

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALAR, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem Zeynep KEPENEK

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALAR, OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem Zeynep KEPENEK

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez ____/____/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinem Zeynep KEPENEK

23.06.2022

ÖNSÖZ

Bu süreçte bilgilerini ve desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım Dr. Kahraman GÜLER'e,

Bu süreçte her zaman yanımda olan başta Tülüce TOKAT, Zeynep ÇİNTOSUN ÇAT ve Büşra ÖNCÜL olmak üzere tüm arkadaşlarıma,

Sevgisini, desteğini ve ilgisini her zaman hissettiğim Baturay Yalçın SARAL'a,

Hayatımın her anında koşulsuz bir şekilde arkamda duran, sevgileri, emekleri ve destekleri ile kendimi hep daha güçlü hissettiğim canım annem Dilber KEPENEK ve canım babam Şevki KEPENEK'e teşekkür ederim.

Sinem Zeynep KEPENEK

23.06.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	5
1.1.1. Şema Terapi	5
1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	6
1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Oluşumu	7
1.1.4. Şema Alanları ve Şemalar.....	8
1.1.4.1. Şema Alanı A: Ayrılma ve Reddedilme	9
1.1.4.2. Şema Alanı B: Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	10
1.1.4.3. Şema Alanı C: Zedelenmiş Sınırlar	12
1.1.4.4. Şema Alanı D: Diğer Yönelimlilik.....	13
1.1.4.5. Şema Alanı E: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	14
1.2. Otomatik Düşünceler	17
1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapinin Ortaya Çıkışı	18
1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	19
1.2.3. Bilişsel Yapı.....	20
1.2.3.1. Otomatik Düşünceler	21
1.2.3.2. Ara İnançlar	22
1.2.3.3. Temel İnançlar	22
1.3. Bilişsel Esneklik.....	23
1.3.1. Bilişsel Esnekliğin Fonksiyonları	24
1.3.1.1. Bilişsel Esnekliğin Pozitif Fonksiyonları	24
1.3.1.2. Bilişsel Esnekliğin Negatif Fonksiyonları	25
1.3.2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar.....	26
1.3.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik	26
1.3.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik.....	27
BÖLÜM 2: YÖNTEM	29

2.1. Araştırmanın Modeli	29
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	29
2.3. Veri Toplama Araçları	29
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	29
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3).....	29
2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)	31
2.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	31
2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması	32
2.5. Verilerin Analizi.....	32
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	34
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	34
3.2. Araştırma Ölçeklerinin Tanımlayıcı Değerlerine İlişkin Bulgular	35
3.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Bulguları.....	36
3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Bulguları	43
3.5. Araştırma Değişkenlerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	47
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	59
4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin Yorumlanması.....	59
4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Esneklik İlişkisinin Yorumlanması.....	66
4.3. Otomatik Düşünceler ile Bilişsel Esneklik İlişkisinin Yorumlanması.....	71
4.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre Yorumlanması.....	76
4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esnekliğin Psikiyatrik Tanı Almaya Göre Yorumlanması.....	80
4.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Otomatik Düşüncelerin Aylık Gelire Göre Yorumlanması.....	84
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
KAYNAKÇA	91
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ.....	114

KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BEÖ	: Bilişsel Esneklik Ölçeği
ODÖ	: Otomatik Düşünceler Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	33
Tablo 2 : Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 3 : Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	35
Tablo 4 : Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	36
Tablo 5 : Young Şema Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinin İlişkisi	37
Tablo 6 : Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin İlişkisi	42
Tablo 7 : Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin İlişkisi.....	43
Tablo 8 : Otomatik Düşüncelerin Bilişsel Esnekliği Yordaması	44
Tablo 9 : Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordaması	44
Tablo 10: Otomatik Düşüncelerin Kopukluk Şema Alanını Yordaması.....	45
Tablo 11: Otomatik Düşüncelerin Zedelenmiş Otonomi Şema Alanını Yordaması.....	45
Tablo 12: Otomatik Düşüncelerin Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Yordaması.....	46
Tablo 13: Otomatik Düşüncelerin Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanını Yordaması....	46
Tablo 14: Otomatik Düşüncelerin Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanını Yordaması	47
Tablo 15: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	48
Tablo 16: Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması	49
Tablo 17: Cinsiyete Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	49
Tablo 18: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	49
Tablo 19: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması	51
Tablo 20: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması	51
Tablo 21: Aylık Gelir Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması	53

Tablo 22: Aylık Gelir Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması	56
Tablo 23: Aylık Gelir Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması..	58



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Bilişsel Yapı	20
------------------------------	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Sinem Zeynep KEPENEK Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER	
Kabul Tarihi: 23.06.2022	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 105 (tez) + 9 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Mevcut araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkinin yetişkin örneklem grubunda incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arasında bulunan, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 416 kadın ve erkek oluşturmaktadır. Araştırma değişkenlerini ölçme amacı ile Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Pearson Korelasyon analizi kullanılarak Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin birbirleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin sosyodemografik özelliklere (cinsiyet, psikiyatrik tanı alma, aylık gelir) göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz edebilmek için Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanarak yordayıcılığa bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşünceler arasında anlamlı ve pozitif ilişki, erken dönem uyum bozucu şemalar ve bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif ilişki, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, otomatik düşüncelerin bilişsel esnekliği yordadığı, erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel esnekliği yordadığı ve otomatik düşüncelerin bütün şema alanlarını yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma değişkenlerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Mevcut araştırma bulguları literatüre göre tartışılmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik	

ABSTRACT

İstanbul Kent University, Institute of Graduate Education - Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Automatic Thoughts and Cognitive Flexibility in Adults	
Author: Sinem Zeynep KEPENEK	Supervisor: Dr. Lecturer Kahraman GÜLER
Date: 23.06.2022	Nu. of pages: vi (pre text) + 105 (main body)+9 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
In the present study, it was aimed to analyze the relationship between early maladaptive schemas, automatic thoughts and cognitive flexibility variables in the adult sample group. The sample of the study consists of 416 men and women between the ages of 18-65 who willing to participate to the study voluntarily. In order to measure the research variables, Young Schema Scale Short Form-3 (YSS-SF3), Automatic Thoughts Scale (ATS), Cognitive Flexibility Scale (CFS) and Sociodemographic Data Form were used. The data were analyzed using the SPSS 25 program. Using Pearson Correlation analysis, the relationships between Young Schema Scale, Cognitive Flexibility Scale and Automatic Thoughts Scale were examined. In order to analyze whether the research variables differed according to sociodemographic characteristics (gender, psychiatric diagnosis, and monthly income), Independent Samples T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used. Predictiveness was checked by applying Multiple Linear Regression Analysis. According to the results of the study, it was found that there is a positive and significant relationship between early maladaptive schemas and automatic thoughts, a negative and significant relationship between early maladaptive schemas and cognitive flexibility, and a negative and significant relationship between automatic thoughts and cognitive flexibility. According to the results of the regression analysis, it was determined that automatic thoughts predicted cognitive flexibility, early maladaptive schemas predicted cognitive flexibility, and automatic thoughts predicted all schema domains. Research variables were found to differ according to the sociodemographic characteristics. The current research findings are discussed in terms of the literature.	
Keywords: Early Maladaptive Schemas, Automatic Thoughts, Cognitive Flexibility	

GİRİŞ

İnsan davranışları ve psikolojisi geçmişten günümüze kadar araştırılmış ve kişinin duygu ve davranışlarını etkileyen yapılar özellikle keşfedilmeye çalışılmıştır. Kişinin biyolojik yatkınlığı ve mizacı haricinde çocukluğundan beri maruz kaldığı olayların ve etkileşim içinde olduğu insanların belirli psikolojik özelliklerin oluşmasına ve devam ettirilmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Ancak bunlar her zaman bireyin hayatını kolaylaştıran ve olumlu fonksiyonları olan etkiler bırakmamaktadır. Araştırmada incelenecek değişkenlerden biri olan erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin erken dönem yaşantılarının geleceğe nasıl yansıdığının bir kanıtıdır. Özellikle çocuğun çevresindeki önemli insanların tutumlarının küçümsenmeyecek kadar önemli etkileri olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Kökenlerini “şema”lardan alan ve bilişsel davranışçı ekolün literatüre kazandırdığı otomatik düşünceler de, işlev bozucu içerikleri ve psikopatolojilere aracılık etme rolü ile karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan kişinin daha uyumlu bir hayat yaşamasına katkı sağlayan faktörler de bulunmaktadır. Varlığında birçok yaşantısal ve duygusal problemlerin daha az görüldüğü bilişsel esneklik kavramı da araştırma boyunca detaylı bir şekilde incelenecektir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin geçmiş yaşamında oluşmaktadır ve bireyin kendisini ve kişisel ilişkilerini nasıl kavramsallaştırdığını etkileyen psikolojik yapılarıdır (Martin ve Young, 2010: 318). Genellikle çocukluk döneminde belirli ihtiyaçların karşılanmaması bu şemaların oluşmasına katkı sağlarken, yine aynı şemalar bireyin yetişkinliğinde benzer ihtiyaçları karşılamasına engel olmaktadır (Bricker ve Young, 2012: 4). Erken dönemlerde oluşmalarına rağmen bireyin hayatı boyunca gelişmekte ve kendilerini tekrar etmektedir. İşlevselliği bozan ve katı yapıları olduğu için, kişinin hayatında problemler yaşamasına ve olayları önyargılı bir şekilde, şemanın çerçevesinde değerlendirmesine sebep olabilirler.

Otomatik düşünceler, Beck’in bilişsel terapiyi psikoterapi alanına kazandırırken sıkça altını çizdiği bir kavramdır. Bilişsel terapinin doğuşu ve alana kazandırılması ile önemi gittikçe artan otomatik düşünceler, kaynağını biliş hiyerarşisinin en alt katmanında bulunan şemalardan almaktadır ve kişinin zihninde bir anda oluşan, istemsiz biliş

akışlarıdır (Türkçapar, 2020: 111). Bireyin çevresinde olan bir olayın ya da durumun hızlıca yorumlanması, otomatik düşünceler vasıtası ile gerçekleşir (Knapp ve Beck, 2008: 517). Ancak bu yorumlamalar her zaman için gerçekliği yansıtacak içerikte değildir. Genellikle doğrulukları sorgulanmadan kabul edilir ve mevcut durumun çarpıtılmış bir şekilde yorumlanmasına yol açabilir. Çarpıtılarak ve gerçeklikten uzak yapılan yorum, kişinin olumsuz duygular hissetmesine sebebiyet verebilmektedir.

Bilişsel esneklik, bireyin çeşitli fikirler ve düşünceler üretmesine, davranışsal olarak seçenekleri değerlendirmesine ve yeni bir durum ile karşılaştığında bunlara uygun tepki verebilmesine imkan sağlar (Stahl ve Pry, 2005: 176). Bilişsel esnekliğin eksikliğinde ise gerektiğinde ya da faydalı olacak durumlarda, kişi düşüncelerini kolayca değiştiremez (Stevens, 2009: 36). Bu bireyler genel anlamda katı bir davranış şekli ve tutum içerisindedirler ve çevredeki şartlar değiştiğinde problem yaşarlar; yeni koşullara uyum sağlayamazlar (Anderson, 2002: 74). Genel olarak bakıldığında, bilişsel esnekliğin kişinin hayatını işlevsel bir şekilde sürdürmesine ve çevresindeki olaylara karşı daha uyumlu davranışsal yanıtlar verebilmesine katkı sağladığı görülmektedir. Otomatik düşüncelerin ve erken dönem uyum bozucu şemaların işlev bozucu yapısı ile oldukça zıt bir profile sahip olduğu için, bu iki değişken ile negatif yönlü bir ilişki içinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemaların, otomatik düşüncelerin ve bilişsel esnekliğin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermeyeceği belirlenmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın Önemi

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili araştırmalarda son dönemde bir artış gözlemlense de otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin bir arada yapıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Erken dönem uyum bozucu şemaların otomatik düşünceler ile ilişkisini inceleyen araştırmaların örneklem büyüklüğünü arttırarak devam edebileceği daha öncesinde önerilmiştir (Duran, 2016: 88). Kuramsal açıdan bilişsel esneklik ve

otomatik düşünceler birbirleri ile ilişkili görünseler de alanyazında bu iki değişkenin birbiri ile ilişkisini inceleyen herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple mevcut araştırmanın erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik ilişkisi ile ilgili literatüre yeni bilgiler katacağı düşünülmektedir. Ek olarak ortaya çıkan sonuçların psikoterapi çalışmalarını geliştirecek nitelikte olacağı beklenmektedir. Bu sayede danışanların süreç içerisindeki gelişimi için bilişsel esnekliğin desteklenmesi ile var olan erken dönem uyum bozucu şemaların ve otomatik düşüncelerin olumsuz etkisini azaltma yolunda verimli sonuçlar elde edilebileceği gösterilebilir.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir;

H1: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile otomatik düşünceler arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

H2: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmaktadır.

H3: Otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmaktadır.

H4: Erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik sosyodemografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir.

Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmaya katılan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların bütün ölçekleri (Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği – Kısa Form-3, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği) gerçeğe uygun olarak içten ve samimi bir tutum ile cevapladıkları varsayılmıştır.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilir ve araştırmanın amacına uygun ölçeklerdir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arasında bulunan ve araştırmaya gönüllülük esaslı katılmak isteyen yetişkin bireyler ile sınırlıdır.

- Araştırma sonuçları katılımcıların kişisel yanıtları ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları sosyodemografik bilgi formunun ve kullanılan ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemaların kökenleri, özellikleri, içerikleri ve bağlı olduğu model bu başlık altında incelenecektir.

1.1.1. Şema Terapi

Young tarafından geliştirilen şema terapi, gestalt terapi, bilişsel davranışçı terapi, nesne ilişkileri kuramı, bağlanma kuramları ve psikanaliz gibi birçok farklı yaklaşımın birleşiminden oluşturulmuş bir terapi yönelimidir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Pek çok kuramın birlikte kullanılmasına rağmen hiçbirisi ile tamamen benzerlik göstermeyen şema terapi, bu anlamda bütünleştiren bir terapi yönelimi olarak varsayılmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2018: 23).

Şema terapi, bilişsel davranışçı terapinin her danışanda eşit miktarda verimli olamadığı kişilik bozuklukları, Eksen I bozuklukları ve bazı karakteristik problemlerin çözümü ve tedavisine imkan verir (Martin ve Young, 2010: 318). Bilişsel davranışçı terapi genel özellikleri itibari ile kişinin güncel ve akut problemleri ile çalışmayı hedeflemektedir. Ancak bazı kişilerin karakteristik özellikleri ve kronik bozuklukları bilişsel davranışçı terapi sürecini karmaşıktırdığından şema terapinin bu özelliklere sahip bireylerde daha etkili bir terapi yaklaşımı olduğu dile getirilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 4). Bu sebeple şema terapinin etkili bir şekilde uygulandığı alanları Martin ve Young (2010: 318) şu şekilde belirtmiştir; kişinin problemleri uzun süreden beri devam ediyordur. Düşünce ve davranış şeklinde bir katılık mevcuttur. Eksen I bozukluğuna sahip kişi önceki tedavilere bir yanıt vermemiştir ya da nüks etmiştir.

Şema terapi her ne kadar bilişsel davranışçı terapiden doğup farklı yaklaşımların tekniklerini de kapsayan bir terapi şekli olsa da, “şema” ve “erken dönem uyum bozucu şemalar” kavramları farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Bilişsel terapiye göre şema kavramı, bireyin erken yaşantılarında oluşturduğu ancak yaşam boyu gelişen belirli düşünce kalıplarıdır (Dobson ve Dozois, 2010: 14). Bu düşünce kalıpları kişinin çevresindeki olayları ve bilgileri daha hızlı bir şekilde anlamlandırmasını sağlar. Kişinin bilişsel şemaları var olmasına rağmen kendini göstermeyebilir, bir olay tarafından tetiklendiğinde bilişsel şema aktive olur ve kişi olayları ve bilgileri önyargılı bir şekilde

işlemlmeye başlar (Beck ve Dozois, 2011: 399). Öte yandan şema terapinin altını çizdiği erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin kendisini, başkalarıyla olan ilişkisini ve dünyayla ilgili düşüncelerini kapsayan hatalı psikolojik yapılardır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2018: 23-25). Bilişsel duyumları, duyguları ve anıları içeren erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin çocukluğunda oluşur ve yaşam boyunca kendini tekrar etme özelliğine sahiptir (Martin ve Young, 2010: 319).

1.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyum bozucu şemalar insanların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve kişilerarası etkileşimlerini etkileyen yapılardır (Martin ve Young, 2010: 319). Bu kadar geniş bir alanı etkilemesine ve kişinin hayatında bu kadar yoğun ve kapsamlı etkisi olmasına rağmen çoğunlukla kişi bunu bilinçli olarak algılayamaz.

Şemalar varlıklarını sürdürebilmek için savaş verirler bu sebeple kişi şemasını devam ettirebilmek için davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını ona göre düzenleyebilir (Young ve Klosko, 2014: 48). Şemanın çerçevesi içinde olan bilgiler onun için doğrudur ve her ne kadar acı verici olsa da kişi şemasını doğrulayan olaylara ve insanlara doğru çekilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 8).

Her insanın çocukluğundan beri geliştirdiği şemaları vardır; kişinin tek bir şeması olabileceği gibi birden fazla şemanın etkisinde de olabilir. Kişinin var olan şemasının aktive olması, üzüntü, kaygı gibi negatif duyguların oluşmasına neden olur (Arntz ve Jacob, 2019: 7). Şemalar her bireyi eşit şekilde etkilemediği gibi, bireyin sahip olduğu şemaları da o bireyi eşit şiddet ve yoğunlukta etkilemez. Bir başka deyişle, şemayı aktive eden durumların fazlalığı, bize şemanın şiddeti hakkında bilgi verir. Şema ne kadar şiddetliyse, onu tetikleyen durumlar da aynı ölçüde fazlalaşmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 9).

Erken dönem uyum bozucu şemaların etkinliği bireyin baş etme şekillerine ya da kişilerarası ilişkilerine göre kişinin hayatı boyunca azalabilir, artabilir ya da bu durumlara bağlı olarak şemalar kendilerini besleyebilir (Arntz ve Jacob, 2019: 7).

1.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Oluşumu

Şemaların oluşumunu Young, Klosko ve Weishaar, 2003 (2003: 9-11) 3 farklı kategoride incelemiştir. Bunlar ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönem yaşam olayları ve mizaç özellikleridir. Şemaların oluşmasına sebebiyet veren durumlar aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1- İhtiyaçların karşılanmaması: Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunu etkileyen birincil faktör kişinin çocukluğunda karşılanmamış ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar en çok çekirdek aileden beslendiği için burada yaşanmış olan tecrübeler ve karşılanmamış ihtiyaçlar kişinin erken dönem uyum bozucu şemaları geliştirmesine sebep olmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Psikolojik olarak sağlıklı bireyler bu ihtiyaçların karşılandığı bireyler olarak tanımlanır. Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve literatürde “çocuğun beş temel duygusal ihtiyacı” olarak belirtilmektedir. Young, Klosko ve Weishaar (2003: 10) bu beş temel ihtiyacı şu şekilde açıklamıştır;

- 1) Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul)
- 2) Özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu
- 3) İhtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- 4) Kendiliğindenlik ve oyun
- 5) Gerçekçi sınırlar ve öz kontrol

2- Erken dönem yaşam olayları: Daha önce de bahsedildiği üzere çocuklukta yaşam olayları bireyin erken dönem uyum bozucu şemaları geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Daha detaylı incelendiğinde, bu yaşam olaylarının dört farklı kategoriye ayrıldığını görebiliriz. Bunlardan herhangi birini yaşamış olan çocuk, erken dönem uyum bozucu şema geliştirmeye daha yatkın hale gelir. Bu yaşam olayları ihtiyaçların karşılanmasının engellenmesi, travmatizasyon, iyi olandan çok fazla verilmesi ve seçici içselleştirme ya da özdeşleşmedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- İhtiyaçların karşılanmasının engellenmesi: Bireyin çocukluk döneminde alması gereken sevgi, istikrar, anlayış gibi ihtiyaçlarının yeterli seviyede karşılanmaması durumunda, kişi bunun eksikliğini çeker ve Duygusal Yoksunluk veya Terk Edilme şemalarını oluşturabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- Travmatizasyon: Çocuğun yaşadığı her türlü duygusal ve fiziksel olumsuz olayı temsil eder. Özellikle kişi küçüklüğünde eleştirilirse, herhangi bir şekilde zarar görürse ya da kontrol edilirse Kusurluluk ve Boyun Eğme gibi şemaları geliştirebilir (Young, Klosko ve Weishaar: 10).
- İyi olandan çok fazla verilmesi: Çocuk için sağlıklı olduğu düşünülen şeylerin gerektiğinden fazla sağlanmasıdır. Bu tip davranışlar Haklılık şemasının oluşmasına sebep olmaktadır (Güler, 2020: 64).
- Seçici içselleştirme/özdeşleşme: Çocuk ebeveynin duygularını, düşüncelerini ve şemalarını seçici olarak içselleştirebilir ve bunun sonucunda kendisi ile özdeşim kurabilir. Özellikle çocuğun mizacı, ebeveynin özelliklerini içselleştirmesi adına önemli bir rol oynamaktadır (Martin ve Young, 2010: 320).

3- Mizaç özellikleri: Mizaç, doğuştan gelen, bireyin olaylara nasıl tepki verdiğini belirleyen duygusal bir yapıdır (Young ve Klosko, 2014: 48). Mizaç özellikleri kişiden kişiye değiştiğinden, bireyin yaşadığı çevre farklı mizaca sahip kişileri de farklı etkilemektedir. Bu nedenle şemalar kişinin mizaç özellikleri ve çocuklukta yaşanan kötü olayların birbirleriyle etkileşiminden dolayı oluşur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 12).

Bütün şemaların gelişimi en temelde çocuklukta yaşanan travmalar ya da deneyimlenen kötü olaylar olsa bile bazı istisnai durumlar gözlenebilir. Örneğin, birey yetiştirilirken olması gerekenden fazla korunaklı bir çevrede büyürse herhangi bir travma ya da kötü muamele görmesine gerek olmadan Bağımlılık/Yetersizlik şeması geliştirebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 10-11).

1.1.4. Şema Alanları ve Şemalar

Young'ın şema modeline göre 5 adet şema alanı ve bu şema alanlarının içinde gruplanmış 18 adet şema bulunmaktadır. Şema alanları, bireyin çocukluğunda karşılanmamış ihtiyaçlarını temsil eder (Arntz ve Jacob, 2019: 28). Başka bir deyişle, kişi yetiştirilirken hangi ihtiyaçtan yoksun kaldıysa, o şema alanındaki şemaları geliştirmeye yatkındır.

1.1.4.1. Şema Alanı A: Ayrılma ve Reddedilme

Bu şema alanında bireyler başkalarıyla sağlıklı ve güvenli bir ilişki kurma konusunda sıkıntı çekmektedirler. İstikrar, bakım, sevgi, güven gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair inançları mevcuttur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 13). Bu alandaki şemalara sahip kişilerin geçmiş yaşantılarında yetiştirildikleri aile ortamı soğuk, dengesiz, reddedici ve istismarcıdır. Çocuklukta yaşadıkları travmaların yanında aile ortamının da olumsuz özelliklere sahip olması, kişilerin bu alandaki şemaları geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

Bu alandaki şemalar şu şekildedir;

- **Terk Edilme Şeması**

Terk edilme şemasının etkisindeki kişi, duygusal bağ kurduğu insanı her ne olursa olsun kaybedeceğine ve ilişkilerinin uzun soluklu olmayacağına inanmaktadır (Bricker ve Young, 2012: 5). Kurdukları ilişkilerin düzenli ve sağlıklı olarak devam etmeyeceğine inanırlar çünkü hayatlarındaki önemli kişiler duygusal anlamda dengesizdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 13). Genellikle ilişkilerinde duygusal anlamda destek verilmeyeceği, her zaman destek göremeyeceklerine dair endişeleri mevcuttur. Çocukluklarında terk edilmiş ya da önemli bir kayıp yaşamış olabilirler. Tutarsız ve öngörülemeyen bireylerle kurdukları ilişkiler sebebi ile sonunda kendi şemalarını onaylayacak bir sonuca varırlar (Arntz ve Jacob, 2019: 10).

- **Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması**

Çevresindeki insanların onları aldatacağı, kandıracağı, fayda sağlayacağı ya da zarar vereceği beklentisine sahiptirler (Martin ve Young, 2010: 322). Kendilerine kasten zarar verileceğinden endişelenmekte ve insanlara karşı şüpheli bir tutum ile yaklaşmaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019: 11). Hiç ilişki kurmayabilirler ya da kurdukları ilişkileri yüzeysel boyutta tutmayı tercih ederler (Young ve Klosko, 2014: 42). Bu şemanın oluşmasının sebebinin genellikle çocuklukta cinsel, fiziksel, duygusal ya da sözel kötüye kullanım olduğu belirtilmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 11).

- **Duygusal Yoksunluk Şeması**

Bu şemada bireyler duygusal ihtiyaçlarının hiçbir şekilde karşılanmayacağı yönünde bir beklenti içerisinde (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 13). Diğerleri tarafından sevildiklerini çok fazla anlayamayabilir ya da kabul edemeyebilir. Şemanın kökenlerine bakıldığında bu bireylerin çocukluklarında yeterince sevgi dolu bir ortamda büyümediği ve kendilerini güvende hissetmediği dikkat çekmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 12).

- **Kusurluluk/Utanç Şeması**

Bu şemaya sahip kişi kendisini eksik, kötü, değersiz ve kusurlu görmeye eğilimlidir (Young ve Klosko, 2014: 44). Birey kendinde gördüğü kusurlar yüzünden utanç hissedebilir. Eğer çevresindekilere kendisini tamamen açarsa gerçek kimliğinin (kusurlu, değersiz) ortaya çıkacağını düşünür ve bu sebeple de sevilmeceği inancına sahiptir (Martin ve Young, 2010: 322). Çocukluklarında ailesi tarafından çok kez eleştirilmiş ve değersizleştirilmiş olan bireyler, gelecekte kusurluluk şemasının etkisinde kalmaya daha yatkındır (Arntz ve Jacob, 2019: 13).

- **Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması**

Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması ile kişiler kendilerini hiçbir sosyal grup ya da topluma ait hissedemezler. Kendilerinde bir farklılık olduğunu ve bu yüzden hiçbir yere ait olmadıklarını düşünürler (Arntz ve Jacob, 2019: 13). Bu şemaya sahip bireyler çocukluklarında arkadaş gruplarından dışlanmış olabilir ya da ebeveynleri sosyal hayattan ve toplumdan kopuk bir yaşam sürüyor olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 13).

