.org/10.1016/S0163-6383\(98\)90015-7](https://doi.org/10.1016/S0163-6383(98)90015-7)
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82-87. doi: 10.1177/0963721413480170
- Christian, C., Martel, M. M. and Levinson, C. A. (2020). Emotion regulation difficulties, but not negative urgency, are associated with attention-deficit/hyperactivity disorder and eating disorder symptoms in undergraduate students. *Eating Behaviors*. 36. doi: 10.1016/j.eatbeh.2019.101344.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York: Routledge
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 228976).
- Çelik, E. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 658384).
- Çiçek, B. & Çopur, Z. (2018). Bireylerin kadınların çalışmasına ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3 (4), 1-21. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoeec/issue/37148/428498>

- Dadomo H., Grecucci A., Giardini I., Ugolini E., Carmelita A. & Panzeri M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in Psychology*, 7, 1987. doi:10.3389/fpsyg.2016.01987
- Demiroğlu, F. (2018). *Şizofreni ve bipolar bozukluk tanısı almış hastaların baş etme tutumları ile bilişsel şema alanlarının psikiyatrik tanı almamış kişilerle karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495722).
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme gücü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4). doi: 10.5080/u20463
- Diener, M., Mangelsdorf, S., McHale, J. and Frosch, C. (2002). Infants behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy*, 3, 153-174. http://dx.doi.org/10.1207/S15327078IN0302_3
- Dinçtürk, K. (2019). *Erken dönem şema alanlarında bağlanma modellerinin ve sosyal fobinin benlik saygısı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 551570).
- Donahue, J. J., Goranson, A. C., McClure, K. S., & Van Male, L. M. (2014). Emotion dysregulation, negative affect, and aggression: A moderated, multiple mediator analysis. *Personality and Individual Differences*, 70, 23-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.009>
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 314995).
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273. doi:10.1207/s15327965pli0904_1.
- Erök-Özkapı, D. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme gücü bağlamında bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 633906).

- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284. doi: 10.1038/nbt.4089.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01373>
- Fergus, T. A. and Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: a further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243-248. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001>.
- Ferguson, K. S., & Dacey, C. M. (1997). Anxiety, depression and dissociation in women health care providers reporting a history of childhood psychological abuse. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 941-952. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(97\)00055-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(97)00055-0)
- Friedlmeier, W., Corapci, F., & Cole, P. M. (2011). Emotion socialization in cross-cultural perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 410-427. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00362.x>
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 68-87). New York: The Guilford Press
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). Washington: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gomes, L. E. S., & Sá, L. G. C. D. (2021). Which are the relationships between early maladaptive schemas, social skills and marital satisfaction?. *Pensando familias*, 25(2), 65-80. Erişim adresi: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679494X2021000200006&script=sci_abstract&tlng=en
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y., & Adak, İ. (2017). Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 283-291. doi: 10.5455/apd.238486
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574. doi: 10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x
- Gün, M. (2021). *Yetişkinlerde görülen kaygı düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 693531).
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 438409).
- Gürsoy, M. (2020). *Klinik olan ve klinik olmayan yetişkin örneklemelerinde, ebeveynlik biçimi alanları ve kaygı ilişkisinde, erken dönem uyumsuz şema alanlarının aracılık rolleri* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 627471).
- Hilt, L., Hanson, J., & Pollak, S.D. (2011). Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169. doi:10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5
- Hoffart, A. (2012). The case formulation process in schema therapy of chronic Axis I Disorder (affective/anxiety disorder). In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice* (pp. 69–80). New York: Wiley Blackwell.

