

**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BÜYÜME KORKUSU İLE ERKEN
DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan

Şengül HAYRAN

Danışman

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

**Ocak-2020
KIRIKKALE**

KABUL-ONAY

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR danışmanlığında *Şengül HAYRAN* tarafından hazırlanan “*Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin İncelenmesi*” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

.../.../2020

Başkan

Prof. Dr. Hasan ATAK

Danışman

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Üye

Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../.../2020

Doç. Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ

Enstitü Müdürü

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

.../.../2020

Şengül HAYRAN

ÖN SÖZ

Beni bugünlere getiren varlığını hatırladığımda bile mutlu olduğum sempatikliğiyle ön planda olan şeker babam Basri Topuz ve sabırla hayran olduğum ruhunda asilliğini hissettiren annem Şennur Topuz' a sonsuz teşekkür ediyorum. Bunun yanı sıra her şartta yalnız olmadığımı hissettiren merhamet sahibi, vefanın temsili olarak nitelendirdiğim ablam Sıdika Çelik'e, sempatikliğini ve enerjisini babamdan alan, yüzümü güldürebilen nadir insanlardan olan kardeşim Hatice Kübra Topuz' a, evimizin son evladı olan ve her şartta yanında olacağıma buradan da söz verdiğim hayatımın en değerli varlığı olan Tayyip Emre Topuz' a teşekkür ediyorum. Zorlandığım bu süreçte tüm enerjisiyle yanımda olan aslında bir diğer kardeşim olan, güzel yürekli sevgili dostum Merve Erdem Karacaoğlu' na da sonsuz teşekkür ediyorum.

Akademik desteğini esirgemeyen ve her sorumda en kısa sürede cevaplarını bana ileten danışman hocam sevgili Doç. Dr. Mehmet Kandemir hocama da çok çok teşekkür ediyorum.

Teşekkürlerin en güzeli ise naif ruhuyla beni saran, sevgiden önce içimde büyük saygıyı hissettiğim ve bunun sonucunda daha büyük sevgi hissettiren canım eşim, yol arkadaşım, hayatımın en özel insanı, nazıma ve stresime bile sevgiyle yaklaşan eşim Yunus Hayran'a teşekkür az gelir diyerek iyi ki varsın diyebiliyorum.

Ocak-2020

ŞENGÜL HAYRAN

ÖZET

Hayran, Ş. (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Büyüme Korkusu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Bu çalışmada amaç beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin büyüme korkusu düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 753 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları demografik bilgi formu, bireylerin büyüme korkusu düzeylerini ölçmek amacıyla Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından geliştirilen Büyüme Korkusu Ölçeği ve erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF-3) kullanılmıştır.

Çalışmada beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ki yapısal ilişkileri incelemek amacıyla çok faktörlü karmaşık yordayıcı korelasyonel desen kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerde ise SPSS programı kullanılmıştır. Hipotez test modelinin analizi için AMOS paket programlarından yararlanılarak yol analizi yöntemi kullanılmıştır. Yol analizi sonucunda test edilen modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları incelendiğinde CFI= .99, IFI= .99, AGFI= .98, GFI= .99 olduğu bulunmuştur. RMSEA değerleri .02 olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyumsuz şemaların, büyüme korkusunu anlamlı derecede yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre erken dönem uyumsuz şemalar; evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunda meydana gelen değişimin %10 unu sosyal-duygusal yalnızlık boyutunda meydana gelen değişimin %21 ini, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunda meydana gelen değişimin %22 sini, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunda meydana gelen değişimin %20 sini temsil etmektedir. Araştırmanın analizleri doğrultusunda elde edilen bulgular alan yazında ki araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Araştırmanın son bölümünde ise diğer araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik D6nemi, B6y6me Korkusu, Erken D6nem
Uyumsuz Şemalar



ABSTRACT

Hayran, Ş. (2020). Investigation of the Relationship between Fear of Growth in Emerging Adulthood and Early Maladaptive Schemas, Master's Thesis, Kirikkale

The purpose of this study is to investigate the relationship between levels of growth fear in emerging adulthood and early maladaptive schemas. Research using relational survey model, was conducted with 753 participants studying at Kirikkale University. As data collection tools, demographic information form, Growth Fear Scale developed by Ateş and Özden Yıldırım (2018) to measure the individuals' fear of growth, and Young Schema Scale Short Form-3 (YSÖ-KF-3) for the determination of early discordant schemas were used.

In this study, a multifactorial complex predictive correlational pattern was used to investigate the structural relationships between growth fear levels of individuals in emerging adulthood and early maladaptive schemas. SPSS program was used for descriptive statistics. For the analysis of the hypothesis test model, path analysis method was used by using AMOS package programs. When the fit coefficients obtained for the model tested were analyzed, it was found that CFI = .99, IFI = .99, AGFI = .98, GFI = .99. RMSEA values were found to be .02. According to the results of the research, it was found that early maladaptive schemas significantly predicted the fear of growth. According to the research findings, early maladaptive schemas represent 10% of the change in negative attitudes towards marriage, 21% of the change in social-emotional loneliness dimension, 22% of the change in difficulty in maintaining romantic relationship, 20% of the change in the dimension of the difficulty in internalizing responsibility. The findings obtained in line with the analyzes of the research were compared with the results of the research in the literature. In the last part of the study, suggestions were made for other researchers.

Key Words: Emerging Adulthood, Fear of Growth in, Early Maladaptive Schemas

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AGFI : Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi

CFI : Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

GFI : İyilik Uyum İndeksi

IFI : Artmalı Uyum İndeksi

RMSEA : Yaklaşım Hatalarının Ortalama Karekökü

YEM : Yapısal Eşitlik Modeli

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerine Ait Kişisel Bilgiler.....	40
Tablo 2. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları	46
Tablo 3. Başvurulan Uyum İndekslerine Ait Uyum Değerleri* ve Modele Ait Uyum Değerleri.....	50
Tablo 4. Yol Analizine Yönelik Sonuçlar.....	52



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kavramsal Model.....	4
Şekil 2. Kavramsal Model.....	48
Şekil 3. Dışsal ve içsel değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan YEM modeli	49
Şekil 4. Dışsal ve içsel değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan nihai YEM modeli.....	51



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
BÖLÜM I.....	1
1 GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.2 Araştırmanın Önemi	7
1.3 Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	10
2 KURAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1 Büyüme Korkusu	10
2.1.1 Büyüme Korkusu Kavramının Tanımı.....	10
2.1.2 Büyüme Korkusu Kavramının Doğuşu.....	14
2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	17
2.2.1 Şema Kavramı.....	17
2.2.2 Model Olarak Şema Terapi	18
2.2.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Kavramı	21
2.2.3.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri	22
2.2.3.2 Şemaların Kökenleri.....	23
2.2.3.3 Şema Alanları Ve Şema Boyutları	29
2.2.3.3.1 Ayrılma ve Reddedilme / Kopukluk ve Reddedilme	29
2.2.3.3.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans / Zedelenmiş Otonomi	
Şema Alanı.....	31

2.2.3.3.3	Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı.....	32
2.2.3.3.4	Diğerlerine Yönelimlilik Şema Alanı.....	33
2.2.3.3.5	Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı	34
BÖLÜM III	38
3	YÖNTEM.....	38
3.1	Araştırmanın Modeli.....	38
3.2	Çalışma Grubu	39
3.3	Veri Toplama Araçları	42
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu.....	42
3.3.2	Büyüme Korkusu Ölçeği.....	42
3.3.3	Young Şema Ölçeği (YŞÖ) Kısa Form.....	43
3.4	Verilerin Analizi	44
BÖLÜM IV	46
4	BULGULAR	46
BÖLÜM V	58
5	TARTIŞMA	58
BÖLÜM VI	69
6	SONUÇ VE ÖNERİLER	69
6.1	Araştırmanın Sonuçları	69
6.2	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	70
6.3	Öneriler	71
KAYNAKÇA	74
EKLER	84
EK-1. Katılımcı Bilgi Formu	84	
Ek-2. Ölçek: BKÖ.....	85	
Ek-3. Ölçek: YŞÖ-Kısa Form	86	

BÖLÜM I

1 GİRİŞ

İnsanoğlu dünyaya geldiği andan itibaren sürekli olarak içinde bulunduğu dünyayı ve evreni tanımaya, anlamaya ve açıklamaya çalışmış ancak bu süreç içerisinde yine de kendisini anlamlandırmakta ve açıklamakta zorlandığı tek varlık kendisi olmuştur (Gençtan, 2000). İnsan, yaşamı boyunca çevresinde şahit olduğu olayları anlamlandırmaya ve bu anlam çerçevesinde olaylara yönelik uygun tepkiler vermeye çalışmıştır. İnsanın hem kendisini hem de hayatı ve doğayı anlamaya yönelik çabası, psikolojiyle birlikte daha birçok bilim dalının doğuşuna zemin hazırlamıştır. İnsanın anlamlandırma çabaları önceleri felsefi olarak açıklanmaya çalışılmış ancak belli bir süre sonra kişisel olan açıklamalar yerini sistematik ve doğrulanabilir olan bilimsel yaklaşıma bırakmıştır.

İnsanın davranışlarını ve bu davranışların altında yer alan sebeplerini açıklamaya yönelik bilimsel yaklaşımların kullanılmaya başlanması felsefenin hem bir alanını kaybetmesine hem de psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasını sağlayan bir unsur olmuştur (Seçer, 2018). Bir bilim olarak doğan psikoloji Wundt' un bireylerin zihinsel süreçlerini incelemek için Almanya' da kurduğu ilk deneysel psikoloji laboratuvarıyla ortaya çıkmıştır (Aydoğan, 2015). Birbirinden farklı birçok yaklaşım psikolojiyi tanımlamaya çalışmıştır; ancak genel bir tanım yapılacak olursa 'Organizmanın davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin aynı zamanda davranışlarının altında yer alan sebeplerinin bilimsel olarak incelenmesi' olarak yapılabilir (Gerrig, Zimbardo, Svardal, Brennan, Donaldson ve Archer, 2012). Psikoloji insanın hem kendisi hem de çevresiyle olan her türlü etkileşimini, bireyin iç dünyasını anlamlandırmasını ve değişen yaşam koşullarına adapte olmasına yardımcı olmaya çalışan bir bilim dalıdır (Külahoğlu, 2014). Psikoloji günümüzde birçok alanda kendini var eden bir bilim dalı haline gelmiştir. Psikolojinin birçok alanın içerisinde yer alması yeni alt dalların ortaya çıkmasına imkan sunmuştur. Bu alt dallar; sosyal

psikoloji, klinik psikoloji, okul ve eğitim psikolojisi, danışmanlık psikolojisi, endüstri psikolojisi, deneysel psikoloji, fizyolojik psikoloji, gelişim psikolojisi gibi alt dallar oluşmuştur (Seçer, 2018).

Bu alt dalların oluşmasıyla birlikte birçok kuramcı ve araştırmacı insanın karmaşık yapısı hakkında çalışmalara başlamıştır. Bu alt dallardan birisi de gelişim psikolojisidir. İnsanın karmaşık yapısı ve gelişimi hakkında birçok farklı kuram bulunmaktadır. Bu kuramlar insan doğası ve gelişimi hakkında bilgi sahibi olmamıza yardımcı olmaktadır (Kaya, 2018). Gelişim psikolojisi bireyde döllelenmeyle birlikte başlayıp ölüme kadar devam eden düzenli ve sistematik zaman periyotlarını incelemektedir (Onur, 2011). O halde gelişim psikolojisi bireyin yaşamı boyunca geçirdiği fiziksel, ruhsal ve davranış değişimlerinin tanımlanması ve açıklanmasıyla ilgilenen psikolojinin bir alt dalıdır. Bir başka ifadeyle ise gelişim; bireyin bilişsel, davranışsal ve sosyal bağlamda ki yaşına bağlı olarak ortaya çıkan gelişmeler ve değişimlerdir (Bee ve Boyd, 2009). Bireylerin yaşlarına bağlı olarak sahip olması gereken özellikleri incelemek amacıyla gelişim psikologları bireylerin yaşamlarını belli periyotlara ayırmıştır (Aydın, 2014). Bu dönemler sırasıyla bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır. Ancak son zamanlarda bu dönemlere yeni bir gelişimsel dönem olarak beliren yetişkinlik kavramı da eklenmiştir. Beliren yetişkinlik kavramını ilk kez kullanan kişi Jennsen Arnett olmuştur. Arnett' a (1994) göre bu dönem 18-25 yaşları arasında yaşanan ergenlik ile genç yetişkinlik arasında bulunan bir gelişimsel dönemdir. 18-25 yaşları arası olarak tanımlanan beliren yetişkinlikte üst sınır kimi çalışmalarda 28-29 yaş olarak da belirtilmiştir. Son yarım yüzyılda ekonomik, kültürel ve demografik alanlarda birçok değişim yaşanmıştır. Bu değişimlere bağlı olarak bireylerin eğitim hayatının daha fazla uzaması, kariyer yapma düşünceleri ve bunlardan kaynaklanan evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının da uzadığı görülmektedir (Arnett, 2000). Literatür incelendiğinde Arnett' a (2000) göre beliren yetişkinlik dönemi sonrasında yetişkinlik dönemine ulaşılmaktadır. Yetişkinlik döneminde ise iş hayatına atılma, evlilik, ebeveynlik gibi yetişkinliğe geçişte ölçüt kabul edilebilen bazı durumlar bulunmaktadır.

Bu tezin bir diğer inceleme alanı olan Büyüme Korkusu kavramı Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından literatüre kazandırılmış olup bireylerin yetişkinliğe

geçişte ölçüt kabul edilen durumlara yönelik yaşanan tutumlar ve bu tutumlardan kaynaklanan rol çatışmaları şeklinde açıklanabilir. Bu bağlamdan hareketle beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin büyüme korkusu yaşamalarında ilişkisi olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar kavramının önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar Jeffrey Young tarafından Şema Terapinin gelişmesiyle birlikte ortaya atılan bir kavram olmuştur (Roediger, 2015).

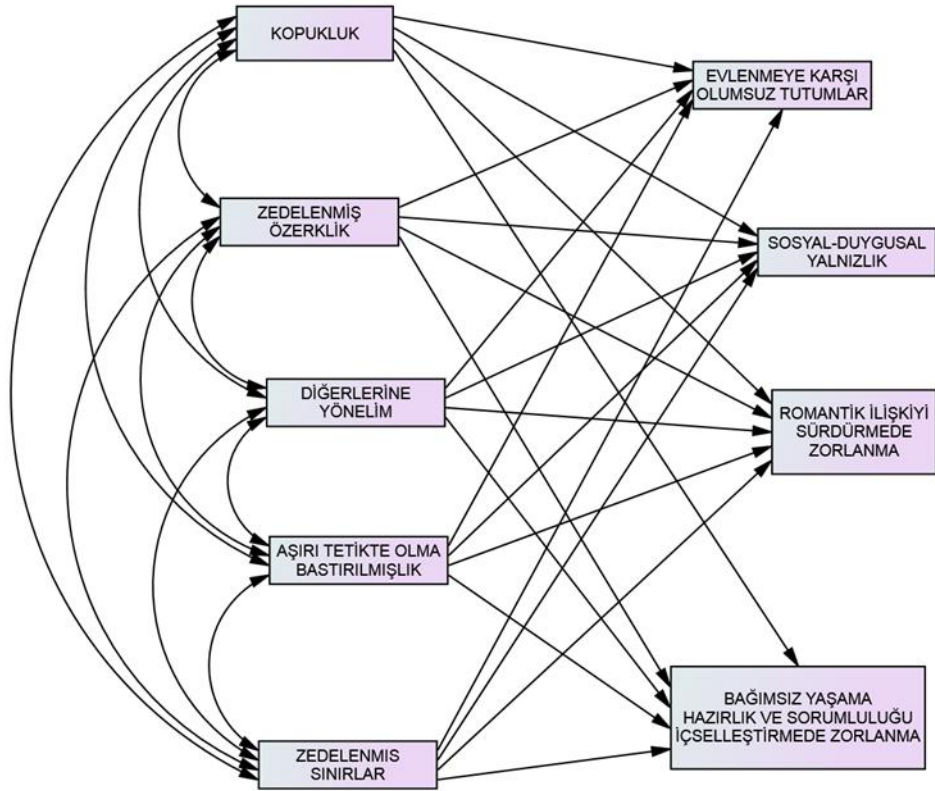
Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluktan itibaren getirdiği ve ergenlik döneminde de geliştirdiği, kişinin yaşamı boyunca etkili olan anılar, duygular, bilişsel ve bedensel duylardan oluşmaktadır (Young, 1999). Young' a (1999) göre erken dönem uyumsuz şemaların bazı özellikleri bulunmaktadır. Buna göre erken dönem uyumsuz şemalar: bireyin deneyimleriyle oluşan kendisine yönelik algılarını, bu algıların değişime karşı oldukça dirençli olmasını, işlevsel olmamasını, belirli bir şemayla ilişkili olarak aktif hale gelmesini, bireyin erken dönemlerinde özellikle bakım vereninle ve ailesiyle geçirdiği olumsuz yaşantıların sonucunda oluşmasıdır.

Ulaşılabilen literatür incelendiğinde büyüme korkusu kavramı hakkında yalnızca ölçek geliştirilmiş olup herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar kavramına bakıldığında literatürde bu kavram ile ilgili çalışılan konular arasında çocukluk dönemi duygusal istismar ile depresyon (Arslan, 2016), aile işlevi ve psikolojik belirtiler (Kapçı ve Hamamcı, 2010), kaygı (Kömürcü ve Gör, 2016), duygu düzenleme becerileri (Çalışkan, 2017), mizah kullanımı (Yavuz, 2017), zaman algısı ve yeme tutumları (Demirbaş, 2016), algılanan ebeveynlik biçimleri (Nilüfer, 2016), kendine zarar verme davranışı (İşler, 2018), cinsel bağımlılık (Sevim, 2018), romantik ilişki yaşantıları (Tok, 2017), depresyon (Taşçı, 2014), ölüm kaygısı (Geçit, 2018), bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar (Eşici, 2014), yaşam amaçları (Demirhan, 2018) gibi konular yer almaktadır.

Ulaşılabilen literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile çalışılmış birçok kavram bulunmaktadır. Büyüme korkusu kavramı ile ilgili herhangi bir çalışmanın bulunmaması ve erken dönem uyumsuz şemaların bu kavram ile ilişkisinin incelenmesinin çalışılacak olmasından dolayı bu çalışmanın önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin büyüme korkusu düzeylerini ortaya koymak, bununla beraber bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin ortaya konulmasıdır. Bu amaca ulaşmak için aşağıda verilen kavramsal model oluşturulmuştur.



Şekil 1. Kavramsal Model

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıda verilen hipotezler oluşturulmuştur:

- 1- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan kopukluk Şeması, bđyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.
- 2- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan zedelenmiş özerklik Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.
- 3- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan diğerlerine yđnemlilik Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunu negatif yđnde yordamaktadır.
- 4- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.
- 5- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.
- 6- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan kopukluk Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlık boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.
- 7- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan zedelenmiş özerklik Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlık boyutunu negatif yđnde yordamaktadır.
- 8- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan diğerlerine yđnemlilik Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlık boyutunu negatif yđnde yordamaktadır.
- 9- Erken dđnem uyumsuz Şemaların alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık Şeması bđyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlık boyutunu pozitif yđnde yordamaktadır.