1.1.4.2. Şema Alanı B: Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık

Özerklik bireyin ailesinden kendini farklı görme ve yaşıtlarına kıyasla bağımsız olarak işlevselliğini sürdürebilme yeteneğidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 18). Bu alandaki şemalara sahip insanlar kendilerini bağımlı, güvensiz, kendi kararlarını alabilecek kapasitede olmayan bireyler olarak görürler (Arntz ve Jacob, 2019: 14). Çocukluklarında ebeveynleri tarafından çok fazla korunmuş, ya da tam tersi hiç korunmamış olmaları bu alandaki şema boyutlarını geliştirmeye sebep olmaktadır. Şema

alanının kökenlerine bakıldığında, ailenin çocuğun özgüvenini küçümseyip sosyal hayatta gelişebilmesi için cesaretlendirmemesi dikkat çekmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 27).

Bu şema alanında bulunan şemalar şu şekildedir;

- **Bağımlılık Şeması**

Bu şema genelde kişinin en basit günlük işleri bile başkalarının yardımı olmadan gerçekleştiremeyeceği düşüncesi ile kendini göstermektedir (Bricker ve Young, 2012: 7). Sürekli bir destek görme ihtiyacı mevcuttur. Aksi takdirde yanlış kararlar vermekten oldukça çekinirler. Bu şekilde hissetmelerinin sebebi çocukluklarında bağımsızlıklarını kazanmaya çalışırken aileleri tarafından yetersiz görülmüş olmalarıdır (Young ve Klosko, 2014: 42). Ebeveynlerin fikirlerini sormaması, gizlice fazla sorumluluk talep edilmesi, ergenlikte bireyi yeterince özgür bırakmayıp en ufak görevlerde bile yardım edilmesi bağımlılık şemasının oluşmasına neden olan faktörler olarak görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 15).

- **Hastalık ve Zarar Karşısında Dayanıksızlık Şeması**

Bu şema bir anda ortaya çıkacak hastalıklar, felaketler ve kötü olaylarla ilgili aşırı beklenti ve korku ile karakterizedir (Arntz ve Jacob, 2019: 16). Bireyler böyle bir durumla karşılaştıkları takdirde baş edemeyeceklerini düşünüp bu konu hakkında fazlaca kaygılanırlar. Bu korkuların tıbbi (aniden kalp krizi geçireceğim), duygusal (aklımı ve kontrolümü kaybedeceğim) ve çevresel (kaza ya da doğal afetlerle karşılaşacağım) kaynakları olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Şemanın gelişmesine katkı sağlayan faktörler incelendiğinde bu bireylerin geçmişlerinde ağır hastalıklar, doğal afetler yaşamış ya da ebeveynleri tarafından kötü olaylara karşı aşırı tetikte ve temkinli davranılması gerektiği öğretilmiş olabilir (Arntz ve Jacob, 2019: 16).

- **İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması**

Bu şemada kişi hayatındaki özel insanlarla çok fazla yakınlık ve bağlılık kurmuştur (Bricker ve Young, 2012: 7). Bu aşırı bağlılık bireyin tam anlamıyla bireyselleşememesine sebep olabilir ya da sosyal hayatta gelişmesinin önünü kesebilir (Martin ve Young, 2010: 323). Hayatlarındaki önemli bireylerin düşüncelerini öyle çok

önemserler ki kendi kendilerine bir karar veremeyeceklerini düşünürler. Çoğunlukla bu iç içe geçmiş ilişkiden rahatsız değillerdir çünkü bu ilişkinin onlar için besleyici ve olumlu tarafları vardır (Arntz ve Jacob, 2019: 17).

- **Başarısızlık Şeması**

Bu şemanın etkisindeki birey akranları kadar iyi performans gösteremeyeceğine, ne yaparsa yapsın başarılı olamayacağına inanmaktadır; bu yüzden başarılı olmak için bir uğraş göstermemektedir (Bricker ve Young, 2012: 6). Kişinin kaçınılmaz bir şekilde başarısızlığa uğrayacağına dair inancı mevcuttur ve kendisini diğer insanlara göre daha yetersiz hisseder (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Başarısızlık yaşayacağına inandığı konular bireyin hayatının her alanı ile ilgili olabilir. Geçmişlerinde rekabet içeren etkinliklerde bulunmuş ya da ebeveynleri tarafından sıkça başkaları ile karşılaştırılıp eleştirilen kişiler başarısızlık şeması geliştirmeye daha yatkındır (Arntz ve Jacob, 2019: 18).

1.1.4.3. Şema Alanı C: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanında genel olarak birey başkalarının sınırlarına saygı duyup uyum sağlama ve yaşamları için gerekli olan disiplini ve denetimi sağlayabilme konusunda sıkıntı yaşamaktadır (Arntz ve Jacob, 2019: 19). Bu kişiler genellikle bencil, sorumsuz, narsist ve şımarık olma özellikleri ile ön plana çıkmaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Yetiştirilirken ebeveynleri tarafından aşırı hoşgörü ile karşılanmış, kural konulmamış, denetim ve disiplin sağlanmamıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 29). Bu nedenle bir yetişkin olarak dürtü kontrolü sağlama ve gerekli durumlarda anlık zevkleri erteleyebilme kabiliyetine sahip değillerdir.

Bu alandaki şemalar şöyledir;

- **Haklılık Şeması**

Bu şema kişinin kendisini çok özel hissetmesi ve aslında herkesin uyum sağladığı kuralların onun için geçerli olmadığını düşünmek ile karakterizedir (Arntz ve Jacob, 2019: 19). Birey kendini diğer insanlardan üstün gördüğü için herkesten farklı ayrıcalıklara sahip olduğu hissi içindedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Normal sosyal etkileşim için uyulması gereken kurallara uyum sağlamak zorunda hissetmeden,

davranışlarının diğer insanların üzerindeki etkilerini göz ardı ederek, istedikleri her şeyi yapabilecekleri inancı mevcuttur (Martin ve Young, 2010: 324). Çocukluğunda şımartılan, diğerlerine konulan kuralların konulmadığı, yeterince sınır çizilmeyen bireyler, yetişkinliklerinde haklılık şeması etkisinde davranışlarını sürdürürler (Young ve Klosko, 2014: 46).

- **Yetersiz Özdenetim ve Kontrol Şeması**

Bu şemanın etkisindeki kişi, amaçlarına ulaşabilmek için kontrol sağlama, sorumluluk alma, gerektiğinde dürtülerini ve duygularını erteleme ile ilgili zorluk yaşamaktadır (Bricker ve Young, 2012: 9). Disiplinli bir şekilde hedeflerine yönelik yeterli çalışmayı gösteremez ve çabuk vazgeçebilir. Çevreleri tarafından tembel ve bencil bireyler olarak tanımlanmaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019: 20).

1.1.4.4. Şema Alanı D: Diğer Yönelimlilik

Bu alanın ön plana çıkan özelliklerinden biri bireylerin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından daha fazla önemsemesidir (Arntz ve Jacob, 2019: 21). Bu anlamda diğerlerinin gereksinimlerini karşılayabilmek için çok fazla çaba sarf ederler. Bu şekilde davranmalarının sebebi duygusal bağı sürdürmek, onaylanmak ve doğabilecek herhangi bir çatışmadan kaçınmaktır (Martin ve Young: 324). Başkalarıyla iletişimlerinde karşı tarafın söylediklerine çok fazla odaklanıp kendi duygularını ve tercihlerini fark edemeyebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 16). Yetiştikleri ailelerde ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kazanabilmek için bazı önemli özelliklerini kısıtlamak durumunda kalmış ya da ebeveynleri çocuğun ihtiyaçlarındansa kendi duygusal gereksinimlerine daha çok önem vermiş olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 30).

Bu şema alanına ait şemalar şu şekildedir;

- **Boyun Eğme Şeması**

Bu şemanın etkisindeki birey başka insanların kendisini kontrol etmesine ve baskı uygulamasına izin vermektedir (Bricker ve Young, 2012: 7). Şema, kişinin ihtiyaçlarını ya da duygularını bastırması şeklinde görülebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 31). Şemanın etkisindeyken birey kendi gereksinimlerinin, duygularının önemli olmadığını

düşünür ve davranışlarını diğerlerinin isteklerine düzenler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 16). Şemanın kökenleri incelendiğinde, bu kişilerin çocukluklarında ebeveynlerinden birinin diğeri üzerinde aşırı baskı kurduğunu ve diğeri bireyin ise bu duruma ses çıkarmayıp uyum sağladığını gözlemlemiş olabilir (Arntz ve Jacob, 2019: 21).

- **Kendini Feda Şeması**

Kendini Feda şemasında bireyler başkalarının ihtiyaçlarını ve sorunlarını gidermek için kendilerini bir sorumluluk altında hissederler (Arntz ve Jacob, 2019: 21). Bu bireyler etrafındaki insanların ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin olurlar ve insanların acılarına karşı yüksek duyarlılıkları mevcuttur (Martin ve Young, 2010: 324). Bu şekilde davranarak bencil olmadıklarını düşünürler, ihtiyaç sahibi kişiler ile duygusal bağlarını sürdürebilirler ve çevresindeki insanları kırmadan hayatlarına devam edebilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 16).

- **Onay Arayıcılık Şeması**

Onay arayıcılık şeması olan kişi için çevresindeki insanların onayını almak ve onların gözünde güzel bir imaj çizebilmek çok önemlidir. Başkalarının takdirini kazanmak uğruna sosyal statülerini ya da görünüşlerini sürekli geliştirmek isterler ve bunun için çok fazla uğraşırlar (Arntz ve Jacob, 2019: 23). Kişinin kendine saygı duyması kendi düşüncelerinden çok başkalarının onu ne kadar onayladığı ile ilişkilidir. Benlikleri diğer insanların onları onaylamaları ve takdir etmeleri üzerine kurulmuştur (Martin ve Young, 2010: 16). Bu sebeple hayatlarında işlevsel, gerçekçi ve kendilerini tatmin eden kararlar vermekte güçlük yaşarlar.

1.1.4.5. Şema Alanı E: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Bu şema alanı kişilerin duygularını ifade etme, yaşama ve ihtiyaçlarını açıkça belirtme alanlarında kaçınmalar göstermesi ile açıklanmaktadır. Mutluluklarını, zevklerini, sevinçlerini bastırma ve bunun yerine performans odaklı, mükemmeliyetçi ve katı kurallara çok fazla odaklanma mevcuttur (Martin ve Young, 2010: 325). Bireylerin ailelerinde katı ve kuralcı bir tutum ile karşılaşması bu şema alanına ait şemaları geliştirmelerine neden olabilir. Sosyal öğrenme ile bu şema alanına ait şema boyutları oluşabilir; duyguların yaşantılanmaması gerektiği, bunun utanç duyulacak bir durum

olduğu çocukluklarında aktarılmıştır. Ek olarak, çocuk sadece başarılarında takdir edilmiş ve oyun, eğlence gibi diğerk önemli ihtiyaçlar önemsenmemiştir (Arntz ve Jacob, 2019: 24).

Bu şema alanına ait şemalar şu şekildedir;

- **Karamsarlık Şeması**

Bu şema kendini bireylerin yaşam olaylarını en olumsuz şekilde yorumlaması ve genel olarak karamsar bir bakış açısı ile kendini gösterir. Hayatın kötü olaylarına (ölüm, kayıp, acı, hata yapmak) abartılı bir şekilde odaklanırken, olumlu durumlar görmezden gelinir (Martin ve Young, 2010: 325). Olayların yolunda gitmeyeceğı ya da var olan iyi durumların bile bozulacağı yönünde yoğun anksiyeteleri ve beklentileri mevcuttur. Bu şemanın kökenlerine bakıldığında, çocukluklarında ebeveynlerinin tutumlarının benzer şekilde oldukça karamsar ve yaşam olaylarının negatif taraflarını aşırı büyütme eğiliminde olduğı gözlenebilir (Arntz ve Jacob, 2019: 24).

- **Duyguların Bastırılması Şeması**

Bu şemanın etkisindeki bireyler duyguları yaşantılamayı ve göstermeyi gereksiz ve saçma bir durum olarak bulduğı için bunları baskılamayı tercih ederler (Arntz ve Jacob, 2019: 25). Onaylanmamaktan, dürtülerini kontrol edememekten ve utanç yaşamaktan endişelendikleri için kendiliğinden ortaya çıkan duyguları kısıtlarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 17). Bu şema kendini öfkenin aşırı bastırılması, olumlu duyguların yaşantılanmaması, bireyin ihtiyaçlarının ve isteklerinin dile getirelememesi ve duyguları geri plana atmaya çalışırken mantığın çok fazla ön plana çıkarılması şeklinde görülebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 33).

- **Yüksek Standartlar Şeması**

Bu şema boyutunda bireyin performans ve başarıya yönelik çok yüksek standartları mevcuttur. Eleştiriden kaçınmak için bu standartlara ulaşmaya yönelik büyük bir çaba içindedir (Martin ve Young, 2010: 325). Yaptıkları her işte en iyiye ulaşmaya çalışmak, başarı ve performans gerektiren durumlarda kendilerini fazla baskı altında hissetmek ile karakterizedir. Hayatlarının birçok alanına yayılmış olan mükemmeliyetçi, eleştirel ve katı tutumları mevcuttur (Arntz ve Jacob, 2019: 26). Bu şema bireylerin

yavaşlayamamasına, başarı odaklı olmayan aktivitelerde bulunamamasına ve eğlenceli aktiviteler yapabilmek için gerekli zihinsel rahatlığı sağlayamamasına sebep olur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 33). Birey sadece kendisinden değil başka insanlardan da yüksek standartlar bekleme eğilimindedir bu yüzden çevrelerine yargılayıcı bir tutum ile yaklaşırlar (Young ve Klosko, 2014: 46).

- **Cezalandırıcılık Şeması**

Cezalandırıcılık şeması bireyin hata yaptığında ağır bir şekilde cezalandırılması gerektiğine dair inançlarla karakterizedir. Eğer beklentileri karşılanmazsa çevrelerindeki insanlara oldukça öfkeli ve hoşgörüsüz davranabilirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 34). İnsanlar kusur işlediğinde bunu anlamakta zorlandıkları için bu hataları affedebilme konusunda sıkıntı yaşarlar. Şemanın kökenine bakıldığında çocukluk çağında benzer şekilde davranan kişiler tarafından yetiştirildikleri gözlemlenmiştir (Arntz ve Jacob, 2019: 27).

1.1.5. Şemalarla Baş Etme Stratejileri

Şema kavramında davranışların şemanın kendisinden kaynaklı değil, şemaya tepki olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Yani şemalar bireylerin anılarını, duygularını, bilişlerini içerirken, bireyler davranışlarını şema ile başa çıkmak için kullanırlar (Martin ve Young, 2010: 321). Şemalarla baş etme stratejileri bireylerin şemalarını besleyip sürdürmekle birlikte bu şemaların bireyin davranışlarında ve kişilerarası ilişkilerinde kendini nasıl yansıttığını da göstermektedir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2020; Arntz ve Jacob, 2019: 30).

Şemalar kendilerini her insanda aynı şekilde göstermeyebilir, aynı şemaya sahip bireyler birbirinden oldukça farklı davranışsal problemlerle karşılaşabilirler (Arntz ve Jacob, 2019: 30). Bireyler hayatlarının farklı dönemlerinde farklı başa çıkma stratejilerini kullanabilirler. Sabit kalan tek şey şema iken, durumlara ve hayat olaylarına göre başa çıkma biçimleri değişkenlik gösterebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 37). Bunun yanı sıra kişi farklı şemaları için farklı baş etme stratejilerini de kullanabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 33).

Young, Klosko ve Weishaar (2003: 33) bireylerin şemalarla 3 farklı şekilde başa çıktığını belirtmektedir; bunlar teslim olma, kaçınma ve aşırı telafidir.

- **Teslim Olma:** Teslimci başa çıkma biçiminde kişi şemanın gerektirdiklerini ve söylediklerini olduğu gibi kabul etme eğilimindedir. Şemanın doğruluğunu kabul ettikleri için hissettirdiği duyguları oldukça yoğun bir şekilde yaşarlar ve düşünceleri de şema ile uyumludur (Martin ve Young, 2010: 326; van Vreeswijk, Broersen ve Schurink, 2019: 20). Boyun eğme şeması olan bir bireyin yaşamının ileriki zamanlarında kişisel ilişkilerinde kötüye kullanıma izin vermesi bu başa çıkma biçimine bir örnek olarak gösterilebilir (Arntz ve Jacob, 2019: 31).
- **Kaçınma:** Bireylerin şemaları ve şemaları ile ilgili duyguları, düşünceleri aktive olmasın diye kullandığı kaçınmacı baş etme stilidir (Martin ve Young, 2010: 326). Şemaları yokmuş gibi varsayarak kendilerini savunmasız hissettikleri durumlardan uzak tutarlar. Hayatlarını şemanın tetiklenmesinden kaçınmak üzere ayarlarlar ve şemanın aktivasyonunu sağlayacak yakın ilişkilerde bulunmak istemezler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 34). Terk edilme şeması olan bir birey tekrardan terk edilmekten korktuğu için kişisel ilişkilerinde bağ kurmaktan kaçınabilir (van Vreeswijk, Broersen ve Schurink, 2019: 19).
- **Aşırı Telafi:** Şemayı aşırı telafi etmek bireyin var olan şemasına direnmesi ve şemanın söylediği mesajın tam aksini yapması ile karakterizedir. Şeması aktive olduğunda kişi bununla bir savaş halindedir ve kendini şemanın ilk olduğu çocukluk çağlarındaki benliklerinden farklı kılmak için çok fazla çaba sarf etmektedir (Martin ve Young, 2010: 326). Örneğin, boyun eğme şeması olan bir birey şemasıyla aşırı telafi ile başa çıkıyorsa, çevresindeki insanları kendisine boyun eğmeye zorlayıp fikirlerini ısrarcı bir şekilde kabul ettirmeye çalışabilir (Arntz ve Jacob, 2019: 32).

1.2. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, ait olduğu model, ortaya çıkışı ve özelliklerine ilişkin alanyazın bu başlık altında incelenecektir.

1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapinin Ortaya Çıkışı

Bilişsel davranışçı terapinin etkili ve yaygın bir terapi yöntemi olarak kullanması öncelikli olarak davranışçı kuramın ortaya çıkışı ile başlamıştır. Pavlov, Watson ve Skinner'ın bu alana yaptığı katkılarla birlikte, temelleri öğrenme kuramlarına dayanan davranışçı yaklaşım, bir davranışın sıklığının artırılıp azaltılabileceğini vurgulamıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012: 8). Temelleri klasik koşullanma ile atılan davranışçı yaklaşım ilerlemeye devam ederek edimsel koşullanma ve pekiştirme ile gelişmiştir (Özcan ve Çelik, 2017: 116). İnsan davranışının sonuçlarının çevrede olup biten olaylara göre değiştiği ve bu davranışın yarattığı sonuca göre artırılıp azaltılabileceğini açıklayan öncü bir gelişme ile edimsel koşullanma literatüre geçmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012: 8). Edimsel koşullanmanın bu derece önemli olmasının sebebi insan davranışını davranışçı ilkelere göre açıklayabilmesi ve kanıta dayalı sonuçlara ulaşabilmesiydi. Davranışçı yaklaşım kişinin davranışlarında değişiklik yaratabilmek adına klasik ve edimsel koşullanmadan faydalanarak müdahale yöntemleri geliştirmiştir (Dobson ve Dozois, 2012: 8). Bunun kuramdan tedaviye yansması ise sistematik duyarısızlaştırmanın keşfi ile gerçekleşmiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012: 9).

O dönemde yapılan klinik araştırmaların sonucunda bazı bulguların davranışsal kuram ile açıklanamaması bilişsel kuramın ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur. Bilişsel kuramın temellerini aslında psikanalitik geçmişe sahip olan Aaron T. Beck ve Albert Ellis atmıştır (Turner ve Swearer Napolitano, 2010: 226). Ellis danışanları ile yaptığı psikanalitik görüşmelerde hastaların tamamen iyileşmediğini fark etmesiyle dikkatini bilişsel kavrama yöneltmiştir (Dobson ve Dozois, 2010: 12). Sonrasında yaptığı çalışmalarda terapideki odaklanılması gereken noktanın bireyin düşünceleri ve inançları olması gerektiğini savunmuştur. Beck de 1960'larda psikanalitik ekolü bilimsel yöntemlerle kanıtlamak için çıktığı yolda bilişsel modeli keşfetmiştir. Senelerce bağlı kaldığı ve çalışmalarının temeli haline getirdiği psikanalitik terapiyi sorgulamaya başlaması, hastaların düşüncelerinin duygu ve davranışlarındaki büyük etkisini fark etmesi ile gerçekleşmiştir (Beck, 1976). Beck depresyon hastalarının otomatik düşünceleri ile çalışırken bu düşüncelerin belirli örüntüler oluşturduğunu fark etmiş ve hastaların düşünce biçimlerinde sistematik çarpıtmalar olduğunu saptamıştır (Beck, 1991: 369; Dobson ve Dozois, 2010: 13).

Bilişsel terapinin o dönemde ivme kazanmasıyla birlikte davranışçı kuram da bu yeni terapi ekolünü benimsemiş ve bilişsel davranışçı terapi olarak aynı çatı altında birleşmişlerdir (Türkçapar, 2020: 61). Bu noktadan sonra davranışçı ekolün tedavi yöntemleri ile bilişsel ekolün tedavi yöntemleri birleştirilip birçok psikolojik bozukluğun ve sorunun tedavisinde etkin bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

1.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Beck (1991: 368), bilişsel terapinin teorik çerçevesinin sosyal psikoloji, gelişimsel psikoloji ve bilişsel psikolojinin birleşiminden harmanlandığını açıklamaktadır. Bu açıdan bakıldığında oldukça sağlam temellere dayanmakta ve kanıta dayalı bilimsel bulgular ile desteklenmektedir.

Beck (1976) bireyin bilişlerini anlamının uyumsuz duygusal tepkileri analiz etmek için oldukça önemli bir kavrayış olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak bireyin gerçeğe uygun olmayan ve aşırı olumsuz duygularının (öfke, endişe vs.) ortaya çıkışının sebebinin bireyin olay hakkındaki olağandışı değerlendirmeleri olduğunu keşfetmiştir. Bilgi işleme modeline dayanan bilişsel terapi, zihnin işlevini çevresel uyarıların zihinsel süreçlere yansımaları olarak tanımlanmıştır (Türkçapar, 2020: 62). Bilişsel davranışçı terapi özünde 3 önemli bulgu üzerinden ilerlemektedir. İlki bilişsel aktivitenin davranışı etkilediği, ikincisi bilişsel aktivitenin izlenebileceği ve değiştirilebileceği ve son olarak bilişsel değişim yolu ile istenen davranışsal değişikliğe ulaşılabileceğidir (Dobson ve Dozois, 2010: 4).

BDT'nin altında yatan kurama göre bireyin sahip olduğu işlevsiz düşünceler kişinin duygudurumunu ve davranışlarını etkilemekte ve hemen hemen bütün psikolojik sorunların kaynağının bu işlevsiz düşünceler olduğu savunulmaktadır (Beck, 2021: 3). Bireylerin genel olarak bilgileri yanlış bir tutumla işlemesine neden olan ve kişide psikolojik semptomların artışına sebep olan işlevsiz bilişsel yapıları değiştirmeyi hedefler (Hope ve diğerleri, 2007: 2). Buradan hareketle işlevsiz düşünceleri yeniden değerlendirerek daha gerçeğe uygun düşünceler elde edilmesi tedavinin ana amaçlarından bir tanesidir. Bilişsel terapide bireyin düşünce biçimindeki değişimi gerçekleştirebilmek için amaçlanan temel tekniklerden bir tanesi otomatik düşüncelerle çalışarak bu düşüncelerin incelenmesi ve bunlara yönelik inancın azaltılmasıdır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013: 53). Özetle, bilişsel davranışçı terapi kişinin uyumsuz duygularını,

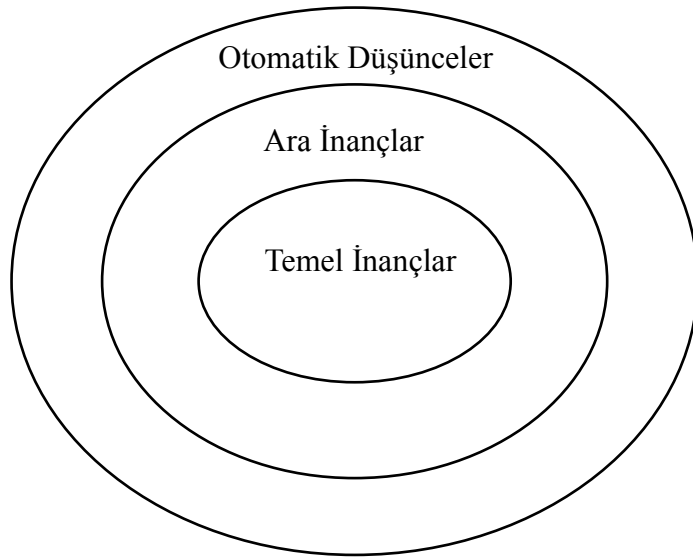
düşüncelerini ve davranış örüntülerini daha uyumlu ve gerçekçi olanlarla değiştirerek yaşam kalitesini artırmak ve semptomların azalmasını amaçlamaktadır (Craske, 2010).

1.2.3. Bilişsel Yapı

BDT'nin çalışma prensibi bilişsel modele dayanır; bireylerin duyguları ve davranışları kişinin o olaya yönelik algısından etkilenir (Beck, 2021: 30). Bir olay ile bireyin zihninde oluşan bazı otomatik düşünceler mevcuttur. Bu düşüncelerin içeriğine ve işlevine göre duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler meydana gelir. Bir başka deyişle bireyin duyguları ve davranışları o olay hakkındaki algısına ve yorumuna göre çeşitlilik göstermektedir.

Klinik uygulamada bilişsel kuram bilişsel yapıyı şemalar ve otomatik düşünceler olarak kavramsallaştırmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017: 116). Şemalar da kendi içinde ara inançlar ve temel inançlar olarak ayrılmaktadır. Türkçapar'ın (2020: 108) belirttiği üzere şemaların adlandırılmasında yazardan yazara farklılık gösteren bir çeşitlilik mevcuttur; bilişsel psikolojide ara inançlar ve temel inançlar şemadır ancak bazı yazarlar şema kavramının sadece temel inançları temsil ettiğini ileri sürmektedir.