- Hosie, J., Dunne, A. L., Meyer, D., & Daffern, M. (2022). Aggressive script rehearsal in adult offenders: Relationships with emotion regulation difficulties and aggressive behavior. *Aggressive behavior*, 48(1), 5-16. <https://doi.org/10.1002/ab.22000>
- Kandemir, E. F. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stillerinin yeme tutumu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 700845).
- Karasar, N. (2014), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 555569).
- Kessler, R.C., Chiu, W.T., Demler, O., & Walters, E.E. (2005). Prevalence, severity, and comorbid- ity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617-627. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.617
- Kılınç, M., & Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 96-132. doi: 10.26466/opus.542052
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Leahy, R. L., Tirsch, D. & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Newyork: Guildford Press.
- Liu, D. Y. and Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2018). Çocuk ve ergenler için şema terapi. (N. Azizlerli, Y. Yürüker, İ. G. Şan, Ö. Koç ve Z. Karabuda Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013.)

- Martins, B., & Mather, M. (2016). Default mode network and later-life emotion regulation: Linking functional connectivity patterns and emotional outcomes. In A. D. Ong & C. E. Löckenhoff (Eds.), *Emotion, aging, and health* (pp. 9-29). Washington: American Psychological Association.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.04.006.
- Middendorp, H.V., Geenen, R., Sorbi, M.J., Van Doornen, L. J. P. & Bijlsma, J.W.J (2005). Gender differences in emotion regulation and relationships with perceived health in patients with rheumatoid arthritis. *Women Health*, 42(1), 75-9. doi: 10.1300/J013v42n01_05
- Önder, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545005).
- Öztürk, B. (2019). *Perma modeline göre iyi oluşun yordayıcısı olarak erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 599627).
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp
- Rafaelli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders*, 136(3), 581-590. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.10.027>
- Rizvi, L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439. doi: 10.1080/07448481.2014.907298
- Roth, G., Benita, M., Amrani, C., Shachar, B. H., Asoulin, H. ve Moed, A. (2014). Integration of negative emotional experience versus suppression: addressing the question of adaptive functioning. *Emotion*, 14, 908-919. <https://doi.org/10.1037/a0037051>

- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7-23). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 228519).
- Ruscitti, C., Rufino, K., Goodwin, N., & Wagner, R. (2016). Difficulties in emotion regulation in patients with eating disorders. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 3(1), 1-7. doi:10.1186/s40479-016-0037-1
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- İşmen, E. A. (2004). Aile çocuk istismarı ölçek geliştirme çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 207-221. Erişim adresi: <https://hayefjournal.org/Content/files/sayilar/108/207.pdf>
- Piaget, J. (1999). *Play, dreams and imitation in childhood*. London: Routledge.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 524955).
- Saygısever, M., (2021). *Yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 705548).
- Serdar, S. (2021). *Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 705033).
- Shepherd, L., & Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(3), 360-367. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.03.002>
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance use & misuse*, 47(1), 108-116. doi: 10.3109/10826084.2011.629706

- Silk, J.S., Steinberg, L. and Morris, A. (2003) Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869-1880. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235-1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>
- Sims T, Hogan C, Carstensen L. (2015). Selectivity as an emotion regulation strategy: lessons from older adults. *Current Opinion of Psychology*, 1(3), 80-84. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.02.012.
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 3-16). New York: The Guilford Press.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloglu). Nobel Yayınevi.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3(4), 269-307. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and Understanding: Early Emotional Development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317-337). New Jersey: Blackwell Publishing.
- Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-

- year prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>
- Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The mediating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.08.010>
- Tüccaroğlu, N. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 669899).
- Uysal, H. (2017). *Duygu düzenleme güçlükleri ile orthorexia nervosa arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 448707).
- Yanikkol-İşler, D. (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalarla kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki: duygu düzenleme ve kişiler arası ilişki tarzlarının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 510516).
- Yıldırım, T. (2013). *3-6 yaşında olup anaokuluna giden çocukların annelerinde algıladıkları ebeveynlik biçimleri ile çocuk yetiştirme tutumları ve erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 344731).
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23. Erişim adresi: <http://ihead.aksaray.edu.tr/tr/pub/issue/33690/373499>
- Yılmaz, H. (2021). *Kaygı bozukluğu, depresyon tanılı ergenlerin annelerinin kişilik bozuklukları, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 697338).
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. doi:10.1007/s12144-017-9712-7
- Yoosefi, A., RajeziEsfahani, S., Pourshahbaz, A., Dolatshahee, B., Assadi, A., Maleki, F., & Momeni, S. (2016). Early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and anxiety disorders. *Global journal of health science*, 8(10), 167. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v8n10p167>

- Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota:FL. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd ed.). Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: New York: Guilford Press.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993). *Reinventing your life: how to break free from negative life patterns*. New York: Dutton.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1993). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. 2019
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 564893).
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A Conceptual Framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford Press.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.04.2022-123984



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-123984
Konu : 06/04 Murat KARAKULOĞLU

14.04.2022

Sayın Murat KARAKULOĞLU

İlgi : 09.03.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 13.04.2022 tarihli ve 06 sayılı toplantısında alınan "04" nolu karar ile Murat KARAKULOĞLU'nun başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Canan LAÇİN ŞİMŞEK
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı V.

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSV5RY29F0 Pin Kodu :06842

Adres:Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31
e-Posta:ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5783&eD=BSV5RY29F0&eS=123984>

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırmada erken dönem uyum bozucu şema alanlarının, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Danışman: Doc. Dr. Betül Düşünceli

Araştırmacı: Psk.Dan. Murat Karakuloğlu

Sakarya Üniversitesi -Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Cinsiyet: () Kadın () Erkek	Yaş:		
Eğitim düzeyiniz: () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul () Üniversite () Yüksek Lisans veya Doktora ()			
Anne eğitim düzeyi: Lise () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Yüksekokul () Üniversite () Yüksek Lisans veya Doktora ()			
Baba eğitim düzeyi: Lise () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () () Yüksekokul () Üniversite () Yüksek Lisans veya Doktora			
Anne-baba: () birlikte () ayrı/boşanmış Anne: () sağ () vefat etmiş Baba: () sağ () vefat etmiş			
Siz çocukken ailenizin sosyoekonomik düzeyi: () Alt () Alt-orta () Orta () Orta-üst () Üst			
Siz çocukken ağırlıklı olarak bakımınızı üstlenen kişi kimdi? Anne() Baba () Bakıcı () Anneanne-Babaanne () Abla-Ağabey () Diğer(.....)			

Ek 3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

YSO		Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayan şıkkı seçerek yanına (X) işareti koyunuz.							
1.	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2.	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3.	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum	1	2	3	4	5	6
4.		1	2	3	4	5	6
5.	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6.		1	2	3	4	5	6
7.	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8.	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9.		1	2	3	4	5	6
10.	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11.		1	2	3	4	5	6
12.	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13.	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14.		1	2	3	4	5	6
15.	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16.	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17.		1	2	3	4	5	6
18.	Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19.	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20.		1	2	3	4	5	6
21.	İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
22.		1	2	3	4	5	6
23.	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24.	İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25.		1	2	3	4	5	6
26.	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27.	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28.	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya	1	2	3	4	5	6

	intikam alırlar.						
29.	Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30.		1	2	3	4	5	6
31.	En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32.	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33.		1	2	3	4	5	6
34.	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35.	İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36.		1	2	3	4	5	6
37.	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38.		1	2	3	4	5	6
39.	Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40.		1	2	3	4	5	6
41.	Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42.		1	2	3	4	5	6
43.	Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44.	Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45.	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
46.		1	2	3	4	5	6
47.	Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48.	İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49.		1	2	3	4	5	6
50.	İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51.	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
52.	Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53.	Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54.		1	2	3	4	5	6
55.	Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56.	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57.		1	2	3	4	5	6
58.		1	2	3	4	5	6
59.	Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60.	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6

Ek 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form

	DDGÖ Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2.		1	2	3	4	
3.	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4.		1	2	3	4	5
5.		1	2	3	4	5
6.	Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	
7.	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8.		1	2	3	4	5
9.	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10.		1	2	3	4	
11.		1	2	3	4	5
12.	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
13.		1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	
15.		1	2	3	4	5
16.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5