- 10- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlık boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 11- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan kopukluk şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 12- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş özerklik şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 13- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan diğerlerine yönelimlilik şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunu negatif yönde yordamaktadır.
- 14- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 15- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 16- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan kopukluk şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 17- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş özerklik şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.
- 18- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan diğerlerine yönelimlilik şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunu negatif yönde yordamaktadır.
- 19- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunu negatif yönde yordamaktadır.

20- Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şeması büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunu pozitif yönde yordamaktadır.

1.2 Araştırmanın Önemi

İnsan/birey doğumla başlayıp ölüm ile sona eren yaşamları boyunca gelişim dönemlerinden geçmekte ve bu gelişim dönemlerinde döneme özgü birçok gelişim görevini yerine getirmesi beklenmektedir. Bu gelişim görevleri ile birlikte bireyin döneme özgü bazı zorluklar yaşaması ve bu zorlukların üstesinden gelmesiyle değişim/dönüşüm geçirmesi beklenmektedir. Birey bazı durum ve şartlarda bu değişim/dönüşümlere uyum sağlayamamakta ve psikolojik/ruhsal zorlanmalar yaşayabilmektedir. 20. Yüzyılın son çeyreğinden itibaren 18-29 yaşlar arasında ki bireylerin yaşamlarında birçok farklılıklar oluşmaya başlamıştır. Son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte bireylerin rollerinde önemli değişiklikler olmuştur. Bundan 50 yıl önce yaşayan bireyin yaşamı düşünüldüğünde bu bireyler için yetişkinlik rolleri 10 lu yaşların sonunda veya 20 li yaşların başlarında başlamaktaydı (Arnett, 2004). Eğitimi tamamlama, kalıcı iş bulma, evlilik, ana-baba olma ve kendine ait bir evde yaşama yaşları yirmili yaşların sonuna doğru ilerlemiştir. Bu değişiklikler hem Amerika ve Avrupa gibi gelişmiş toplumlarda hem de Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde görülmektedir. Bu demografik değişimlerin yetişkinliğe geçiş sürecini uzattığı gibi, aynı zamanda niteliğini de değiştirdiği ifade edilebilir. Bu durum ergenliğini tamamlamış ancak henüz yetişkin olamayan bireyler için yetişkinliğe geçişin uzaması anlamına gelmektedir. Değişen bu durumlarda bireylerde büyüme korkusu görülebilir. Bu büyüme korkusunun sebepleri üzerinde durulması gerekli olan önemli bir konudur.

Bireylerin çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaçları ve bu dönemde yaşanan olumsuz yaşantılar sonucunda bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar oluşarak bireyler yeni kazandığı deneyimleri, bu geçmiş yaşantılarda oluşturmuş oldukları erken dönem uyumsuz şemalar üzerine kurmaktadırlar (Young, 1999). Beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin büyüme korkusu yaşamasında çocukluk

dönemlerinde yerleştirmiş olduğu erken dönem uyumsuz şemaların önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte yaşamın erken dönemlerinde yaşanan deneyimlerin şemaların oluşması üzerinden hareketle batıda gerçekleşen birçok çalışma çocukluk deneyimleriyle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide şemaların aracı rolünü araştırmıştır (Harris ve Curtin, 2002; Shah ve Waller, 2000).

Büyüme korkusunun beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin doğasını anlamak ve yetişkin rollerini alma sürecini daha iyi anlamak amacıyla ve çocukluk yaşantılarında oluşan şemaların büyüme korkusu üzerinde etkisinin olabileceği düşünülerek büyüme korkusu kavramının önemli olduğu düşünülmektedir.

Uygulamacılar açısından büyüme korkusunun evlilik sürecine hazırlanan bireylerin evlilik rollerini almada engelleyici bir faktör olduğu ve büyüme korkusunun tanınarak ve doğası daha iyi anlaşılabilir bu tür durumlarının önüne geçebileceği göz önünde bulundurularak önemli olduğu düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin büyüme korkusu yaşamlarında erken dönem uyumsuz şemaların önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda Türkiye’ de ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde yapılmış bir çalışmanın olmamasının araştırmanın gerekliliğini desteklediği düşünülmektedir.

1.3 Tanımlar

Beliren Yetişkinlik Dönemi: Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasında kalan (18-25), kendine özgü dönem özellikleri olan, yaş üst sınırının 18-29 yaş olduğu bir gelişim dönemidir.

Şema Kavramı: Bireylerin maruz kaldığı uyaranlar sonucunda zihinde oluşturduğu bilgiler ve bu bilgiler doğrultusunda bireylerin dünyayı, yaşanan çevreyi anlamlandırmak için oluşturduğu bilişsel yapılardır.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Bireyin erken dönemlerinden itibaren başlayan, yaşam boyunca karmaşıklaşan; anılardan, duygulardan ve bilişlerden oluşan, kişinin kendisi ve çevresi hakkında oluşturduğu işlevsiz olan bilişsel yapılardır.

Büyüme Korkusu: Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında kalan ve herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan bireylerin, dönemlerinin getirdiği sorumluluklara ve yetişkin olmaya karşı takınılan tutum ve bu tutumlardan dolayı yaşanan sorunlardır.



BÖLÜM II

2 KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Büyüme Korkusu

2.1.1 Büyüme Korkusu Kavramının Tanımı

Dünyaya doğum ile birlikte gözlerini açan her birey; biyopsikososyal bir varlık olmanın gerektirdiği bir gelişim süreci içinde bu alanlarda büyür, gelişir ve yetişkinlik evresine geçer. Bireyler yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri ile beraber yaşamlarına devam eder ve ömür denen fizyolojik ve psikolojik varoluşunu tamamladıkları söylenebilir. Bireyler bebeklikten itibaren bazı gelişim dönemlerinden geçerler ve bu gelişim dönemlerine özgü birçok gelişim görevlerini yerine getirmek zorundadırlar. Her gelişim döneminin yerine getirilmesi gereken ödevleri varken, birey bu gelişim dönemine özgü ödevleri yerine getirerek ve gelişme göstererek bir sonraki gelişim dönemine geçerler. Ancak bireyler bazı gelişim dönemlerinde yerine getirmesi gereken ödevleri yerine getirmekte zorluk yaşayabilirler ve bu zorluklar ile beraber kişiye özgü birçok problem ortaya çıkabilir. Günümüzde insan gelişimini ele alan yaklaşımlar incelendiğinde; ergenlik sonrası yetişkinliğe geçiş konusu ele alındığında; gençliğin bir geçiş evresinden çok, birey için bağımsız bir yaşam evresi olduğu belirtilmiştir (Atak ve Çok, 2010). Ancak bazı bireylerin yetişkinliğe geçiş sürecinde zorlandıkları, yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluk ve gelişim görevlerinden kaçındıkları, gelişim alanlarında daha çocuksu bir yapıya sahip oldukları söylenebilir. Bununla beraber kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk almaktan kaçınan, bağımsız yaşama ve duygusal-sosyal ilişkileri sürdürmede zorluklar yaşayan bireylere hem günlük hayatta hem de klinik alanda rastlanmaktadır. Bu bireyler yaş olarak reşit olmalarına ve fiziksel olarak bir yetişkinden farklı olmamalarına rağmen kendilerini yetişkin olarak tanımlamadıkları görülmektedir. Bu bağlamda yetişkinlik dönemine geçiş ile ilgili olarak 'Büyüme

Korkusu' kavramı literatürde yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Büyüme korkusu 18-35 yaş aralığında bulunan bireylerin normal gelişim süreçlerinde büyümek, yetişkin olmak, yetişkin olmakla ilgili sorumluluklarına karşı oluşturduğu korku olarak tanımlanabilir (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018). Arnett (1998) tarafından ilk kez ortaya atılan beliren yetişkinlik kavramı ise bireylerin 18-25 yaş arasındaki gelişim dönemlerini kapsamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında kalan yeni bir gelişimsel dönemdir. Beliren yetişkinlik dönemi bireyler için birçok olanakların ele geçirildiği ve aynı zamanda çeşitli zorluklarında ortaya çıktığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi için yaş aralığı 18-25 yaş olarak tanımlansa da çeşitli çalışmalarda yaş üst sınırının 28-29 olabileceğide ortaya atılmıştır (Arnett, 2000). Bu dönemde bireyler kendilerini yetişkin olarak görmemekte ancak ergenlik dönemini de geride bırakmış olarak hissetmektedirler. Yetişkinliğe geçişte ölçüt olarak kabul edilen becerilere sahip olmaya çalışmaktadırlar (Arnett, 1998). Yetişkinliğe geçişte ölçüt olarak kabul edilen eğitimi tamamlama, evlilik, ana-baba olma gibi özellikler son yarım yüzyılda 20 li yaşların sonuna doğru uzamaya başlamıştır. Ekonomik, kültürel ve demografik alanlardaki değişimlerden dolayı bireylerin yaşamlarında yetişkinliğe geçiş sürecini etkileyebilecek farklılıklar meydana gelmeye başlamıştır (Arnett, 2000). Yetişkinliğe geçiş için kriter olabilecek özellikler kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir (Arnett, 2003). Geleneksel niteliklere sahip olan ülkelerde yetişkinliğe geçiş için eğitim hayatını tamamlama, evlilik, bir işe sahip olma, anne-baba olma gibi özellikler kriter kabul edilmektedir (Arnett, 1997). Buradan hareketle yetişkinliğe geçiş için demografik özelliklerin önemli olduğu görülse bile bunun yanı sıra sorumluluk almak ve yerine getirebilmek, bağımsız kararlar verebilmek gibi psikolojik ölçütlerinde yetişkinliğe geçişte önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Atak, Erten Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşçu ve Çok, 2016). Yetişkinliğe geçişte ölçüt olarak kabul edilen bazı noktalar bulunsa bile beliren yetişkinliği diğer dönemlerden ayıran bazı özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler: Kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesidir (Arnett, 2000). Bu özelliklerin daha iyi anlaşılması amacıyla özellikler aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

Kimlik Arayışı: Ergenlik döneminin en önemli görevlerinden biri olan kimlik gelişimi bu dönemde Erikson' a (1950) göre 'kimliğe karşı kimlik karmaşası' olarak adlandırılmıştır. Ayrıca Erikson (1968) bireylerin yaşamdaki rollerini özgürce keşfetmesine olanak sağlayan 'psikososyal moratoryum' sürecinden ve daha çok sanayileşmiş toplumlarda görülen 'uzatılmış ergenlik' dönemine değinmiştir. Bireyler kimliklerini keşfederken hayattan beklentilerini, neler yapmak istediklerini, kim olduklarını araştırırlar. Beliren yetişkin döneminde olan bireyler aşk, iş ve dünya görüşü olmak üzere 3 temel alanda kimlik keşfini araştırmaktadır (Arnett, 2000). Kimlik oluşturma süreci bu 3 alanda keşifleri ve karar vermeleri içerir.

İstikrarsızlık: Beliren yetişkinlik döneminde olan bireyler kimlik arayışları sürecinde yaşadıkları deneme dönemlerinde kendi hayatları için oluşturacakları seçimler için pek çok yol olduğunu bilirler. Bu yıllar içerisinde bireyler planlarını çoğu kez değiştirmekte ve yeni planlar yapmaktadırlar (Arnett, 2004). Yaşadıkları bu değişkenlik ve kararsızlık aşk, iş ve dünya görüşü alanlarındaki kararlarını tekrar gözden geçirmelerine olanak sağlar.

Kendine Odaklanma: Beliren yetişkinlik döneminde olan bireyler yaşamlarıyla ilgili kararları kendileri verir ve yetişkinlik için gerekli olan becerileri kazanmaya başlarlar (Arnett, 2004). Bu dönemdeki bireyler ergenlik döneminde ailelerine bağlı olduklarından yaşayamadıkları, yetişkinlik döneminde ise almaları gereken sorumlulukların bulunmasından dolayı yaşayamayacakları bir özgürlüğe sahiptirler (Arnett, 2010). Özetle bireyler hayatlarıyla ilgili kararları kendileri verir ve kendi yaşamlarını yönlendirebilirler. Böylelikle birey yetişkin hayatı için gerek duyacağı temel becerileri geliştirebilir.

Arada kalmışlık: Beliren yetişkinlik döneminde ki bireyler ergenlik dönemindeki sınırlamalar ile yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluklar arasında kalmaktadır. Bunlardan dolayı beliren yetişkinler ne ergen ne de yetişkindirler. Beliren yetişkinlerin çoğunun neden geçiş döneminde hissettiği, yetişkin olmak için en önemli ölçütün ne olduğu konusundaki düşüncelerinden anlaşılabilir (Arnett, 2000).

Sonsuz Olanaklar: Beliren yetişkinlik döneminde bireyler hayatlarıyla ilgili beklentilere ve umutlara sahiptirler. Beliren yetişkinlerin sahip olduğu seçenekler

hayatlarının diğere dönemlerine göre sahip olduğu seçeneklerden daha fazladır. Bu dönemin en önemli avantajlarından biri bireylerin büyük ölçüde ailesinden ayrılması ve henüz yeni ilişkiler oluşturmastır. Bireylerin aileden ayrılmasıyla birlikte kendileriyle ilgili kararlar alabilme ve yaşamlarını değıştirebilme imkanı doğar (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinliğı tanımlayıcı özelliklerden bahsedilmiştir. Literatür incelendiğinde yetişkinliğı açıklayan başka yaklaşımlarında olduğu görülmektedir. Yetişkinliğı açıklayan kuramcılar arasında Erikson (1968)' un 'Psikososyal Gelişim Kuramı', Levinson (1978)' un 'Yaşam Yapısı Kuramı gibi yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kuramcıların yetişkinliğe bakış açısını daha iyi anlamak amacıyla aşağıda yaklaşımlarla ilgili bilgilere değinilecektir.

Erikson' un Psikososyal Gelişim Kuramından Hareketle Yetişkinliğe Bakış Açısı:

Erikson' a göre (1968) bireyin gelişimi yaşam boyu devam etmektedir. Bununla birlikte Erikson yaşamı 8 farklı evreye ayırmıştır. Her evre kendi içerisinde karşıtlıkları da beraberinde barındırmaktadır. Her gelişim evresinde o evrenin getirmiş olduğu bir problem bulunmaktadır ve yine aynı evre içerisinde o problem çözülerek bir sonraki yaşam evresine geçilmektedir. Erikson beliren yetişkinliğe yönelik bir evre tanımlamamış olsa bile beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini yansıtan 'uzatılmış ergenlik' hakkında yorumlarda bulunmuştur. Uzatılmış ergenlik Erikson' a göre sanayileşmiş toplumlarda görülmektedir. Sanayileşmiş toplumlarda ergenlik dönemi uzayarak bireylerin rol arayışlarının devam ettiğı ve bundan dolayı yetişkinliğin getirmiş olduğu sorumlulukları almakta zorluklar yaşandığı görülmektedir. Erikson bu dönemi tam olarak adlandırmasa bile bireylerin ergenlik ve yetişkinlik arasında kalan bir dönem yaşadıkları görülmektedir (Arnett,2000). Erikson'un psikososyal gelişim kuramının yetişkinliğe yönelik önemli bilgiler verdiği düşünülmektedir. Yine aynı şekilde yetişkinliğe yönelik tam bir tanımlama yapılmamış olsada Levinson' un Yaşam yapısı kuramı da yetişkinliğı açıklayabilecek yaklaşımlar arasında bulunmaktadır.

Levinson' un Yaşam Yapısı Kuramından Hareketle Yetişkinliğe Bakış Açısı:

Levinson'a göre (1986) yaşam Erikson' un anlayışında olduğu gibi belirli evrelerden

oluşmaktadır. Bu evrelerde ise yetişkinliğin nihai amacının bireyin yaşamı boyunca devam eden bir yaşam yapısı oluşturmak olduğunu öne sürmektedir. Levinson' un yaşam yapısı kavramı insan yaşamında temel olabilecek önemli rollerden, değerlerden oluşmaktadır. Bu yaşam yapısında yalnızca birkaç ögenin önemli bir yer oluşturduğu görülmektedir. Anne-baba olmak, evlilik gibi bireyin rol alacağı durumlar yaşam yapısındaki birkaç ögeden biridir (Arnett, 2000). Levinson' un bu doğrultudaki görüşleri Arnett ile benzerlik göstermektedir. Levinson kuramında 17-33 yaşları arasında bulunan bireylerin içinde buldukları dönemi yetişkinliğe giriş olarak tanımlamıştır. Yetişkinliğe giriş döneminde bireylerin yaşamlarında önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler arasında iş hayatına atılma ve aile kurma gibi çeşitli yaşam olayları yer almaktadır. Levinson' un yetişkinliğe giriş olarak adlandırdığı bu dönem beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini yansıtmaktadır. Bireylerin yetişkinliğe geçiş dönemlerinde yaşadığı problemler göz önünde bulundurularak büyüme korkusu kavramı Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından bireylerin yetişkinliğe geçişte ölçüt olarak kabul gören bağımsız yaşama, duygusal ilişkilerini sürdürme, kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk alma bu sorumlulukları yerine getirirken zorlanma gibi durumları açıklamak amacıyla literatüre kazandırılmıştır. Büyüme korkusu kavramının literatüre kazandırılma süreci aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde açıklanacaktır.

2.1.2 Büyüme Korkusu Kavramının Doğuşu

Sanayileşmenin etkisiyle hızlı bir şekilde değişime uğrayan yaşam koşullarının bireyler üzerindeki etkisi halen devam etmektedir (Arnett, 2000). Son zamanlarda bu değişimden kaynaklı sorumluluk alamama, sorumluluk aldığı zaman yerine getirmekte zorlanma, duygusal ilişkileri sürdürürken zorlanma gibi durumların bireylerde büyüme korkusu oluşturduğu görülmektedir. 18-25 yaş arasındaki bireylerin (üst yaş sınırı 28-29 olarak da görülebilmektedir), buldukları gelişim dönemlerinin gerektirdikleri görevleri yerine getirmekte zorlandıkları görülmektedir. Bu bireylerin kendilerini yetişkin olarak tanımlayamadıklarından dolayı bu bireylerin nasıl tanımlanacağı konusu ortaya çıkmaktadır. Bu sebeplerden dolayı yeni bir kavram ihtiyacı doğarak 'Büyüme Korkusu' kavramı doğmuştur (Ateş ve Özden Yıldırım, 2018). Bu kavram Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından geniş bir

literatür taraması yapılarak Arnett' in Beliren Yetişkinlik, Levinson ve Erikson' ın yetişkinliğe yönelik bakış açısı ve Kiley' in Peter Pan Sendromu kavramları üzerinden özellikler belirlenerek Büyüme Korkusu Ölçeği geliştirme sürecinde ortaya çıkmıştır. Dr. Dan Kiley (1983), J. M. Barrie' nin Peter Pan karakterinden etkilenecek büyümek istemeyen, her zaman çocuk kalmak isteyen ve çocuk gibi davranan kişiler için gördüğü vakaları Peter Pan Sendromu şeklinde tanımlamıştır. Peter Pan sendromu aslında bir hastalıktan ziyade kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyen psikolojik bir vaka olarak görülmektedir. Bu sendrom bireylerde otuzlu yaşlara kadar devam etmekte ve büyümeye karşı takınılan olumsuz bir tutum olarak görülmektedir. Kiley'e göre (1997) Peter Pan sendromu yaşayan çocuklarda uyumsuzluk kendini göstermektedir. Sosyal anlamda uyumsuzluk ön planda olup insan ilişkilerinde problemler yaşamaktadırlar. Peter Pan sendromu aslında çocukluk dönemlerinde başlamaktadır. Ancak bu sendrom ergenlik dönemine kadar kendini gizlemektedir. Peter Pan Sendromuyla ilgili belirtiler aslında toplumun aile ve çocuk üzerinde kurduğu baskıdan kaynaklanmaktadır. Bu belirtiler sorumsuzluk, tedirginlik, yalnızlık, cinsel rol çatışması, narsizizm ve şovenizmdir. Peter Pan Sendromunu daha iyi anlamak amacıyla belirtiler aşağıda açıklanacaktır.