Şekil 1'de de görüldüğü üzere bilişsel yapının en dış halkasında otomatik düşünceler bulunmaktadır. Merkezine doğru inildiğinde şemalar, yani temel inançlar ve bu temel inançlara bağlı ortaya çıkan ara inançlar yer almaktadır (Türkçapar, 2020: 109).



Şekil 1: Bilişsel Yapı

1.2.3.1. Otomatik Düşünceler

Bilişsel yapının yüzeyinde yer alan otomatik düşünceler, bireyin isteği dışında oluşan, hedefe yönelik ya da bir muhakemenin ürünü olmayan biliş akışlarıdır (Beck, 2015: 43; Beck ve Dozois, 2011: 399). Kişi bu düşüncelerin gerçekliğini ya da geçerliliğini değerlendirmeden doğru olarak kabul etmekte ve önem atfetmektedir (Beck, 2015: 44). Beck (1991) otomatik düşünceleri aynı zamanda bireyin iç iletişim sisteminin bir parçası olarak değerlendirmektedir. Birey karşılaştığı nesnel durumu kendi bilişsel altyapısı perspektifinde değerlendirirken bu değerlendirme olumsuz bir çerçevede gerçekleştirilirse işlevsiz duygu ve davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu işlevsiz duygu ve düşüncelerin kaynağı ise otomatik düşünceler olarak belirtilmiştir (Yığman, Özdel ve Efe, 2020: 56).

Otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıkarlar ve oldukça hızlı bir şekilde akla gelmektedirler. Birey ilk etapta bu düşüncelerin farkında olmayabilir ancak genellikle bu düşüncelerin yarattığı duyguları ve davranışları fark edebilir. Kişi bu düşünceler geldiği anda sorgulamadan doğru kabul ettiği için değerlendirme ve eleştiri için herhangi bir alan bulunmamaktadır (Beck, 2021: 31). Otomatik düşünceler akla geldiğinde gerçekliği sorgulanmadan kabul edildiği için bireyin hayatına etkileri olumsuz yönde yansımaktadır. Kişinin mevcut durumu yanlı bir bakış açısı ile değerlendirmesine neden olduğu için sonrasında oluşan duygu ve davranışlar bireyin işlevselliğini bozacak niteliktedir.

Otomatik düşüncelerin sadece düşünce formunda oluştuğunu varsaymak doğru bir yaklaşım değildir; sözel ya da imgesel olarak da oluşabilirler (Türkçapar, 2020: 111). Akla gelen otomatik düşüncelerin içeriğine ve kişiye nasıl bir anlam ifade ettiğine göre belirli bir duygu eşlik eder. Zihin içinde çok hızlı bir akış içindedirler ve herhangi bir dilbilgisi kuralına uygun olmayabilirler.

Bilişsel terapiye göre duygusal bozuklukların ortaya çıkışı ve sürdürülmesi düşünce biçimindeki bozulmalardır ve bu bozulmalar olumsuz otomatik düşünceler ile tezahür etmektedir (Beck, 1976; Beck ve diğerleri, 1979 akt. Hjemdal, Stiles ve Wells, 2013: 59). Otomatik düşünceler aslında zihinsel süreçlerin normal bir parçası olsa da psikopatolojilerde işlevsiz ve tekrarlayıcı olma özelliğine sahiptirler (Wright, 1993: 5).

1.2.3.2. Ara İnançlar

Otomatik düşüncelerin oluşumuna kaynak sağlayan Bilişsel Yapının ikinci halkası ara inançlardır. Birey ilk bakışta bu inançlara bağlı olarak düşündüğünü söylemese de zihne gelen düşünceler bu ara inançlar ve kurallarla ilişkilidir. (Türkçapar, 2020: 111). Klinik uygulamada otomatik düşünceleri keşfetmek kadar kolay değildir. Otomatik düşüncelerin belirli bir tema çevresinde toplandığı fark edilirse, bu bize ara inançlar hakkında bir bilgi sağlayabilir. Ortaya çıkarılması için belirli ölçeklerden ve derine inme tekniğinden faydalanıldığı belirtilmiştir (Özcan ve Çelik, 2017: 116).

Ara inançlar “eğer, -meli, -malı” gibi ifadelerle kendini gösteren koşullu yapılardır (Wright ve diğerleri, 2017: 12). Daha detaylı incelendiğinde ara inançların kurallar, varsayımlar ve tutumlardan oluştuğu görülmektedir (Curwen, Palmer ve Ruddell, 2000: 10). Örneğin bir bireyin başarısızlık ile ilgili bir temel inancı mevcutsa, kendini bu temel inançtan korumak için geliştirdiği kurallar, tutumlar, varsayımlar ara inanç olarak değerlendirilir. Bu kişinin ara inançları “Her zaman başarılı olmalıyım”, “Eğer başarılı olmazsam sevdiklerimin gözünde değersizleşirim”, “Başarısız olmak çok kötüdür” şeklinde kendini gösterebilir.

1.2.3.3. Temel İnançlar

Temel inançlar, bilişsel yapının en derin noktasında yer almaktadırlar. Oldukça katı ve aşırı genellenmiş bir yapıları vardır (Curwen, Palmer ve Ruddell, 2000: 10). Genel anlamda kişinin çevresindeki ve kendileri ile ilgili bilgileri düzenlemeye yardımcı olmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017: 116). Ara inançların aksine “değersizim”, “yetersizim” gibi koşul içermeyen ifadelerden oluşmaktadırlar (Türkçapar, 2020: 113).

Temel inançlar kişilerin çocukluklarından itibaren geliştirdikleri kendileri, başkaları ve dünyaları hakkındaki inançlardır (Beck, 2021: 32). Bu inançlar kişinin geçmiş yaşamından itibaren topladığı deneyimlerle birlikte oluşsa da hayatın ilerleyen dönemlerindeki olayların, deneyimlerin bunları beslemesi ile pekişmektedir (Türkçapar, 2020: 113).

İnsanların sadece olumsuz temel inançları yoktur; aynı zamanda onlara işlev kazandıran olumlu temel inançlar da mevcuttur ve kişinin bilişsel yapısında birlikte yer almaktadırlar. Örneğin “yetersizim” ve “yeterliyim” temel inançları birlikte bulunabilir.

Bu noktada belirleyici faktör kişinin karşılaştığı olay ile birlikte hangisinin aktive olduğudur. Türkçapar (2020: 114-115) herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmayan sağlıklı bir bireyde genel anlamda olumlu inançların aktive olduğunu ve yaşanan olaya göre kişinin geçici süreliğine olumsuz temel inancın etkisinde olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra kronik psikiyatrik rahatsızlığı olan ya da bir kişilik bozukluğuna sahip kişinin genel anlamda olumsuz temel inancı aktif haldedir.

Buraya kadar anlatılan kavramların bireyin davranışlarına etkisi özetlenecek olursa, kişinin eski yaşantılarından itibaren geliştirdiği ve sonradan yaşanan olayların beslediği temel inançları vardır. Bu temel inançlara bağlı olarak oluşturduğu ara inançları bireyin karşılaştığı bir durum ile birlikte otomatik düşüncelerin oluşumuna zemin hazırlar. Bireyin zihninde gelişen otomatik düşüncelerin içeriğine göre kişi duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler vermektedir.

1.3. Bilişsel Esneklik

Canas ve diğerlerine göre (2003: 483) bilişsel esneklik kavramı, bireyin yeni durumlarla yüzleştğinde bilişsel işleme stratejisini değiştirebilme ve yeni duruma uyarlama yeteneğidir.

Eslinger ve Grattan (1993: 17-18) bilişsel esnekliği bireylerin durumları farklı bir şekilde algılayabilmek ve işlemleyebilmek için düşünce ve davranışlarında değişiklik yapabilme becerisi olarak tanımlamışlardır.

Martin, Anderson ve Thweatt'a göre (1998: 532) bilişsel esneklik, kişinin herhangi bir durumda farklı seçenekleri olduğunun farkında olabilmesi, esnek olup duruma uyum sağlayabilme isteğinin mevcut olması ve esnek olma konusunda özyeterliliğinin bulunmasıdır.

Bilişsel esnekliğin tek bir değişken tarafından belirlenemeyeceğini, bunun aksine çok boyutlu bir kavram olduğunun altını çizen Ionescu (2012: 191) bilişsel esnekliğin bilişsel sistemlerin birbirleri ile etkileşiminden doğan bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Canas (2006: 296) da bilişsel esnekliği açıklarken birden fazla kavramın etkileşiminden söz etmektedir. Birey çevresindeki değişikliklerin farkında olurken, çevresindeki uyaranların değişmesi durumunda bunlara dikkat edebilmesi

gerekir. Davranışlarını bu yeni koşullara göre uyarlarken bunları en verimli şekilde yorumlayabilmesi için var olan bilgilerini yapılandırması gereklidir. Yani, bilişsel esnekliğin bireyin bilgilerini yapılandırma biçimine ve dikkat seviyesine bağlı olduğunu açıklamaktadır.

Yelpaze ve Yakar (2019: 915) bilişsel esnekliği tanımlarken kişinin çevresindeki olaylara başka perspektifler ile yaklaşabilmesi, değişikliğe uyum sağlama yeteneği ve farklı görüşlere daha hoşgörülü olabilmesinin altını çizmişlerdir.

Dennis ve Vander Wal (2010: 242-243), en genel tanımı ile bilişsel esnekliğin çevredeki durumların değişmesi ile bireyin buna uyum sağlamak için bilişsel stratejilerini değiştirebilme yeteneği olarak açıklamışlardır. Onlara göre bilişsel esnekliğin üç ana bileşeni bulunmaktadır;

- 1) Zorlayıcı durumları kontrol edilebilir olarak görmek
- 2) İnsanların davranışları ve yaşam olayları ile ilgili farklı alternatiflerin mevcut olduğunun bilincinde olmak
- 3) Zor koşullar için birçok seçenek üreterek çözüm getirebilmek

1.3.1. Bilişsel Esnekliğin Fonksiyonları

Bu bölümde bilişsel esnekliğin pozitif ve negatif fonksiyonları açıklanmaktadır.

1.3.1.1. Bilişsel Esnekliğin Pozitif Fonksiyonları

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin yaşam boyunca zorlayıcı durumlara karşı daha uyumlu bir tutum içerisinde olurken, bu alanda yetkinliği daha az olan bireylerin daha çok patolojik davranışlar sergilemeye yatkın olduklarını belirtilmiştir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243). Aynı zamanda bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin zorlayıcı durumlarda düşüncelerini daha uyumlu hale getirebildikleri ve alternatif çözümler ortaya koyabilmekte daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012: 217). Bu bireyler dikkatlerini yapılacak göreve tam olarak odaklayabilirken, çözüm odaklı düşünerek ve seçeneklerinin farkında olarak davranışlarını düzenleyebilir ve durumları farklı bakış açıları ile değerlendirebilirler (Buğa ve diğerleri, 2018: 49).

Bilişsel esnekliğin kişilerarası ilişkiyi ve iletişimi olumlu yönde etkilediği bilimsel araştırmalarla desteklenmiştir. Daha detaylı incelendiğinde bilişsel esnekliği yüksek olan

bireylerin tartışmalarda anlaşmazlıklara karşı daha hoşgörülü olduğu ve iletişim kurarken karşı tarafa sözel olarak daha az saldırganlık uyguladığı saptanmıştır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 537). Aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu bireylerdir (Bilgin, 2009: 145) ve daha dışa dönük kişilik özelliği sergiledikleri (Bilgin, 2017: 945) görülmüştür. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça daha az dogmatik özellik (Martin, Staggers ve Anderson, 2011: 278) gösterirler; gelişime açık bireylerdir (Bilgin, 2017: 945) ve sorunları baş edilebilir olarak algılama eğilimleri yüksektir (Bedel ve Ulubey, 2015: 291).

Bilişsel esnekliğin bireylerin duyguları deneyimlemesi ile ilişkisi incelendiğinde, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin öfkelerini kontrol edebilme becerisi, bilişsel esnekliği görece düşük olan bireylere göre daha yüksektir (Diril, 2011: 51). Aynı zamanda bu bireylerin duygularını ifade etmeye ve deneyimlemeye daha açık olduklarını ve duyguları üzerinde kontrolleri olduğuna dair inançlarının mevcut olduğu gözlemlenmiştir (Silberstein ve diğerleri, 2012: 414).

Bilişsel esnekliğin mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015: 198; Balta, 2020: 89), yaşam doyumu ve akademik başarı (Yelpaze ve Yakar, 2019: 927), iletişim, duygusal ve sosyal yetkinlik (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998: 531; Çelikkaleli, 2014: 340; Bilgin, 2009: 152), genel özyeterlik (Özcan ve Esen, 2016: 5), evlilik doyumu (Toksöz ve Kolburan, 2018: 26), duygusal ve akademik özyeterlik (Esen, Özcan ve Sezgin, 2017: 146), bilinçli farkındalık (Akman ve Demir, 2021: 15; Moore ve Malinowski, 2009: 182; Moore, 2013: 327) ve bireyin kendisine yönelik şefkati (Martin, Staggers ve Anderson, 2011: 278) ile pozitif ilişkili olduğu araştırmalarla desteklenmiştir.

1.3.1.2. Bilişsel Esnekliğin Negatif Fonksiyonları

Bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin düşünceleri katı ve dirençlidir, bu sebeple gerektiğinde ya da faydalı olabilecek durumlarda düşüncelerini ve bilişsel süreçlerini kolayca değiştiremezler (Stevens, 2009: 36).

Bilişsel esnek olmayan bireylerin psikolojik sorunları deneyimlemeye eğilimli oldukları söylenebilir. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler daha fazla psikolojik semptom göstermektedir (Gündüz, 2013: 1052; Berdan, 2021: 67). Alanda yapılan diğer çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin daha

fazla ruminasyon yaptığını (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000: 708), depresif özellikler gösterdiklerini (Deveney ve Deldin, 2006: 433), duygusal olarak daha tutarsız olduklarını (Bilgin, 2017: 951), daha kaygılı bireyler olduklarını (Öz, 2012: 88) gösteren bilimsel çalışmalar mevcuttur.

Alanyazındaki bulgular göz önüne alındığında bilişsel esnekliğin bireylerin yaşamını daha işlevsel hale getirdiği ve bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin daha az psikiyatrik rahatsızlığa sahip oldukları söylenebilir (Murphy, Michael ve Sahakian, 2012; Oğuz ve diğerleri, 2019: 172). Bu anlamda bilişsel esnekliğin bireyin hayatının birçok alanında oldukça fonksiyonel bir etkisi olduğu aşıkardır. Bir başka deyişle bilişsel esneklik pozitif psikolojik özelliklerle pozitif, negatif psikolojik özelliklerle ise negatif ilişki içindedir (Çelikkaleli, 2014: 340).

1.3.2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde bilişsel esneklik akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapi perspektifinden incelenmektedir.

1.3.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik

Ellis akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımını geliştirirken, insanların yaşadığı psikolojik problemlerin temel nedeninin gerçeğe uygun olmayan bilişler olduğunu ileri sürmektedir (Türkçapar, 2020; Doğan, 1995: 30). Bireylerin gerçeğe uygun olmayan, diğer bir deyişle akılcı olmayan inançları olumsuz duygular yaşamalarına ve dolayısıyla amaçlarına ulaşmalarını engelleyerek psikopatolojik belirtiler ve davranışlar sergilemelerine sebebiyet verir (Ulaş ve Voltan Acar, 2013: 2). Ellis'e göre insan davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını değiştirerek daha uyumlu bir hayat sürmek için gerekli yeteneğe sahiptir. ADDT'de temel olarak hedeflenen değişim biliş boyutundadır. Akılcı olmayan bilişler değiştirildiği takdirde duygu ve davranışta da değişiklikler gözlemlenecek ve yerini daha işlevsel davranışlarla uyumlu duygulara bırakacaktır (Doğan, 1995: 31).

Akılcı duygusal davranışçı terapinin temelini oluşturan ABC kuramı, bireyde olumsuz duygular uyandıran ve işlevsiz davranışlara sebep olan şeyin olay olmadığını, kişinin olayı algılama biçiminin olduğunu savunmaktadır (Doğan, 1995: 31). Ellis'in ABC modelini akılcı inançlar çerçevesinde incelersek, A noktasında birey harekete

geçirici olaylar ile karşılaşmaktadır. B noktasında bu olay ile ilgili rasyonel, gerçeğe uygun bilişleri yer almaktadır. B noktası C noktasının oluşumuna sebebiyet vererek uygun davranışların oluşmasını sağlamaktadır; yani C “Sonuç” kısmını simgelemektedir. Eğer kişinin B noktasında akılcı olmayan bilişleri var ise (iB), bunlar işlevsiz davranışlara ya da bireyi rahatsız eden duygulara (iC) neden olacaktır. Ellis’e göre psikolojik sorunun kaynağı B noktasında bireyin akılcı olmayan bilişlere sahip olarak C noktasında duygusal rahatsızlık yaşaması ile açıklanmıştır (Ellis, 1984: 24; Türküm, 1994). Bunun sonucunda bireyler işlevsiz davranışlarını tekrarlamaya devam ederek geliştirmekte ve değişime daha dirençli bir noktaya gelmektedirler (Doğan, 1995).

Ellis kişilerin psikolojik rahatsızlıkları ve sağlıklı düşünceleri için neyin önemli olduğunu açıklarken esnekliğe sıkça vurgu yapmaktadır. Ona göre bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmasının temel faktörü esnek olabilmeleridir. Öte yandan katı düşüncelerin varlığının bireylerin psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olabileceğini açıklamaktadır. Daha detaylı incelendiğinde bireylerin katı inançlarının aşırı bilişleri (düşük hayal kırıklığı toleransı, felaketleştirme gibi) yordarken, esnek inançların aşırı olmayan bilişleri (yüksek hayal kırıklığı toleransı, kabul gibi) yordadığını öne sürmektedir (Dryden ve David, 2008: 197-198). Bu sebeple ADDT’de amaçlanan şey danışanın akılcı olmayan inançlarının farkına vararak yerine işlevsel ve akılcı bilişler koyabilmektir (Doğan, 1995).

1.3.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapiye Göre Bilişsel Esneklik

Bilişsel davranışçı terapinin temelleri Beck ile depresyon hastalarının düşünce biçimlerindeki olumsuz önyargıları ve kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri keşfetmesi ile atılmıştır (Alford ve Beck, 1997: 13). Bu anlamda kişinin olayları algılama şeklinin ve nasıl yorumladığının, duygularını ve davranışlarını etkilediğini belirtilmektedir. Bu sistem içerisinde Beck, bilişsel terapiyi klinik uygulama için kavramsallaştırırken bilişsel yapıyı otomatik düşünceler ve şemalar olarak iki olgu üzerinden açıklamaktadır (Türkçapar, 2020:108). Şemaların katı ve aşırı genellenmiş bir yapısı bulunmakla birlikte kişinin çevresini algılamak ve gelen bilgileri işlerken bir filtre görevi görmektedir ve bireyin olayları, durumları ve deneyimleri bu filtre çerçevesinde görmesine yol açabilirler (Knapp ve Beck, 2008: 557; Curwen, Palmer ve Ruddell, 2000). Birey mevcut durumu gerçeklikten uzak ve bozulmuş bir şekilde yorumladığında, işlevsiz davranışlar ve

olumsuz duygular beraberinde gelebilir. Bilişsel yapıların içinde bulunan temel inançlar (şemalar) kişinin düşünce biçimini şekillendirir ve çoğunlukla psikopatolojilerde görülen çarpıtılmış düşünceleri beslerler (Knapp ve Beck, 2008: 557). Psikopatoloji bilişsel üçlü olarak da bilinen kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili sahip olduğu işlevsel olmayan inançlar sonucunda oluşur (Türkçapar, 2020: 122).

Mevcut kavramsallaştırmanın ardından, bireyin sorunlarını çözebilmek ve işlevsiz düşünce ve davranışları değiştirebilmek için yapılandırılmış bir terapi ekolü tasarlanmıştır (Beck, 2011: 19). Bilişsel terapinin özünde 3 ana hipotez mevcuttur (Beck ve Dozois, 2011: 400):

- 1- Bireylerin düşüncelerinin içeriklerini ve sürecini fark edebilmesi uygun eğitim, motivasyon ve dikkat ile mümkündür.
- 2- İnsanların olayları yorumlama ve algılama biçimleri hangi duygusal ya da davranışsal tepkiyi vereceğini etkilemektedir.
- 3- Bireyler hayatlarındaki olaylara karşı düşünce şekillerini ve davranışlarını isteyerek değiştirebilirler ve sonunda daha işlevsel sonuçlara ulaşabilirler.

Bu sebeple, kişinin düşünceleri ile çalışarak gerçekliğe en uygun yorumun yapılmasını sağlamak, terapi sürecinde verimli bir sonuç alabilmenin ana bileşenlerindendir. Kavramsal olarak incelendiğinde aslında BDT'nin çalışma prensibi kişinin bilişsel esnekliğini artıracak şekilde işlemektedir. Ek olarak bilişsel davranışçı terapinin temel kazanımlarından başka bir tanesi bireyin düşünce sistemindeki katı inançları değiştirerek düşüncelerde esnekliğe ulaşabilmektir (Özcan ve Çelik, 2017: 116). Esnek bir tutum içerisinde olayları değerlendiren kişiler, durumlara ve olaylara daha sağlıklı tepki verirler (Buğa ve diğerleri, 2018: 50). Yani kişinin düşünce sistemindeki katı, işlevsiz inançlar psikopatoloji geliştirme olasılığına ve uyumsuz davranışlarla olumsuz duyguların oluşumuna katkıda bulunurken, düşüncelerin esnetilmesi ve işlevsel davranışlarla ve düşüncelerle değiştirilmesi tedavinin ve psikolojik iyi halin ana ilkelerini oluşturmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ikiden fazla değişkenin birbirleriyle ilişkisinin incelendiği ve derecesinin tespit edilmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile 274'ü kadın (%65.9), 142'si erkek (%34.1) olmak üzere toplamda 416 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar 18-65 yaş aralığında bulunan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylerdir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı Sosyodemografik Bilgi Formu toplamda 7 sorudan oluşmaktadır. Bu form ile katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, aylık maddi geliri, çalışma durumu ve psikiyatrik tanı alıp almadıklarına ilişkin bilgi toplanması amaçlanmıştır.

2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarını ölçmek için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Bu ölçek, erken dönem uyum bozucu şemaları ölçme amacı ile 1991 yılında Jeffrey E. Young tarafından geliştirilmiştir. Türkiye geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından 2008 yılında yapılmıştır.

YŞÖ-KF3 90 sorudan oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan her bir soruyu kendilerini en iyi tanımladığını düşündükleri şekilde cevaplamaları istenmektedir. Yanıtlar 1 (benim için tamamıyla yanlış) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasında verilmektedir. Ölçekte 5 şema alanının altında toplanmış 14 şema alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonunda 18 adet şema alt boyutu tanımlanmıştır

ancak Türkiye standardizasyon çalışmasında sadece 14 şemanın Türk popülasyona uygulanmaya elverişli olduğu saptanmıştır.

Şema alanları zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık olarak belirtilmiştir. Şema alanlarına karşılık gelen şema boyutları ise zedelenmiş otonomi şema alanı için iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık şema boyutları; kopukluk şema alanı için duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk şema boyutları; yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı için yüksek standartlar ve onay arayıcılık şema boyutları; zedelenmiş sınırlar şema alanı için ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutu; diğeri yönelimlilik şema alanında ise kendini feda, cezalandırılma şema boyutları bulunmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008: 77).

Şema alt boyutlarına karşılık gelen maddeler şu şekildedir; duygusal yoksunluk şeması 1, 19, 37, 55, 73 numaralı maddeler ile, başarısızlık şeması 6, 24, 33, 42, 60, 78 numaralı maddeler ile, karamsarlık şeması 8, 17, 26, 35, 80 numaralı maddeler ile, sosyal izolasyon/güvensizlik şeması 3, 4, 40, 57, 58, 75, 76 numaralı maddeler ile, duyguları bastırma şeması 12, 30, 48, 66, 84 numaralı maddeler ile, onay arayıcılık şeması 16, 34, 52, 56, 70, 88 numaralı maddeler ile, iç içe geçme/bağımlılık şeması 7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82 numaralı maddeler ile, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması 15, 22, 32, 50, 51, 68, 69 numaralı maddeler ile, kendini feda şeması 11, 29, 47, 65, 83 numaralı maddeler ile, terk edilme şeması 2, 20, 28, 38, 74 numaralı maddeler ile, cezalandırılma şeması 18, 49, 53, 54, 72, 89 numaralı maddeler ile, kusurluluk şeması 23, 41, 43, 59, 77, 90 numaralı maddeler ile, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması 21, 39, 44, 62, 71 numaralı maddeler ile ve yüksek standartlar şeması 13, 14, 31 numaralı maddeler ile ölçülmektedir.

Ölçeğin test – test tekrar güvenirliği için yapılan Pearson korelasyon analizine göre sonuçların şema boyutları için $r=.66-.82$, şema alanları için ise $r=.66-.83$ olduğu tespit edilmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008: 82). İç tutarlılık analizine göre Cronbach's Alpha katsayısı alt ölçekler için $\alpha=.63-.80$, şema alanları için ise $\alpha=.53-.81$ olduğu saptanmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008: 82).

2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Katılımcıların otomatik düşüncelerini analiz edebilmek için Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeği Hollon ve Kendall (1980) tarafından depresyonla ilişkili kişisel değerlendirmeleri ve olumsuz otomatik düşünceleri ölçme amacı ile geliştirilmiştir. Türkiye geçerlik güvenirlik çalışmaları hem Aydın ve Aydın (1990), hem de Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilme işlemi yazarlar tarafından yapılmıştır. İngilizce ve Türkçeyi akıcı şekilde konuşabilen 53 öğrenciye Türkçe ve İngilizce ölçekler uygulanmıştır. Grubun yarısına İngilizce, yarısına Türkçe form verilmiştir ve bu iki form arasındaki korelasyon katsayısı $r = .92$ bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992: 336). İç tutarlılık analizine göre Cronbach's alpha katsayısı $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992: 337).

Otomatik Düşünceler Ölçeği 30 sorudan oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar kendilerine uygun gördükleri yanıtları 1 (Hiç aklımdan geçmedi) ile 5 (Hep aklımdan geçti) arasında yanıtlamaktadır. Katılımcılar ölçekten minimum 30, maksimum 150 puan alabilmektedir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre 5 alt ölçek tespit edilmiştir. Bunlar kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizliktir. Soruların alt ölçeklere dağılımı şu şekildedir; 2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27 numaralı maddeler kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri; 13, 14, 15, 19, 20 ve 22 numaralı maddeler şaşkınlık/kaçma fantezileri; 9, 26 ve 29 numaralı maddeler kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri; 1, 4, 10 ve 28 numaralı maddeler yalnızlık/izolasyon; 6, 11, 12 ve 25 numaralı maddeler ise ümitsizlik alt ölçeğini ölçmeyi amaçlamıştır.