Sorumsuzluk: Kiley' e (1997) göre ailelerin çocuğun isteklerine yönelik herhangi bir sınır koymamaları çocuğun her istediğini elde edebileceğine dair bir hak anlayışı doğurmaktadır. Bu yaklaşımdan kaynaklı olarak, çocuklarda sorumsuzluk meydana gelmektedir. Bu sorumsuzluklar görmezden gelindiği zamanlar ise çocukların temel ihtiyaçlarını bile yerine getirememesine sebep olmaktadır.

Tedirginlik: Peter Pan Sendromu yaşayan bireylerin ailelerinde hakim olan duygu korkudur. Korkunun sebebi anne ve baba arasındaki olumsuz iletişim, duygusal sıcaklığın az olması gibi durumlar korkuyu oluşturarak çocuklarda tedirginlik durumunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Anne ve baba evliliklerinde mutlu değildir. Anne ve babanın evliliklerinde mutsuz olması çocuğun kendini suçlamasına neden olmaktadır. Kendini suçlayan çocukta zamanla tedirginlik durumu gelişmektedir (Kiley, 1997).

Yalnızlık: Kiley'e (1997) göre Peter Pan sendromu yaşayan bireylerin aileleri oldukça varlıklılıdır. Bu ailelerin çocuklarıyla duygusal paylaşımları ve sıcaklıkları oldukça sığdır. Aileler çocuklarına sevgi yerine daha çok para vermektedirler.

Cinsel Rol Çatışması: Cinsel beklentilerin belirsiz olması durumu Kiley'e (1997) göre Peter Pan Sendromu için tehlike oluşturmaktadır. Cinsel rollerdeki beklentilerin belirsizliği erkeklerde ve kızlarda farklı sonuçların doğmasına yol açmaktadır. Erkek çocukların herhangi bir gruba ait hissetmesi için katı ve sert olması beklenmektedir. Bir gruba ait olmak isteyen erkeklerin duygularını gizlemesi ve cinsel anlamda cesaretli olması beklenmektedir. Kızlar ise hem erkeksi hem de kadınsı yönlerini dilediği gibi yaşama hakkına sahiptirler.

Narsisizm ve Şovenizm: Peter Pan Sendromu yaşayan bireylerde narsisizm ile birlikte şovenizm görülmektedir. Narsisizm yaşayan bireyler kendilerini diğer insanlara karşı olduğundan farklı göstererek şovenizm yapmaktadırlar (Kiley, 1997).

Özetle Peter Pan Sendromu değişen yaşam koşullarıyla birlikte bireylerin büyümek istememesi, çocukça davranışlar sergilemesi ve çocuk gibi davranması şeklinde açıklanabilir. Büyüme Korkusu kavramı ise Kiley'in (1983) tanımlamış olduğu Peter Pan Sendromuna yönelik yaş olarak yetişkinlik döneminde bulunan ancak yetişkin özelliklerini göstermeyen kişilerin yaşadığı zorlukları daha iyi tanımlayabilmek amacıyla Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından Arnett, Erikson ve Levinson'ın da kuramsal katkılarından yararlanılarak ilk kez kullanılmıştır.

Yukarıdaki tüm bilgilerden hareketle büyüme korkusunun özellikle beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini yansıttığını söylemek mümkündür. Değişen yaşam koşulları, sanayileşme gibi faktörlerin etkisiyle bireylerin yaşamlarında köklü değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır. Bu faktörlerin etkisinden önceki zaman dilimlerinde bireylerin yetişkinliğe geçişte ölçüt olarak kabul ettiği eğitim hayatının sonlanmasıyla birlikte evlilik, ana baba olma durumları, işe başlama gibi koşullar yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte eğitim hayatının, işe başlama yaşının uzaması, evliliğin ve ana baba olma durumlarını ertelenmesi gibi durumları ortaya çıkararak yetişkinlik ölçütü olarak kabul edilen durumlarda belirsizlik oluşturduğunu söylemek mümkündür. Burada yeni bir kavram ihtiyacı hissedilerek beliren

yetişkinlik kavramı doğmuştur. Beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin yukarıda bahsedilen yetişkinlik ölçütlerini karşılamada problemler yaşadığını söyleyebiliriz. Bu problemlerden kaynaklı olabileceği düşünülen, bireylerde sorumluluk almaktan çekinme, büyümek istememe, çocukça davranışlar sergileme gibi davranışlar görülmektedir. Bu davranışların bireylerin büyüme korkusu yaşamada etkili olabileceği düşünülmektedir. Büyüme korkusunun oluşmasında bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadığı erken dönem yaşantıların etkili olabileceği göz önünde bulunarak aşağıda şema terapi modeli ve erken dönem uyumsuz şemalara ait bilgiler verilecektir.

2.2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

2.2.1 Şema Kavramı

Bilişsel terapinin temel kavramlarından biri olan şema ya da temel inanç kavramı bireyin geçmiş yaşantılarıyla birlikte şekillenen ve sonraki yaşamlarını anlamlandırma sürecinde duygu ve davranışların oluşmasını sağlayan bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Şema terapi modeli çerçevesinde ise şema kavramı bilişsel davranışçı terapiyle birlikte karekteorolojik problemler yaşayan hastaların biliş ve davranışlarını açıklamak amacıyla doğan bir kavramdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2019). Şema kavramıyla ilgili literatürde pek çok tanım bulunmaktadır. Beck (1967) e göre şema kavramı organizmanın uyaranlara karşı olumlu ya da olumsuz olabilen çocukluk ve diğer yaşam dönemlerinde de şekillenebilen, deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır. Aynı zamanda bireyin hem çevresiyle hem de kendisiyle olan ilişkilerine yönelik yaşam boyu devam eden bilişsel yıkıcı yapılardır (Schimidt, Joiner ve Young, 1995). Şemalar bireyin karmaşık uyaranları ve yaşadıkları ile meydana gelmektedir ve genellikle kişilerin olumsuz duygular yaşamada neden olmaktadır (Günaydın, 2016; Ingram, Scott, Holle ve Chavira, 2003). Kişi zihninde yarattığı şemalar ile dünyayı, yaşadıklarını ve duygularını anlamlandırmaktadır. Bireylerin benzer olaylar karşısında verdikleri tepkilerin farklılıkları, düşüncelerinin birbirinden farklı şekilde şekillenmesi, yaşananların kişinin psikolojisinde birbirinden farklı şekilde şekillenmesi ve yaşananların kişinin

psikolojisinde bıraktığı etkilerin farklı şekilde olması konusunda zihindeki şemaların etkisi oldukça fazladır (Stein, 1996; Rezaei, Ghazanfari ve Rezaee, 2016). Öyle ki dünyaca ünlü birçok felsefe ve psikolojisi kuramcısı insanların davranışlarını değerlendirme ve anlama konusunda şemalardan faydalanmışlardır (Stein, 1996).

Şemaların neler olduğunu açıklamak için özetle bunların bilgi birikimi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Kişiler kendi şemaları ile çevrelerinde ki olayları, kişileri hatta nesnelere anlamlandırmaktadırlar (Demir ve Soygüt, 2014). Birey algılamaya çalıştığı olguya ilişkin şemaya sahip olmadığı takdirde, onu anlamlandırma konusunda da zorluklar yaşayacaktır. Hatta şemaların bu nedenle kişiyi rahatsız edecek duygular uyandırır bile psikolojik güven yarattıklarını söylemek mümkündür. Şemalar bireye daha öncesinde yaşamış oldukları duyguları, yeniden hissetmeyi sağladıkları için aslında ortaya çıkan durumlar ile başa çıkma becerisi de kazandırmaktadır. Dolayısıyla şemalar kişinin yaşadığı ‘tanıdık olma’ durumudur (Lobbestael, Vreeswijk ve Arntz, 2007; Rafaeli, Maurer, ve Thoma, 2014). Ancak şemaların bireylerin çevresel koşullarının değişmesine rağmen yetişkinlik dönemlerinde de varlığını sürdürmesi bireylerde bazı psikopatolojik durumlarda oluşturabilir (Murriss, 2006).

Şema kavramının ve şema terapinin ortaya çıkışı bilişsel davranışçı terapiden bağımsız olarak düşünülemez. Bu durumdan dolayı aşağıdaki başlık altında şema terapinin doğuşuna ve şema terapinin bileşenlerine değinilmiştir.

2.2.2 Model Olarak Şema Terapi

Şema terapi kuramsal olarak geleneksel bilişsel davranışçı terapiye dayanmaktadır (Young ve Klosko, 2018; Güler ve Gümüş, 2018). Şema terapi Young ve arkadaşları tarafından çeşitli psikoterapi öğelerini (Gestalt psikoterapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramı, bilişsel psikoterapi gibi) bütünleştiren ancak kendine özgü kalan bütüncül bir yaklaşımdır (Young vd., 2019; Farrel, Reiss ve Shaw, 2018).

Young ve diğçerleri (2019) geleneksel bilişsel davranışçı terapiyle ilgili kavramları zenginleştirip çeşitli psikoterapi öğelerini birleştirerek yeni bir terapi modeli ortaya koymuştur.

Bilişsel davranışçı terapi modeli duygu durum, anksiyete, cinsellik, yeme bozuklukları, somatoform ve madde kullanımı bozukluklarını içeren Eksen 1 bozukluklarının tedavisinde önemli derecede etkili tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir (Young vd., 2019). Ancak anksiyete ve depresyon gibi kronik problemleri yaşayan hastaların bazılarında geleneksel bilişsel davranışçı terapi yöntemleri etkili olmamış ya da terapi süreci bittikten sonra kişilik bozuklukları devam etmiştir. Bu kronik bozukluklarının tedavisinde bilişsel davranışçı terapi etkili tedavi yöntemleri geliştirmekte güçlük yaşamaktadır (Young vd., 2019; Farrel vd., 2018). Şema terapinin amacı ise geleneksel bilişsel davranışçı terapi süreci bittikten sonra problemleri devam eden ve kişilik bozukluğu olan hastalara etkin bir tedavi yöntemi sunmaktır (Farrel vd., 2018).

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında bazı varsayımlar bulunmakta ancak kişilik bozukluğu olan hastaların bazılarında bu varsayımlar uymamaktadır. Young (2018) ve Young ve diğçerlerine (2019) göre bilişsel terapi sürecinde bulunan hastalarla ilgili yedi varsayımın olduğunu belirtmiştir.

Bu varsayımlar;

1. Hastaların terapi sürecine aktif katılımının sağlanacağı varsayımdır. Ancak hastalar terapi sürecinde daha çok terapistin aktifliğini istemekte ve terapi sürecinden kendisini geri çekebilmektedir.
2. Hastaların bazı eğitimlerle duygu ve bilişlerinin farkında olma becerisine sahip olabileceği varsayımdır. Ancak uzun süreli kronik problemler yaşayan hastaların duygu ve bilişlerini yok saydığı görülmektedir. Yani hastalar kendisini rahatsız eden anıları ve duyguları engellemektedir.
3. Hastaların terapi sürecinde otomatik düşüncelerinin ve hatalı bilişlerinin değiştirilebileceği varsayımdır. Ancak uzun süreli kronik problemler yaşayan hastaların bilişleri oldukça katı bir yapıya sahip olup esneklikten uzaktır. Bundan dolayı bu hastaların bilişsel değişimleri oldukça zor olmaktadır.

4. Hastaların somut problemleri olduğu varsayılmaktadır. Ancak bazı hastalarda bu durum geçerliliğini kaybetmektedir. Çünkü karakterolojik problemlere sahip olan hastalar sorunlarının kaynağını belirsiz olarak görmektedirler ve bu hastalar yaşamlarının önemli alanlarında (iş, kişiler arası ilişkiler gibi) başarısızlığa uğramışlardır.
5. Hastaların bilişsel davranışçı terapi sürecine başladıktan kısa bir süre sonra terapist ile ittifak kurabildiği varsayımdır. Ancak bu hastalar terapi süreci dışındaki ilişkilerinde genel olarak problem yaşamaktadırlar. Yaşanılan bu problem terapi sürecinde terapist ile ilişkisine ve işbirliğine de yansımaktadır.
6. Bilişsel davranışçı terapi de hastaların terapistle ilgili yaşadıkları problemlerin önem verilecek bir nokta olmadığı varsayımdır. Bu hastaların yaşadıkları problemler genellikle kişiler arası ilişkilerden ortaya çıkan problemlerdir. Hastaların bu konuda yaşadığı zorlukların en iyi şekilde görülebileceği yer hastanın terapist ile ilişkisidir. Çünkü hastalar terapi süreci dışında ki ilişkilerini terapist ile ilişkisine yansıtmaktadırlar. Ancak bilişsel davranışçı terapide hastaların terapötik ilişkide yaşadığı problemlerin önemli olmadığı varsayılmaktadır.
7. Hastaların temel inançlarının ve davranışlarının çeşitli teknikler yoluyla değiştirilebileceği varsayımdır. Ancak kronik hastaların birçoğunda terapi süreci bittikten kısa bir süre sonra temel inançlarının ve davranışlarının devam ettiği görülür.

Yukarıdaki varsayımlar ile birlikte şema terapinin hem bilişsel davranışçı terapiden bağımsız olarak düşünülmemeyeceğini hem de bilişsel davranışçı terapinin yetersiz kaldığı durumlardan yola çıkarak geliştiği kabul edilebilir. Buradan hareketle genellikle şema terapi klasik bilişsel-davranışçı terapilerden sonuç alınamayan hastalar üzerinde kullanılmaktadır (Renner, Arntz, Freenk, Lobbestael ve Huibers, 2016). Yani bilişsel davranışçı terapinin kronik problemler yaşayan hastaların tedavisinde yetersiz kaldığı durumlarda hastaları tedavi etmek için şema terapi gelişmiştir.

Şema terapinin bireylerin şemalarının ortaya çıkarılması ve onlar üzerinde çalışılması, kişi anlamak ve kişiyi mutsuz eden ve sağlıksız hale getiren psikolojik

problemleri çözmek amacı ile kullanıldığını söylemek mümkündür. Bu sayede kronik hale gelen olumsuz düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak da mümkün olabilmektedir (Hawke ve Provencher, 2013).

Şema terapi yaklaşımı, kişilerin çocukluk dönemlerinde oluşturdukları şemaların gelecekteki yaşantılarına etki ettiğini belirtmektedir. Yaklaşımına göre insanların psikolojik sorunlarının nedenlerini anlayabilmek adına onların şemalarının incelenmesi gerekmektedir. Bir başka deyişle, çocukluk döneminde yaşanan olumsuzluklar ve karşılanmayan ihtiyaçlar, olumsuz şemalara dönüştürülerek bireyin tüm yaşantısında olumsuzluklara neden olmaktadır (Rijkeboer ve Boo, 2010).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle ilerleyen kısımlarda şema terapinin en önemli kavramlarından biri olan erken dönem uyumsuz şemalar açıklanacaktır.

2.2.3 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Kavramı

Young' a (2018) göre erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluğunun erken dönemlerinde başlayan, ilerleyen dönemlerinde giderek karmaşık hale gelen, işlevsiz olan, katı ve değiştirilmesi zor olan temalardır.

Yaşamamızın erken dönemlerinde oluşan şemalar bireyin yetişkinlik yaşamı için zemin hazırlayan bilişsel yapılardır. Bireyde oluşan şemalar belli bir dereceye kadar işlevsel iken yetişkinlik dönemlerinde uyumu sağlayamadığından dolayı işlevsiz olabilmektedirler. (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Şenkal Ertürk, 2017; Murriss, 2006).

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin genel yaşantısını etkileyen, tematik örüntüleri ifade etmektedir. Bunların oluşması, bireyin çeşitli alanlardaki (yaşananlar, duygusal durumlar, bilişler gibi) deneyimleri ile gerçekleşmektedir. Kişi deneyimledikleri neticesinde kendi örüntüsünü meydana getirmekte ve yaşantısı ile çevresel ilişkilerini buna göre şekillendirmektedir. Çoğunlukla çocukluk döneminde ya da ergenlikte yerleşen şemaların bu sebeple yetişkinlik öncesindeki ilişkiler ve deneyimler ile çok yakın bir ilişkisi mevcuttur. Birey, şemalarının farkında

olabilmekte ancak bunun neden kaynaklandığını ya da nasıl çözümleneceğini bulmak konusunda bir karmaşaya sahip olmaktadır. Kişi, şemalarına bağlı olmasına karşın, kimi zaman bunların fonksiyonel olmadığını da farkında olabilmektedir. Buna rağmen davranışlar, kişinin sahip olduğu şemalara göre güdülenmektedir. Kişi, şemalarının etkisi ile daha önce deneyimlediği olumsuz durumla karşılaşmamak adına çeşitli davranışlar geliştirmektedir. Aslında bu davranışlar incelendiğinde, kişilerin şemaları ve bunlardan nasıl kaçındığı hakkında bilgi sahibi olunabilecektir (Lobbestael vd., 2007; Rafaeli vd., 2014).

2.2.3.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Young ve diğerleri (2019) erken dönem uyumsuz şemaların geniş bir tanımını yapmıştır. Bu tanıma göre erken dönem uyumsuz şemalar bireyin çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca geliştirdiği, kişilerin anılarından, duygularından, bilişlerinden, bedensel duyumsamalarından oluşan; kişinin hem kendisi hem de başkaları ile olan ilişkisini içeren, yaşam boyunca etkili olan genellikle işlev bozucu özelliğe sahip genel temalardır (Schmidt vd., 1995)

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin erken çocukluk dönemlerinde oluşup sonraki yaşantısını etkileme özelliğine sahiptir. Şemalar çocukluk dönemlerinde bulunulan çevreye uyum sağlama amacıyla geliştirilir (Young ve Klosko, 2018; Young ve Miller, 1995). Yani şemalar o yıllarda uyum sağlama amacımıza hizmet etmektedirler. Bu durumdan dolayı şemalar bireyler için bir bilişsel tutarlılık durumu oluştururlar. Şemaların dayanıklı olmasının sebebi aslında bu tutarlılıktır. Şemalar bireyler için işlev bozucu halde olsalar bile bu durumu şemaya uygun olan tutarlılık ile yaptığından rahatlatıcı hale gelmektedir. Şemalar bireyleri, bilişsel olarak şemanın kendisiyle ilişkisi olan durumlara yönlendirirler. Bu yönlendirme bizim o şemaya uygun olan davranışları sergilememizi sağlamaktadır. Şemalar bireylerin çocukluk dönemlerinin çok erken dönemlerinde oluşmasına rağmen bilişsel tutarlılıktan dolayı yetişkin yaşamımıza da bu şemaları taşımamıza sebep olmaktadır. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2018)

Erken dönem uyumsuz şemaların bir diğer özelliği farklı türde etki düzeyine sahip olmasıdır. Bireyde oluşan şemanın etki düzeyi ne kadar şiddetliyse şemadan doğacak

olan sonuçlarda o kadar etkili olmaktadır. Örneğin başarısızlık şemasına sahip olan bir birey önemli bir görevle karşılaştığında şema etkin hale gelir ve 'Yapamayacağım' gibi düşüncelerle karşı karşıya kalır. Bu durumdan dolayı bireyde oluşan duygular diğer şema alanlarına göre daha şiddetli olabilmektedir (Young, 2018; Rafaeli vd., 2018; Young vd., 2019). Şemalar bizim kendimizle ve diğerleri ile olan ilişkilerimizi ve aynı zamanda ruh sağlığımızı da etkilemektedirler. Şemaların hepsi bireyde yıkıcı bir etkiye sahiptir. Bundan dolayı şemalar bireyin yaşamında var olan her şeyi etkilemektedirler (Young ve Klosko, 2018).

Bahsedilen şemaların oluşmasında etkili olan bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlere şemaların oluşmasına ortam hazırlayan şema kökenleri diyebiliriz. Aşağıda şemaların kökenlerinden bahsedilecektir.

2.2.3.2 Şemaların Kökenleri

Bağlanma kuramı ilk kez Bowlby tarafından tanımlanmış ancak daha sonra Ainsworth ve arkadaşları tarafından Bowlby' nin görüşleri doğrultusunda geliştirilmiştir (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1988) bireyler yaşamlarının erken dönemlerinde ebeveynleriyle olan ilişkilerinden yola çıkarak hem kendileriyle hem de başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik bir model oluşturmaktadırlar. Bu model kuramda 'içsel çalışma modelleri' olarak adlandırılmaktadır. İçsel çalışma modelleri çocuğa bakım veren kişi ile bağlanma yaşantıları sonucunda oluşmaktadır. Bowlby (1969) bu modelin çocuğun geçmiş yaşantılarının bir temsili olduğunu belirtmektedir. Çocukluğun erken dönemlerinde oluşan bu modelin sağlıklı olması bireylerin ilerleyen dönemlerindeki ilişkilerini ve yaşamlarını da etkilemektedirler. Bireylerin ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin sağlıklı ve tatminkar olması oluşturulan bu modelin de işlevsel olmasını sağlamaktadır. Ancak kurulan bu ilişkide ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması, gereğinden fazla karşılaması, ebeveynlerin ilgisiz ve ihmalkar davranışları gibi olumsuz tutumlar çocuğun sağlıklı bir birey olmasına engel olmaktadır. Çocuk için olumsuz sayılabilecek ebeveyn tutum ve davranışları ise erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine neden olabilmektedir (Thimm, 2010; Murris, 2006). Erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında özetle bireylerin erken

dönemlerinde var olan ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da çocuğa zarar veren erken dönem yaşam deneyimleri etkili olmaktadır (Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2018). Bireyin erken dönemlerinde bakım veren kişi ile arasındaki bu olumsuz durumlar ilerleyen dönemlerde bireyde duygusal ilişkilerde duygularının önemsenmeyeceği, belli bir yere ait olamayacağı gibi birçok inanç oluşturabilir (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017). Bireylerin erken dönemlerindeki yaşam deneyimlerini ve o dönemdeki çevresinin nasıl olduğu ile ilgili erken dönem uyumsuz şemalar bize bireyin yaşam deneyimleri ile ilgili doğru bilgiyi vermektedir (Rafaeli vd., 2018).

Bağlanma kuramından hareketle Şema Terapi modeli çerçevesinde ise Young ve diğerlerine (2019) göre şemaların oluşmasında bireylerin temel duygusal gereksinimlerinin karşılanıp karşılanmaması durumu, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç etkili olmaktadır. Şemaların oluşmasına zemin hazırlayan faktörlerden ilki temel duygusal gereksinimlerin karşılanma durumudur. Bireylerin sağlıklı gelişimleri için çocuk dönemlerinde karşılanması gereken 5 temel duygusal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerden herhangi birinde eksiklik yaşanması durumunda şema alanlarında işlevsellikle ilgili birey problemler yaşamaya başlayacaktır (Young, 2018).

Bu temel duygusal gereksinimler Young ve diğerlerine (2019) göre;

- Başkalarına güvenli bağlanma
- Özerklik yeterlik, kimlik algısı
- İhtiyaç ve duygularını ifade özgürlüğü
- Makul sınırlar ve öz-denetim
- Kendiliğindenlik ve oyundur.

Bu temel duygusal gereksinimlere her birey sahip olmakla birlikte bu gereksinimler evrensel olma özelliği taşımaktadır. Ruhsal olarak sağlıklı olan bireylerde bu gereksinimler giderilmiştir. Bu bilgilerden hareketle temel duygusal gereksinimler ve bu gereksinimlerin karşılanmama durumlarında oluşan şemalar açıklanacaktır.

Başkalarına güvenli bağlanma gereksinimi ve temel güvenlik gereksinimi en temel olan duygusal gereksinimlerimiz arasındadır. Başkaları ile olan bağlanma bireyin

yakın çevresi ile olan ilişkilerini içermektedir. Daha çok sosyal ilişkilerimizi içermektedir. Bu gereksinimin karşılanmaması ya da zarar verici bir şekilde karşılanması durumunda bireyde duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon şemaları oluşmaktadır. Temel güvenlik ise bireyin kendi ailesi ile olan ilişki durumunu yansıtmaktadır. Çocuğun istismar ve terk edilme gibi zarar verici durumlarda oluşan şemaları ise terk edilme, kuşkuculuk ve kötüye kullanılmadır. En temel olan duygusal gereksinimdir. Diğer duygusal gereksinim ise özerklik gereksinimidir. Bireylerin ebeveynlerinden bağımsız yaşayabilme ve kendine ait kimlik oluşturabilme becerisi özerkliktir.

Yaşamamızı kendi amaçlarımız doğrultusunda şekillendirmek özerkliğin bir göstergesidir. Özerkliği sağlayamamış olan bireylerde bağımlı kişilik algısı gelişmiştir. Bu algıyı geliştiren kişiler ebeveynlerinden ya da eşlerinden bağımsızlaşamamışlardır. Örneğin ebeveynlerinden bağımsızlaşamamış bireyler evlenseler dahi ebeveynlerinden bağımsız hareket edemezler. Onların fikirleri doğrultusunda hayatlarını devam ettirirler. Kısacası özerklik kendi kimliğimizi oluşturmamız için önemli bir duygusal gereksinimdir (Young ve Klosko, 2018).

İhtiyaçların ve duyguların ifade özgürlüğü temel gereksinimi ise yani kendini ifade etme gereksinimi kendimizi, ihtiyaçlarımızı, duygularımızı doğrudan ifade edebilme gereksinimidir. Kendini ifade etme gereksiniminde birey kendini doğal davranarak ifade eder. Yaşamlarının erken dönemlerinde kendini ifade etmeye izin verilen bir ortamda yetiştirilen çocukların isteklerine, beklentilerine önem verilerek ilgilerini ve tercihlerini fark etmeye yönelik yönlendirme olmaktadır. Ancak kısıtlanmış, ifade edilme konusunda baskılanmış, ihtiyaçları söylendiğinde suçlu hissettirilen ortamda büyüyen çocuklar kendilerini ifade ettiklerinde suçluluk ya da utanç duymaktadırlar. Kendini ifade etme gereksinimi karşılanmayan çocukların ailelerinde eğlenceye karşı başarı ön plana çıkmaktadır. Çocuk mükemmel şekilde davranmadıkça ebeveynler çocuğun davranışlarını yetersiz bulmaya devam ederler.

Aşırı uyumlu olmak, ifadesi olmayan öfkeye sahip olmak ya da aşırı kontrolcü olmak kendini ifade etme gereksiniminin engellendiğini gösteren üç önemli bulgudur. Aşırı uyumlu olan insanlarda başkalarının ilgileri çok önemlidir. Diğer kişilerin

ihtiyaçlarını aşırı derecede önemseme vardır. Aşırı kontrolcü olan insanlarda iş hayatı çok ön plana çıkmaktadır. Her şeyi düzenli ve mükemmel yakın yapmak isterler. Diğer bulguların olduğu insanlar ise içlerinde aşırı bir öfkeye sahiptirler. Hayatlarından zevk alamazlar. Ani öfke patlamaları ve ardından hissedilen depresiflikle kendini gösterebilirler (Young ve Klosko, 2018).

Diğer duygusal gereksinim ise makul sınırlar ve özdenetimdir. Sınırlarla ilgili problem yaşayan bireyler kendi ihtiyaçlarına o kadar odaklanmışlardır ki diğer bireylerin ihtiyaçlarını görmezden gelirler. Bu duygusal gereksinimi karşılanmayan insanları diğer insanlar genellikle bencil, kontrolcü olarak tanımlarlar. Bu insanlar sıkıcı işlerden kaçınarak kendilerinin ayrıcalıklı olduğunu düşünürler. Bu bireylerin çocukluklarında ebeveynleri her istediklerini yapmış, kısıtlama getirmemiş, aşırı serbest davranmışlardır. Ya da ebeveynler çocuğa karşı duygusal olarak uzak yaklaşmışlardır. Sınır sorunu yaşayan insanlar problemin kaynağı olarak kendilerini görmeyip başkalarını yaşanan problemler için başkalarını suçlamaya yönelirler. (Young ve Klosko, 2018).

Kendiliğindenlik ve oyun gereksinimi ise bireyin doğal duyguları özgürce ifade edebilmesi ve eğlence gibi gereksinimlerini rahat bir şekilde yaşayabilmesini belirten gereksinimdir. Aynı zamanda bu gereksinimin karşılanmama gibi durumlarında bireylerde katı kurallar, mükemmeliyetçilik, esnek olamama gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2018).

Yukarıda açıklanan duygusal gereksinimlerin karşılanmama ya da aşırı karşılanma durumları bireylerin şemaları oluşturmasında bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Şemaları oluşmasına zemin hazırlayan ikinci bir faktör ise bireyin erken dönemlerinde oluşturduğu yaşam deneyimleridir. Erken dönem yaşam deneyimlerinde oluşan şemalar oldukça kalıcıdır ve çocuğun erken dönem yaşam çevresini yansıtırlar. Şemaların gelişmesinde ailenin yanı sıra ilerleyen zamanlarda çocuğun arkadaş ortamı, okul, kültür gibi etkilerde önemli hale gelmektedir; ancak sonradan oluşan şemalar erken dönemde oluşan şemalar kadar güçlü değildir (Young ve Klosko, 2018; Young vd., 2019).

Erken dönem yaşam deneyimlerinin şemaları oluşturmada çocuğun ihtiyaçlarının engellenmesi, çocuğun kurban edilmesi ya da örselenmesi, çocuğun iyi olan şeyi aşırı derecede deneyimlemesi ve çocuğun seçici içselleştirme yapıp önemli ötekilerle özdeşleşmesi etkili olmaktadır. İhtiyaçları engellenen çocuğun çevresinde sevgi, anlayış gibi duygusal eksiklikler görülmektedir. Örselenen ya da kurban edilen çocuklar ise zarar görmektedirler. Çocuğun iyi olan şeyi aşırı derecede deneyimlemesi ise çocukların ebeveynine karşı bağımlılık göstermesine ya da kendini yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir. Bu çocuklar genelde şımartılmıştır. Erken dönem yaşam deneyimlerinin şemaları oluşturmada etkili olan son etken ise çocuğun önemli ötekilerle özdeşleşmesidir. Bu çocuklar ebeveynlerinin düşünceleri ve davranışlarıyla özdeşleşmişlerdir. (Young vd., 2019).

Yukarıda ki bilgilerden hareketle şemaların oluşmasında etkili olan duygusal gereksinimlerin karşılanmaması ve erken dönem yaşam deneyimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında etkili olduğu görülmektedir. Erken dönem yaşam deneyimlerinin oluşmasında etkili olan son faktörümüz ise bireyin sahip olduğu duygusal mizacıdır. Mizaç, bireylerin doğuştan getirmiş olduğu özelliklerdir. Mizaç, şemaların oluşmasında erken dönem yaşantılar kadar öneme sahiptir. Mizaç, bireylerin yaşamış oldukları olaylara nasıl tepki vermesi gerektiği konusunda yönlendirme yapmaktadır. İki farklı mizaca sahip, aynı yaşam koşullarında yetişmiş ve aynı ebeveyne sahip çocuklar yaşanan olaylar karşısında farklı tepkiler geliştirebilmektedir (Young vd., 2019; Young ve Klosko, 2018). Örnek verecek olursak aynı ebeveyne sahip ihmal edilmiş iki çocuktan biri bu durumla mücadele ederken diğer çocuk boyun eğici davranışlar sergileyebilmektedir.

Özetle literatürde, şema oluşturan en yaygın deneyimler şu şekilde özetlenmektedir (Baylan, 2018):

a. Çocuğun sahip olduğu ihtiyaçların aile içinde karşılanmaması veyahut bunların karşılanmasının önüne engellerin konulması şemalara neden olabilmektedir. Örneğin çocuğun yaşadığı çevrede sevgisizlik söz konusu olabilmektedir. Yine ailede ilişkilerde istikrar olmadığında ya da bireyler birbirlerine karşı anlayış göstermediklerinde de olumsuz deneyimler meydana gelecektir.

b. Çocukluk döneminde travmaların yaşanması da şemaların temel sebepleri arasındadır. Çocuğun güvenliğinin sağlanmaması ve bunun karşısında fiziksel sosyal ya da psikolojik yönde zarar görmesi, çocukta olumsuz deneyimler, güvensizlik, çeşitli korkular ve özgüvensizlik ile ilişkili şemaların oluşmasına neden olabilmektedir.

c. Kimi çocuklara da fazlası ile “iyi olan” verilmektedir. Bu tür çocuklar neredeyse hiç kısıtlanmamakta, olabildiğince şımartılmaktadır. Sürekli olarak almaya alışan bireyin sonrasında memnun olmakta güçlük çekme, keyif almama ya da sıkılma gibi sorunlar ile karşılaşması da muhtemeldir.

d. Seçici içselleştirme ve özdeşim konusundaki deneyimler de yine şemaların sebepleri arasında olabilmektedir. Ebeveyn ya da önemli kişilerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını seçici bir şekilde model almak ve içselleştirmek kişide o bireye benzemeye çalışma ve onun gibi davranma eğilimi geliştirmeye neden olabilmektedir.

Şemaların oluşmasında etkili olan bir başka unsur da bireyin duygusal mizacıdır. Her insanın birbirinden farklı duygusal özellikleri olduğu unutulmamalıdır. Bu sebeple aynı olaylar karşısında dahi farklı şemaların oluşması normaldir. Farklı mizaç özellikleri çocukluk yaşantıları ile etkileşime girerek farklı yaşam koşullarına da sebebiyet verebilecektir.

Görüldüğü üzere geliştirilen şemaların kökeninde birden fazla neden olabilmektedir. Pek çok sebebin aynı şemaya yol açması beklenemeyecektir. Bu sebeple şemaların çok yönlü biçimde ele alınması ve incelenmesi gerekmektedir.

Özetle erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde birden fazla unsur etkili olabilmektedir. Özellikle bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde ki olumsuz yaşantıların olması şemaların oluşmasında önemli bir faktördür. Oluşan şemalar bireyin yetişkinlik döneminde işlevsiz hale gelip birçok psikolojik problemlerin oluşumuna neden olabilmektedir (Arslan, 2016; Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Yukarıda şemaların oluşmasında etkili olan faktörler açıklanmıştır. Yukarıda ki bilgiler doğrultusunda bir sonraki kısımda şema alanları ve bu alanlar içerisinde ki şema boyutları açıklanacaktır.

2.2.3.3 Şema Alanları Ve Şema Boyutları

Young'a (2018) göre şemalar bireylerin doyurulmamış ihtiyaçlarına karşılık gelecek şekilde beş şema alanı altında 18 erken dönem uyum bozucu şema tanımlanarak gruplandırılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar klinik ortamda yapılan gözlemler incelenerek oluşturulmuştur (Arntz ve Jacob, 2019). Yukarıdaki bilgilerden hareketle şema alanları ve uyum bozucu şemalar açıklanacaktır.

2.2.3.3.1 Ayrılma ve Reddedilme / Kopukluk ve Reddedilme

Bu şema alanı alan yazınında kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı olarak da geçebilmektedir (Kömürcü, 2014; Tunçel, 2019). Şema alanında bireylerin yaşadığı bağlanma zorlukları görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu şema alanına sahip bireyler güvenlik, saygı, empati gibi ihtiyaçların karşılanamayacağını düşünmektedirler. Bu şema alanına sahip bireylerin ailelerinde çocuğu reddeden, kısıtlayan, yalnız bırakan, duygusal olarak soğuk davranan ebeveynler bulunmaktadır (Young, 2018; Young vd., 2019). Kopukluk ve reddedilme şema alanında terk edilme/değişkenlik, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma olmak üzere toplamda 5 adet erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Terk edilme/Değişkenlik

Bu şemaya sahip olan hastalar yaşadığı ilişkilerde diğer önemli kişiler tarafından terk edileceğine dair sürekli olarak endişe duymaktadırlar. Bu şemaya sahip olan bireyler çocukluklarında ebeveynler tarafından terk edildiklerini ya da ebeveynlerden birinin çocukla ilgilenmeyi bıraktıklarını ifade ederler (Arntz ve Jacob, 2019). Birey için önemli diğer kişilerin kendilerini terk edeceklerinden, yakın zamanda öleceklerinden, ya da bireye duygusal olarak belirsizliği (ani öfke patlamalar gibi) yaşattıklarından

dolayı diğer ilişkilerinde de duygusal yakınlığı, desteği sağlayamayacağına y6nelik hislere sahip olurlar (Young, 2018; Young vd., 2019).

Güvensizlik/ K6tüye Kullanılma

Bu şema bireylerin 6ocukluk d6nemlerinde yaşamış oldukları fiziksel, duygusal, cinsel, s6zel k6tüye kullanımdan dolayı oluşmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler genelde şüphecidirler (Arntz ve Jacob, 2019). Diğer insanlar tarafından aldatılacağına, k6tüye kullanılacağına, kendilerine k6tü davranılacağına dair beklenti i6erisindedirler (Young, 2018; Arntz ve Jacob, 2019; Young vd., 2019).

Kusurluluk/ Utan6

Bu şemaya sahip olan bireylerde değerersiz olduklarına y6nelik bir inan6 bulunmaktadır (Arntz ve Jacob, 2019). Bu kişiler, kendisinde bulunduğuna inandığı eksiklik ile ilgili yoğun utan6 duygusu yaşayabilmektedir. Bu eksiklik 6fke patlamaları ya da cinsel arzuların tatminsizliği olabildiği gibi bireyin fiziğine y6nelik algıladığı kusurlarda olabilmektedir (Young, 2018; Young vd., 2019).