2.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin'in 1995 yılında geliştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği, 12 sorudan oluşmaktadır ve tek bir boyutu vardır. 6'lı Likert tipi bir ölçektir ve katılımcılardan 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 6 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları yüksek puanlar, bilişsel esnekliklerinin de yüksek olduğunu yansıtmaktadır (Yelpaze, 2021: 109).

BEÖ'nün Türkiye standardizasyon çalışması Çelikkaleli tarafından 370 kişinin katılımı ile 2014 yılında yapılmıştır. Çeviri çalışmaları oldukça detaylı bir şekilde

yürütülmüştür. Önce araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilen BEÖ, İngilizce Eğitim Departmanında bulunan akademisyenlerin de katkılarıyla düzenlenmiştir. Çeviri alanında uzmanlaşmış olan Psikolojik Danışmanların yorumları ile birlikte bir deneme ölçeği hazırlanmıştır. Bu deneme ölçeğini Türkçe Eğitim Departmanında yer alan akademisyenler maddelerin dilbilgisini ve anlaşılabilirliğini kontrol etmiştir. Deneme formu çalışma grubuna benzer bir gruba uygulanmış ve alınan geri dönüşlere göre form son haline ulaşmıştır (Çelikkaleli, 2014: 341-342). İç tutarlılık analizi sonucunda elde edilen bulgu $\alpha = .74$ 'tür. Test tekrar test analizleri yapıldığında ise ulaşılan sonuç .98 olarak saptanmıştır (Çelikkaleli, 2014: 343).

2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması

Veriler toplanmadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 13.12.2021 tarihli 14 nolu kararı uyarınca araştırmanın yapılmasının etik olarak uygun olduğu kararı alınmıştır. Ardından araştırma ölçekleri bir çevrimiçi anket platformuna (Google Formlar) aktarılıp, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılar ölçek sorularını cevaplamaya başlamadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formu ile araştırmanın gönüllülük esaslı gerçekleştiği ve cevaplarının gizliliğinin korunacağı konusunda bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Katılımcılardan sırası ile Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Araştırma materyallerinin tamamlanma süresi ortalama olarak 20-25 dakikadır. Araştırma verileri Aralık 2021 tarihinde toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler Google Formlar platformunda toplanarak analizlerin yapılabilmesi için SPSS 25 programına aktarılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol edebilmek için ölçek ve alt ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. George ve Mallery'nin (2010) çalışmasına göre, normal dağılımın sağlanabilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 referans aralığında bulunması gerekmektedir. Tablo 1'de her bir ölçeğin ve alt ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir.

Tablo 1: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Young Şema Ölçeği		
Duygusal Yoksunluk	1,443	1,868
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,716	-0,084
Kusurluluk	1,534	1,907
Duyguları Bastırma	0,857	0,097
İç içe Geçme/Bağımlılık	1,246	1,191
Terk Edilme	1,367	1,527
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,703	-0,191
Başarısızlık	1,295	1,771
Karamsarlık	0,894	0,195
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0,121	-0,543
Kendini Feda	0,216	-0,465
Cezalandırılma	0,077	-0,333
Yüksek Standartlar	0,293	-0,726
Onay Arayıcılık	0,019	-0,405
Bilişsel Esneklik Ölçeği	-0,435	-0,091
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0,890	0,090
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	1,508	1,944
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	0,787	-0,145
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	0,253	-0,766
Yalnızlık/İzolasyon	0,861	0,120
Ümitsizlik	1,024	0,338

Ölçek ve alt boyutlarına ait basıklık ve çarpıklık değerleri -2 +2 referans aralığında bulunduğu için veriler normal dağılım sağlamaktadır. Pearson Korelasyon Analizi ile Young Şema Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin birbirleri arasındaki ilişkiye bakılmaktadır. Araştırma ölçeklerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz edebilmek için Bağımsız Örneklemeler T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmaktadır. Bütün analizler %95 güven aralığında uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi için kullanılan p değeri 0.05'dir. Korelasyon katsayıları için 0.00 ile 0.30 arası düşük seviye, 0.31 ile 0.70 arası orta seviye, 0.71 ile 1.00 arası ise yüksek seviye korelasyon olduğunu temsil etmektedir (Büyüköztürk, 2011).

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bulgular bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Araştırma toplamda 416 bireyin katılımı ile gerçekleşmiştir. Tablo 2’de demografik özelliklerin dağılımı detaylı verilmiştir. Katılımcıların %65.9’u kadın, %34.1’i erkektir. Eğitim durumları %16.3’ü lise, %63.9’u üniversite, %19.7’si yüksek lisans mezunudur. Medeni durumları %53.4’ü bekar, %41.6’sı evli %5’i ise diğer, aylık maddi gelirleri %23.1’i 0-2.900 TL, %21.4’ü 2.901-5000 TL, %28.8’i 5.001-8000 TL, %26.7’si 8.001 TL ve üzeri aylık maddi gelire sahiptir. Çalışma durumları %62.7’si çalışıyor, %18.8’si çalışmıyor, %18.5’i öğrencidir. Katılımcıların %23.6’sına psikiyatrik tanı konulmuş, %76.4’üne psikiyatrik tanı konulmamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}$ =35, SS =13), en küçük yaş 18’ken en büyük 65’dir. Katılımcıların yaşlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	274	65.9
	Erkek	142	34.1
	Toplam	416	100.0
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	68	16.3
	Üniversite Mezunu	266	63.9
	Yüksek Lisans Mezunu	82	19.7
	Toplam	416	100.0
Medeni Durum	Bekar	222	53.4
	Evli	173	41.6
	Diğer	21	5.0
	Toplam	416	100.0
Aylık Maddi Gelir	0 – 2.900 TL	96	23.1
	2.901 - 5.000 TL	89	21.4
	5.001 - 8.000 TL	120	28.8
	8.001 TL ve üzeri	111	26.7
	Toplam	416	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	261	62.7
	Çalışmıyor	78	18.8
	Öğrenci	77	18.5
	Toplam	416	100.0
Psikiyatrik Tanı Alma	Evet	98	23.6
	Hayır	318	76.4
	Toplam	416	100.0

Tablo 3: Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Yaş	416	18	65	35	13

3.2. Araştırma Ölçeklerinin Tanımlayıcı Değerlerine İlişkin Bulgular

Araştırma ölçeklerinin tanımlayıcı değerleri Tablo 4'te verilmiştir. Duygusal yoksunluk ortalaması ($\bar{X}$ =9.69, SS =5.37), sosyal izolasyon/güvensizlik ortalaması ($\bar{X}$ =17.25, SS =7.14), kusurluluk ortalaması ($\bar{X}$ =9.57, SS =4.32), duyguları bastırma ortalaması ($\bar{X}$ =11.25, SS =5.22), iç içe geçme/bağımlılık ortalaması ($\bar{X}$ =16.44, SS =6.94), terk edilme ortalaması ($\bar{X}$ =9.19, SS =4.57), tehditler karşısında dayanıksızlık ortalaması ($\bar{X}$ =12.32, SS =5.55), başarısızlık ortalaması ($\bar{X}$ =15.15, SS =5.54), karamsarlık ortalaması ($\bar{X}$ =12.31, SS =5.95), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ortalaması ($\bar{X}$ =23.92, SS =7.07), kendini feda ortalaması ($\bar{X}$ =16.19, SS =5.54), cezalandırılma ortalaması ($\bar{X}$ =20.56, SS =5.98), yüksek standartlar ortalaması ($\bar{X}$ =9.13, SS =3.96), onay arayıcılık ortalaması ($\bar{X}$ =20.82, SS =6.29), Bilişsel Esneklik Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =56.77, SS =8.33), Otomatik Düşünceler Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =59.13, SS =23.64), kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ortalaması ($\bar{X}$ =16.13, SS =6.96), şaşkınlık/kaçma fantezileri ortalaması ($\bar{X}$ =13.07, SS =6.00), kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ortalaması ($\bar{X}$ =7.68, SS =3.11), yalnızlık/izolasyon ortalaması ($\bar{X}$ =8.33, SS =3.80), ümitsizlik ortalaması ($\bar{X}$ =7.90, SS =3.82) 'dir.

Tablo 4: Young Şema Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Young Şema Ölçeği					
Duygusal Yoksunluk	416	5	30	9.69	5.37
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	416	7	41	17.25	7.14
Kusurluluk	416	6	27	9.57	4.32
Duyguları Bastırma	416	5	29	11.25	5.22
İç içe Geçme/Bağımlılık	416	9	43	16.44	6.94
Terk Edilme	416	5	28	9.19	4.57
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	416	5	30	12.32	5.55
Başarısızlık	416	6	34	12.15	5.54
Karamsarlık	416	5	30	12.31	5.95
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	416	7	42	23.92	7.07
Kendini Feda	416	5	30	16.19	5.54
Cezalandırılma	416	6	36	20.56	5.98
Yüksek Standartlar	416	3	18	9.13	3.96
Onay Arayıcılık	416	6	36	20.82	6.29
Bilişsel Esneklik Ölçeği	416	28	72	56.77	8.33
Otomatik Düşünceler Ölçeği	416	30	130	59.13	23.64
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	416	10	43	16.13	6.96
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	416	6	30	13.07	6.00
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	416	3	15	7.68	3.11
Yalnızlık/İzolasyon	416	4	20	8.33	3.80
Ümitsizlik	416	4	20	7.90	3.82

3.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Bulguları

Bu bölümde araştırma değişkenlerinin korelasyon bulguları yer almaktadır. Young Şema Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinin ilişkisi Tablo 5'te, Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ilişkisi Tablo 6'da, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ilişkisi Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 5: Young Şema Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinin İlişkisi

	Otomatik Düşünceler Ölçeği	Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	Yalnızlık/İzolasyon	Ümitsizlik
Duygusal Yoksunluk	.549**	.544**	.461**	.418**	.558**	.453**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.613**	.557**	.545**	.505**	.624**	.524**
Kusurluluk	.614**	.641**	.509**	.444**	.595**	.514**
Duyguları Bastırma	.423**	.433**	.355**	.361**	.421**	.293**
İç içe	.596**	.608**	.506**	.421**	.572**	.517**
Geçme/Bağımlılık						
Terk Edilme	.523**	.544**	.440**	.319**	.505**	.465**
Tehditler Karşısında	.541**	.475**	.497**	.451**	.540**	.480**
Dayanıksızlık						
Başarısızlık	.608**	.666**	.503**	.456**	.530**	.477**
Karamsarlık	.574**	.540**	.532**	.440**	.554**	.498**
Ayrıcalıklılık/	.348**	.222**	.368**	.373**	.338**	.285**
Yetersiz Özdenetim						
Kendini Feda	.405**	.327**	.374**	.357**	.421**	.383**
Cezalandırılma	.347**	.299**	.310**	.355**	.336**	.302**
Yüksek Standartlar	.262**	.236**	.230**	.204**	.274**	.233**
Onay Arayıcılık	.391**	.346**	.365**	.341**	.366**	.327**

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal yoksunluk ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.549$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.544$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.461$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.418$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile yalnızlık/izolasyon ($r=.558$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duygusal yoksunluk ile ümitsizlik ($r=.453$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.613$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.557$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.545$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.505$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ile yalnızlık/izolasyon ($r=.624$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, sosyal

izolasyon/güvensizlik ile ümitsizlik ($r=.524, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Kusurluluk ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.614, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kusurluluk ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.641, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kusurluluk ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.509, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kusurluluk ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.444, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kusurluluk ile yalnızlık/izolasyon ($r=.595, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kusurluluk ile ümitsizlik ($r=.514, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Duyguları bastırma ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.423, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duyguları bastırma ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.433, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duyguları bastırma ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.355, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duyguları bastırma ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.361, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duyguları bastırma ile yalnızlık/izolasyon ($r=.421, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, duyguları bastırma ile ümitsizlik ($r=.293, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki vardır.

İç İçe Geçme/Bağımlılık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.596, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.608, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.506, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.421, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile yalnızlık/izolasyon ($r=.572, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile ümitsizlik ($r=.517, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Terk Edilme ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.523, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, terk edilme ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.544, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, terk edilme ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.440, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, terk edilme ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.319, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, terk edilme ile yalnızlık/izolasyon ($r=.505, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, terk edilme ile ümitsizlik ($r=.465, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.541, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.475, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.497, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.451, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile yalnızlık/izolasyon ($r=.540, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile ümitsizlik ($r=.480, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Başarısızlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.608, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, başarısızlık ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.666, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, başarısızlık ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.503, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, başarısızlık ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.456, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, başarısızlık ile yalnızlık/izolasyon ($r=.530, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, başarısızlık ile ümitsizlik ($r=.477, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Karamsarlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.574, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, karamsarlık ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.540, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, karamsarlık ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.532, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, karamsarlık ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.440, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, karamsarlık ile yalnızlık/izolasyon ($r=.554, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, karamsarlık ile ümitsizlik ($r=.498, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.348, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.222, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.368, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.373, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile yalnızlık/izolasyon ($r=.338, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile ümitsizlik ($r=.285, p<0.01$) arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki vardır.

Kendini feda ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.405, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kendini feda ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.327, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kendini feda ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.374, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kendini feda ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.357, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kendini feda ile yalnızlık/izolasyon ($r=.421, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, kendini feda ile ümitsizlik ($r=.383, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Cezalandırılma ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.347, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, cezalandırılma ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.299, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, cezalandırılma ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.310, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, cezalandırılma ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.355, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, cezalandırılma ile yalnızlık/izolasyon ($r=.336, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, cezalandırılma ile ümitsizlik ($r=.302, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Yüksek standartlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.262, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, yüksek standartlar ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.236, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, yüksek standartlar ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.230, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, yüksek standartlar ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.204, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, yüksek standartlar ile yalnızlık/izolasyon ($r=.274, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki, yüksek standartlar ile ümitsizlik ($r=.233, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve pozitif ilişki vardır.

Onay arayıcılık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=.391, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, onay arayıcılık ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=.346, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, onay arayıcılık ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=.365, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, onay arayıcılık ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=.341, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, onay arayıcılık ile yalnızlık/izolasyon ($r=.366, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki, onay arayıcılık ile ümitsizlik ($r=.327, p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 6: Young Şema Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin İlişkisi

	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Duygusal Yoksunluk	-.239**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.185**
Kusurluluk	-.376**
Duyguları Bastırma	-.179**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-.445**
Terk Edilme	-.410**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.162**
Başarısızlık	-.479**
Karamsarlık	-.265**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.060
Kendini Feda	-.129**
Cezalandırılma	-0.069
Yüksek Standartlar	-0.010
Onay Arayıcılık	-.179**

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile duygusal yoksunluk ($r=-.239$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=-.185$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile kusurluluk ($r=-.376$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile duyguları bastırma ($r=-.179$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile iç içe geçme/bağımlılık ($r=-.445$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile terk edilme ($r=-.410$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=-.162$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile başarısızlık ($r=-.479$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile karamsarlık ($r=-.265$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile kendini feda ($r=-.129$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile onay arayıcılık ($r=-.179$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

Tablo 7: Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeğinin İlişkisi

	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Otomatik Düşünceler Ölçeği	-.352**
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-.431**
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	-.268**
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	-.191**
Yalnızlık/İzolasyon	-.324**
Ümitsizlik	-.286**

** $p<0.01$ * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ($r=-.352$, $p<0.01$) arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($r=-.431$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($r=-.268$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($r=-.191$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile yalnızlık/izolasyon ($r=-.324$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında orta seviye ve negatif ilişki, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile ümitsizlik ($r=-.286$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle arasında zayıf seviye ve negatif ilişki vardır.

3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Bulguları

Bu bölümde araştırma değişkenlerinin regresyon bulguları yer almaktadır. Otomatik düşüncelerin bilişsel esnekliği yordaması Tablo 8’de, erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel esnekliği yordaması Tablo 9’da verilmiştir. Otomatik düşüncelerin erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk şema alanını yordaması Tablo 10’de, zedelenmiş otonomi şema alanını yordaması Tablo 11’de, zedelenmiş sınırlar şema alanını yordaması Tablo 12’de, diğeri yönelimlilik şema alanını yordaması Tablo 13’te, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanını yordaması Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 8: Otomatik Düşüncelerin Bilişsel Esnekliği Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	65.08	0.93		69.79	0.000
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-0.52	0.05	-0.43	-9.71	0.000*
R=.43	R²=.18				
F=94.28	p=0.000*				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri Bilişsel Esneklik Ölçeği için anlamlı bir yordayıcıdır ($R^2=.18$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler Bilişsel Esneklik Ölçeğindeki değişimin %18'ini açıklamaktadır. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin bilişsel esnekliğe negatif etkisi vardır ($\beta=-.43$, $p < 0.05$).

Tablo 9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Esnekliği Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	67.80	0.96		70.32	0.000*
Başarısızlık	-0.44	0.09	-0.29	-5.11	0.000*
İç içe Geçme/Bağımlılık	-0.20	0.07	-0.17	-2.73	0.007*
Terk Edilme	-0.27	0.10	-0.15	-2.65	0.008*
R=.52	R²=.27				
F=51.56	p=0.000*				

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme Bilişsel Esneklik Ölçeği için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.52$, $R^2=.27$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler Bilişsel Esneklik Ölçeğindeki değişimin %27'sini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; başarısızlık ($\beta=-.29$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta=-.17$), terk edilme ($\beta=-.15$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilmenin negatif etkisi vardır. Bilişsel Esneklik Ölçeğini en çok açıklayan değişkenin ise başarısızlık olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 10: Otomatik Düşüncelerin Kopukluk Şema Alanını Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	17.57	1.70		10.33	0.000*
Yalnızlık/İzolasyon	1.96	0.29	0.40	6.80	0.000*
Kişinin Kendine Yönelik	0.86	0.16	0.32	5.47	0.000*
Negatif Duygu ve Düşünceleri					
$R=.69$ $R^2=.47$					
$F=187.76$ $p=0.000*$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Yalnızlık/izolasyon, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri kopukluk şema alanı için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.69$, $R^2=.47$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler kopukluk şema alanındaki değişimin %47'sini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; yalnızlık/izolasyon ($\beta=.40$), kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($\beta=.32$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık/izolasyon ve kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin pozitif etkisi vardır. Kopukluk şema alanını en çok açıklayan değişkenin ise yalnızlık/izolasyon olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 11: Otomatik Düşüncelerin Zedelenmiş Otonomi Şema Alanını Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	22.38	2.03		11.05	0.000*
Kişinin Kendine Yönelik	1.54	0.19	0.46	8.20	0.000*
Negatif Duygu ve Düşünceleri					
Yalnızlık/İzolasyon	1.83	0.34	0.30	5.35	0.000*
$R=.73$ $R^2=.52$					
$F=229.59$ $p=0.000*$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, yalnızlık/izolasyonun zedelenmiş otonomi şema alanı için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.73$, $R^2=.52$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler zedelenmiş otonomi şema alanındaki değişimin %52'sini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($\beta=.46$), yalnızlık/izolasyon ($\beta=.30$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık/izolasyon, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin pozitif etkisi vardır. Zedelenmiş

otonomi şema alanını en çok açıklayan değişkenin ise kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 12: Otomatik Düşüncelerin Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanını Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	17.16	0.86		19.96	0.000*
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	0.49	0.18	0.22	2.82	0.005*
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	0.23	0.09	0.19	2.50	0.013*
R=.39 R²=.15					
F=36.93 p=0.000*					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri zedelenmiş sınırlar şema alanı için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.39$, $R^2=.15$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler zedelenmiş sınırlar şema alanındaki değişimin %15'ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($\beta=.22$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($\beta=.19$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, şaşkınlık/kaçma fantezilerinin pozitif etkisi vardır. Zedelenmiş sınırlar şema alanını en çok açıklayan değişkenin ise kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 13: Otomatik Düşüncelerin Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanını Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	25.58	1.16		22.12	0.000*
Yalnızlık/İzolasyon	0.76	0.17	0.30	4.57	0.000*
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	0.63	0.20	0.20	3.08	0.002*
R=.47 R²=.21					
F=56.83 p=0.000*					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Yalnızlık/izolasyon, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri diğerleri yönelimlilik şema alanı için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.47$, $R^2=.21$, $p < 0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler diğerleri yönelimlilik şema alanındaki değişimin %21'ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; yalnızlık/izolasyon ($\beta=.30$), kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($\beta=.20$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık/izolasyon, kişisel uyumsuzluk ve

değiştirme isteklerinin pozitif etkisi vardır. Diğerleri yönelimlilik şema alanını en çok açıklayan değişkenin ise yalnızlık/izolasyon olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

Tablo 14: Otomatik Düşüncelerin Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanını Yordaması

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	25.58	1.16		22.12	0.000*
Yalnızlık/İzolasyon	0.76	0.17	0.30	4.57	0.000*
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	0.63	0.20	0.20	3.08	0.002*
$R=.38$ $R^2=.14$					
$F=68.79$ $p=0.000^*$					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi; Stepwise Yöntemi

Yalnızlık/izolasyon, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı için anlamlı bir yordayıcıdır ($R=.38$, $R^2=.14$, $p<0.05$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanındaki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler beta değerine göre sıralandığında; yalnızlık/izolasyon ($\beta=.30$), kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ($\beta=.20$) olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık/izolasyon, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme isteklerinin pozitif etkisi vardır. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanını en çok açıklayan değişkenin ise yalnızlık/izolasyon olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir.

3.5. Araştırma Değişkenlerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet, psikiyatrik tanı alma ve aylık gelir durumuna göre karşılaştırıldığı bulgular sunulmuştur.

Tablo 15: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Duygusal Yoksunluk	Kadın	274	9.31	5.30	-1.98	414	0.048*
	Erkek	142	10.41	5.44			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	274	16.69	7.08	-2.24	414	0.026*
	Erkek	142	18.34	7.16			
Kusurluluk	Kadın	274	9.21	4.14	-2.30	260.438	0.022*
	Erkek	142	10.27	4.60			
Duyguları Bastırma	Kadın	274	10.51	4.79	-3.84	245.736	0.000*
	Erkek	142	12.66	5.72			
İç içe Geçme/Bağımlılık	Kadın	274	16.70	7.03	1.04	414	0.299
	Erkek	142	15.95	6.77			
Terk Edilme	Kadın	274	9.45	4.74	1.58	414	0.115
	Erkek	142	8.70	4.21			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	274	12.42	5.72	0.54	414	0.589
	Erkek	142	12.11	5.23			
Başarısızlık	Kadın	274	12.39	5.48	1.22	414	0.222
	Erkek	142	11.69	5.64			
Karamsarlık	Kadın	274	12.34	6.07	0.14	414	0.889
	Erkek	142	12.25	5.75			
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	274	22.72	6.64	-4.96	414	0.000*
	Erkek	142	26.25	7.32			
Kendini Feda	Kadın	274	16.28	5.72	0.50	414	0.620
	Erkek	142	16.00	5.20			
Cezalandırılma	Kadın	274	19.97	5.93	-2.81	414	0.005*
	Erkek	142	21.69	5.93			
Yüksek Standartlar	Kadın	274	8.55	3.81	-4.23	414	0.000*
	Erkek	142	10.25	4.02			
Onay Arayıcılık	Kadın	274	20.96	6.16	0.63	414	0.532
	Erkek	142	20.56	6.55			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal yoksunluk alt ölçeğinden ($t(414)=-1.98$, $Sd.=414$, $p<0.05$), sosyal izolasyon/güvensizlik alt ölçeğinden ($t(414)=-2.24$, $Sd.=414$, $p<0.05$), kusurluluk alt ölçeğinden ($t(260.438)=-2.30$, $Sd.=260.438$, $p<0.05$), duyguları bastırma alt ölçeğinden ($t(245.736)=-3.84$, $Sd.=245.736$, $p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt ölçeğinden ($t(414)=-4.96$, $Sd.=414$, $p<0.05$), cezalandırılma alt ölçeğinden ($t(414)=-2.81$, $Sd.=414$, $p<0.05$), yüksek standartlar alt ölçeğinden ($t(414)=-4.23$, $Sd.=414$, $p<0.05$), alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sonuçlara bakıldığında, erkeklerin ortalamasının kadınların ortalamasına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, kendini feda, onay arayıcılık alt ölçeklerinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 16: Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Kadın 274	55.98	8.48	-2.69	414	0.007*
	Erkek 142	58.28	7.83			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bilişsel Esneklik Ölçeğinden ($t(414)=-2.69$, $Sd.=414$, $p<0.05$) alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sonuçlara bakıldığında, erkeklerin ortalamasının kadınların ortalamasına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 17: Cinsiyete Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması

	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Kadın 274	59.73	23.76	0.72	414	0.474
	Erkek 142	57.98	23.43			
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Kadın 274	16.35	6.98	0.87	414	0.383
	Erkek 142	15.72	6.91			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Kadın 274	13.18	6.07	0.50	414	0.615
	Erkek 142	12.87	5.88			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	Kadın 274	7.69	3.10	0.16	414	0.870
	Erkek 142	7.64	3.14			
Yalnızlık/İzolasyon	Kadın 274	8.42	3.72	0.72	414	0.473
	Erkek 142	8.14	3.95			
Ümitsizlik	Kadın 274	8.06	3.82	1.23	414	0.220
	Erkek 142	7.58	3.80			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Otomatik Düşünceler Ölçeği, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik alt ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 18: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Duygusal Yoksunluk	Evet	98	11.17	6.08	2.87	140.717	0.005*
	Hayır	318	9.23	5.05			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Evet	98	18.89	7.94	2.41	143.822	0.017*
	Hayır	318	16.75	6.82			
Kusurluluk	Evet	98	10.68	4.81	2.71	143.328	0.008*
	Hayır	318	9.23	4.11			
Duyguları Bastırma	Evet	98	11.62	5.49	0.82	414	0.414
	Hayır	318	11.13	5.14			
İç içe Geçme/Bağımlılık	Evet	98	18.10	7.20	2.73	414	0.007*
	Hayır	318	15.93	6.79			
Terk Edilme	Evet	98	10.43	5.41	2.71	135.394	0.008*
	Hayır	318	8.81	4.22			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Evet	98	13.57	6.01	2.58	414	0.010*
	Hayır	318	11.93	5.35			
Başarısızlık	Evet	98	12.93	5.75	1.59	414	0.112
	Hayır	318	11.91	5.46			
Karamsarlık	Evet	98	13.64	6.19	2.55	414	0.011*
	Hayır	318	11.90	5.83			
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	Evet	98	24.49	7.50	0.91	414	0.365
	Hayır	318	23.75	6.94			
Kendini Feda	Evet	98	18.36	5.71	4.53	414	0.000*
	Hayır	318	15.52	5.33			
Cezalandırılma	Evet	98	21.22	5.56	1.27	414	0.205
	Hayır	318	20.35	6.09			
Yüksek Standartlar	Evet	98	9.42	3.91	0.81	414	0.418
	Hayır	318	9.05	3.98			
Onay Arayıcılık	Evet	98	21.44	6.44	1.11	414	0.269
	Hayır	318	20.64	6.24			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygusal yoksunluk alt ölçeğinden ($t(140.717)=2.87$, $Sd.=140.717$, $p<0.05$), sosyal izolasyon/güvensizlik alt ölçeğinden ($t(143.822)=2.41$, $Sd.=143.822$, $p<0.05$), kusurluluk alt ölçeğinden ($t(143.328)=2.71$, $Sd.=143.328$, $p<0.05$), iç içe geçme/bağımlılık alt ölçeğinden ($t(414)=2.73$, $Sd.=414$, $p<0.05$), terk edilme alt ölçeğinden ($t(135.394)=2.71$, $Sd.=135.394$, $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık alt ölçeğinden ($t(414)=2.58$, $Sd.=414$, $p<0.05$), karamsarlık alt ölçeğinden ($t(414)=2.55$, $Sd.=414$, $p<0.05$), kendini feda alt ölçeğinden ($t(414)=4.53$, $Sd.=414$, $p<0.05$) alınan puanlar psikiyatrik tanı alma değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sonuçlara bakıldığında, evet cevabı verenlerin ortalamasının hayır cevabı verenlerin ortalamasına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duyguları bastırma, başarısızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık alt ölçeğinden alınan puanlar psikiyatrik tanı alma değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 19: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Evet	98	55.26	8.61	-2.06	414	0.040*
	Hayır	318	57.23	8.20			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bilişsel Esneklik Ölçeğinden ($t(414)=-2.06$, $Sd.=414$, $p<0.05$) alınan puanlar psikiyatrik tanı alma değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalama puanlar anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sonuçlara bakıldığında, hayır cevabı verenlerin ortalamasının evet cevabı verenlerin ortalamasına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 20: Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Evet	98	66.94	26.87	3.42	139.572	0.001*
	Hayır	318	56.73	22.04			
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Evet	98	17.70	7.74	2.58	414	0.010*
	Hayır	318	15.65	6.64			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Evet	98	14.85	6.80	3.07	140.395	0.003*
	Hayır	318	12.53	5.63			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değiştirme İstekleri	Evet	98	8.56	3.29	3.27	414	0.001*
	Hayır	318	7.40	3.00			
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	98	9.42	4.13	3.08	146.354	0.002*
	Hayır	318	7.99	3.63			
Ümitsizlik	Evet	98	9.46	4.41	4.20	136.206	0.000*
	Hayır	318	7.42	3.48			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Otomatik Düşünceler Ölçeğinden ($t(139.572)=3.42$, $Sd.=139.572$, $p<0.05$), kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt ölçeğinden ($t(414)=2.58$, $Sd.=414$, $p<0.05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri alt ölçeğinden ($t(140.395)=3.07$, $Sd.=140.395$, $p<0.05$), kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri alt ölçeğinden ($t(414)=3.27$, $Sd.=414$, $p<0.05$), yalnızlık/izolasyon alt ölçeğinden ($t(146.354)=3.08$, $Sd.=146.354$, $p<0.05$), ümitsizlik alt ölçeğinden ($t(136.206)=4.20$, $Sd.=136.206$,

$p<0.05$) alınan puanlar psikiyatrik tanı alma değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sonuçlara bakıldığında, evet cevabı verenlerin ortalamasının hayır cevabı verenlerin ortalamasına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Tablo 21: Aylık Gelir Durumuna Göre Young Şema Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Duygusal Yoksunluk	0 – 2.900 TL	96	11.16	6.20	G. Arası	346.30	3	115.43	4.10	0.007*
	2.901 - 5.000 TL	89	9.70	4.98	G. İçi	11607.08	412	28.17		
	5.001 - 8.000 TL	120	8.62	4.67	Toplam	11953.38	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	9.57	5.38						
	Toplam	416	9.69	5.37						
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0 – 2.900 TL	96	19.27	7.83	G. Arası	659.65	3	219.88	4.42	0.005*
	2.901 - 5.000 TL	89	16.94	6.39	G. İçi	20515.34	412	49.79		
	5.001 - 8.000 TL	120	15.78	6.69	Toplam	21174.99	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	17.35	7.24						
	Toplam	416	17.25	7.14						
Kusurluluk	0 – 2.900 TL	96	10.93	4.80	G. Arası	241.29	3	80.43	4.41	0.005*
	2.901 - 5.000 TL	89	9.46	4.26	G. İçi	7518.69	412	18.25		
	5.001 - 8.000 TL	120	9.01	4.15	Toplam	7759.98	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	9.09	3.92						
	Toplam	416	9.57	4.32						
Duyguları Bastırma	0 – 2.900 TL	96	11.91	5.88	G. Arası	315.39	3	105.13	3.94	0.009*
	2.901 - 5.000 TL	89	10.79	4.47	G. İçi	10999.60	412	26.70		
	5.001 - 8.000 TL	120	10.14	4.69	Toplam	11314.99	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	12.23	5.50						
	Toplam	416	11.25	5.22						
İç içe Geçme/Bağımlılık	0 – 2.900 TL	96	18.36	7.16	G. Arası	598.83	3	199.61	4.24	0.006*
	2.901 - 5.000 TL	89	16.79	7.47	G. İçi	19411.79	412	47.12		
	5.001 - 8.000 TL	120	15.88	7.03	Toplam	20010.62	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	15.12	5.84						
	Toplam	416	16.44	6.94						
Terk Edilme	0 – 2.900 TL	96	9.61	4.84	G. Arası	56.65	3	18.88	0.90	0.440
	2.901 - 5.000 TL	89	9.42	4.86	G. İçi	8616.58	412	20.91		
	5.001 - 8.000 TL	120	9.22	4.59	Toplam	8673.23	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	8.63	4.05						
	Toplam	416	9.19	4.57						
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0 – 2.900 TL	96	13.93	6.02	G. Arası	389.62	3	129.87	4.32	0.005*
	2.901 - 5.000 TL	89	11.82	5.24	G. İçi	12396.50	412	30.09		
	5.001 - 8.000 TL	120	11.33	5.13	Toplam	12786.12	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	12.40	5.57						
	Toplam	416	12.32	5.55						
Başarısızlık	0 – 2.900 TL	96	14.31	6.55	G. Arası	773.21	3	257.74	8.88	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	12.64	5.91	G. İçi	11952.25	412	29.01		
	5.001 - 8.000 TL	120	11.42	4.69	Toplam	12725.46	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	10.68	4.45						
	Toplam	416	12.15	5.54						
Karamsarlık	0 – 2.900 TL	96	13.82	6.94	G. Arası	421.59	3	140.53	4.05	0.007*
	2.901 - 5.000 TL	89	12.80	5.98	G. İçi	14291.41	412	34.69		
	5.001 - 8.000 TL	120	11.17	5.52	Toplam	14713.00	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	11.85	5.17						
	Toplam	416	12.31	5.95						
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0 – 2.900 TL	96	26.01	6.95	G. Arası	641.63	3	213.88	4.38	0.005*
	2.901 - 5.000 TL	89	23.75	6.85	G. İçi	20115.91	412	48.83		
	5.001 - 8.000 TL	120	22.58	7.10	Toplam	20757.54	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	23.70	7.00						
	Toplam	416	23.92	7.07						
Kendini Feda	0 – 2.900 TL	96	17.02	5.53	G. Arası	107.88	3	35.96	1.17	0.320
	2.901 - 5.000 TL	89	16.28	5.41	G. İçi	12647.49	412	30.70		
	5.001 - 8.000 TL	120	15.64	5.68	Toplam	12755.38	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	15.98	5.50						
	Toplam	416	16.19	5.54						
Cezalandırılma	0 – 2.900 TL	96	21.35	6.46	G. Arası	227.36	3	75.79	2.14	0.095
	2.901 - 5.000 TL	89	20.92	5.81	G. İçi	14593.37	412	35.42		
	5.001 - 8.000 TL	120	19.44	5.99	Toplam	14820.73	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	20.77	5.54						
	Toplam	416	20.77	5.54						

	Toplam	416	20.56	5.98						
Yüksek Standartlar	0 – 2.900 TL	96	9.30	3.86	G. Arası	72.55	3	24.18	1.55	0.202
	2.901 - 5.000 TL	89	8.71	3.87	G. İçi	6437.91	412	15.63		
	5.001 - 8.000 TL	120	8.78	3.72	Toplam	6510.46	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	9.72	4.33						
	Toplam	416	9.13	3.96						
Onay Arayıcılık	0 – 2.900 TL	96	21.64	5.76	G. Arası	99.40	3	33.13	0.84	0.474
	2.901 - 5.000 TL	89	20.96	6.21	G. İçi	16312.79	412	39.59		
	5.001 - 8.000 TL	120	20.46	6.36	Toplam	16412.19	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	20.41	6.71						
	Toplam	416	20.82	6.29						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Duygusal yoksunluk alt ölçeğinden ($F(3,412)=4.10$, $p < 0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal izolasyon/güvensizlik alt ölçeğinden ($F(3,412)=4.42$, $p < 0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kusurluluk alt ölçeğinden ($F(3,412)=4.41$, $p < 0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duyguları bastırma alt ölçeğinden ($F(3,412)=3.94$, $p < 0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri

8.001 TL ve üzeri olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İç içe geçme/bağımlılık alt ölçeğinden ($F(3.412)=4.24, p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tehditler karşısında dayanıksızlık alt ölçeğinden ($F(3.412)=4.32, p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 2.901-5.000 TL ve 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başarısızlık alt ölçeğinden ($F(3.412)=8.88, p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karamsarlık alt ölçeğinden ($F(3.412)=4.05, p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt ölçeğinden ($F(3.412)=4.38, p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen

dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Terk edilme, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık alt ölçeğinden alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 22: Aylık Gelir Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0 – 2.900 TL	96	70.22	24.82	G. Arası	18342.22	3	6114.07	11.80	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	60.19	23.87	G. İçi	213525.51	412	518.27		
	5.001 - 8.000 TL	120	55.71	21.67	Toplam	231867.73	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	52.40	21.11						
	Toplam	416	59.13	23.64						
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	0 – 2.900 TL	96	18.80	7.56	G. Arası	1013.64	3	337.88	7.30	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	16.09	6.95	G. İçi	19076.09	412	46.30		
	5.001 - 8.000 TL	120	15.50	6.54	Toplam	20089.73	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	14.54	6.26						
	Toplam	416	16.13	6.96						
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	0 – 2.900 TL	96	15.90	6.20	G. Arası	1246.49	3	415.50	12.50	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	13.53	6.18	G. İçi	13695.35	412	33.24		
	5.001 - 8.000 TL	120	12.13	5.37	Toplam	14941.84	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	11.28	5.43						
	Toplam	416	13.07	6.00						
Kişisel Uyuşmazlık ve Değiştirme İstekleri	0 – 2.900 TL	96	9.10	3.13	G. Arası	302.90	3	100.97	11.24	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	7.84	3.08	G. İçi	3702.29	412	8.99		
	5.001 - 8.000 TL	120	7.15	2.87	Toplam	4005.19	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	6.87	2.95						
	Toplam	416	7.68	3.11						
Yalnızlık/İzolasyon	0 – 2.900 TL	96	9.90	4.07	G. Arası	369.40	3	123.13	9.02	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	8.51	3.81	G. İçi	5622.14	412	13.65		
	5.001 - 8.000 TL	120	7.81	3.53	Toplam	5991.54	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	7.39	3.42						
	Toplam	416	8.33	3.80						
Ümitsizlik	0 – 2.900 TL	96	9.44	4.24	G. Arası	362.33	3	120.78	8.76	0.000*
	2.901 - 5.000 TL	89	8.12	3.83	G. İçi	5682.22	412	13.79		
	5.001 - 8.000 TL	120	7.34	3.46	Toplam	6044.56	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	6.98	3.38						
	Toplam	416	7.90	3.82						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Otomatik Düşünceler Ölçeğinden ($F(3.412)=11.80$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen

dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 2.901-5.000 TL, 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt ölçeğinden ($F(3.412)=7.30$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 2.901-5.000 TL, 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şaşkınlık/kaçma fantezileri alt ölçeğinden ($F(3.412)=12.50$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının 2.901-5.000 TL, aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri alt ölçeğinden ($F(3.412)=11.24$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 2.901-5.000 TL, 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalnızlık/izolasyon alt ölçeğinden ($F(3.412)=9.02$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağıldığı saptanmıştır ($p>0.05$). Tukey testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ümitsizlik alt ölçeğinden ($F(3.412)=8.76$, $p<0.05$) alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu

belirlenmiştir. Levene's testi kullanılarak grup varyanslarının homojen dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Games-Howell testi bulgularına göre, aylık geliri 0-2.900 TL olanların ortalamasının aylık geliri 5.001-8.000 TL, 8.001 TL ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 23: Aylık Gelir Durumuna Göre Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilişsel Esneklik Ölçeği	0 – 2.900 TL	96	56.61	7.85	G. Arası	308.69	3	102.90	1.49	0.217
	2.901 - 5.000 TL	89	55.45	8.49	G. İçi	28473.69	412	69.11		
	5.001 - 8.000 TL	120	56.78	8.07	Toplam	28782.38	415			
	8.001 TL ve üzeri	111	57.94	8.81						
	Toplam	416	56.77	8.33						

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alınan puanlar aylık gelir değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın amacına göre erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma değişkenlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Bu bölümde, araştırma bulgularının literatür ışığında tartışılması yer almaktadır.

4.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin Yorumlanması

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt ölçekleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir.

Literatürdeki genel kanı erken dönem uyum bozucu şemaların otomatik düşüncelerle pozitif ilişki içinde olduğunu yansıtmakta ve şemalardaki inanç güçlendikçe otomatik düşüncelerde de artış görüleceği yönündedir (Trip, 2006: 179). Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin genel anlamda birbirleriyle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada Young Şema Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeği arasında pozitif ve orta düzey ilişki bulunmuştur (Kevlekçi, 2013: 50). Bahsi geçen çalışmada, ölçeklerin alt boyutlarının birbiri ile ilişkisi araştırılmamıştır ancak otomatik düşüncelerdeki artış ile erken dönem uyum bozucu şemaların aktivasyonunun arttığı belirtilmiştir. Gündüz ve Gündoğmuş'un (2019: 431) çalışmasında ise şema alanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin ilişkisi kıyaslanmış olup, bütün şema alanları ile Otomatik Düşünceler Ölçeği arasında orta düzeyli ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ancak bu çalışmada da Otomatik Düşünceler Ölçeğinin alt boyutları korelasyon analizinde detaylı bir şekilde incelenmemiştir.

Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşüncelerin detaylı incelendiği sadece bir çalışmaya rastlanmıştır. Duran'ın araştırmasında (2016: 83) depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisinde otomatik düşüncelerin özellikleri incelenmiştir ve çoğunlukla araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Farklılıklar onay arayıcılık şema alt boyutunun ümitsizlik alt boyutu haricinde Otomatik Düşünceler Ölçeğinin tüm alt boyutları ile, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutu Otomatik Düşünceler Ölçeğinin sadece kişisel uyumsuzluk ve yalnızlık alt boyutu ile, kendini feda alt boyutu ise Otomatik Düşünceler Ölçeğinin sadece şaşkınlık/kaçma

fantezileri, yalnızlık ve ümitsizlik alt boyutu ile orta düzeyde, pozitif ilişki raporlanmıştır. Mevcut araştırmada ise şema boyutlarının hepsi, otomatik düşünceler alt boyutlarının hepsi ile anlamlı pozitif ilişki içindedir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar aktive olduğunda bireyin çevresindeki bilgiyi nasıl kodladığını ve sakladığını etkilemektedir (Bishop ve diğerleri, 2021: 115). Bu noktadan sonra kişinin olayları değerlendirmesi ve yorumlaması yanlı bir şekilde şemanın çerçevesinde yapılmaktadır. Kuramsal olarak incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve şemaların bilişsel içeriğini yansıtan temel inançlar birbirleri ile yakından uyumlu olan iki kavramdır (Riso ve diğerleri, 2006: 516). Hatta erken dönem uyum bozucu şemalar ölçülürken, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisi ile ilgili negatif temel inançları içeren cümlelere yanıt vermesi beklenmektedir (Renner ve diğerleri, 2012: 584). Ek olarak, Young'ın erken dönem uyum bozucu şema kavramı ile temel inanç kavramı birbirlerinin yerine kullanılabileceği gibi, şema odaklı bu terapi yönelimi bilişsel şemalara dayanmaktadır (Waller, Meyer ve Ohanian, 2001: 138; Trip, 2006: 173).

Şema kavramının Beck'in bilişsel modelinde de yer aldığından bahsedilmiştir. Ancak buradaki şema kavramı daha çok bireyin otomatik düşünceleri ve temel inançları ile yakından ilişkilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 49). Otomatik düşüncelerin de daha derin temel inançlar ve şemalarla ilgili olduğu ve kaynağını buradan aldığı bilinmektedir (Beck ve Dozois, 2011: 402). Bir başka deyişle kişinin zihninde oluşan otomatik düşüncelerin içeriği, daha altta yatan şemalar tarafından belirlenmektedir (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019: 425). Kişi olayları değerlendirirken aklına gelen otomatik düşünceler bağlamında yargılarda bulunmakta ve duygusal ve davranışsal tepkilerini bu düşüncelere bağlı olarak vermektedir. Temel inançlar ve erken dönem uyum bozucu şemalar birbirleri ile benzerlik gösterdiğinden (Renner ve diğerleri, 2012: 581) ve kişinin olayları değerlendirmesi de bu bilişsel yapıların çerçevesinde yapıldığından, erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşünceler arasında bulunan pozitif ilişki bu benzerlikle uyumluluk göstermekte ve literatürle uyum sağlamaktadır. Ek olarak, her iki yaklaşımda da tedavi sürecinde otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar ve temel inançların değiştirilmesine odaklanılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 50).

Ergenlerde sosyal anksiyete ve erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisinde otomatik düşüncelerin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, uyumsuz şemaların

bilişsel işlemlemeyi etkilediği ve bunun da olumsuz otomatik düşüncelerin oluşumu ile sonuçlandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca benzer içeriğe sahip otomatik düşünceler ve şema alanları birbirlerinin karşılıklı ilişkilerini beslemektedir ve otomatik düşüncelerin erken dönem uyum bozucu şemaların sürdürülmesine katkı sağladığı saptanmıştır (Calvete, Orue ve Hankin, 2013: 285). Bir başka deyişle, erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşünceler arasında sadece bir ilişki olması haricinde, birbirlerini besleyen ve devamlılıklarını sağlayan sürdürücü bir işlev de varmış gibi görünmektedir. Alt boyutların birbirleriyle ilişkisinin incelenmesi aşağıda sunulmuştur.

Duygusal yoksunluk ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yoksunluk şema alt boyutu bireylerin hiçbir zaman yeterince sevimleyeceğine, çevresindeki insanlarla kurdukları ilişkilerde güvenilir bir bağ kuramayacaklarına ilişkin inançları barındırmaktadır. Çevresindeki insanlar onlara sevgi gösterebilir bile bunun mümkün olmayacağı düşüncesindedirler, duygusal olarak destek alamayacaklarına ilişkin düşünceleri mevcuttur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 26). Şemanın dayattığı var olan bu düşünce tarzı ile otomatik düşüncelerin alt boyutlarından yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme isteklerinin ilişkili olduğu söylenebilir. Ek olarak, mevcut durum bireyde sıkıntı yaratabileceğinden bunu değiştirmek ve daha sağlıklı bir şekilde hayatına devam etmek istemesi mümkündür. Bu nedenle bu şema kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve şaşkınlık/kaçma fantezileri ile ilişkili görünmektedir. Sonuç olarak, duygusal yoksunluk şeması arttıkça otomatik düşüncelerin (ODÖ) tüm alt boyutlarında bir artış gözlemlenmiş olabilir.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sosyal izolasyon şeması olan bireyler hiçbir yere ait olmadıklarını, herkesten farklı olduklarını düşünmektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 27). Başkaları onları sosyal grupların içinde görürler dahi, onlar ait olmadıklarını hissetmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019: 13). Ait olamama hissi yalnızlık/izolasyon, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, ümitsizlik, şaşkınlık/kaçma fantezilerindeki artışa katkı sağlayabilirken, herkesten farklı oldukları düşüncesi ise kişisel uyumsuzluk ve değiştirme isteklerindeki artışta rol oynuyor olabilir.

Kusurluluk ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur. Kusurluluk şeması bireyin kendisini kusurlu, aşağılık, kötü ve istenmeyen biri olarak hissetmesi ile karakterizedir. Bu insanlar çevresindeki kişilerin gerçek benliklerini görmeleri durumunda onlara değer vermeyeceği ve asla sevimleyeceğını düşünmektedirler. Ek olarak, nasıl davrandıklarından bağımsız bir şekilde kendilerini değersiz hissettikleri için sevgi, saygı gibi önemli olguları hak etmediklerini iddia etmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019: 13). Belirtildiği üzere kişinin kendini kusurlu, kötü hissetmesi kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve kişisel uyumsuzluk ve değıştirme isteklerindeki artışı açıklayabilir. Bireyin gerçek kimliğinin görünmesi halinde ortaya çıkan sevimleyeceğ, değer göremeyeceği ve bunları hak etmediği düşüncesi ise yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarındaki yükselme ile açıklanabilir.

Terk edilme ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Terk edilme şeması olan kişiler kurdukları ilişkilerin uzun soluklu olmayacağından endişelenmektedirler. İhtiyaç duydukları bakım, destek ve gücün düzenli bir şekilde onlara sağlanamayacağı düşüncesindedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 26). Önem verdikleri kişilerin onları kendilerinden daha iyi bir kişi için terk edecekleri korkusu da bu şemaya sahip kişilerde bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 14). Başkası için terk edileceklerini düşünmeleri kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerindeki artış ile bağlantılı olabilir. Ek olarak sürekli terk edileceklerinden endişe duydukları için bireyler kendilerini diken üstünde hissedebilir ve yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik alt boyutlarındaki yükselme bu durum ile açıklanabilir.

Başarısızlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bireyler yetenekleri ve zekaları açısından çevrelerindeki herkesten daha az yetkinliğe sahip olduklarını düşünmektedirler. Hayatlarındaki hiçbir alanda başarılı olamayacakları düşüncesi ve kendilerini bilgisiz, aptal ve yeteneksiz görmeleri ile karakterizedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 29; Arntz ve Jacob, 2019: 18). Hayatlarında ulaşmaya çalıştıkları hedeflerde asla başarıyı elde edemeyeceklerini düşünmeleri, ümitsizlik alt boyutundaki yükselmeye, bir birey

olarak kendilerini başarısız, aptal gibi sıfatlarla nitelendirmeleri ise kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerindeki yükselmeye katkı sağlıyor gibi görünmektedir.

Karamsarlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif ilişki vardır. Karamsarlık şeması kişinin hayatın zor ve olumsuz taraflarına aşırı odaklanmasını içerirken, güzel ve olumlu yanlarına karşı bir görmezden geliş ve küçümseyiş ile karakterizedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 32). Bu kişilerin hayatlarında iyi giden durumlarda bile bir sorun çıkacağına ve her şeyin çok kötü sonuçlanacağına dair bir beklentileri mevcuttur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 17). Şemanın etkisi ile var olan bu düşünce yapısı özellikle depresyon ile ilgili bilişlerle ilişkilidir ve bu yüzden depresyondaki öne çıkan bilişlerin ölçüldüğü Otomatik Düşünceler Ölçeğinin tüm alt boyutlarında bir artışa katkı sağlamış olabilir.

Duyguları bastırma şeması ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve ümitsizlik hariç tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif ilişki saptanmıştır. Ümitsizlik ile duyguları bastırma arasında ise zayıf düzey ve pozitif bir ilişki vardır. Duyguları bastırma şemasında birey başkaları tarafından onaylanmayacağından korktuğu için ya da utanç yaşamamak adına duygularını, ihtiyaçlarını belli etmede ve sağlıklı bir iletişim kurmada zorluk yaşamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 17). Bireyin mutluluk, heyecan, cinsel istek gibi olumlu dürtülerini engellemesi kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerindeki (“Bende mutlaka bir bozukluk olmalı”) ve şaşkınlık kaçma fantezilerindeki (“Neyim var benim”, “Ne zorum var benim”) artışa, ihtiyaçları ve duyguları hakkında rahatça iletişim kurmada yaşadığı zorluk yalnızlık/izolasyondaki (“Beni hiç kimse anlamıyor”) artışa, duygularını ifade ettiğinde onaylanmayacağı düşüncesi ise ümitsizlikteki artışa katkı sağlıyor olabilir. Şemanın karakteristik özelliklerinin şiddetinin artması Otomatik Düşünceler Ölçeğinin tüm alt boyutlarındaki yükselmeye sonuçlanıyor gibi görünmektedir.

İç içe geçme/Bağımlılık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu şemaya sahip insanlar hayatlarındaki önemli kişinin (genellikle ebeveynler olduğu belirtilmektedir) desteği olmadan karar veremeyecekleri, mutlu olamayacakları hatta hayatta kalamayacakları inancına sahiptirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Kendi benliklerine ve kim olduklarına ilişkin algıları gelişmemiştir, zayıftır (Arntz ve Jacob, 2019: 17). Hatta bazı

durumlarda kişi hayatını boş ve bir amacı yokmuş gibi algılayabilir. Kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, şaşkınlık ve kaçma fantezilerindeki yükselme, şemanın özelliklerinden bireyin yetersiz kimlik algısı ve sürekli desteğe ihtiyaç duyması ile açıklanabilir.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt ölçekleri arasında orta düzey ve pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Bu şema kişide aniden gelişebilecek kötü bir yaşam olayına (duygusal, tıbbi, çevresel) karşı abartılı bir endişe duyması ile kendini göstermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 28). Yaygın kaygı bozukluğuna sahip kişilerde bu şemaya sıklıkla rastlandığından bahsedilmiştir (Arntz ve Jacob, 2019: 16). Otomatik düşüncelerin bireyin anksiyete düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt boyutları kişinin anksiyete seviyesi ile orta düzey ve pozitif bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir (Parim, 2019: 71). Tehditler karşısında dayanıksızlık şeması çoğunlukla yaygın anksiyete bozukluğu gibi rahatsızlıklara eşlik ettiği ve otomatik düşüncelerin de anksiyete ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mevcut bulgular literatürle uyum sağlamakla birlikte bu bulgular iki değişkenin arasındaki ilişkinin temelleri hakkında bilgi verebilir.