Duygusal Yoksunluk

Bu şemaya sahip olan bireyler 6ocukluklarında sevgiyi ve sıcaklığı hissetmemişlerdir; bundan dolayı yaşamlarında diğer insanlar tarafından sevildiklerini anlayamamaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019). Bireyler duygusal desteğin diğerleri tarafından yeteri kadar karşılanmadığını d6şünmektedirler. Duygusal yoksunluk; empati yoksunluğu, ilgi yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olmak üzere üç farklı şekilde kendini g6stermektedir. İlgi yoksunluğu sevgi, sıcaklık ve ilginin yokluğu durumudur. Korunma yoksunluğu ise yeterli desteğin e g6cün olmaması durumudur. Son olarak empati yoksunluğu ise anlayışın ve duyguları paylaşmanın olmaması durumudur (Young, 2018; Young vd., 2019).

2.2.3.3.2 Zedelenmiş Özerklik ve Performans / Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı

Bu şema alanına sahip olmak, kişinin tek başına başarılı olamayacağı inancını yaratmaktadır. Genellikle ailesine aşırı bir bağımlılığa sebebiyet vermektedir ve birey aileden uzak kalmak istememektedir. Kendisini bir birey olarak göremeyen bu kişiler kimlik oluşturmakta ve kendilerine özel bir yaşam alanına sahip olmakta da zorluk çekmektedirler. Bu kimselerin dünya hakkındaki beklentileri, ebeveyn figürlerinden farklılaşmak ve onlardan bağımsız hareket edebilmek ile ilgili istekleriyle sürekli olarak çatışmaktadır.

Bu şemaların oluşmasındaki temel neden genellikle aşırı koruyucu ebeveyne sahip olarak büyüme. Ailedeki büyükler, çocuk için her şeyi kendileri yapmakta ve ona sorumluluk vermemektedirler. Çocuk, otomatik olarak kendisinin beceremeyeceğini düşünmeye başlamaktadır.

Fakat bu noktada bu şemalara sahip kimselerin kimilerinde de aşırı ilgisizi ebeveynlerin var olduğunu söylemek mümkündür. Bu tür kimselerde kendilerine güvenememektedirler ve yetişkinlik dönemlerinde bireyselleşememekten kaynaklanan sorunlar ile baş etmek durumunda kalmaktadırlar (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik ve başarısızlık olmak üzere 4 adet erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şemaya sahip olan bireyler başkalarının yardım ve desteği olmadan günlük yaşamda karşılaşılan sorunları çözemeyeceklerini düşünmektedirler. Bu şemaya sahip olan bireylerde yeterlilik hissi yoktur ve bundan dolayı kendilerini çaresiz olarak hissederler. Ebeveynler bireylerin özellikle ergenlik döneminde sorumluluk almasının önüne geçerek onlara günlük yaşam konusunda karşılaşılan problemler konusunda yardımcı olmuşlardır (Arntz ve Jacob, 2019).

Hastalıklar Karşısında Dayanıksızlık ve Zarar Görme

Bu şemaya sahip bireyler ansızın oluşabilecek felaketler ve bundan zarar görmeye yönelik abartılı bir korku duymaktadırlar. Bu felaketler tıbbi, duygusal ya da dışsal olabilmektedir (Young, 2018; Young vd., 2019).

İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik

Roediger'e (2015) göre bu bireyler özellikle ebeveynleriyle abartılı derecede bağılılık içindedirler. Bireyler ailesinin olmadığı durumlarda kendilerini boşluğa gidebilecek düzeyde güvensiz hissedebilmektedirler.

Başarısızlık

Bu şemaya sahip olan bireyler kendilerini diğer insanlara göre daha az başarılı bulmaktadırlar. Bireylerin kendilerinin başarılı olacağına yönelik inançları bulunmamaktadır. Çocukluklarında ise ebeveynlerinden genellikle olumsuz geri dönüşler almışlardır. (Arntz ve Jacob, 2019)

2.2.3.3 Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu alan daha çok kişinin öz disipliniyle ilgili sınırlarını koruyamamasına neden olmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip kişilerin diğer insanların haklarına saygı duymama eğiliminde oldukları da gözlemlenmektedir. Bu kişiler ile iş birliği içine girmek oldukça zordur. Bu nedenle ilişkileri de planları da uzun vadeli olamamaktadır. Gelecekteki kazanımlar için anlık doyumlarını ertelemede ve dürtülerini sınırlandırmada problem yaşayan bu kişiler, arkadaşları tarafından çoğunlukla bencil olmakla suçlanmaktadırlar. Yine bu kişilerin şımarık olduğunu düşünenler de oldukça fazladır (Özbaş Atlı, Sayın ve Coşar, 2012). Bu şema alanında haklılık ve yetersiz özdenetim ve kontrol olmak üzere iki erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Haklılık

Young' a (2018) göre bu şemaya sahip bireylerde kişinin diğerlerinden özel ve üstün olduğuna dair inanç bulunmaktadır. Kuralların ve sınırların kendisi için geçerli olmadığını düşünmektedirler.

Yetersiz Özdenetim ve Kontrol

Bu şemaya sahip olan bireyler uzun uğraş gerektiren işlerde bulunmakta zorlanırlar. Dürtü ve doyumlarını erteleme ile ilgili problem yaşayan bu bireyler çevrelerindeki diğer insanlar tarafından tembel olarak görülmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019).

2.2.3.3.4 Diğerlerine Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler kendi isteklerinden çok başkalarının isteklerine önem veren kişiler olmaktadır. Kendi mutlulukları ikinci plandadır. Genellikle bu tür davranışlarının temelinde kabul görme istekleri vardır. Çoğunlukla öfkeli olan bu insanların yaptıkları tercihlerde farkındalık göstermemekte olduklarını da burada eklemek lazımdır. Genellikle ailelerinde koşullu kabullenme durumu söz konusudur. Birey sevilmek ve kabul edilmek için bir şeyler yapması gerektiği inancına sahiptir. Aile, sadece belirli durumlarda çocuğa sevgi gösterdiğinden kişi erişkinlikte de onaylanmak için başkalarının isteklerini kabul etmektedirler (Makas ve Çelik, 2018; Eldoğan ve Barışkın, 2014). Bu şema alanında boyun eğme, kendini feda ve onay arayıcılık olmak üzere üç erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Boyun Eğme

Bu şemaya sahip olan bireyler diğerlerinin arzu ve isteklerine göre davranışlarına yön vermektedirler. İlişkilerinde diğer insanların yönlendirici olmasını kabullenmektedirler. Bireyler çocukluklarında ebeveynlerinin birinin boyun eğici olduğu durumlara tanık olmuşlardır (Young, 2018).

Kendini Feda

Young'a (2018) göre bu şemaya sahip bireylerde diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamak önemli hale gelmektedir. Bu şema boyun eğme şemasıyla benzerlik göstermekte

ancak boyun eğme şemasıyla farklılıkları bulunmaktadır. Boyun eğme şemasında diğerlerinin düşüncelerine göre davranış geliştirmek ve yönlendirmek ön plandayken kendini feda şemasında diğerlerinin gereksinimlerini gözetmek ve bunları gidermek ön plana çıkmaktadır. Bu tür bireylerin gereksinim duymaları ve kendi gereksinimlerine odaklanmaları bireylerde suçluluk duygusu oluşturmaktadır.

Onay Arayıcılık

Bu şemaya sahip bireyler başkalarının onayını ve takdirini almak için davranışlarını geliştirme konusunda yoğun çaba sarf etmektedirler. Önemli olan diğer insanların, bireylerin meydana getirdiği davranışlarını onaylamasıdır. Onaylanmak amacını taşıdıkları için görünüşleri, statüleri, davranışları ile diğer insanlar üzerinde iyi bir etki bırakmaya çalışmaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019).

2.2.3.3.5 Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanına sahip bireyler duygu ve dürtülerini sürekli olarak kontrol altında tutup baskı altına alan kişilerdir. Genellikle kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkilerinden ödün vererek kendi yaşamlarıyla ilgili katı ve içselleştirilmiş kurallara uymaya çalışmaktadırlar. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanının kökeninde ise katı, talepkar, cezalandırıcı ya da duyguların ifade edilmesine izin verilmediği bir aile ortamı yer almaktadır. Çocuklar bu aile ortamında sürekli dikkatli ve tetikte olmaları gerektiğini öğrenerek büyümektedirler (Eldoğan ve Barışkın, 2014; Kömürcü, 2014). Bu şema alanında karamsarlık, duygusal ketlenme, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık olmak üzere dört erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Karamsarlık/Kötümserlik

Young'a (2018) göre bu şemaya sahip olan bireylerde hemen her durumun olumsuzlukla sonuçlanacağına dair inanç bulunmaktadır. Bir şeylerin ters gideceğinin yönelik inançları güçlüdür. Bu şemanın oluşmasında bireylerin ebeveynlerin etkili olduğu ve ebeveynlerin hemen her durumda karamsar olduğu durumu bu şemaya sahip bireyler tarafından aktarılmaktadır.

Duygusal Ketlenme

Bu şemaya sahip olan bireyler yaşadıkları doğal olarak gelişen duygularını gereksiz, değersiz bulmaktadırlar. Bu şemanın oluşmasında bireylerin çocukluk dönemlerinde kendiliğinden ortaya çıkan duygularında ebeveynlerinin onların duygularını önemsemediklerini ve yaşanan duygulara alaycı yaklaştıkları belirtilmiştir. Bu durumdan dolayı bu şemaya sahip bireyler duygularını önemsememektedirler (Young, 2018).

Yüksek Standartlar

Bu şemaya sahip olan bireylerin odak noktası başarı olmaktadır. En iyisi olmak için yoğun çaba sarf eden bireyler eğlence gibi diğer aktiviteleri önemsiz görmektedirler. Hedeflerine ulaşmak bu bireyler için çok önemlidir ve bundan dolayı yoğun baskı hissetmektedirler. Kendine ait kuralları olan bu bireyler kurallarında esneklik tanımazlar ve çoğunlukla mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahiptirler (Arntz ve Jacob, 2019).

Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip olan bireylerde yapılan her yanlışın –kendisi de dahil- bir cezası olması gerektiğine inanmaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019; Young vd., 2019).

Yukarıdaki tüm bilgilerden hareketle şema alanlarının özellikle örseleyici ve istismar edici aile yaşantıları ve olumsuz geçirilen erken dönem yaşamın etkisiyle oluştuğunu söylemek mümkündür. Yaşamımızın erken dönemlerinde oluşan şemalar, yaşamımız boyunca etkisini sürdürerek davranışlarımızın oluşmasını sağlamaktadırlar. Ancak yine de davranışlarımızın doğrudan şemanın bir parçası olmadığı ve bireylerin bir şemaya tepki olarak da uyumsuz şemalar oluşturduğunu da söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra uyumsuz şemaların hepsinin yalnızca olumsuz çocukluk yaşantıları sonucunda oluştuğunu söyleyemeyiz. Şemalar yalnızca örseleyici ve ebeveynlerin olumsuz tutumları sonucu oluşmamakta ve bununla birlikte olması gerekenden daha fazla muhafaza edilmiş erken çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerin çocuklarına aşırı ilgi göstermesi ve şımartması sonucu da oluşmaktadır. Özetle şemaların yalnızca

travmatik yaşantılardan kaynaklı olmadığını söyleyebiliriz ancak şemaların hepsi bireyler için yıkıcıdır. Ayrıca şemaların bireyler için tutarlık sağlaması ve bireylerin kendi şemalarını etkileyen durumlara yönelik yakınlık hissetmesi şemaların değiştirilmesinin oldukça zor olmasının bir sebebidir. Yani şemalar bireylerin bir sonraki olaylara yönelik nasıl tepki vereceğini etkilediği için bireyler yine kendi şemalarına yakın durumlara yönelik davranış oluşturmaktadır. Şemaların oluşmasında etkili olan aile kökenleri incelendiğinde kopukluk şemasına sahip olan bireylerin aile özelliklerinin reddedici, soğuk, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutumlarından oluştuğunu söyleyebiliriz. Bireyin güvenlik, sıcaklık, bakım, korunma gibi temel ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından ya karşılanmadığı ya da tutarsız bir şekilde karşılandığını söylemek mümkün olabilmektedir. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanına sahip bireylerin aile özelliklerine bakıldığında ise çocuğa yönelik aşırı koruyucu durumlar, çocuğu destekleme konusunda yetersiz ebeveyn özellikleri ön plana çıkmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireylerin aile kökenlerine bakıldığında ise çocuğa yönelik aşırı serbest bırakma, çocuğun davranışlarına rehberlik etmede yetersizlik, çocuğun diğer insanlardan daha özel ve üstün olduğunu hissettirme gibi olumsuz ebeveyn tutumları görülmektedir. Diğerlerine yönelimlilik şema alanına bakıldığında ise aile özelliklerinde çocuğun sevgi, ilgi ve onay almak için kendilerini bastırdığını söylemek mümkündür. Aileye göre çocukların ihtiyaçlarından çok ailenin statüsü daha önemli görülmektedir. Son olarak ise aşırı uyarılma ve baskılama şema alanına sahip bireylerin aile özelliklerinde ise katı kurallar ve bu kurallara uymama sonucunda verilen cezalar ön plana çıkmaktadır. Çocuklar ceza almamak ve onaylanmak için kendi doğal duygularını ve eğilimlerini bastırmaktadırlar.

Görüldüğü üzere şema alanlarının özellikle ailenin, çocuğun temel duygusal gereksinimlerini karşılamakta problemler yaşayan tutumlar sonucunda oluştuğunu söyleyebiliriz. Şema terapinin temel hedefi ise bireylerin karşılanmayan bu temel gereksinimlerine odaklanmaktır. Çünkü bu temel gereksinimlerin karşılanmaması sonucunda ulaşılan literatür bağlamında psikolojik problemlerin oluştuğunu söylemek mümkündür. Şema terapinin asıl amacı ise hastaların kendi temel gereksinimlerini fark etmelerine yardımcı olmak ve sonrasında bu temel gereksinimlerin giderilmesine yönelik beceri oluşturmaktır. Tüm bu bilgilerden

hareketle şema terapinin bireylerin şu anda yaşadığı problemlerin temelinde çocukluk dönemlerinde karşılanmayan bu temel gereksinimlerin bireylere fark ettirilerek sağlıklı bir şekilde karşılamalarına yardımcı olduğu söylenebilir.



BÖLÜM III

3 YÖNTEM

Tezin bu bölümünde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırma modeli, araştırma grubunu oluşturan bireylerin demografik özellikleri, veri toplamada kullanılan araçlar ve bu araçlara ait geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama desenine uygun olarak planlanıp gerçekleştirilmiştir. “Geçmişte var olan ya da halen süren bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir model” olarak tanımlanan (Karasar, 2010) betimsel tarama modelleri; tekil tarama, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma gibi farklı yöntemlerle ortaya konulmaktadır. (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). İlişkisel tarama desenleri, birden çok değişken arasındaki ilişki, ilişkinin gücü ve aralarındaki neden-sonuç ilişkisini regresyon ve korelasyon gibi etkili ve güçlü istatistiksel yöntemler kullanarak ortaya koymaktadır (Balcı, 2013, Büyüköztürk vd., 2015). Karasar (2010) ilişkisel tarama desenlerini; iki veya daha çok değişkenin arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini ortaya koyan araştırma desenleri olarak tanımlamıştır. Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki yapısal ilişkileri incelemek amacıyla çok faktörlü karmaşık yordayıcı korelasyonel desen kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyon araştırmalarında değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğeri yordanmaya çalışılır. Araştırmada tek bir yordayıcı değişken varsa tek faktörlü yordayıcı korelasyonel desen; iki ya da daha çok yordayıcı varsa çok faktörlü yordayıcı korelasyonel desen söz konusudur. Çok faktörlü yordayıcı korelasyonel desenler yalnızca doğrudan ilişkileri denemeye yönelik olabileceği gibi hem doğrudan hem de dolaylı ilişkileri test etmeye yönelik de olabilir. Doğrudan ve

dolaylı ilişkileri test etmeye yönelik yapılan çalışmalar çok faktörlü karmaşık yordayıcı korelasyonel desen olarak adlandırılır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu araştırmada bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları yordayıcı değişken olarak; büyüme korkusu düzeyleri ise yordanan (lt) değişken olarak belirlenmiştir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın alışma evrenini 2018-2019 eğitim-ğretim yılında Kırıkkale, Çanakkale ve Nevşehir ilinde öğrenim gören niversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu amaçlı rastgele örnekleme yoluyla seçilmiş 753 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Amaçlı rastgele örnekleme araştırmanın rastgele seçilen neklerinin araştırmanın amacına uygun bir şekilde sınıflandırılmasıdır (Marshall ve Rossmann, 2014). Araştırmaya katılan niversite öğrencilerine ait kişisel bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerine Ait Kişisel Bilgiler

Değişken	Kategori	Frekans F	Yüzdelik %
Bölüm	Rekreasyon	12	1,6
	Spor Yönetimi	13	1,7
	PDR	304	40,4
	Müzik Öğretmenliği	24	3,2
	Tarih Bölümü	34	4,5
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	71	9,4
	Antrenörlük	12	1,6
	BÖTE	27	3,6
	Türkçe Öğretmenliği	37	4,9
	Arapça Mütercim Tercümanlık	21	2,8
	Türk Dili ve Edebiyatı	36	4,8
	İngilizce Mütercim Tercümanlık	20	2,7
	Okul Öcesi Öğretmenliği	55	7,3
	Sınıf Öğretmenliği	57	7,6
	Coğrafya Öğretmenliği	21	2,8
	Uluslararası İlişkiler	3	,4
Kamu Yönetimi	6	,8	
Cinsiyet	Kadın	545	72,4
	Erkek	208	27,6
Sınıf Düzeyi	1	166	22,0
	2	233	30,9
	3	206	27,4
	4	148	19,7
AGNO	0.00-1.00	116	15,4
	1.00-2.00	11	1,5
	2.00-2.50	97	12,9
	2.50-3.00	240	31,9
	3.00-3.50	240	31,9
	3.50-4.00	49	6,5
Kardeş Sayısı	1	45	6,0
	2	274	36,4
	3	246	32,7
	4	97	12,9
	5	47	6,2
	6	16	2,1
	7 ve daha fazla	28	3,7

Tablo 1. (Devamı) Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerine Ait Kişisel Bilgiler