Kendini feda ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt ölçekleri arasında orta düzey ve pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Kendini feda şemasının başkalarının ihtiyaçlarına aşırı odaklanma ve sürekli diğerlerine yardım etme gayesi, bazen bireyin kendi gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanmıyor olduğu düşüncesine sebep olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 31). Yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri alt boyutlarındaki yükselme de bu durum ile açıklanabilir. Ek olarak, bu bireyler her ne kadar kendi istekleri ile başkalarına yardım etseler de, söz konusu kendi ihtiyaçları olduğunda bunları karşılamaya çalışırken suçlu hissedebilirler (Arntz ve Jacob, 2019: 22). Bu durum da kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve şaşkınlık kaçma fantezilerindeki artışa katkı sağlıyor olabilir.

Onay arayıcılık ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt ölçekleri arasında orta düzey ve pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Onay arayıcılık şemasına sahip olan insanlar kendi benliklerini geliştirebilmek için başkalarından onay ve ilgi almaya çalışmaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 32). Bireyin benlik saygısı başkalarının onayına

bağlıdır ve neredeyse hayatının her alanında diğerlerinin görüşlerine daha çok önem verdiği için kendi ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 23). Şemanın bahsedilen bu özellikleri kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerindeki, sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyması ve kendi gereksinimlerini karşılarken zorlanması kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, şaşkınlık/kaçma fantezilerindeki artışa katkı sağlıyor olabilir. Ek olarak, otomatik düşüncelerin kişinin onaylanma ihtiyacı ile pozitif ilişki içinde olduğu söylenmektedir (Parim, 2019: 72). Bu açıdan bakıldığında da mevcut bulgular literatürle paralellik göstermektedir.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile Otomatik Düşünceler Ölçeği, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ve yalnızlık/izolasyon arasında orta düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ile ümitsizlik ve kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri arasında zayıf düzey ve pozitif bir ilişki vardır. Bu şema kişinin duygularını düzenleyebilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve kişisel hedeflerine ulaşma yolunda sabır ve disiplin için yeterli özdenetim sağlayamaması ile karakterizedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 19). Şemanın genel özellikleri, hayal kırıklığına tolerans gösterememeleri ve genelde çevrelerindeki insanlar tarafından tembel olarak nitelendirilmeleri (Arntz ve Jacob, 2019: 20), kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ve ümitsizlikteki yükselmeye katkı sağlamış olabilir.

Yüksek standartlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm alt ölçekleri arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur. Yüksek standartlar şemasında kişi kendine koyduğu yüksek hedeflere ulaşmak için çok fazla çaba sarf etmekte ve yavaşlamakta, gevşemekte zorluklar yaşamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 33). Bu şemaya sahip bireyler kendilerine ve çevresindekilere karşı fazlaca eleştirel bir tutum içerisindedir ve kişinin öz-saygısında bozulmalar yaşanabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 21). Şemanın dayattığı bireyin sürekli kendini ve başkalarını eleştirmesi kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık kaçma fantezileri ve yalnızlık/izolasyondaki yükselme ile, sürekli baskı altında hissetmesi ve mükemmeliyetçi ve katı yapısı ise kişisel uyumsuzluk ve değiştirme isteklerindeki artış ile açıklanabilir. Aynı zamanda otomatik düşüncelerin yüksek standartlar şemasının içeriğinde sıklıkla

karşımıza çıkan mükemmeliyetçi tutum ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Parim, 2019: 72). Bu anlamda, mevcut araştırmanın sonuçları literatür ile paralellik göstermektedir.

Cezalandırılma ile Otomatik Düşünceler Ölçeği ve kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu hariç tüm alt boyutlar arasından orta düzey ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile cezalandırılma arasında zayıf düzey ve pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Cezalandırılma şemasında kişi hata yaptığında cezalandırılması gerektiğini düşünmekte ve hem kendisi hem de çevresindeki bireylere karşı acımasız olma eğilimindedir (Arntz ve Jacob, 2019: 27). Bireyin belirli standartları vardır ve buna uyum sağlayamayan her insana karşı öfkelenir, hoşgörülü davranamaz ve tahammülsüz bir tutum sergiler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 34). Sıklıkla affetmeyi kolayca beceremediklerinden bahsedilir. Kişinin hem kendine hem de başkalarına karşı olan bu acımasız ve cezalandırıcı yaklaşımı kişilerarası ilişkilerde sıkıntılar yaşamasına neden olabilir ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinde yalnızlık/izolasyon alt boyutu bu yaklaşımın bir sonucu olarak karşımıza çıkabilir. Ek olarak, kişi kendine karşı da sert bir tutum sergilediği için ve gerekli olan zamanlarda bile anlayışlı olamayabileceğinden, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ve şaşkınlık/kaçma fantezileri de bu katı yaklaşımla birlikte artıyor gibi görünmektedir.

4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bilişsel Esneklik İlişkisinin Yorumlanması

Erken dönem uyum bozucu şemalardan ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve yüksek standartlar hariç diğer tüm şema boyutları ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Mevcut sonuçlar araştırmanın hipotezini çoğunlukla destekler niteliktedir.

Alanyazında bu iki değişkenin birbirleriyle ilişkisinin incelendiği sadece bir araştırmaya rastlanmıştır. Güler ve Usluca'nın araştırmasında (2021: 652), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemaları ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında herhangi bir ilişki bulunamamışken, diğer tüm şema boyutları ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güler ve Usluca'nın araştırmasından

farklı olarak mevcut araştırmada onay arayıcılık ve kendini feda şema boyutları da Bilişsel Esneklik Ölçeği ile anlamlı ve negatif ilişki içindedir.

Kuramsal olarak incelendiğinde, bu iki değişkenin birbirlerine oldukça zıt bir profil çizdikleri dikkat çekmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin çocukluğunda ve ergenliğinde oluşarak gelişmekte ve kişinin hayatı boyunca tekrar etme eğiliminde olan işlev bozucu bilişsel ve duygusal yapılardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 7). Bunlar herkeste bulunmasına rağmen, tedavi gören kişilerde daha şiddetli bir düzeydedir ve daha katı bir yapıya sahiptir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 9). Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişileri farklı davranışlar sergileyebilecekleri ya da kişilerarası ilişkiler kurabilecekleri zamanlarda bile benzer çevre ve ilişkilerin içinde kalmaları yönünde zorlamaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 23). Öte yandan bilişsel esneklik, kişinin koşullar değiştiğinde mevcut davranış biçimini değiştirebilmesi, bir soruna yönelik yeni çözümler bulabilmesi ve çoklu görevleri gerçekleştirebilmesi ya da görevler arasında geçiş yapabilmesi gibi kabiliyetlerle tanımlanmıştır (Ionescu, 2012: 191). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler problemler ve zorlayıcı durumlar hakkında alternatiflerin var olduğunun bilincindedir. Bu kişilerin değişikliğe daha kolay uyum sağlayabildikleri belirtilirken, bilişsel esnek olmayan bireylerin ise değişikliğe daha dirençli bir tutum ile karşılık verdiği belirtilmiştir (Yelpaze ve Yakar, 2019: 915; Jonassen ve Grabowski, 1993 akt. Buğa ve diğerleri, 2018: 50). Görüldüğü üzere bilişsel esneklik ve erken dönem uyum bozucu şemalar birbirlerinden oldukça uzak ve karşıt kavramlardır. Şemaların katı, ısrarcı, yayılımcı ve kendini devam ettiren yapısı ile bilişsel esnekliğin özellikleri çatışmakta ve erken dönem uyum bozucu şemaların şiddeti arttıkça bilişsel esnekliğin bireye sağladığı işlevsel fonksiyonlar azalıyor gibi görünmektedir. Her bir şema boyutunun bilişsel esneklikle ilişkisi aşağıda detaylıca tartışılmıştır.

Onay arayıcılık ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif ilişki bulunmuştur. Onay arayıcılık şemasında birey başkalarının onayına hayatının her alanında öyle ihtiyaç duymaktadır ki kendi ihtiyaç ve isteklerini gerçekleştirme konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019: 23). Bu bireyler karar verirken kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeyebilir ve başkalarının onayını almak pahasına kararlarında ve düşüncelerinde esnek bir tutum sergileyemeyebilirler.

Başarısızlık ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında orta seviye ve negatif bir ilişki vardır. Kendini ne olursa olsun başarısız, aptal, yeteneksiz bir birey olarak gören kişiler, başarılı oldukları durumlarla karşılaştıklarında bunu kabul etmekte sıkıntı yaşayabilirler. Bilişsel esnek bireyler çevrelerindeki uyaranlar değiştiğinde bilişsel işleme stratejisini değiştirip yeni duruma uygun yanıtlar verebilirken (Canas ve diğerleri, 2003: 483), başarısızlık şeması olan bireyde, başarılı olduğu bir durumla karşılaşması halinde bunu kabul edemeyebilir ve düşünce yapısını aksi yönde değiştiremeyebilir.

İç içe geçme/bağımlılık ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında orta düzey ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani, bireydeki iç içe geçme/bağımlılık şemasının şiddeti arttıkça bilişsel esneklikte bir azalma görülebilir. Bu şemaya sahip kişilerin kendi benliklerine ve kim olduklarına ilişkin yetersiz algıları mevcuttur ve hayatlarındaki önemli kişinin desteği olmadan karar verebilmek bir yana, mutlu bile olamayacakları hissederler (Arntz ve Jacob, 2019: 17; Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 15). Bireysel olarak yetkinleşmemek ve her alanda hayatlarındaki önemli insanın desteğini istemek karar verebilme mekanizmalarını etkilemektedir. Bu durumda verdikleri kararlarda diğer kişinin desteği olmadığı takdirde bu kararı uygulamak için istekli olmayabilir ve kendisini yetkin hissedemeyebilir. Bilişsel esnekliğin en temel tanımlarından birisi olan kişinin esnek olup duruma uyum sağlama isteğinin mevcut olması ve esnek olurken kendini yetkin hissetmesi, iç içe geçme/bağımlılık şeması olan bireylerde sürekli başkasının desteğine ihtiyaç duyduğu için sağlıklı bir şekilde çalışmıyor olabilir.

Duygusal yoksunluk ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk bireylerin ilişkilerinde ihtiyaç duydukları duygusal desteği alamayacakları inancı ile karakterizedir. Bu insanlar gerçekten sevilseler ve duygusal olarak desteklenseler bile, bunu kabul edememektedirler. Çoğunlukla çevrelerindeki insanlar bu durumu fark etmektedir ve onlarla yakınlık kurup sevgi ile yaklaşamayacaklarını hissetmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019: 12). Duygusal yoksunluk şemasının artışı ile birlikte bilişsel esneklik seviyesi düştüğü için kişi sevildiği, ilgilenildiği ve bakım verildiği zaman bile bunu kabul edemez; davranışlarını ve düşüncelerini duruma uygun bir şekilde uyarlayamayabilir ve şemanın etkisi altında kalmaya devam ediyor olabilir.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif ilişki bulunmaktadır. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasında birey kendini bütün dünyadan farklı ve yabancı hissetmektedir ve çevrelerindeki insanlar onu grubun içerisinde görse bile kendisini herhangi bir sosyal gruba dahil hissedememektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 13). Böylece birey sosyal grubun bir parçası olduğu zamanlarda bile aksi yönde görüşleri mevcuttur, gerçekten ait olduğu düşüncesi öyle yabancıdır ki çevreden gelen bu uyarıları görmezden gelebilir, olayları bu yönde yorumlayamayabilir. Bu da bilişsel esnekliğin en temel işlevlerinden biri olan kişinin olayları farklı açılardan değerlendirebilmesini ve değişikliğe uyum sağlayabilme yetisini sağlıklı bir şekilde kullanamadığı anlamına gelebilir.

Kusurluluk ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında orta düzey ve negatif bir ilişki mevcuttur. Kusurluluk şemasında birey kendini kusurlu, aşağılık, kötü olarak görmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 14). Bu açıdan bakıldığında kişinin kendine karşı esnek bir tutum sergileyemediği düşünülmektedir. Ek olarak, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin anlaşmazlığa daha toleranslı olduğu ve farklı görüşlere karşı daha hoşgörülü bir tavırla karşılık verdiği açıklanmıştır (Yelpaze ve Yakar, 2019: 915). Kusurluluk şeması olan birey ise eleştirildiği ya da reddedildiği zamanlarda, bu duruma karşı aşırı hassasiyet gösterebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 26). Şemanın özellikleri sebebi ile kişinin farklı ve hoşuna gitmeyecek fikirleri duyması halinde eleştiriye karşı toleranslı olamayışı ve aşırı hassasiyet göstermesi, bilişsel esnekliğinin de düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Duyguları bastırma ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu şema bireyin duyguları yaşantılamayı ve göstermeyi gereksiz ve saçma bulması ile karakterizedir. Kişi öfkesini, mutluluğunu, ihtiyaçlarını göstermede problem yaşamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020, 2019: 33). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin duygusal yetkinliklerinin daha yüksek olduğu ve duygusal yetkinliğin bilişsel esnekliği yordayan bir faktör olduğu da belirtilmektedir (Çelikkaleli, 2014: 352). Duygusal yetkinliğin bir işlevinin de duyguları ifade etme olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Vatan, 2015: 98), mevcut sonuç şemanın karakteristik özellikleri arttıkça bireyin bilişsel esnekliği düştüğü şeklinde yorumlanabilir.

Karamsarlık ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Karamsarlık şeması olan birey yaşamın olumsuz ve kötü taraflarına aşırı şekilde odaklanmakta ve olumlu olan olayları görememektedir (Bricker ve Young, 2012: 10). Dikkatleri sürekli hayatın olumsuz olaylarına yöneldiğinden, olayları gerçekçi bir şekilde değerlendirememektedirler. Bireyin bilişsel esnek olabilmesi için dikkat seviyesini düzenli olarak yeni koşullara yönlendirmesi ve orada tutması gerektiği belirtilmiştir. Bu yeni koşulları en verimli şekilde yorumlayabilmesi için ise bilgilerini yeniden yapılandırması gerekmektedir (Canas, 2006: 296). Karamsarlık şeması olan kişinin dikkati sürekli olarak olumsuz olaylara ve koşullara odaklandığından, olumlu olayları görmezden gelmekte ve var olan bilgi kümesini sağlıklı bir şekilde yapılandıramadığı düşünülmektedir. Bir başka deyişle, karamsarlık şemasının etkisinde olan kişi dikkatini hayatın farklı yönlerine çevirmekte sıkıntı yaşamaktadır, bu da bilişsel esnekliğin temel gerekliliklerinden bir tanesi olduğu için karamsarlık şemasının şiddeti arttıkça bireyin bilişsel esneklik düzeyi düşmektedir şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, kendini feda ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf düzey ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Kendini feda şeması olan insanlarda kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı hissi oluşabilir ya da kendi ihtiyaçlarını karşılamak istediklerinde bir suçluluk duygusu ile karşı karşıya kalabilirler (Martin ve Young, 2010: 324; Arntz ve Jacob, 2019: 22). Böyle durumlarda bireyin alternatiflerin farkında olabilmesi ve duygu, davranış ve düşüncelerini buna uygun olarak değiştirebilmesi, yani bilişsel olarak esnek bir şekilde hareket edebilmesi zor bir durum gibi görülmektedir. Çünkü şema katı kurallarla ve yapılması gerekenlerle bireyi sıkıştırmakta ve başkalarına destek sağlama konusunda ısrarcı olmaktadır. Sonucunda kişi bir seçim yapacağı zamanlarda alternatif çözümleri yeterince değerlendirmeden şemanın söylediği şekilde hareket edebilir ve kendi ihtiyaçlarını görmezden gelebilir.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında zayıf seviye ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Şema kişinin aniden oluşabilecek zararlar ve kötü yaşam olayları ile ilgili aşırı bir kaygı duyması ile karakterizedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 28). Bu şemanın spesifik olarak yaygın kaygı bozukluğu ve hipokondriyak hastalarında bulunduğu belirtilmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 16). Daha öncesinde kaygının bilişsel esneklikle negatif yönde anlamlı ve güçlü bir ilişki içinde olduğunu

gösteren çalışmalardan bahsedilmiştir (Yu, Yu ve Lin, 2020: 32; DeBerry, 2012: 21). Sürekli kaygılı bir düşünce şekli bireyin olaylara farklı açılardan yaklaşabilmesini, alternatifleri fark edebilmesini ve düşünce ve davranışlarını olaylara uygun bir şekilde düzenleyebilmesini zorlaştırabilir. Bu nedenle tehditler karşısında dayanıksızlık şeması arttıkça, bilişsel esneklikte bir düşüş gözlemlenebilir.

Terk edilme ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında orta seviye ve negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Bu şemada birey hayatındaki önemli insanlarla kurduğu ilişkilerin devam etmeyeceğini düşünmekte ve bu konu ile ilgili kaygı duymaktadırlar (Bricker ve Young, 2012: 5). Yani, kurduğu ilişkilerin devamlılığı konusunda kendini güvende hissedememekte ve kişilerarası ilişkilerde problem yaşamakta olduğu söylenebilir. Bilişsel esnekliği yordayan önemli faktörlerden bir tanesinin sosyal yetkinlik olduğu belirtilmektedir (Bilgin, 2009: 152). Sosyal yetkinlik de kişinin başka insanlarla sağlıklı ilişki kurarken kullandığı oldukça işlevsel bir beceridir. Terk edilme şeması etkisindeki birey ise kendini kurduğu ilişkinin içerisinde sürekli karşı tarafı kaybetmekten korktuğu için sosyal olarak yetkin hissedemeyebilir. Bu yüzden kişinin terk edilme şemasının şiddeti arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin düşmesi bu sebeplerden kaynaklanıyor olabilir.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, yüksek standartlar ve cezalandırılma ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu beklenmedik bir sonuçtur ve araştırmanın hipotezine uygun değildir. Ancak Güler ve Usluca'nın (2021: 652) çalışmasında da ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve yüksek standartlar şema boyutlarının Bilişsel Esneklik Ölçeği ile anlamlı bir ilişki sergilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Her iki çalışmada da bilişsel esneklik ve erken dönem uyum bozucu şemalar değişkenlerini ölçmek için kullanılan ölçeklerin aynı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, mevcut bulgular kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerin sınırlılıkları ile ilişkili ortaya çıkmış olabilir.

4.3. Otomatik Düşünceler ile Bilişsel Esneklik İlişkisinin Yorumlanması

Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği arasında orta seviye ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ek olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği ile otomatik düşüncelerin (ODÖ) alt ölçeklerinden kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve yalnızlık/izolasyon arasında orta seviye ve negatif bir ilişki bulunmuşken, şaşkınlık kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri, ümitsizlik alt

boyutları ile zayıf seviye ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Mevcut bulgular, araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Literatürde otomatik düşünceler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak kuramsal olarak bu iki değişkenin birbirleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Otomatik düşünceler kişinin zihninde istemsizce oluşan ve ardından duygusal sıkıntıya yol açan biliş akışlarıdır (Türkçapar, 2020: 110). Birey spesifik bir durumla karşılaştığında oluşmaktadır ve sorgulanmadan doğrulukları kabul edilmektedir. Herhangi bir muhakeme yapılmadan kabul edildikleri için bireyde olumsuz duygulanıma sebep oldukları söylenmiştir (Türkçapar, 2020: 111). Bilişsel esneklik ise bireyin yaşadığı durumlara alternatif çözümler getirebilmesi ve insan davranışının kaynağının çeşitli açıklamaları olduğunun bilincinde olmasıdır (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243). Öyle görünmektedir ki otomatik düşünceler kişinin zihninde oluştuğu anda doğru kabul edildiği için birey esnek bir şekilde bunları analiz edememektedir.

Bilişsel davranışçı terapi ekolünde otomatik düşüncelerle çalışma oldukça sık kullanılmaktadır ve bu amaçta kullanılan teknikler aslında bilişsel esnekliğin fonksiyonlarından faydalanmaktadır. Bunlardan bir tanesi kanıt incelemedir. Kanıt inceleme tekniğinde kişinin belirli bir durum hakkındaki otomatik düşünceleri gerçeklik çerçevesinde değerlendirilir ve bu düşüncelere dair çarpıtılmış inancın sarsılması hedeflenir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2012: 185). Otomatik düşünceler ile çalışırken kullanılan diğer bir teknik ise alternatif düşünce oluşturulmasıdır. Bireyin düşünceleri gerçeklikten oldukça uzak olduğunda ve mevcut olay değerlendirilirken farklı açıklamaların da getirilebileceği bir durumda, kişinin gündeminde bulunmayan görüşlerin ortaya çıkarılmasıdır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013: 54).

Bilişsel esnekliğin bir tanımı ise bireyin çevresindeki olaylara farklı bakış açıları ile yaklaşabilmesidir ve kişinin düşünce biçiminde değişiklikler yapmasına imkan sağlamaktadır (Yelpaze ve Yakar, 2019: 915; Algharaibeh, 2020: 925). Kişi bir olay yaşadığında aklında uçuşan otomatik düşünceleri sorgusuz sualsiz kabul etmektedir ve farklı bir görüşe yer vermemektedir. Bunun da esneklikten oldukça uzak bir yaklaşım olduğunu söylemek yanlış olmaz. Ancak terapi sürecinde kanıt inceleme ve alternatif düşünce oluşturulması teknikleri ile bireyin bu düşünceleri gerçekliğe en yakın şekilde

değerlendirmesi sağlanır, kişinin mevcut düşünce şekline ek olarak farklı alternatiflerin de bulunduğu gösterilir ve düşüncenin sorgulanması gereken bir yapı olduğu öğretilir. Kişi bu şekilde düşünmeye ve sorgulamaya başladıkça otomatik düşüncelere inancının azalmasının yanı sıra, düşüncelerine farklı perspektifler ile yaklaşabilir ve sonunda olaylara daha esnek bir tutum ile karşılık verebilir. Bu sayede düşüncelerde esnekliğe ulaşılabilir. Sonuç olarak, otomatik düşüncelerin bilişsel esneklikle negatif bir ilişki içinde olduğu, bir başka deyişle otomatik düşünceler arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı terapi süreçlerindeki müdahalelerin amaçları incelendiğinde de fark edilebilir. Çünkü sorgulanmayan ve doğruluğu anında kabul edilen otomatik düşünceler, kişinin olaylara farklı bakış açıları ile yaklaşmasını kısıtlarken, buna yönelik müdahaleler bilişsel esnekliği artıracak niteliktedir.

Otomatik düşüncelerin kökenleri aslında şemalara dayanmaktadır (Knapp ve Beck, 2008: 557). Şemalar ise daha önce bahsedildiği üzere kişinin olayları spesifik bir çerçeve içerisinde görmesine ve buna bağlı olarak çıkarımlarda bulunmasına sebep olan bilişsel yapılardır. Katı, kesin ve aşırı genellenmiş içerikleri bulunmakla birlikte, işlevsiz şemaların psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Curwen ve diğerleri, 2000: 11; Beck ve Haigh, 2014: 13). Şemalar belirli bir hayat olayı ile aktive olduğunda, şema ile ilişkili duruma özgü otomatik düşünceler kişinin zihninde oluşmaya başlar ve mevcut durumun gerçeklikten uzak ve çarpıtılmış bir şekilde yorumlanmasına neden olur. Bu şartlar altında kişi olayları sağlıklı bir şekilde değerlendiremez ve olaylara esnek bir bakış açısı ile yaklaşamaz. Şemaların katı ve aşırı genellenmiş yapısı ve otomatik düşüncelerin de kaynağını buradan aldığı göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel esneklik ile otomatik düşüncelerin birbirleri ile negatif ilişki içinde olacağı öngörülmektedir.

Bilişsel esnekliğin genel anlamda psikopatoloji ile ilişkili olduğu daha öncesinde de bahsedilmiştir. Spesifik olarak otomatik düşüncelerin de belirli duygudurum rahatsızlıklarına aracılık ettiği göz önünde bulundurulduğunda, depresyon bunlardan biri olarak ele alınabilir. Depresyonu tedavi ederken bilişsel esnekliğin yükseltilmesinin faydalı olabileceği belirtilirken, bunun yapılması ise otomatik düşüncelerin sorgulanması tekniği ile mümkün olabilir (Dennis ve Vander Wal, 2010: 242). Bireyin zihninde oluşan otomatik düşüncelere inancının azaltılması, esnek olarak değerlendirebilmesi ve spesifik

düşünceye farklı açılarla yaklaşabilmesi aslında bilişsel esnekliğin fonksiyonlarından bir tanesidir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyutlarının bilişsel esneklikle ilişkisi aşağıda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile bilişsel esneklik arasında orta seviye ve negatif ilişki vardır. Bu değişkenler birbirlerine oldukça uzak iki kavram gibi görünmektedir. İlgili alt boyutun maddeleri “Değersiz bir insanım”, “Bende mutlaka bir bozukluk olmalı”, “Hiçbir işe yaramıyorum” gibi katı, bozulmuş ve genelleyici önermeler içermektedir. Bu ölçekten yüksek puan alan kişiler kendisine esnek olmayan ve olumsuz bir tutumla yaklaşmaktadır. Oysa bilişsel esnekliğin işlevlerinden bir tanesi kişinin durumları çeşitli bakış açıları ile değerlendirebilmesi ve farklı düşünceler üretebilmesidir (Eslinger ve Grattan 1993: 17-18). Ancak bu düşünceler bireyin aklına geldiğinde sorgulanmadan doğru kabul edildiği için, kişi esnek bir tutum ile değerlendirememekte ve alternatif düşünceler üretememektedir. Sonucunda kendisini değerlendirirken katı ve genelleyici bir bakış açısı ile olumsuz çıkarımlar yapmaktadır.