Değişken	Kategori	Frekans F	Yüzdelik %
Anne Eğitim	Okuryazar değil	63	8,4
	İlköğretim	378	50,2
	Ortaöğretim	242	32,1
	Üniversite	70	9,3
Baba Eğitim	Okuryazar değil	21	2,8
	İlköğretim	262	34,8
	Ortaöğretim	304	40,4
	Üniversite	166	22,0
Aylık Gelir	0-1000	26	3,5
	1000-2000	114	15,1
	2000-3000	240	31,9
	3000-4000	174	23,1
	4000-5000	110	14,6
	5000 ve üzeri	89	11,8
Sosyoekonomik Düzy	Alt	74	9,8
	Orta	662	87,9
	Üst	17	2,3
Çalışma Durumu	Evet	88	11,7
	Hayır	665	88,3
Psikolojik Tedavi	Evet	80	10,6
	Hayır	673	89,4
İlişki Durumu	Şu anda bir ilişkim yok	437	58,0
	Şu anda bir ilişkim var	316	42,0
Anne-Baba Tutumu	Baskıcı-Otoriter	49	6,5
	Kararsız-Değersiz	73	9,7
	Demokratik	154	20,5
	Hoşgörülü	289	38,4
	Reddedici	12	1,6
	Koruyucu	176	23,4
Yetişkinlik Durumu	Evet	279	37,1
	Hayır	35	4,6
	Bazı Yönlerden Evet	393	52,2
	Bazı yönlerden hayır	46	6,1
Yaş	20 ve altı	310	41,2
	21-25 Arası	420	55,8
	26-30 Arası	23	3,1
Fakülte	Spor bilimleri	36	4,8
	Eğitim Fakültesi	605	80,3
	Fen-Edebiyat	112	14,9

Tablo 1 incelendiğinde yaş olarak üniversite öğrencilerinin yarıdan fazlasının 21-25 yaş arasında olduğu görülmektedir. Öğrenim olarak ise öğrencilerin çok büyük bir kısmının eğitim fakültesinde okuduğu ve %90'a yakınının herhangi bir işte çalışmadığı görülmektedir. Cinsiyet açısından kadınlar lehine aşırı bir fark olmakla birlikte psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyanların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Anne ve babası ilköğretim ve ortaöğretimde okuyanların sayısının birbirine denk düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin çok büyük bir kısmı kendilerini yetişkin olarak görmektedir. Hoşgörülü anne-baba tutumuna sahip olanlar, diğer anne-baba tutumlarına göre daha çoğunluktadır. Sosyoekonomik ve aylık gelir açısından orta düzeyde yer alan üniversite öğrencilerinin çokluğu göze çarpmaktadır. Öğrencilerin yaklaşık %10'u psikolojik tedavi gördüklerini beyan etmişlerdir. İlişki durumu olup olmamasına göre dengeli bir dağılım olduğu söylenebilir. Öğrencilerin %70'e yakını 2-3 kardeş aralığında yer almaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Büyüme Korkusu Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa form- 3 kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait psikometrik özellikler aşağıda verilmiştir:

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi formu; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf, genel akademik ortalama, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumları, ailenin aylık geliri, bir işte çalışıp çalışmama durumları, psikolojik tedavi alma durumları, medeni durum, anne-baba tutumları, ilişki durumları ve yetişkinliğe ulaşma durumları hakkında sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Büyüme Korkusu Ölçeği

Büyüme Korkusu Ölçeği Ateş ve Özden Yıldırım (2018) tarafından bireylerin büyüme korkusunu düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulan bir ölçektir. Ölçek oluşturulurken geniş bir literatür taraması yapılarak Levinson' un (1978) 'Acemi

Faz', Erikson' un (1968) 'Rol Denemeleri', Arnett' in (2000) 'Beliren Yetişkinlik' gibi kavramlarından yola çıkarak büyüme korkusunu düzeyini belirleyebileceği düşünülen özellikler saptanmıştır. Ölçek ilk aşamada 20 maddeden oluşmuş ancak sonrasında Açıklayıcı Faktör Analizi yapılarak madde sayısı 14 maddeye indirgenmiştir. Maddelerin cevapları Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) olarak likert tipi ölçek şeklinde kullanılmıştır. Ölçek dört faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör 'Romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma', ikinci faktör 'Sosyal Duygusal Yalnızlık', üçüncü faktör 'Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar' ve son faktör olan dördüncü faktör ise 'Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma' olarak adlandırılmıştır. Romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma faktörü 1, 3, 9, 11, 14. maddelerden; Sosyal duygusal yalnızlık faktörü 7, 8, 10. maddelerden; Evlenmeye karşı olumsuz tutular faktörü 2, 12, 13. maddelerden; Bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma faktörü ise 4, 5, 6 olmak üzere toplam 14 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 12, 15 ve 17. Maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları ise test tekrar test güvenirlik puanı belirlenerek korelasyon katsayısı ölçeğin tümü için .97 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin ölçeğin büyüme korkusunu ölçmek amacıyla güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı ise .75 olarak bulunmuştur. Sosyal Duygusal Yalnızlık alt boyutu için alfa iç tutarlılık kat sayısı .60, romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma alt boyutu için alfa iç tutarlılık kat sayısı .79, evlenmeye karşı olumsuz tutumlar alt boyutu için alfa iç tutarlılık kat sayısı .72 ve bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutu için ise .52 bulunmuştur.

3.3.3 Young Şema Ölçeği (YŞÖ) Kısa Form

Young ve Brown (1990) tarafından geliştirilen bu ölçek bireylerin erken dönemde oluşturduğu uyumsuz şemalarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun formu 205 madde ve 16 şemadan oluşmaktadır. Ancak ölçeğin uzun formu daha sonra Young (1994) tarafından kısaltılarak 75 madde ve 15 şemadan oluşan kısa forma dönüştürülmüştür. Yine Young tarafından onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık olan şemaların eklenmesiyle 18 şema ile 90 maddelik form

oluşturulmuştur (Çakır, 2007). Young şema ölçeğinin kısa ve uzun formuna ilişkin hem ülkemizde (Sezgin, 1996, 1997; Batur, 2004) hem de Batı' da (Lee, Taylor ve Dunn 1999; Cecero, Nelson ve Gillie 2004) birçok çalışma yapılmış olup ülkemizde kısa formunun üniversite örnekleme üzerinde incelendiği ilk çalışma Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Young Şema ölçeğinin, kısa ve uzun formun karşılaştırılmasına ilişkin yürütülen araştırmalar her iki formun da benzer düzeyde iç tutarlık, güvenilirlik ve ayırt edici geçerliğinin olduğu ve bu nedenle araştırmalarda ve klinik alanda kullanılabileceği anlaşılmıştır (Waller, Meyer ve Ohanian 2001).

90 maddeden oluşan ölçekte 1 (benim için tamamıyla yanlış) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasında değişen Likert tipi bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçekten elde edilen puanın yükseliği bireyin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemaların ne kadar çok olduğunu göstermektedir (Çakır, 2007).

Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için alfa iç tutarlılık katsayısı her bir şema için ayrı hesaplanmıştır. Buna göre kopukluk ve reddedilme şeması için alfa katsayısı .86; zedelenmiş özerklik ve performans şeması için .81; zedelenmiş sınırlar şeması için .61; diğerlerine yönelimlilik şeması için .58 ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması için 167 bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Betimsel istatistiklerde SPSS programı kullanılmıştır. Verileri analize hazır hale getirmek için normallik testi ve kayıp değer analizi yapılmıştır. Ölçeklerde kayıp değerlerin olmadığı ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Yol analizleri yapılırken AMOS programında her bir maddenin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu teyit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin %1 güven aralığı için istatistiki değer aralığının ± 1.96 , %5 güven aralığı için ise ± 2.58 limitlerinde yer alması verilerin normal dağılımı açısından önemlidir (Trochim ve Donnelly, 2006).

Öne sürülen modelin verilerle uyumluluğunu sınamak için AMOS programıyla yol analizleri yapılmıştır. Yol analizi modellerinin uyumu için ki-karenin serbestlik

derecesine bölümü (χ^2/sd), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI), genel uyum indeksi (GFI), artırmalı uyum indeksi (IFI) ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değerleri ölçüt alınmıştır (Çelik ve Yılmaz, 2013; Kline, 2011; Schumacker ve Lomax, 2010). Uyum indekslerine ait ölçüt değerler bulgular kısmında yer alan Tablo 4’de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. Yol analizlerinde ilgili modele yönelik uyum indeksi değerlerini iyileştirmek için değişkenler arasında kuramsal açıdan desteklenen modifikasyonlar (hata ilişkilendirmeleri) yapılmıştır.



BÖLÜM IV

4 BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda bireylerin beliren yetişkinlik döneminde erken dönem uyumsuz şemalarının büyüme korkusunu bir model kapsamında yordanmasının sonuçları verilmiştir. Bu bölümde değişkenler arasındaki korelasyon analizi ve test edilmiş kavramsal modele yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemalarını oluşturan alt boyutlara yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

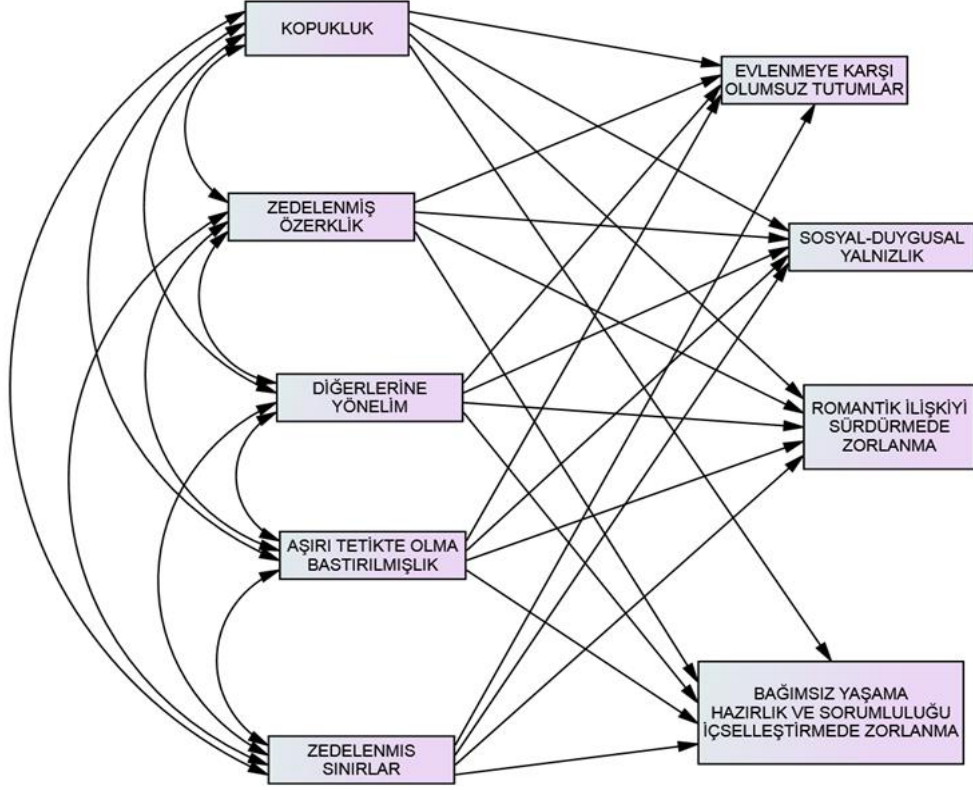
Tablo 2. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları

Değişken	\bar{X}	SS	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Büyüme Korkusu Sosyal Duygusal Yalnızlık	2.52	.79	1								
Büyüme Korkusu Romantik ilişkileri Sürdürmede Zorlanma	2.56	.87	.12**	1							
Büyüme Korkusu Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar	2.78	.99	.12**	.50**	1						
Büyüme Korkusu Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu	2.51	.81	.17**	.37**	.34**	1					
İçselleştirmede Zorlanma Kopukluk	2.27	.85	.46**	.35**	.27**	.42**	1				
Zedelenmiş Otonomi ve Performans ve Performans	2.22	.78	.32**	.26**	.22**	.40**	.82**	1			
Diğerlerine Yönelimlilik	3.16	.76	.18**	-.06	.06	.19**	.48**	.50**	1		
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	2.89	.77	.34**	.23**	.21**	.25**	.69**	.66**	.62**	1	
Zedelenmiş Sınırlar	3.50	.89	.13**	.15**	.19**	.18**	.27**	.23**	.45**	.40**	1

*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

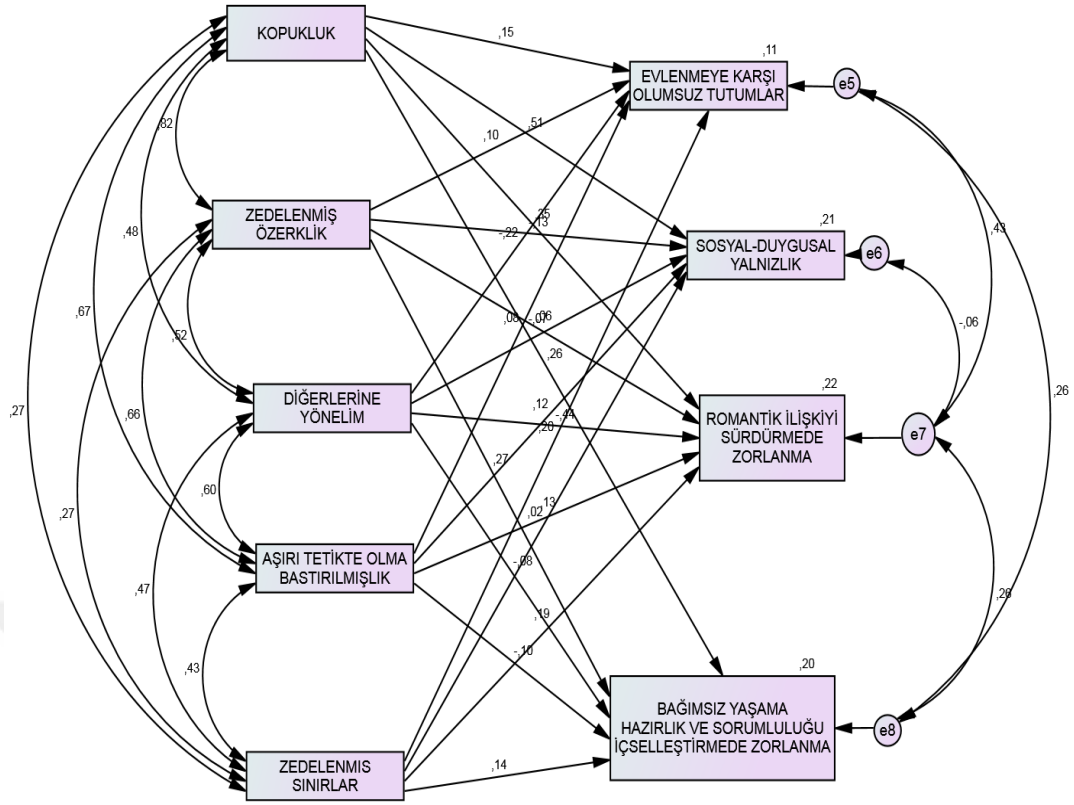
Tablo 2 incelendiğinde büyüme korkusu ölçeğinin alt boyutlarının birbirleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sosyal duygusal yalnızlık boyutunun evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutu ve kopukluk şemasıyla pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Öte yandan sosyal duygusal yalnızlık alt boyutu diğer şemalarla pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki içerisindedir. Romantik ilişkilerde zorlanma alt boyutu, kopukluk alt şemasıyla pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Öte yandan romantik ilişkilerde zorlanma alt boyutu diğer şemalarla pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki içerisindedir. Romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunun diğerlerine yönelimlilik şemasıyla anlamlı hiçbir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Evlenmeye karşı olumsuzluk boyutunun diğerlerine yönelimlilik şemasıyla anlamlı hiçbir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Evlenmeye karşı olumsuzluk boyutunun diğer şemalarla pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutu kopukluk ve zedelenmiş otonomi şemalarıyla orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Öte yandan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunun diğer şemalarla pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Kopukluk şemasının zedelenmiş otonomi şemasıyla pozitif yönde çok yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması ile kopukluk şeması arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler yer almaktadır. Zedelenmiş sınırlar şemasıyla diğerlerine yönelimlilik şeması arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler yer almaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla aşağıda verilen kavramsal model oluşturulmuştur.



Şekil 2. Kavramsal Model

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkileri ortaya koyan kuramsal modelin elde edilen veriler doğrultusunda yeterliliğini tespit etmek için yapılan yol analizi Şekil 3’de gösterilmiştir.



Şekil 3. Dışsal ve içsel değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan YEM modeli

Şekil 3’de verilen test edilen modele ilişkin ortaya konulan uyum katsayıları ele alındığında, Ki-Kare değerinin sıfır olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu modelin doymuş bir model olarak değerlendirildiği ortaya konmakla birlikte; doymuş model, kovaryans matrisinde elde edilen bilgilerin yeterli olması sebebiyle, göstergelerin bir tek çözüm yolu ile sınırlandırıldığı ve serbestlik derecesinin sıfır değerini aldığı model olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015). Şekil 3’de görüleceği üzere diğerlerine yönelimlilik şeması ile bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutu ($\beta = -.08, t = -1.84$) ve sosyal duygusal yalnızlık boyutları ($\beta = -.07, t = -1.70$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gerekçesiyle bu değişkenlere giden yol analizleri modelden çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra zedelenmiş sınırlar şeması ile sosyal duygusal yalnızlık boyutu ($\beta = .02, t = .55$) arasında; zedelenmiş özerklik şeması ile evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutu ($\beta = .10, t = 1.66$) arasında; zedelenmiş özerklik şeması ile romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma ($\beta = .06, t = 1.06$) ve aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması ile evlenmeye karşı olumsuz tutumlar ($\beta = .09, t = 1.57$) arasında anlamlı bir ilişki

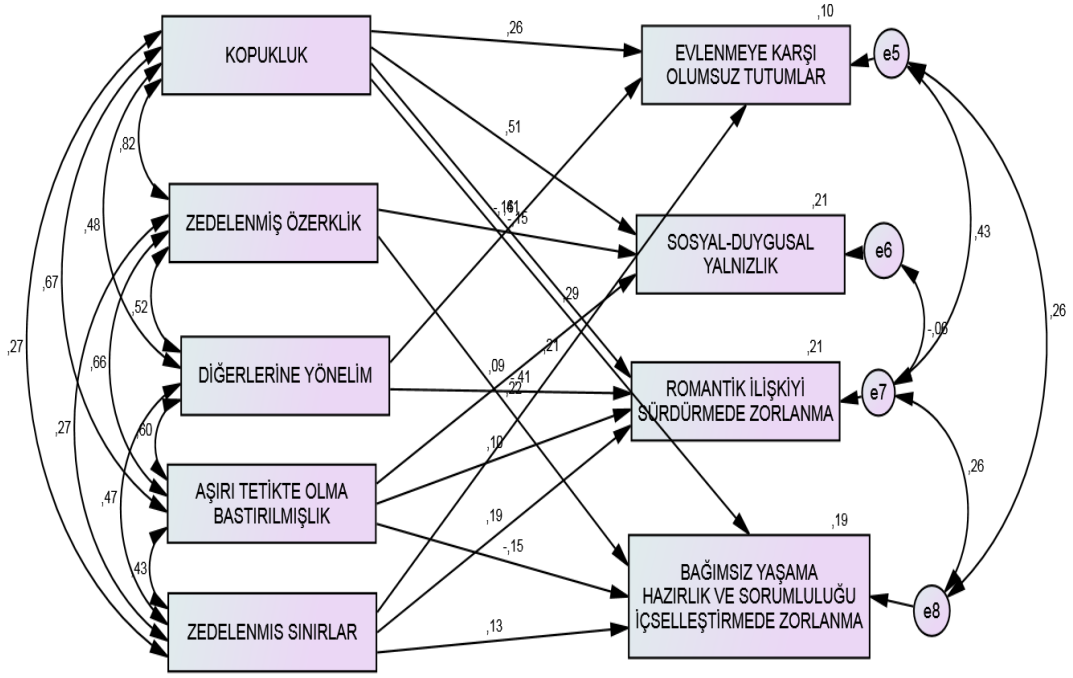
olmadığı gerekçesiyle bu değişkenlerin birbirleriyle olan yol analizleri modelden çıkarılmıştır. Nihai modelin son hali Şekil 4’de gösterilmiştir. Nihai modelin yeterliliğini tespit etmek için başvurulan uyum indekslerine ait değerler ve modele ait uyum değerleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 3. Başvurulan Uyum İndekslerine Ait Uyum Değerleri* ve Modele Ait Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Karar
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	Mükemmel Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$	Mükemmel Uyum
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$	Mükemmel Uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$	Mükemmel Uyum
AGFI	$.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$.85 \leq NNFI \leq .90$	Mükemmel Uyum
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$	Mükemmel Uyum

* (Çelik ve Yılmaz, 2013)

Tablo 3’de gösterilen nihai modelin verilerine göre; sınanan kuramsal model veri setiyle uyumlu bir yapıda ve model uyum indeksleri istenilen düzeydedir. χ^2 değerinin 2’nin altında olması modelin verilerle mükemmel derecede uyumlu olduğunu gösteren ilk parametredir (Kline, 2011). Bir diğer uyum kıstası olan RMSEA değerinin .05’in altında olması modelin veri setiyle mükemmel uyumunu göstermektedir. Diğer uyum ölçütlerinin de mükemmel düzeyde olması genel olarak sınanan modelin verilerle çok iyi uyum sağladığını göstermiştir (Schumacker ve Lomax, 2010). Yol analizinde bulunan değişkenlere yönelik standartlaştırılmış regresyon katsayıları, t değeri, standart hata, açıklanan varyans ve manidarlık değerleri Tablo 4’te gösterilmiştir.