Şaşkınlık/kaçma fantezileri alt boyutu ile bilişsel esnekliğin ilişkisi incelendiğinde, zayıf seviye ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Şaşkınlık/kaçma fantezilerini ölçen maddeler “Keşke başka bir yerde olsaydım”, “Bir türlü harekete geçemiyorum”, “Hayatım karmakarışık” gibi olumsuz önermelerden oluşmaktadır. Kişinin hayatında bazı şeylerden memnun olmadığı, farklı bir durumda olmak istediği düşünülebilir. Bilişsel esneklik kişinin zor hayat koşullarına karşı çeşitli çözümler üretebilmesine imkan sağlar (Dennis ve Vander Wal, 2010: 243), ancak bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında ilk etapta alternatif çözümler üretmek yerine problem olarak algıladıkları olaylardan kaçmak istemesi ve gerekli aksiyonu alamaması, kişinin esnek bir tutum ile davranmadığını gözler önüne serebilir. Bir başka deyişle, bireyin aklına gelen şaşkınlık/kaçma fantezileri içerikli düşünceler arttıkça, bilişsel esnekliğin düştüğü sonucuna varılabilir.

Kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ile bilişsel esnekliğin ilişkisi değerlendirildiğinde, zayıf seviye ve negatif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. İlgili alt boyut “Bir şeylerin değişmesi gerek”, “Hayatım istediğim gibi gitmiyor” ve “Hiçbir şey

için uğraşmaya değmez” maddeleri ile ölçülmektedir. Ölçek maddeleri konuya uygun olarak yorumlanırsa, yüksek puan alan kişilerin hayatında istenmeyen bazı değişimler olduğu ve bireyin bunlara işlevsel bir şekilde cevap verebilme konusunda sorun yaşadığı söylenebilir. Öte yandan bilişsel esneklik, bireyin beklenmedik ve zorlayıcı bir durumda sorun ile ilgili değerlendirmeler yapmasına ve duruma en uygun olan çözüm yolunu bulabilmesine imkân sağlamaktadır (Çuhadaroğlu, 2013: 88). Ancak kişinin aklına gelen kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri temalı düşüncelerin sıklığı arttıkça, birey işlevsel davranışlar ve duruma uygun çözüm yolları bulmakta zorlanıyor gibi görünmektedir.

Yalnızlık/izolasyon alt boyutu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde, daha öncesinde de belirtildiği gibi iki değişken arasında orta seviye ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ve bilişsel esneklik değişkenleri ile yapılan sadece bir çalışmaya rastlanmıştır. Uluslararası öğrencilerle yapılan bu çalışmada, bilişsel esneklik ve yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yelpaze, 2021: 115). Bu durumda mevcut araştırma sonuçlarının literatürle uyumluluk gösterdiğini söyleyebiliriz. Çalışmamızda yalnızlık/izolasyon alt boyutu “Beni hiç kimse anlamıyor”, “Geleceğim kasvetli” gibi kesin, katı ve olumsuz önermelerle ölçülmektedir. Kişi çevresindeki insanların onu anlamadığını düşünürken ve kendini yalnız olarak değerlendirirken gittikçe çevresi ile iletişim kurma isteği azalabilir. Bilişsel esneklik ve kişilerarası iletişim şeklinin ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, bireyin iletişim kurma isteksizliği ile bilişsel esneklik arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Martin ve Rubin, 1995: 625). Sonuç olarak, bireyin aklından geçen yalnızlık/izolasyon ile ilişkili düşüncelerin sıklığı arttıkça, kişinin bilişsel esnekliğinin azaldığı sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre ümitsizlik alt boyutu ile bilişsel esneklik arasında zayıf seviye ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada bilişsel esnekliğin kişinin hayat ile ilgili iyimser beklentileri ile pozitif ilişki içinde olduğu ve aynı zamanda iyimser beklentileri yordayan bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keith, Velezmore ve O’Brien, 2015: 290). Ancak ümitsizlik ile birlikte kişinin zor durumlara alternatif çözüm üretebilme ve bunları kontrol edilebilir olarak algılama becerilerinin azaldığı da belirtilmektedir (Demirtaş ve Yıldız, 2019 : 264). Bu durumda

bireyin ümitsizlik seviyesi arttıkça, kişi bilişsel esnek bir şekilde olayları değerlendirememekte, düşünceleri arasında geçiş yapamamakta, hayat ve gelecek ile ilgili olumsuz beklentilerini devam ettirmektedir.

4.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre Yorumlanması

Erken dönem uyum bozucu şemaların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirildiğinde, erkeklerin kadınlara göre duygusal yoksunluk alt ölçeğinden, sosyal izolasyon/güvensizlik alt ölçeğinden, kusurluluk alt ölçeğinden, duyguları bastırma alt ölçeğinden, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt ölçeğinden, cezalandırılma alt ölçeğinden ve yüksek standartlar alt ölçeğinden daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kopukluk şema alanına ait (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk) şema boyutlarının hepsinin kadınlara göre farklılaştığı gözlemlenmiştir. Yiğit ve Çelik'in (2016: 81) çalışmasında da aynı sonuçlara ulaşılmış olup Camara ve Calvete (2011: 62)'nin araştırmasında bu şema alanına ait duygusal yoksunluk şema boyutunun erkeklerde daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Gürsoy'un (2021: 81) çalışmasında duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk şemaları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Gençelli (2021: 104) erkeklerin karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırılma şemalarında kadınlardan daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Bir başka çalışma ise erkeklerin zedelenmiş sınırlarda ve duygusal yoksunluk şema alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğunu açıklamaktadır (Lachenal-Chevallet ve diğerleri, 2006: 317). Çakırca'nın (2020: 93) araştırmasında ise erkeklerin duyguları bastırma, yüksek standartlar ve kusurluluk alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Gök de benzer şekilde (2012 : 27) erkeklerin kopukluk şema alanında kadınlardan daha yüksek puan elde ettiklerini bulgulamıştır. Mevcut araştırmanın sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir.

Bunun yanı sıra, kadınların erken dönem uyum bozucu şema puanlarının erkeklerden daha yüksek bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Welburn ve diğerleri, 2002: 527; Brenning ve diğerleri, 2012: 171; Güler ve Tuncay, 2021: 1391). Literatürde hangi cinsiyetin erken dönem uyum bozucu şemalarda farklılaştığına dair ortak bir sonuca

varılamamıştır. Bu belirsizliğin sebebinin örnekleme dahil edilen kişilerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kadın ve erkeklerin farklı şema alt boyutlarında baskın olmasını açıklarken toplumsal cinsiyet rolleri karşımıza önemli bir faktör olarak çıkmaktadır. Örneğin alanda yapılan birçok araştırma kadınların duygularını ifade etme ve yaşama becerisinin erkeklerden daha iyi olduğunu savunmaktadır (Güler ve Tuncay, 2021: 1399; Kılıç, 2021: 39). Duyguları bastırma şemasında da benzer şekilde birey duyguları yaşantılamasının gereksiz ve saçma olduğunu düşünmektedir çünkü küçüklüğünde herhangi bir duygusunu ifade ettiği için ailesi tarafından yargılanmış, eleştirilmiştir (Arntz ve Jacob, 2019: 25; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 32). Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri bu noktada erkeklerin aleyhine rol oynamaktadır ve bu nedenle duyguları bastırma şema boyutu erkeklerde daha sık görülüyor olabilir. Boysan (2012: 204) da erkeklerin spesifik olarak kopukluk şema alanında kadınlardan daha yüksek puan almasının sebebinin toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklamıştır. Ona göre kişilerarası ilişkilerin öneminin yansıdığı kopukluk şema alanı, daha çok kadınların toplumsal rolü olarak karşımıza çıktığı için erkeklerin bu alandaki şemalarının varlığı bu beklentinin olumsuz bir sonucu olarak görülmüştür.

Geleneksel olarak erkeğin görevi ailesine bakmak, para kazanmak ve onları korumak olarak karşımıza çıkmaktadır. Cinsiyet rollerinin erkeklere yüklediği cesur, güçlü olma ve hayattaki zorluklarla baş etmek için aksiyona geçme görevi onlara güç sağlıyor gibi görünebilir (Rudman ve Glick, 2021: 84). Ancak bireysel boyutta böyle bir sorumluluğun mevcudiyeti erkeklerde yüksek standartlar şemasının oluşumuna zemin hazırlıyor olabilir.

Cezalandırılma şeması bireyin çocukluğunda cezalandıran, hataları tolere edemeyen, acımasız modeller olduğunda oluşabilir (Arntz ve Jacob, 2019: 27). Literatür incelendiğinde ebeveynlerin kız ve erkek çocuklara farklı davrandığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Conrade ve Ho, 2001: 32). Bu farklılık ile ilgili, erkek çocukların sert sözel ve fiziksel disipline ve cezalandırmaya kız çocuklardan daha fazla maruz kaldığını bildiren araştırmalar mevcuttur (Conrade ve Ho, 2001: 30; Mckee ve diğerleri, 2007: 192; Mahoney ve diğerleri, 2000: 279). Bu nedenle, erkeklerin çocukluklarında kızlara oranla

daha sert ve acımasız bir tutumla yetiştirilmesi cezalandırılma şemasının oluşmasına katkı sağlamış olabilir.

Yetersiz özdenetim şemasının kökenlerine bakıldığında ihmalkar ve kötüye kullanan aile geçmişi dikkat çekmektedir (Arntz ve Jacob, 2019: 20). Çocuklar bu aile ortamı içinde öz disiplini öğrenemez ve yetişkinliklerinde de öz denetimlerini sağlayamayabilir ve sabırlı olmaları gereken görevleri tamamlamada zorluk yaşayabilirler. Erkek çocukların kız çocuklara oranla aile içinde kötüye kullanımının daha fazla gerçekleştiğinden bahsedilmektedir (Conrade, 1996 akt. Conrade ve diğerleri, 2001: 30). Çocukluğunda böyle bir ortamda yetişen erkeklerin yetersiz özdenetim şemasının etkisinde olduğu düşünülmektedir ve hayatının ileriki dönemlerinde öz disiplini sağlama konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Ek olarak, Lachenal-Chevallet ve diğerleri (2006: 317), yetersiz özdenetim şemasının bencillik ile ilgili olabileceğini ve bu durumun da duygusal yoksunluk şemasını telafi edebileceğini açıklamışlardır.

Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirildiğinde, erkeklerin Bilişsel Esneklik Ölçeğinden kadınlara oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu konu hakkında oldukça farklı sonuçlar olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılık iki bulgu etrafında toplanmış vaziyettir. İlk bulgu, bilişsel esneklik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ve erkeklerin bilişsel esneklik puanları kadınlarınkinden fazladır. İkincisi ise bilişsel esneklik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Mevcut çalışmanın bulguları bazı çalışmalar ile benzerlik gösterirken, bazıları ile çelişmektedir.

Yapılan yurtdışı çalışmalarda erkekler ve kadınlar arasında bilişsel esneklik seviyelerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995: 625; Yu, Yu ve Lin, 2020: 29; Zmigrod ve diğerleri, 2018: 1752). Benzer şekilde Türkiyede yapılan bazı çalışmalarda da erkekler ve kadınlar arasındaki bu farkın gözlemlenmediği belirtilmiştir (Usluca, 2021: 75; Öz, 2012: 71; Diril, 2011: 63; Bilgiç ve Bilgin, 2016:49). Bu bulgulara göre araştırmacılar bilişsel esnekliğin daha karmaşık bir kavram olduğunu ve sadece cinsiyet faktöründen etkilenmediğini açıklamaktadır. Bahsi geçen araştırmalarda bizim araştırmamızdan farklı sonuçlar bulunmasının sebebi örnekleme dahil edilen katılımcıların farklı çevrelerden seçilmesinden ve kontrol edemediğimiz diğer değişkenlerin (yaş, araştırmanın yapıldığı dönem vs.) etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Literatürde mevcut araştırmanın sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalara da rastlanmıştır. Berdan'ın 2021 yılında yaptığı çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek bilişsel esneklik puanına sahip olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğunu gösteren bir başka çalışma ise Toksöz ve Kolburan (2018: 32) tarafından yapılmıştır. Yelpaze ve Yakar (2019: 925-926) da erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır ve bu durumu erkeklerin daha problem çözmeye odaklı, girişken bireyler olarak yetiştirilmeleri, kadınların ise bu alanda cesaretlendirilmeyip aksine yardım bekleyen birey konumunda olmalarının etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Altunkol (2011: 47) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkeklerin daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Ona göre erkeklerin kadınlara göre bağımsızlıklarını daha erken elde etmesi ve belirsiz durumlarla daha sık yüzleşmesi ile birlikte problem çözme becerilerini geliştirmelerine yönelik daha çok olanakları olması bilişsel esnekliklerinin daha yüksek bulunmasına katkı sağlamış olabilir (Altunkol, 2011: 53). Erkeklerin bilişsel esnekliğinin yüksek bulunmasına dair literatürde söz edilen nedenlerden en önemlisi toplumsal cinsiyet rolleri gibi görülmektedir. Kadınların daha korunaklı bir ortamda yetiştirilmesi bilişsel esneklik ile ilişkili yetkinliklerinin erkeklere oranla daha az gelişmesine katkıda bulunuyor olabilir.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Şimşek ve Serin'in (2017: 394) çalışmasında olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Oruç (2013: 64) da öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ile cinsiyet arasında herhangi anlamlı bir fark bulunamadığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Gül (2021: 55) de erkek ve kadın öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Kapıcı'nın araştırmasında (2010: 57), örneklemin otomatik düşünceler toplam puanı, kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ancak yalnızlık ve izolasyon alt boyutu ile şaşkınlık ve kaçma fantezileri alt boyutu kadınlarda daha yüksek çıkmıştır.

Literatürde otomatik düşünceler ve cinsiyet ilişkisinde oldukça farklı sonuçlar da elde edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları aksine kadınların Otomatik Düşünceler Ölçeğinden aldığı puanların anlamlı bir farklılık bulunduğu araştırmalar da mevcuttur. Akgüç'ün çalışmasında (2021: 54) kadınların otomatik düşünceler toplam puanı ve alt boyutlarının erkeklerden fazla olduğu saptanmıştır. Bunun aksine, lise öğrencileri ile araştırma yapan Kurtoğlu (2009: 67), erkek öğrencilerin otomatik düşünce puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, otomatik düşüncelerin hangi cinsiyette daha sık görüldüğüne dair literatürde ortak bir nokta bulunamamıştır. Bu farklılıklar örneklem büyüklüğü, katılımcıların yaşı, araştırma sorularının uzunluğu ve araştırmanın gerçekleştirildiği dönem (Kovid-19) ile ilgili ortaya çıkmış olabilir.

4.5. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esnekliğin Psikiyatrik Tanı Almaya Göre Yorumlanması

Katılımcılardan psikiyatrik tanı alanların duygusal yoksunluk alt ölçeğinden, sosyal izolasyon/güvensizlik alt ölçeğinden, kusurluluk alt ölçeğinden, iç içe geçme/bağımlılık alt ölçeğinden, terk edilme alt ölçeğinden, tehditler karşısında dayanıksızlık alt ölçeğinden, karamsarlık alt ölçeğinden, kendini feda alt ölçeğinden psikiyatrik tanı almayanlara göre daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. 416 kişilik örneklem grubunda 98 kişinin psikiyatrik tanı aldığı görülmektedir. Bu yüzden tanı alan ve almayan grup sayısındaki farklılığın kıyas yapılırken göz önünde bulundurulmasında fayda vardır.

Bireydeki erken dönem uyum bozucu şemanın varlığı, onu psikolojik sorunlarla karşılaşmasına daha hazır hale getirmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların Eksen I ve Eksen II bozukluklarının kaynağı olabileceği belirtilmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009: 1). Young'a göre erken dönem uyum bozucu şemalar herkeste bulunabilirken, klinik örneklemde abartılı ve aşırı formda bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 25). Bu sebeple psikiyatrik tanı alan katılımcıların almayanlara kıyasla erken dönem uyum bozucu şema puanlarının daha yüksek olabileceği beklenen bir sonuçtur.

Literatürde erken dönem uyum bozucu şemaların klinik örneklemde daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Shorey, Stuart ve Anderson, 2014: 25; Yiğit ve diğerleri, 2018: 1360). Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009: 5) yaptıkları araştırmada

linik popülasyon ile normal popülasyonun erken dönem uyum bozucu şemalarını kıyaslamışlardır. Sonuçlara göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları klinik popülasyonda anlamlı derecede farklılaşmakta ve bu katılımcıların daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmektedir. Ek olarak kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının da klinik örneklemede daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda kopukluk ve zedelenmiş otonomi alanlarına ait şema boyutları psikiyatrik tanı almış katılımcılarda Soygüt Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2009) çalışmasını doğrular nitelikte daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra kendini feda şemasına ilişkin bulgular bu çalışma ile örtüşmemektedir. Bu şema boyutunda Soygüt Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2009) çalışmasında herhangi anlamlı bir sonuç bulunamazken, mevcut çalışmada psikiyatrik tanı alanlar ve almayanlar arasında farklılık gözlemlenmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların çeşitli psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Welburn ve diğerlerinin çalışmasında (2002: 528) anksiyete ile erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkisi incelendiğinde, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme, başarısızlık, kendini feda ve duyguları bastırma şema boyutlarının anksiyeteyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada depresyonu en çok yordayan şemaların ise terk edilme ve yetersiz özenetim olduğu belirtilmiştir. Stopa (2001)'nın araştırmasında terk edilme, kusurluluk, boyun eğicilik ve kendini feda şema alt boyutları hep birlikte depresyon varyansını %43 açıklamaktadır. Nordahl, Holthe ve Haugum (2005: 145) ise kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarının borderline kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır.

Erken dönem uyum bozucu şemaların varlığı depresyon, anksiyete, paranoya ve borderline kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilerle ilişkilendirilmiştir. Duygusal yoksunluk şemasındaki bireyin kişisel ilişkilerindeki bağı korumada yaşadığı güçlük ve bakım, ilgi gibi ihtiyaçların sağlanamayacağı teması depresyonun bilişsel açıklaması ile örtüşmektedir; depresyondaki bireyin de yoğun kişisel kayıp ve başarısızlık ile ilgili tekrarlayıcı düşünceleri bulunmaktadır (Nicol ve diğerleri, 2020: 746-747). Tehditler karşısında dayanıksızlık şeması anksiyete bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (Welburn ve diğerleri, 2002: 520) çünkü şemanın içeriği bireyin beklenmedik bir anda oluşabilecek

zararlara karşı yoğun kaygı duyması ile karakterizedir. Bunun yanı sıra zedelenmiş otonomi şema alanı bireyin sevgi, aidiyet hissetme, bakım, güven gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına ilişkin inançları içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 13). Bu düşüncelerin mevcudiyeti bireyi depresyona daha yatkın hale getirebilir.

Borderline Kişilik Bozukluğuna sahip hastalarda olan yalnızlık, sevilmeceğine dair inançlar, bağımlılık, kişilerarası ilişkilerde kırılabilirlik ve güvensizlik temaları kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanındaki inançlarla ilişkilidir (Arntz ve diğerleri, 1999; Butler ve diğerleri, 2002 akt. Lawrence, Allen, Chanen, 2010: 30). Sosyal izolasyon ve kendini feda şemalarında ise birey yalnız ve kendini herkesten farklı hisseder ve başkalarının ihtiyaçlarını kendisinin önüne koyarak kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak duruma gelmektedir. Lumley ve Harkness (2007: 652) bunun gelecekteki depresyonu tetikleyebilecek önemli bir nokta olduğunu ileri sürmektedir. Tehditler karşısındaki dayanıksızlık şemasının paranoyanın yordayıcılarından bir tanesi olduğunu bulgulayan Welburn ve diğerleri (2002: 529), bireyin dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılaması ile -paranoyayı ölçmek için kullandıkları ölçeğin kişilerarası ilişkilerdeki tehdit temasına sahip olduğunu belirterek- paranoyanın kavramsal olarak örtüştüğünü belirtmişlerdir.

Mevcut araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların spesifik psikopatolojilerle ilişkisi araştırılmamıştır. Ancak öykülerinde herhangi bir psikiyatrik tanısı olan katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarında olmayan katılımcılara oranla yükselme görülmüştür. Yükselme görülen şemaların çeşitli psikopatolojilerle ilişki içinde olduğu ve bazılarının da aracılık ettiği literatürle desteklenmektedir.

Psikiyatrik tanı alan katılımcılar Otomatik Düşünceler Ölçeği ve bütün alt ölçeklerden herhangi bir tanısı olmayan katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır. Otomatik düşünceler herkeste var olmaktadır ve kişiye özgüdür ancak içeriği bozulmuş, olumsuz otomatik düşünceler bir psikiyatrik bozukluğu (anksiyete bozukluğu, depresyon vs.) olan bireylerde daha sık görülmektedir (Wright ve diğerleri, 2017: 8). Ek olarak, çalışmada kullanılan Otomatik Düşünceler Ölçeği depresyon ile ilişkili düşünce biçimlerini ölçmek için tasarlanmıştır (Hollon ve Kendall, 1980: 383). Yani, kişide var olan otomatik düşüncelerin sıklığı klinik olan ve olmayan örneklemi başarılı bir şekilde ayırt edebilmektedir (Şahin ve Şahin, 1992: 335). Bu sebeple psikiyatrik tanı almış

bireylerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden ve alt ölçeklerinden aldıkları puanların normal örnekleme göre farklılaşması ve daha yüksek bulunması beklenen bir sonuçtur.

Depresyonun gelişmesine ve devam etmesine neden olan iki önemli faktör bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi otomatik düşünceler diğeri ise işlevsel olmayan tutumlardır (Kwon ve Oei, 1992: 310). Yıldız'ın (2017: 5) fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin depresyon ile ilişkisini incelediği araştırmasında hem fonksiyonel olmayan tutumlar hem de otomatik düşünceler depresyon ile bağlantılı bulunmuştur. Otomatik düşüncelerin depresyon ile önemli ölçüde ilişkili olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Daha detaylı incelendiğinde, bireyin hayatındaki olumsuz olayların depresyona yol açmasına aracılık eden faktör olumsuz otomatik düşüncelerdir (Kwon ve Oei, 1992: 324). Literatürde bunu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Özgüven (1999: 15) kriz vakalarının anksiyete ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgularken, bu vakalarda hatalı otomatik düşüncelerin de kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Oruç'un araştırmasında (2013: 58) psikolojik destek alan öğrenciler ile almayan öğrencilerin otomatik düşünceleri kıyaslandığında, alan öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerle yapılan çalışmada, komorbid depresyonu olan hastaların kontrol grubuna ve komorbid depresyonu olmayan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireylere oranla daha fazla negatif otomatik düşüncelerinin olduğu saptanmıştır (Mitchell ve diğerleri, 2013: 855). Ek olarak, sadece dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin, kontrol grubuna göre daha fazla negatif otomatik düşünceleri olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, dikkat eksikliği alt tipine sahip dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış bireylerde anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Bir başka çalışma ise panik bozukluğu olan ve olmayan bireylerle yapılmıştır, panik bozukluğu olan bireylerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları bulgulanmıştır (İsgandarlı, 2017: 37).

Otomatik düşüncelerin sosyal kaygı (Calvete, Orue ve Hankin, 2013: 285), anksiyete (Hollon ve Kendall, 1980: 391; Aydın, 2009: 1071), depresyon (Beck, 2002 :31; Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia ve Bohan, 2018: 157) gibi psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Aynı zamanda

otomatik düşünceler mevcut psikopatolojiyi sürdürmeye de katkı sağlamaktadır (Dönmez, 2016: 37). Sonuç olarak, otomatik düşünceler psikopatoloji sahibi olan kişilerde daha sık görülmektedir. Çalışmamızın sonucu da göstermektedir ki herhangi bir psikiyatrik tanı almış kişilerin otomatik düşünceler puanları, almamış bireylere göre daha fazladır.

Herhangi bir psikiyatrik tanı almayan katılımcılar Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alanlara oranla daha yüksek puan almıştır. Herhangi bir psikiyatrik tanı almamış katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi psikiyatrik tanı alan katılımcılardan daha yüksektir sonucuna varılabilir.

Bilişsel esnekliği düşük olan kişilerin düşünce yapılarında katılık ve direnç dikkat çekmektedir; bu durum gerektiğinde düşünce biçimlerini değiştirememelerine neden olmaktadır (Stevens, 2009: 36). Düşüncelerde katılık ise psikopatolojinin altında yatan temel faktörlerden biri olarak sayılmaktadır (Dryden ve David, 2008: 197). BDT'nin ana ilkelerine göre bireyin sahip olduğu şemalar katı, kendini tekrar eden ve olumsuz bir yapıya sahip olduklarında psikopatolojik semptom geliştirmelerinde rol oynamaktadır (Beck, Haigh, 2014: 5; Beck vd., 2010: 399). Bu sebeple esnek olamama kişiyi bir psikolojik sorun geliştirmesi açısından daha savunmasız bırakıyor gibi görünmektedir. Psikoterapi ekollerinde değişimi hedefleyen mekanizmalar da kişinin bilişsel esnekliğinin artırılması yönünde işlemektedir.

Literatürde konu ile ilgili araştırmalar göstermektedir ki, bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Gündüz, 2013: 1052). Berdan'ın (2021: 68) araştırmasının sonucuna göre ise bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça yaşadıkları psikolojik semptom düzeyi azalmaktadır. Alanda yapılmış diğer çalışmalarda da bilişsel esneklik ile anksiyete ve depresyon arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu gösterilmiştir (Yu, Yu ve Lin, 2020: 32; DeBerry, 2012: 21).

4.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Otomatik Düşüncelerin Aylık Gelire Göre Yorumlanması

Gelir değişkeninin minimum sınırı (0-2.900 TL) araştırma verilerinin toplandığı süreçteki asgari ücret baz alınarak oluşturulmuştur. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve tüm

alt boyutları aylık gelir değişkenine göre değerlendirildiğinde, geliri daha az olan katılımcıların geliri daha yüksek olan katılımcılara oranla daha fazla otomatik düşünce puanına sahip olduğu görülmektedir. Kişilerin maddi refahları arttıkça kendilerini daha rahat hissettikleri ve otomatik düşüncelerde bir azalma görüleceği beklenmektedir (Hiçdurmaz, İnci ve Karahan, 2017: 664). Araştırmamızın sonuçları bu beklentiyi karşılar niteliktedir. Literatürde genel anlamda otomatik düşünceler ve sosyoekonomik düzey ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda otomatik düşünceler ve sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Oruç, 2013: 53; Sönmez, 2012: 78; Tümkiye, Çelik ve Ayek, 2011: 84).