Şekil 4. Dışsal ve içsel değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan nihai YEM modeli

Tablo 4. Yol Analizine Yönelik Sonuçlar

Bağımsız D→ Bağımlı D.	SYK	t-değeri	SH	Açıklanan Varyans	Sonuç
Kopukluk→ evlenmeye karşı olumsuz tutumlar	.15	2.39*	.073	.109	DESTEKLENDİ
Zedelenmiş özerklik→ evlenmeye karşı olumsuz tutumlar	.10	1.66	.079		DESTEKLENMEDİ
Diğerlerine yönelimlilik→ evlenmeye karşı olumsuz tutumlar	-.22	-4.71**	.060		DESTEKLENDİ
Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık→ evlenmeye karşı olumsuz tutumlar	.09	1.57	.069		DESTEKLENMEDİ
Zedelenmiş Sınırlar→ evlenmeye karşı olumsuz tutumlar	.20	5.11**	.044		DESTEKLENDİ
Kopukluk→ sosyal duygusal yalnızlık	.51	8.58**	.055	.213	DESTEKLENDİ
Zedelenmiş özerklik→ sosyal duygusal yalnızlık	-.13	-2.28*	.060		DESTEKLENDİ
Diğerlerine yönelimlilik→ sosyal duygusal yalnızlık	-.07	-1.70	.045		DESTEKLENMEDİ
Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık→ sosyal duygusal yalnızlık	.12	2.36*	.052		DESTEKLENDİ
Zedelenmiş Sınırlar→ sosyal duygusal yalnızlık	.02	.55	.033		DESTEKLENMEDİ
Kopukluk→ romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma	.35	5.94**	.060	.222	DESTEKLENDİ
Zedelenmiş özerklik→ romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma	.06	1.06	.065		DESTEKLENMEDİ
Diğerlerine yönelimlilik→ romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma	-.44	-10.18**	.049		DESTEKLENDİ
Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık→ romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma	.13	2.66**	.057		DESTEKLENDİ
Zedelenmiş Sınırlar→ romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma	.19	5.02**	.036		DESTEKLENDİ
Kopukluk→ bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma	.26	4.32**	.057	.199	DESTEKLENDİ
Zedelenmiş özerklik→ bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma	.27	4.50**	.062		DESTEKLENDİ
Diğerlerine yönelimlilik→ bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma	-.08	-1.84	.047		DESTEKLENMEDİ
Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık→ bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma	-.10	-2.04*	.054		DESTEKLENDİ
Zedelenmiş Sınırlar→ bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma	.14	3.72**	.034		DESTEKLENDİ

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, (SH: Standart Hata, SYK: Standartlaştırılmış Yol Katsayısı)

Yapılan analizler sonucu bireylerin büyüme korkusunu yordamaya yönelik model testinde doğrudan etkiye dönük elde edilen Tablo 4'deki sonuçlara bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan olan kopukluk şemasının evlenmeye karşı olumsuz tutumları anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .26, t = 2.39, p < 0.05$). Diğer bir deyişle kopukluk şemasına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde evlenmeye karşı tutumlarının olumsuz olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan kopukluk şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumları pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Diğer analiz sonuçlarına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan olan diğerlerine yönelimlik şemasının evlenmeye karşı olumsuz tutumları yordamada negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur ($\beta = -.15, t = -4.72, p < 0.01$). Bireylerin diğerlerine yönelimlik şemasının yetişkinlik döneminde evlenmeye karşı yönelik tutumlarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan diğerlerine yönelimlik; büyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumları negatif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu yordamanın anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu analiz sonuçlarına göre ortaya konmuştur. Bir diğer sonuç ise; erken dönem uyumsuz şemalardan olan zedelenmiş sınırlar şemasının evlenmeye karşı olumsuz tutumları yordamada anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır ($\beta = .10, t = 5.11, p < 0.01$). Zedelenmiş sınırlar şemasına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde evlenmeye karşı tutumlarının negatif yönde geliştiği ortaya çıkmaktadır. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumları pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Bireylerin büyüme korkusunu yordamaya yönelik model testinde doğrudan etkiye dönük elde edilen Tablo 4'deki sonuçların devamına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan olan kopukluk şemasının sosyal duygusal yalnızlığı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .51, t = 8.58, p < 0.01$). Farklı bir ifade ile kopukluk şemasının yetişkinlik döneminde sosyal ve duygusal

yalnızlığa neden olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan kopukluk şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlığı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan zedelenmiş özerklik şemasının sosyal duygusal yalnızlığı yordamada negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur ($\beta = -.15, t = -2.28, p < 0.05$). Bireylerin zedelenmiş özerklik şemasının sosyal ve duygusal yalnızlığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş özerklik; büyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlığı negatif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu yordamanın anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu analiz sonuçlarına göre ortaya konmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının sosyal duygusal yalnızlığı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu ortaya konmuştur. ($\beta = .21, t = 2.36, p < 0.05$). Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının yetişkinlik döneminde sosyal ve duygusal yalnızlığa neden olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal duygusal yalnızlığı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Erken dönem uyumsuz şemalardan olan kopukluk şemasının romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .29, t = 5.94, p < 0.01$). Diğer bir deyişle kopukluk şemasına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde romantik bir ilişkiyi başlatmada ve sürdürmede zorlandıkları söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan kopukluk şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Diğer analiz sonuçlarına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan olan diğerlerine yönelimlilik şemasının romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı yordamada negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur ($\beta = -.41, t = -10.18, p < 0.01$). Bireylerin diğerlerine yönelimlilik şemasının yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi sürdürmede

zorlanmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan diğerlerine yönelimlik; büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı negatif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu yordamanın anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu analiz sonuçlarına göre ortaya konmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu ortaya konmuştur. ($\beta = .10$, $t = 2.66$, $p < 0.01$). Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı etkilediği söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan zedelenmiş sınırlar şemasının romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu ortaya konmuştur. ($\beta = .19$, $t = 5.02$, $p < 0.01$). Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının yetişkinlik döneminde romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı etkilediği söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Erken dönem uyumsuz şemalardan olan kopukluk şemasının bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .29$, $t = 4.32$, $p < 0.01$). Diğer bir deyişle kopukluk şemasına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlandıkları söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan kopukluk şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylenebilir. Erken dönem uyumsuz şemalardan olan zedelenmiş özerklik şemasının bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu ortaya

konmuştur ($\beta = .09$, $t = 4.50$, $p < 0.01$). Diğer bir deyişle zedelenmiş özerklik şemasına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlandıkları ortaya çıkmaktadır. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş özerklik; büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığı söylenebilir. Diğer analiz sonuçlarına bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı yordamada negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur ($\beta = -.15$, $t = -2.04$, $p < 0.05$). Bireylerin aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının yetişkinlik döneminde bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık; büyüme korkusunun alt boyutu olan şemasının bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı negatif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu yordamanın anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu analiz sonuçlarına göre ortaya konmuştur. Bir diğer sonuç ise; erken dönem uyumsuz şemalardan olan zedelenmiş sınırlar şemasının bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı yordamada anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = .13$, $t = 3.72$, $p < 0.01$). Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip olan bireylerin yetişkinlik döneminde bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma yaşadıkları ortaya çıkmaktadır. Bu sonuca göre “erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şeması; büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı pozitif yönde yordamaktadır” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Tablo 4 incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar; evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutunda meydana gelen değişimin %10’unu, sosyal duygusal yalnızlık boyutunda meydana gelen değişimin %21’ini, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutunda meydana gelen değişimin %22’sini, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunda meydana gelen değişimin %20’sini

temsil etmektedir. Başka bir deyişle evlenmeye karşı olumsuz tutumların %10'luk varyansını, sosyal duygusal yalnızlığın %21'lik varyansını, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanmanın %22'lik varyansını ve bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmanın %20'lik varyansını erken dönem uyumsuz şemalar birlikte temsil etmektedirler.



BÖLÜM V

5 TARTIŞMA

Bu bölümde beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının büyüme korkusu ile ilişkisine ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmış olup hipotez sırasına uygun bir şekilde tartışma ve yorumlar verilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; bireyin özgüvenini olumsuz etkileyen, sağlıklı kararlar almasında engel olan, kendini sosyal ilişkilerden yoksun olmasına, yalnız hissetmesine neden olabilecek vb. diğer sorun/sorunlar oluşmasında etkisi olan erken dönem uyumsuz şemaların, beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin büyüme korkusunu anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ile büyüme korkusu kavramını birlikte ele alan çalışma ve araştırmalara rastlanılamamıştır. Birlikte ele alan çalışmaların olmamasından kaynaklı konu ile ilişkili olabileceği düşünülen diğer benzer araştırmaların verileri paylaşılmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde; çalışmanın hipotezleri doğrultusunda ortaya koyulan bulguların literatür bağlamında tartışılması amaçlanmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ve büyüme korkusu arasında ki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda erken dönem uyumsuz şemalar ile büyüme korkusu arasında ki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olması özelliğinden dolayı literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak erken dönem uyumsuz şemaların beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu düzeyini etkilediği görülmektedir. Bireylerin erken dönemlerinde diğer insanlarla yaşamış olduğu örseleyici yaşantıların varlığı bireylerin yetişkinlik dönemlerinde korku yaşamalarına sebep olabileceği varsayılmıştır. Şema terapi ile bireylerin erken dönem uyumsuz

şemalarının ortaya çıkarılıp tedavi edilmesi, bireylerin ilerleyen dönemlerdeki yaşantılarını oluştururken yaşadıkları korku düzeylerini azaltmada yardımcı olabilecek bir etken olarak görülebilir.

Büyüme korkusunun alt boyutları olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar, sosyal duygusal yalnızlık, romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutu, erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan kopukluk şeması tarafından yordanmıştır. Kopukluk şeması bireylerde bağlanma problemleriyle birlikte var olan şemalardandır. Bu şema alanı ilişkisel zorlukları da beraberinde getirerek bireylerin yaşamı boyunca diğer bireylere karşı olan ilişkilerinde problemler yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu şemaya sahip olan bireyler kurdukları ilişkilerde terk edilmekten, kötüye kullanılmaktan korku duymaktadırlar. Bu bireyler yakınlarının onu sevmediğine, istemediğine yönelik inanç geliştirmişlerdir (Arntz ve Jacob, 2019). Kopukluk şemasına sahip bireyler kendilerini herhangi bir kişi, grup ya da topluluğa ait hissetmekte zorlanabilirler. Bu şemaya sahip bireyler kendilerini kusurlu, seilmeyen, değersiz bireyler olarak hissetmekte dışa açıldıklarında/sosyal ilişki içinde bulduklarında olumsuz duygulanıma sahip olabilirler. Romantik bir ilişkiyi başlatma ve sürdürmede bireyin sevgi, karşıdaki bireye güven, paylaşım gibi olumlu özelliklere sahip olması beklenirken, kopukluk şemasına sahip bireylerin romantik bir ilişkiyi sürdürmede zorlanmaları bu bağlamda açıklanabilir. Kopukluk şemasına sahip bireylerin erken dönem ebeveyn yaşantıları katı, tutarsız ve duygusal olarak mesafeli olduğu ele alındığında, bu bireylerin beliren yetişkinlik döneminde yakın ve romantik ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürmede zorluklar yaşamaları beklenebilir. Kopukluk şemasına sahip olan bireyler sevgi, güvenlik, bakım, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik şema içeriklerine sahip olduğundan dolayı, romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma ve bu durumla ilişkili olabilecek evlenmeye karşı olumsuz tutumlarının olabileceği anlaşılmaktadır. Bireylerin evlilik kurumunda ve romantik ilişkilerinde sevgi, güvenlik, ait olma gibi temel ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik bir ilişki ortamı beklenirken, kopukluk şemasına sahip kişilerin bu duygusal ve bilişsel özelliklere sahip olmadaki yetersizliğinden dolayı evliliğe ve romantik ilişkileri sürdürmeye yönelik olumsuz tutumlarının olması beklenebilir. Bu tutumlardan kaynaklı bireylerin yaşanılan ilişkilerdeki

doyumunu etkilediği düşünölebilir. İlgili literatür incelendiğinde kopukluk Şemasının bireylerin romantik ilişkilerinde ve evliliklerde evlilik doyumunu olumsuz yönde yordadığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Yiğit ve Çelik, 2016). Aynı zamanda Clifton (1995) tarafından yapılan bir başka çalışmada kopukluk Şemasının alt boyutları olan duygusal yoksunluk ve kusurluluk Şemasının çiftler arasındaki bağlanma, güven duyma gibi ilişkisel özellikleri olumsuz yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Soysal (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise kopukluk Şemasının alt boyutlarından kusurluluk, sosyal izolasyon, terk edilme, duygusal yoksunluk alt boyutlarının, evlilik uyumunun alt boyutlarından anlaşma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle kopukluk Şemasının bireylerin erken çocukluk dönemlerinde önemli ötekilerle ilişkilerinde problemler yaŐamasından dolayı oluşarak, bu Şemanın bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki ilişkilerini de etkilediği (Young vd., 2019) alan yazındaki bulgularla da desteklenmiştir.

Kopukluk Şeması tarafından yordanan büyüme korkusunun bir diğer alt boyutu ise sosyal/duygusal yalnızlıktır. Kopukluk Şemasının içeriğinde duygusal destek ihtiyacının diğerleri tarafından karşılanmayacağına yönelik bir içerik örüntüsüne sahip olmakla birlikte bu bireyler genellikle sıcak ve yakın aile ilişkilerinden yoksun bir ortamda bulunmuşlardır. Bu bireyler çevrelerindeki önemli diğer bireyler tarafından sevildiğini hissedememektedirler ve bundan kaynaklı istenmeyen biri olduğunu düşünmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Bu Şema yaklaŐımıyla birlikte birey bulunduğu ortamlara ve yaşadıkları iliŐkilere yönelik ait olma duygusunu yaŐayamamakta ve bu durumdan kaynaklı yalnızlık hissine sahip olacağı düşünölmektedir. Bu yalnızlığın bireylerin belirli yaşam Őartlarında uyumunu etkileyebileceği düşünölmektedir. Büyüme korkusunun alt boyutu olan sosyal ve duygusal yalnızlık boyutunun beliren yetişkinlik döneminde bireylerin sahip olduğu kopukluk Şeması tarafından yordanması bu bağlamda açıklanabilir. İlgili literatür araŐtırmasında bu bağlamı destekleyebileceği düşünölen bazı bulgulara rastlanmıştır. Demirli Yıldız (2018) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ile birlikte zedelenmiş otonomi ve kopukluk Şema alanının üniversite uyum düzeyini anlamlı bir Şekilde etkilediği görölerek araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Aynı zamanda Riso, Toit ve Blandino (2003) tarafından yapılan başka bir çalışmada erken dönem

uyumsuz şemalardan bazılarının yalnızlık düzeyini etkilediğini destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra Eldoğan ve Barışkın (2014) tarafından yapılan bir çalışmada kopukluk şemasıyla birlikte zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanının sosyal fobi belirtilerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal fobi yaşayan bireylerin de büyüme korkusunun alt boyutlarından sosyal-duygusal yalnızlığı yaşayabileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda kopukluk şema alanının büyüme korkusunun alt boyutlarından olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutunu da yordadığı çalışmamızın ulaşılan bulguları arasındadır. Kopukluk şema alanının alt boyutlarından olan terk edilme şeması, bireylerin erken çocukluk dönemlerinde yaşadıkları ebeveynleri tarafından terk edilme ve ebeveynlerin çocuklarına yeteri ilgiyi gösterememesi sonucu oluşmaktadır. Bu durumda bireyler yetişkinlik dönemlerinde özellikle eşlerinin kendilerini terk edeceğine yönelik inanç geliştirerek eşlerine yönelik farklı bir tutum gösterebilmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Kopukluk şema alanı ve bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutlarıyla ilgili doğrudan yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak bireylerin terk edilme korkusunu yaşaması ve kendilerini sevmeye değer birisi olarak görmemesi bireyin yetişkinlik dönemlerinde ki ilişkilerine yönelik diğer kişilere bağımlılık geliştirmesi beklenebilir. Bu durumdan kaynaklı bireylerin kendilerine ait bağımsız bir yaşam kurmak yerine ilişkilerinde ki diğer kişilerin yaşamı doğrultusunda yaşam kurmayı tercih edebileceği düşünülmektedir. Bağımsız yaşam kuramayan bireylerin de bu yaşama ait sorumlulukları içselleştirmekte zorlanacağı düşünülmektedir. Tüm bu durumlar bireylerin bazı psikolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir. İlgili literatürde erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan kopukluk şeması ile büyüme korkusunun alt boyutlarıyla ilişkili doğrudan yapılan çalışmalara ulaşılamasa da bireylerin bağımsız yaşam kurmasına engel olan ve sorumluluk alamamasında etkili olduğu düşünülen ebeveyn tutumları ve istismar edici yaşantılarının bazı şema alanlarını etkilediğini gösteren araştırma bulgularına rastlanılmıştır. Nilüfer ve Çınarbaş (2018) yaptıkları çalışmada ebeveynleri tarafından olumsuz tutumlara maruz kalmış bireylerin diğer bireylere göre daha fazla kopukluk şema alanına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda Yiğit ve Erden (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada çocukluk

döneminde maruz kalınan istismar edici yaşantılarının zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarıyla anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Özetle bireylerin erken dönemlerinde yaşamış oldukları olumsuz yaşantılar şemaların oluşmasına yardımcı olmakta ve bu şemalar bireylerin yetişkinlik dönemlerinde uyumsuz hale gelerek bireyde birçok ruhsal problemlerin oluşmasına neden olmaktadır (Arslan, 2016).