Otomatik düşüncelerin bireylerin aylık gelirine göre anlamlı şekilde değiştiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bibi ve arkadaşlarının araştırmasında (2020: 267), kendilerini düşük sosyoekonomik grupta gören öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinin alt boyutu olan şaşkınlık kaçma fantezilerinden aldıkları puan diğer sosyoekonomik gruplara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Tümkiye ve İflazoğlu'nun (2000: 154) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin otomatik düşüncelerinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaştığını ve alt sosyoekonomik düzeyde olan öğrencilerin daha yüksek otomatik düşünce puanlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Evli bireyler ile yapılan bir çalışmada ise düşük gelir düzeyine sahip kişiler, Otomatik Düşünceler Ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır (Şahin, 2017: 33). Kişilerin aylık gelir düzeyi arttıkça imkanlarında çeşitlilik sağlanabilir ve ekonomik standartlar insanların hayattaki hedeflerine ve isteklerine ulaşabilmeleri için aracı bir rol üstlenmektedir. Bunun yanı sıra, olumsuz ekonomik standartlar da beraberinde daha stresli ve negatif hayat koşullarını getirecektir. Ekonomik imkanları kısıtlı kişilerin hayatta daha fazla stresli yaşam olayı ile karşı karşıya kaldığı ve bunlarla baş edebilmek için yeterli kaynaklarının bulunmadığından da bahsedilmektedir (McLeod ve Kessler, 1990: 163). Böyle bir durumda ise aylık geliri düşük olan bireylerde daha fazla otomatik düşünceler görülebilir.

Erken dönem uyum bozucu şemalardan terk edilme, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık puanlarının aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, duygusal yoksunluk, sosyal

izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema boyutlarından alınan puanlarda kişilerin aylık gelir değişkenine göre farklılıklar tespit edilmiştir. Duyguları bastırma şeması hariç diğer tüm şemalarda 0-2.900 TL aylık geliri olanlar daha yüksek gelir gruplarına oranla daha yüksek ortalamaya sahiptir. Duyguları bastırma şema boyutu için ise 8.001 TL ve üzeri aylık geliri olanların ortalamasının, aylık geliri 5.001-8.000 TL olan katılımcıların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Şen'in araştırmasında (2021: 134) aile kazancı düştükçe zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar, kopukluk ve zedelenmiş otonomi/diğeri yönelimlilik şema alanlarının şiddetinin arttığı saptanmıştır. Araştırmamızda anlamlı sonuç çıkan şema boyutlarının ait olduğu şema alanlarına bakıldığında ise kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar olduğu dikkat çekmektedir. Bu anlamda mevcut bulgular literatürle uyumluluk göstermektedir. Ek olarak, Tuncay'ın (2021: 80) sonuçları da karamsarlık, kusurluluk, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk ve terk edilme şema boyutlarının katılımcıların geliri ile zayıf düzey ve negatif anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere ekonomik şartlar insanların hayat standartlarının belirlenmesinde rol oynayan önemli bir faktördür. Bu alanda zorluk yaşayan bireylerin genel anlamda hayattan isteklerini, hedeflerini gerçekleştirebilmek için daha az fırsatları var olabilmekte ve kısıtlı imkanlar dahilinde yaşamlarını sürdürebilmektedirler. Araştırmalar da düşük sosyoekonomik grupta bulunan kişilerin ekonomik, ilişki bazlı stresörlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Businelle ve diğerleri, 2014: 205). Hem yaşanan zorluklar hem de kısıtlı imkanlar kişilerin hayat koşullarını zorlaştırabilir ve psikolojik olarak zorlu bir süreçten geçmelerine, kendileri ve çevreleri ile ilgili olumsuz görüşlere sahip olmalarına katkı sağlayabilir. Bu nedenle düşük gelire sahip insanların erken dönem uyum bozucu şemalarının daha şiddetli bir şekilde kendini göstereceği düşünülmektedir.

Diğer şema puanları genel olarak aylık kazancı 0-2.900 TL olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuşken, duyguları bastırma şema puanı aylık kazancı 8.001 TL ve üzeri olan katılımcılarda aylık geliri 5.001-8.000 TL olan katılımcılara oranla daha yüksektir. Duyguları bastırma kuramsal olarak kopukluk şema alanında bulunan şemalardan bir tanesidir. Kopukluk şema alanında ise kişilerin katı, mükemmeliyetçi ve

performans odaklı hedefleri vardır ve bireyler bunların karşılanması için çok fazla çaba sarf etmektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2020: 32). Bu bireyler eğitim ve iş hayatlarında da sürekli yüksek hedeflere ulaşmaya çalıştıkları için kariyerlerinde başarılı bir noktaya gelmiş olabilirler. Maddi açıdan da bunun karşılığını aldıkları için aylık kazancı en yüksek grupta maddi kazancı daha düşük olan gruba göre duyguları bastırma şeması daha şiddetli görülüyor olabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri aylık gelirlerine göre farklılaşmamaktadır. Diril'in çalışmasında (2011: 47) lise öğrencilerinin ait olduğu sosyoekonomik grup ile bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, Altunkol (2011: 48) da üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik seviyeleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmiştir. Bilişsel esneklik birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Kesin ve net tanımlamalardan ziyade, karmaşık bir yapısı olduğunu söylemek mümkündür. Bu karmaşık yapının da direkt olarak kişinin aylık geliri gibi bir değişkenden etkilenmeyeceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin bir açıklamasının bireyin bir durum karşısında alternatiflerinin olduğunu farkında olması, esnek olma konusunda istekli olup duruma uyum sağlayabilmesi ve esnek olurken kendini yetkin hissetmesi (Martin ve Rubin, 1995: 623) olduğu göz önünde bulundurulduğunda, aylık geliri düşük olan bireylerin de bu alanlarda sıkıntı yaşamayacağı, bakış açılarını duruma uygun şekilde değiştirebileceği ve seçenekleri değerlendirebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi bulmayı amaçlamıştır. Ek olarak, araştırma değişkenlerinin sosyodemografik özelliklere göre değişip değişmediği de incelenmiştir. Mevcut çalışmanın sonuçları aşağıda sıralandığı gibidir;

- Erken dönem uyum bozucu şemalar ile otomatik düşünceler arasında orta ve zayıf seviye pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, otomatik düşüncelerin alt boyutlarından yalnızlık/izolasyon ve kişinin kendine yönelik duygu ve düşüncelerinin kopukluk şema alanını yordadığı, kişinin kendine yönelik duygu ve düşünceleri ve yalnızlık/izolasyonun zedelenmiş otonomi şema alanını yordadığı, kişisel uyumsuzluk ve değiştirme istekleri ve şaşkınlık/kaçma fantezilerinin zedelenmiş sınırlar şema alanını yordadığı, yalnızlık/izolasyon ve kişinin kendine yönelik duygu ve düşüncelerinin diğeri yönelimlilik şema alanını yordadığı ve yalnızlık/izolasyon ve kişinin kendine yönelik duygu ve düşüncelerinin yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel esneklik arasında orta ve zayıf seviye negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, bilişsel esnekliği yordayan şemaların başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve terk edilme olduğu saptanmıştır.
- Otomatik düşünceler ile bilişsel esneklik arasında orta ve zayıf seviye negatif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ek olarak, bilişsel esnekliği en çok yordayan otomatik düşünce alt boyutunun kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri olduğu tespit edilmiştir.
- Erken dönem uyum bozucu şemalar katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerin erken dönem uyum bozucu şemalardan (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma ve yüksek standartlar) kadınlara oranla daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

- Bilişsel esneklik katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkeklerin Bilişsel Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Otomatik düşünceler katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların otomatik düşünceleri aylık gelir değişkenine göre farklılaşmaktadır. Aylık geliri 0-2.900 TL olan katılımcıların diğer gelir gruplarından daha fazla otomatik düşünce puanına sahip olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim) aylık gelir değişkenine göre farklılaşmaktadır. Duyguları bastırma şeması hariç diğer tüm şemalarda 0-2.900 TL aylık geliri olanlar daha yüksek gelir gruplarına oranla daha yüksek ortalamaya sahiptir. Duyguları bastırma şema boyutu ise 8.001 TL ve üzeri aylık geliri olanların ortalamasının, aylık geliri 5.001-8.000 TL olan katılımcıların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların bilişsel esneklik seviyeleri aylık gelir değişkenine göre farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, kendini feda) psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Herhangi bir psikiyatrik tanı alan katılımcıların erken dönem uyum bozucu şema puanları almayan katılımcılara oranla daha yüksektir.
- Katılımcıların otomatik düşünceleri psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Psikiyatrik tanı alan katılımcılar Otomatik Düşünceler Ölçeğinden ve bütün alt ölçeklerden herhangi bir tanısı olmayan katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır.
- Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Herhangi bir psikiyatrik tanı almayan katılımcılar Bilişsel Esneklik Ölçeğinden alanlara oranla daha yüksek puan almışlardır.

Öneriler

Otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya daha önce rastlanmamıştır. Bu çalışmanın alanda yapılan ilk araştırma olduğu söylenebilir. Örneklem grubu büyütülerek otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar tekrarlanabilir. Erken dönem uyum bozucu şemaların otomatik düşünceler ile ilişkisi başka araştırmalarda da detaylı şekilde incelenebilir. Ek olarak, bilişsel esneklik ve erken dönem uyum bozucu şemaların bilişsel çarpıtmalarla bir ilişkisi olup olmadığı araştırabilir.

Mevcut araştırmada katılımcıların cinsiyetleri eşit bir şekilde dağılım göstermemiştir. Örneklemdeki kadın katılımcı oranı, erkek katılımcı oranından fazladır. İleriki çalışmalarda araştırma değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisinde cinsiyet gruplarının eşit dağıldığı araştırmalara yer verilebilir.

Psikoterapi çalışmaları için de faydalı olabilecek sonuçlara ulaşılmıştır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve otomatik düşünceler ile çalışılırken bilişsel esnekliğin desteklenmesi, şemanın yıkıcı tutumunu ve otomatik düşüncelerin sıklığını azaltmada verimli sonuçlar elde edilmesine imkan sağlayabilir. Aynı şekilde otomatik düşünceler ve erken dönem uyum bozucu şemaların birbirileri ile olan pozitif ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, terapi sürecinde yapılacak olan müdahalelerin diğer değişkenin sıklığını/şiddetini azaltacağı da düşünülebilir.

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken takındırdıkları tutumun ve söylemlerinin çocuğun gelecekteki psikolojik sağlığına çok önemli bir etkisi olduğu düşünüldüğünde, özellikle ebeveynlerin ve çocuklar ile yakından çalışan kişilerin (örneğin öğretmenlerin) konu hakkında bilgilendirilmesi, eğitimler ve seminerlerle desteklenmesi, erken dönem uyum bozucu şemaların bireyin hayatındaki şiddetini azaltabilir.

KAYNAKÇA

- Akgüç, O. M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2012). Bir Teknik: Kanıt İnceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 184-190.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2.1, 53-59.
- Akman, T. P. ve Demir, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5.9, 11-20.
- Alford, B. A. ve Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anderson, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*, 8.2, 71-82.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2019). *Uygulamada Şema Terapi, Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7.24, 51-55.

- Aydın, K. B. (2009). Automatic Thoughts as Predictors of Turkish University Students' State Anxiety. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37.8, 1065–1072.
- Beck, A. T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: A Meridian Book, Penguin Group.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective. *American Psychologist*, 46.4, 368-375.
- Beck, A. T. (2002). Cognitive Models of Depression. *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: Theory and Application*, 14.1, 29-61.
- Beck, A. T. ve Dozois, D. J. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. ve Haigh, E. A. P. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review Clinical Psychology*, 10.1, 1-24.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Publications.
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi* (2. Baskı), M. Şahin (çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14.55, 291-300.
- Berdan, N. (2021). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Bibi, A., Khalid, M. A., Mehmood, A. ve Shafique, N. (2020). Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts among University Students of Pakistan. *Open Access J. Complementary Altern. Med*, 2, 263-269.

- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2.2, 39-55 . DOI: 10.29065/usakead.232432.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3.36, 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktörlü Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16.62, 945-954.
- Bishop, A., Younan, R., Low, J. ve Pilkington, P. D. (2022). Early Maladaptive Schemas and Depression in Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29.1, 111-130.
- Boysan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C. ve Theuwis, L. (2012). Gender Differences in Cognitive Schema Vulnerability and Depressive Symptoms in Adolescents. *Behaviour Change*, 29.3, 164-182.
- Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). A Client's Guide to Schema Therapy. <http://www.davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf> (Erişim Tarihi: 06.04.2022).
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2.1, 48-58.
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E. ve Bohan, K. B. (2018). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36.2, 137-162.

- Businelle, M. S., Mills, B. A., Chartier, K. G., Kendzor, D. E., Reingle, J. M. ve Shuval, K. (2014). Do Stressful Events Account for the Link Between Socioeconomic Status and Mental Health?. *Journal of Public Health*, 36.2, 205-212.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents: The Mediating Role of Anxious Automatic Thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27.3, 278-288.
- Camara, M. ve Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 58-68.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46.5, 482-501.
- Cañas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301.
- Conrade, G. ve Ho, R. (2001). Differential Parenting Styles for Fathers and Mothers. *Australian Journal of Psychology*, 53.1, 29-35.
- Curwen, B., Palmer, S. ve Ruddell, P. (2018). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. Sage.
- Craske, M. G. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy*. American Psychological Association.
- Çakırca, F. (2020). Kişilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Öfke Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The Validity and Reliability of the Cognitive Flexibility. *Eğitim ve Bilim*, 39.176.

- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 86-101.
- Davis, R. N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24.6, 699-711.
- DeBerry, L. K. (2012) The Relation Between Cognitive Inflexibility and Obsessive-Compulsive Personality Traits in Adults: Depression and Anxiety As Potential Mediators. *Honors Theses*, 55.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010) The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53.
- Demirtas, A. S. ve Yildiz, B. (2019). Hopelessness and Perceived Stress: The Mediating Role of Cognitive Flexibility and İntolerance Of Uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32.3, 259.
- Deveney, C. M. ve Deldin, P. J. (2006). A Preliminary Investigation of Cognitive Flexibility for Emotional Information in Major Depressive Disorder and Non-Psychiatric Controls. *Emotion*, 6.3, 429-437.
- Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-behavioral Therapies. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 3-38.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2.6, 29-36.

- Dönmez, G. (2016) Kanser Hastalarında Hastalık Algısı ile Üstbiliş, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dryden, W. ve David, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 22.3, 195-209.
- Duran, S. (2016). Depresyon ve Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkide Otomatik Düşünce Özelliklerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2.2, 20-24.
- Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal Lobe and Frontal-Striatal Substrates for Different Forms of Human Cognitive Flexibility. *Neuropsychologia*, 31.1, 17-28.
- Esen, B. K., Özcan, H. D. ve Sezgin, M. (2017). High School Students' Cognitive Flexibility is Predicted By Self-Efficacy and Achievement. *European Journal of Education Studies*, 3.2, 143-151.
- Farrell, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2018). *Şema Terapi, Klinisyenin Rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Gençelli, B. (2021). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Başa Çıkma Tutumları ve Kişilerarası İlişkiler Üzerine Etkisi *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gül, N. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünceleriyle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Güler, K. (2020). Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerine ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Doğuş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, K. ve Tuncay, M. (2021). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duyguları İfade Edebilme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5.4, 1385-1405. DOI: 10.47525/ulasbid.1012088.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 7.13, 640-661.
- Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13.3, 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13.4, 2071-2085.
- Gündüz, A. ve Gündoğmuş, I. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ile Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar, Uyumsuz Şemalar, Anksiyete ve Depresif Belirti Şiddeti Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22.4, 424-435. DOI: <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2019.72621>.
- Gürsoy, E. Y. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık, Umutsuzluk ve Depresif Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hjemdal, O., Stiles, T. ve Wells, A. (2013). Automatic Thoughts and meta-Cognition as Predictors of Depressive or Anxious Symptoms: A Prospective Study of Two Trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 59-65.

- Hollon, S. D. ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive Self-statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4.4, 383-395.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. ve Warner, M. D. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34.1, 1-12.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the Nature of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30.2, 190-200.
- İsgandarlı, G. (2017) Panik Bozukluk Tanısı Olan Bireylerde Çocukluk Çağı Travması ve Otomatik Düşünceler İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jacob G., van Genderen H. ve Seebauer L. (2020). *Mod Terapisi Diğer Yollardan Gitmek Yaşam Örüntülerini Anlamak ve Değiştirmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kapıcı, L. (2010). Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Keith, J., Velezmore, R. ve O'Brien, C. (2015). Correlates of Cognitive Flexibility in Veterans Seeking Treatment for Posttraumatic Stress Disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203.4, 287-293.
- Kevlekçi, M. (2013). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Knapp, P. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive Therapy: Foundations, Conceptual Models, Applications and Research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 54-64.

- Kılıç, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kurtoğlu, E. (2009). Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kwon, S. M. ve Oei, T. P. (1992). Differential Causal Roles of Dysfunctional Attitudes and Automatic Thoughts in Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16.3, 309-328.
- Lachenal-Chevallet, K., Mauchand, P., Cottraux, J., Bouvard, M. ve Martin, R. (2006). Factor Analysis of the Schema Questionnaire – Short Form in a Nonclinical Sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 311–318.
- Lawrence, K. A., Allen, J. S. ve Chanen, A. M. (2011). A Study of Maladaptive Schemas and Borderline Personality Disorder in Young People. *Cognitive Therapy and Research*, 35.1, 30-39.
- Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the Relations Among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schemas, and Symptom Profiles in Adolescent Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 639-657.
- Mahoney, A., Donnelly, W. O., Lewis, T. ve Maynard, C. (2000). Mother and Father Self-reports of Corporal Punishment and Severe Physical Aggression Toward Clinic-Referred Youth. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29.2, 266-281.
- Martin, M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13.3, 531-540.

- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76.2, 623-626.
- Martin, M. M., Staggers, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28.3, 275-280.
- Martin, R. ve Young, J. (2010). Schema Therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, New York: The Guilford Press.
- McKee, L., Roland, E., Coffelt, N., Olson, A. L., Forehand, R., Massari, C., Jones, D., Gaffney C. A. ve Zens, M. S. (2007). Harsh Discipline and Child Problem Behaviors: The Roles of Positive Parenting and Gender. *Journal of Family Violence*, 22.4, 187-196.
- McLeod, J. D. ve Kessler, R. C. (1990). Socioeconomic Status Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events. *Journal of Health and Social Behavior*, 162-172.
- Mitchell, J. T., Benson, J. W., Knouse, L. E., Kimbrel, N. A. ve Anastopoulos, A. D. (2013). Are Negative Automatic Thoughts Associated with ADHD in Adulthood?. *Cognitive Therapy and Research*, 37.4, 851-859.
- Moore, A. ve Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 18.1, 176–186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008.
- Moore, B. A. (2013). Propensity for Experiencing Flow: The Roles of Cognitive Flexibility and Mindfulness. *The Humanistic Psychologist*, 41.4, 319.
- Murphy, F. C., Michael, A. ve Sahakian, B. J. (2012). Emotion Modulates Cognitive Flexibility in Patients with Major Depression. *Psychological Medicine*, 42.7, 1373– 1382.

- Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., Walker, I. ve Buckmaster, D. (2020). The Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Youth Mental Health: A Systematic Review. *Cognitive Therapy and Research*, 44.4, 715-751.
- Nordahl, H. M., Holthe, H. ve Haugum, J. A. (2005). Early Maladaptive Schemas in Patients with or Without Personality Disorders: Does Schema Modification Predict Symptomatic Relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 142–149.
- Oruç, T., (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, D. A. ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Özyeterliklerinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7.24, 1-10.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3.2, 115-120.
- Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 7.2, 9-16.
- Parim, K. N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. Routledge.

- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A. ve 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.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J., Jacobs, H. C. ve Cherry, M. (2006). The Long-term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30.4, 515-529.
- Rudman, L. A. ve Glick, P. (2021). *The Social Psychology of Gender: How Power and Intimacy Shape Gender Relations*. Guilford Publications.
- Silberstein, L. R., Tirsch, D. ve Leahy, R. L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5.4, 406-419.
- Simsek, A. H. ve Serin, N. B. (2017). Negative Automatic Thoughts, Emotional Intelligence and Demographical Different Variables Affecting University Students. *College Student Journal*, 51.3, 391-397.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L. ve Anderson, S. (2014). Differences in Early Maladaptive Schemas Between a Sample of Young Adult Female Substance Abusers and a Non-clinical Comparison Group. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21, 21-28. <https://doi.org/10.1002/cpp.1803>.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20.1, 75-84.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ile Aile ve Evliliğe İlişkin İnançlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Stahl, L. ve Pry, R. (2005). Attentional Flexibility and Perseveration: Developmental Aspects in Young Children. *Child Neuropsychology*, 11.2, 175-189.

- Stevens, A. D. (2009). Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behavior of At-Risk Young Children. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Seattle: Seattle Pasific University, School of Psychology, Family, & Community (UMI No. 3359050).
- Şahin, H. (2017). Evli Bireylerin Otomatik Düşünce Kalıplarının Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. ve Şahin N. H. (1992). Reliability and Validity of The Turkish Version of The Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal Of Clinical Psychology*. 48.3, 334-340.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. ve Williams, J. M. G. (1995). How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 225–239.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4.2, 17-34.
- Turner, R. ve Swearer Napolitano, S. M. (2010). Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Educational Psychology Papers and Publications*. 147, 226-229.
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20.2, 77-93.
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6.6, 143-158.
- Türkçapar, M. H. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

- Türküm, S. (2019). Akılcı-Duygusal Terapide Yansımalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27.2, 969-974. DOI: 10.1501/Egifak_0000000347.
- Trip, S. (2006) The Romanian Version of Young Schema Questionnaire – Short Form 3 (YSQ-S3). *Journal of Cognitive Behavioral Therapies*, 6.2, 173-181.
- Ulaş, Ö. ve Voltan-Acar, N. (2013). Türkülerin Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Açısından Değerlendirilmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 37.
- Van Vreeswijk, M., Broersen, J. ve Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve Şema Terapi Uygulama Rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Vatan, S. (2015). Duygusal Beceri ve Yetkinlik Ölçeği'nin Türk Örneklemindeki Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18.3, 97-106.
- Waller, G., Meyer, C. ve Ohanian, V. (2001). Psychometric Properties of the Long and Short Versions of the Young Schema Questionnaire: Core Beliefs Among Bulimic and Comparison Women. *Cognitive Therapy and Research*, 25.2, 137-147.
- Welburn, K. R., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire-short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26.4, 519–530. DOI:10.1023/a:1016231902020.
- Wright, J. H. (Ed.). (1993). *Cognitive Therapy with Inpatients: Developing a Cognitive Milieu*. Guilford Press.
- Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E. ve Basco, M. R. (2017). *Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide*. American Psychiatric Pub.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22.1, 105-131.

- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9.54, 913-935.
- Yığman, F., Özdel, K. ve Efe, C. (2020). Investigation of the Relationship between Disease Severity and Automatic Thought and Dysfunctional Schemes in Patients with Depression and Non-Clinical Group: A Structural Equation Modeling Study. *Current Psychology*, 41, 1-9.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1.1, 1-7.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19.38, 77-87.
- Yiğit, İ., Kılıç, H., Guzey Yiğit, M. ve Çelik, C. (2018). Emotional and Physical Maltreatment, Early Maladaptive Schemas, and Internalizing Disorders in Adolescents: A Multi-group Path Model of Clinical and Non-clinical Samples. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues* 40, 1356-1366.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2014). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Yu Y. Y. ve Lin Y. (2020) Anxiety and Depression Aggravate Impulsiveness: the Mediating and Moderating role of Cognitive Flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25.1, 25-36.
- Zmigrod, L., Rentfrow, P. J., Zmigrod, S. ve Robbins, T. W. (2018). Cognitive Flexibility and Religious Disbelief. *Psychological Research*, 83.8, 1749-1759.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Psikolog Sinem Zeynep Kepenek tarafından Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Güler danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırma yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Çalışmaya 18-65 yaş arasında bulunan bireylerin katılması beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve araştırma ölçeklerini eksiksiz bir şekilde yanıtlamanız beklenmektedir.

Kimlik bilgileriniz çalışmanın hiçbir aşamasında istenmeyecektir ve elde edilen tüm veriler gizli kalacaktır. Araştırmada elde edilecek sonuçlar toplu olarak ileride bilimsel amaçlı rapor edilebilir, yayımlanabilir veya sunumlarda kullanılabilir; fakat bu raporlarda, yayınlarda ve sunumlarda katılımcıların bireysel hiçbir bilgisi verilmeyecektir.

Bu araştırmada katılımcı olmak tamamen gönüllüdür. Çalışmaya katılmayı reddedebilir ya da katılmayı kabul ettikten sonra araştırmanın herhangi bir yerinde hiçbir neden göstermeksizin katılımınızı geri çekebilirsiniz.

Araştırmamıza verdiğiniz destekten dolayı şimdiden çok teşekkür ederiz.

Yukarıda yazanları okudum ve araştırma hakkında detaylı olarak bilgilendirildim. Bu araştırmaya hiçbir baskı olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

- ☐ Onaylıyorum
- ☐ Onaylamıyorum

EK 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek
- Diğer

Eğitim Durumunuz:

- İlkokul Mezunu
- Ortaokul Mezunu
- Lise Mezunu
- Üniversite Mezunu
- Yüksek Lisans Mezunu
- Doktora Mezunu

Medeni Durumunuz:

- Bekar
- Evli

Aylık Maddi Geliriniz:

- 0 – 2.900 TL
- 2.901 – 5.000 TL
- 5.001 – 8.000 TL
- 8.001 ve üzeri

Çalışma Durumunuz:

- Çalışıyor
- Çalışmıyor
- Öğrenci

Daha önce herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tanı (depresyon, kaygı bozukluğu, uyku bozukluğu vb.) aldınız mı?

- Evet
- Hayır

*Cevabınız evet ise tanının adını belirtiniz:

.....

Ek 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Yönerge: 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 tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

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

19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.

45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 4: Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti
5. Hep aklımdan geçti

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK 5: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamalarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin.

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Katılıyorum (5)	Kesinlikle Katılıyorum(6)
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan kaçınırım.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissedirim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim						
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.						
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.						

ÖZGEÇMİŞ

Sinem Zeynep KEPENEK, ilköğretim, lise ve üniversite öğrenimini Ankara’da tamamlamıştır. 2020 yılında Bilkent Üniversitesi Psikoloji bölümünden onur öğrencisi olarak mezun olmuştur. Lisans öğrenimi boyunca Özel Koru Hastanesi ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında stajyer psikolog olarak görev almıştır. Bilkent Üniversitesi bünyesinde bulunan Toplumsal Duyarlılık Projeleri ve Çevre ve Sürdürülebilirlik Derneğinde gönüllü aktivitelere katılmıştır. Lisans eğitiminde Sosyal Bilimlerde Veri Analizine Giriş dersinde asistanlık yapmıştır. İleri düzey İngilizce ve orta düzey İspanyolca bilmektedir. 2020 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına kabul almıştır.