İlgili literatür incelendiğinde de erken dönem uyumsuz şemaların birçok ruhsal problemi tetiklediği görülmektedir (Makas ve Çelik, 2018; Yancar Demir ve Soygüt, 2014; Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017; Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015; Arslan, 2016; Kömürcü ve Gör, 2016; Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş özerklik şemasının ise büyüme korkusunun alt boyutlarından sosyal-duygusal yalnızlık ve bağımsız yaşama hazırlık/sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutlarını yordadığı araştırmamızın bulguları arasındadır.

Özerklik kavramı bireylerin bağımsız hareket edebilme ve aileden ayrılarak kendi kimliklerini oluşturmasıdır. Kimlik oluşturma sürecinde problemler yaşayan ve yetişkinlik döneminin gelişim görevlerini yerine getirmekte zorlanan ve yaşamlarını kurmada zorluklar yaşayan bireyler zedelenmiş özerklik şemasının özelliklerini gösterirler. Bu kişilerin çocukluk yaşantıları ebeveynleri tarafından aşırı korumacı ya da tam tersi ebeveyn ilgisizliği örüntülerine sahiptir. Bu örüntüye sahip bireylerin ilgili şema içeriğinin özelliklerinden bağımsızlaşıp kendi hayatlarını kurma istekleri çatışabilmektedir (Young vd., 2019). Bu çatışmanın çözümlenememesi bağlamında bireyin yetişkinliğe geçiş döneminde sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyini etkilemesi beklenebilir. Bireyin erken dönem yaşantılarının içeriğinde ilgi, empati ve korunma yoksunluğunun bulunması yetişkinliğe geçiş döneminde sosyal ve duygusal yalnızlığını etkilemektedir. Bu şema alanına sahip bireylerin aileleri, çocuğu aşırı koruyucu ya da çocukla tamamen ilgisiz olabilecek şekilde tutuma sahiptirler. Özellikle bu ailelerde çocuğun yerine kararlar alma, çocuğun fikirlerini önemsememe gibi durumlar görülebilmektedir. Ebeveynler özellikle çocuklarının ergenlik dönemlerinde onlara herhangi bir sorumluluk vermeden, çocuklarının kendi

bağımsızlıklarını geliştirmelerine engel olabilecek tutumlar sergilemişlerdir. Ebeveynlerin çocuklarının erken dönemlerinde göstermiş oldukları bu tutumları çocukta bağımlılık/yetersizlik, iç içe geçme/gelişmemiş benlik gibi şemaların oluşmasında etkili olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu şemaların bireylerin yetişkinlik dönemlerinde de varlığını sürdürmesi onların bağımsız bir yaşam kurmasında ve sorumluluk almasında engelleyici bir faktör olarak karşılına çıkabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bireyler başkalarının yardımı olmadan günlük işlerini idare etmekte zorluk çekebilmekte ve kendine ait kararlar almada problemler yaşayabilmektedir. Aynı zamanda zedelenmiş özerklik şemasına sahip bireylerin çevrelerinde ki önemli ötekilerle bağımlılık boyutunda ilişkisi olduğu varsayılarak bu bireylerin sosyal duygusal yalnızlık yaşamayacağı düşünülebilir. Ulaşılabilen literatürde zedelenmiş özerklik ve büyüme korkusunun alt boyutlarıyla ilgili doğrudan bir araştırma bulunmasa da bu şema alanına sahip bireylerin ebeveyn tutumlarından dolayı yaşayabileceği bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma ve bağımlı kişilik geliştirerek sosyal-duygusal yalnızlık yaşamamasından kaynaklı olabileceği düşünülen psikolojik problemlerin yaşanabileceği düşünülerek, şemaların bireylerde oluşturduğu psikolojik belirtiler ile ilgili bulgulara rastlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde şema alanları ile ebeveyn tutumlarından kaynaklı psikolojik problemler arasındaki ilişkiyi incelemek için birçok çalışma yapılmıştır. Harris ve Curtin (2002) yaptığı çalışmada anne ve babanın bakım ve ilgisizliğinin yetersizlik, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık gibi zedelenmiş özerklik şema alanlarını, anne ve babanın gereğinden fazla kontrolcü olmasının ise tehditler karşısında dayanıksızlık şema alanlarını yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma bulgularında bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık gibi zedelenmiş özerklik şema alanlarının depresyon ve anne-baba tutumları arasında ki ilişkide aracı olduğu bulunmuştur.

Sarıtaş-Atalar ve Gençöz (2015) ün yaptığı çalışmada şema alanlarının anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasında ki ilişkisinde zedelenmiş özerklik şema alanının anne ret algısı ilişkisi ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı araştırmanın bulguları arasındadır.

Shah ve Waller (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise algılanan ebeveynlik biçimleri ile depresyon arasındaki ilişkide diğer şema alanları ve zedelenmiş özerklik şema alanının alt boyutu olan başarısızlık şemasının aracı rolü olduğu çalışmanın bulgularında yer almaktadır.

McGinn, Cukor ve Sanderson (2005) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ihmalkar tutum gösteren ebeveyn biçimleri ile depresyon arasındaki ilişkide zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şema alanlarının aracı etkisi olduğu çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Cukor ve McGinn (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise bireylerin erken dönem yaşantılarındaki diğer bireyler tarafından istismar edici yaşantılar ile depresyon arasındaki ilişki de erken dönem uyumsuz şema alanlarının aracı etkisi olduğu ortaya konmuştur. Son olarak McCarthy ve Lumley (2012) tarafından yapılan bir çalışmada anne-babanın, eşlerin ve akranların kötü yaşantılar bırakmalarının birey üzerindeki etkilerinin farklılık düzeyi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre anne-babanın birey üzerinde ki kötü muamele etkilerinin eş ve akran gruplarına göre bireyin erken dönemdeki uyumsuz şemalarıyla daha güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.

Erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar şemasının ise büyüme korkusunun alt boyutlarından bağımsız yaşama hazırlık/sorumluluğu içselleştirmede zorlanma, evlenmeye karşı olumsuz tutumlar ve romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma alt boyutlarını yordadığı çalışmamızın bulguları arasındadır.

Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireyler, dürtülerini kontrol etmekte zorlanan, anda yaşanan hazzı erteleme yeteneğinden yoksun, kendini disipline etmekte zorlanan, içsel sınırlarının farkına varamayan özelliklere sahiptirler (Arntz ve Jacob, 2019). Evliliğin doğası ve romantik ilişkileri sürdürme ele alındığında; başka birey ile sevgi, anlayış vb. duygusal temellerle kurulan ve bazı bireysel/toplumsal kurallar çerçevesinde sürdürülmesi beklenmektedir. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip bireyin bu çerçevede ele alınan bir ilişkiye yönelik olumsuz tutumlara sahip olması beklenebilir. Kendini disipline etmekte zorlanan, uzun vadeli hedefler oluşturmada güçlükler yaşayan, başkalarının kişisel/sosyal haklarına saygı göstermekte zorlanan

bir bireyin evliliğe karşı olumsuz bir tutuma sahip olması ve romantik ilişkileri sürdürmekte zorlanması beklenebilir. Zedelenmiş sınırlar şemasına sahip olan bireylerin erken çocukluk yaşantıları incelendiğinde ebeveyn tutumlarına yönelik problemler olduğu görülmektedir. Bireyler erken çocukluk dönemlerinde ya aşırı serbest bırakılmış ya da aşırı disiplin yoluyla kontrol edilmişlerdir. Bireyler çocukluklarında yeterli yönlendirmeden yoksun bırakılmışlardır. Aynı zamanda bu bireyler ebeveynleri tarafından özel olduğu hissettirilerek herkes için geçerli olan kural ve sorumlulukları yerine getirmemekte haklı olduklarını düşünmektedirler. Her istediklerini her zaman yapabileceği düşüncesine sahip olan bu bireyler başkalarına verdiği zararı da önemsememektedirler. Bu şemaya sahip olan bireylerde sorumluluk almaktan kaçınma da görülmektedir (Young vd., 2019; Arntz ve Jacob, 2019). Bu durumun bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı etkileyeceği düşünülmektedir. Bu durum bireylerin yerine getirmesi gereken sorumlulukları yerine getirememesine neden olmakta ve yetişkinlik dönemlerinde tek başına yaşamını sürdürebilecek bağımsızlığı kazanmasına engel olabileceği muhtemeldir. Bireyin bu görevleri yerine getirememesi bireylerde çeşitli kaygı durumlarına yol açabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde ulaşılabilen literatürde zedelenmiş sınırlar ile büyüme korkusunun alt boyutlarıyla ilgili yapılan bir çalışma bulunmasa da bu şema alanına sahip bireylerin yaşayabileceği düşünülen bazı psikopatolojilerin bulgularına rastlanmıştır.

Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sisemore ve Myers (2011) yaptığı çalışmada narsisizmin zedelenmiş sınırlar şemasının alt boyutu olan haklılık şeması ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Çakır (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise antisosyal kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin kontrol grubuna göre zedelenmiş sınırlar şemasının alt boyutları olan ayrıcalıklık ve yetersiz özdenetim şema boyutlarından daha fazla puana sahip oldukları bulunmuştur. Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan (2002) tarafından yapılan bir diğer çalışmada zedelenmiş sınırlar şemasının alt boyutu olan yetersiz özdenetim şemasının depresyon ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Eldoğan ve Barışkın (2014) tarafından yapılan çalışmada ise zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının sosyal fobi belirtilerini etkilediği araştırma sonuçları arasındadır.

Alan yazın bulgularına bakıldığında zedelenmiş sınırlar şema boyutu ile birçok psikolojik rahatsızlık arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur. İlgili literatürde zedelenmiş sınırlar ile büyüme korkusu alt boyutları arasında yapılan bir çalışma bulunmasa da bu şemaya sahip olan bireylerin büyüme korkusunun alt boyutları olan bağımsız yaşama hazırlık ve buna bağlı olarak sorumluluk almaktan kaçınarak daha sonra ki dönemlerde bu durumdan kaynaklı yaşayabileceği düşünülen psikolojik problemlerin oluşması muhtemeldir. Buradan hareketle alan yazın incelendiğinde bu şemaya sahip olan bireylerin yaşayabileceği psikolojik rahatsızlıklarda bulgularla desteklenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan diğerlerine yönelimlilik şemasının ise büyüme korkusunun alt boyutlarından evlenmeye karşı olumsuz tutumlar ve romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma alt boyutlarını yordadığı araştırmamızın bulguları arasındadır.

Koşullu kabul ve koşullu sevginin olduğu ailelerde bireyler sevgi, destek ve onay alabilmek için kendiliklerinin bazı yönlerini bastırmak zorunda kalabilirler. Birey kendi doğal ihtiyaçlarını dile getirmede ve özelliklerini ortaya koymakta sıkıntı yaşayabilirler, bu durum bireyin kendi ihtiyaç ve duygularını baskılaması ile birlikte erken dönem uyumsuz şemalardan biri olan diğerlerine yönelimlilik şemasının gelişmesine neden olabilir.

Diğerlerine yönelimlilik şemasına sahip bireyler başkalarının ihtiyaçlarına önem veren, onaylanmak ve sevgi ihtiyacını gidermek için diğerlerinin olumlu tepkisine ihtiyaç duyan, diğerlerine bağlı olan, kendilerine yönelik farkındalıkları düşük olan bireylerdir. Kendi ihtiyaçlarından ziyade diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye çalışan ve kendi gereksinimlerini yok sayan bu bireyler aynı zamanda diğer insanların sorunlarına karşı aşırı derecede hassasiyet göstermektedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Evliliğe yönelik tutumları, diğeri/eşi ile ilişkileri ele alındığında şema ihtiyaçlarını gidermek için olumlu olabileceği düşünülürken, diğer bireylerin ihtiyaçlarını karşılamada kendilerini yeterli düzeyde gördükleri için bu bireylerin romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma ve evliliğe karşı olumsuz bir tutum içinde olmayacakları düşünülebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan

diğerlerine yönelimlilik şeması ile büyüme korkusunun alt boyutu olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar ile ilgili ulaşılabilen literatürde doğrudan bir çalışma bulunmamakta ancak yaşanan ilişki içerisinde bu şema alanından kaynaklı bireylerin yaşayacağı ilişki doyumunun etkilenebileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde düşük ilişki doyumunu ile diğerlerine yönelimlilik şema alanının alt boyutları olan boyun eğme, onay arama ve kendini feda şema alanları arasında ilişki bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Bu çalışma doğrultusunda bireylerin kendi isteklerini, ihtiyaçlarını ortaya koyamaması yaşanan ilişkide alınan doyumunu etkilediği bu bağlamda söylenilebilir.

Büyüme korkusunun alt boyutu olan romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma boyutunun da diğerlerine yönelimlilik şeması tarafından yordandığı ortaya konmuştur. Diğerlerine yönelimlilik şeması boyun eğcilik, kendini feda ve onay arayıcılık alt şemalarından oluşmaktadır. Bu şemaya sahip bireylerin davranış olarak özellikleri ele alındığında pasif-agresif davranışlar, psikomatik davranışlar ve öfke patlamaları yaşadığı söylenebilir. Ayrıca gerçek kendiliklerini ortaya koymaktan ziyade onay alma, tanınma ve ilgi görmeye ihtiyaç duydukları söylenebilir. Bu kişiler dış görünüşe, para kazanmaya ve başarıya, sosyal statüye önem verdikleri söylenebilir. Bu bağlamda diğerlerine yönelimlilik şemasına sahip bireylerin, romantik bir ilişkinin sağlıklı şekilde devam etmesini sağlayabilecek duygusal/düşünsel/davranışsal özelliklere yeterince sahip olmadığı söylenebilir. Ayrıca geleceğe yönelik beklentilerinin statü/başarı üzerine olması, romantik ilişki yaşadığı bireyin romantik ilişkiden beklentilerini karşılamayabilir. Buna rağmen diğerlerine yönelimlilik şemasına sahip bireylerin özellikleri göz önüne alındığında bu şemaya sahip bireylerin diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutumlarından dolayı romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma yaşamayacağı da düşünülebilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasının ise büyüme korkusunun alt boyutları olan sosyal-duygusal yalnızlık, romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutlarını yordadığı araştırmamızın bulguları arasında yer almaktadır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasına sahip

bireyler duygu, düşünce ve dürtülerini baskı altına alma eğilimi gösterirler. Bu şemaya sahip bireyler kendini ifade etmede zorlanan, yakın ilişkilerden uzak, kendi yaşamlarıyla ilgili içselleştirilmiş katı kurallara sahip olarak yaşamına devam ederler. Aynı zamanda bu bireyler yaşamlarının olumsuz tarafıyla daha çok ilgilenmektedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Sosyal ilişkilerden uzak ve karamsar bir yapıya sahip olan bu bireylerin sahip olduğu şema özellikleri beliren yetişkinlik dönemindeki sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini etkilediği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde ulaşılabilen literatürde aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı ile büyüme korkusunun alt boyutlarıyla ilgili yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak bu şemaya olan bireylerin sosyal ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda duygularını rahat ifade edememekten yahut başarı odaklı olmalarından kaynaklı olabilecek kaygı gibi problemleri yaşayabileceği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanının alt boyutu olan yüksek standartlar şemasının daha çok kaygı ile ilişkili olduğu yapılan çalışmaların bulguları arasında yer almaktadır (Calvete, Estévez, López de Arroyabe ve Ruiz, 2005; Camara ve Calvete, 2012). Bunun yanı sıra Makas ve Çelik (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanının alt boyutu olan cezalandırıcılık şemasının da sosyal görünüş kaygısını etkilediği araştırma bulguları arasında yer almaktadır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şemasına sahip olan bireylerde şemalarının özelliği olarak duygularını rahat ifade edememenin yanı sıra mükemmeliyetçilik de bulunmaktadır. Bu durumların bireylerin yaşamlarında ki diğerleriyle olan ilişkilerini etkileyebileceği düşünülerek hem romantik ilişkileri hem de diğer bireylerle olan ilişkileri sürdürmede zorluk oluşturabileceği düşünülse ulaşılan bulgular arasında erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanının, büyüme korkusunun alt boyutu olan bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

BÖLÜM VI

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın amacı birey için yetişkinlik dönemlerinde problem haline gelebilecek büyüme korkusu düzeylerinin, bireyin erken dönemlerinde ki uyumsuz şemaları ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca bazı demografik özelliklerin büyüme korkusu ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi ortaya konmuştur. Çalışmanın bulguları tartışma kısmında ayrı ayrı başlıklar altında tartışılmıştı. Bu bölümde ise bütüncül bir bakış açısıyla araştırmadan elde edilen sonuçlar genel bir şekilde değerlendirilip, araştırmaya ait sınırlılıklar ve benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara fikir vermesi amacıyla önerilere yer verilmiştir.

6.1 Araştırmanın Sonuçları

1. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının, bireylerin büyüme korkusu düzeylerini anlamlı derecede yordadığı çalışma sonucunda saptanmıştır.
2. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu düzeylerinden sosyal-duygusal yalnızlık, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma, evlenmeye karşı olumsuz tutumlar, romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma boyutu erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan kopukluk şeması tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Büyüme korkusu düzeylerinden sosyal-duygusal yalnızlık ile bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutu erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan zedelenmiş özerklik/otonomi boyutu tarafından yordanmıştır.
4. Erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan diğerlerine yönelimlilik şemasının büyüme korkusunun alt boyutlarından evlenmeye karşı olumsuz

tutumlar ile romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma boyutlarını yordadığı çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

5. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusunun alt boyutları olan sosyal-duygusal yalnızlık, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutlarının erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutu olan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Erken dönem uyumsuz şemaların bir alt boyutu olan zedelenmiş sınırlar alt boyutunun büyüme korkusunun alt boyutları olan evlenmeye karşı olumsuz tutumlar, bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma alt boyutlarını yordadığı araştırmanın sonuçları arasında bulunmaktadır.

6.2 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma sonucunda ulaşılan veriler 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı bahar döneminde Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlı bulunmaktadır. Bu açıdan incelendiğinde araştırma grubunun klinik örneklem üzerinden yapılmaması çalışma bulgularının klinik örnekleme genellenebilmesine engel olmaktadır.
2. Bu çalışmada ölçülen özellikler Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Büyüme Korkusu Ölçeği ve demografik bilgi formunun ölçtüğü özellikler ile sınırlı bulunmaktadır. Yararlanılan ölçeklerden Young Şema Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin çeşitli ülkelerde çok sayıda çalışmalar bulunsa da ülkemizde ki çalışmaları yakın zamana dayanmaktadır. Aynı zamanda Büyüme Korkusu Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmalarında başlangıç düzeyinde olduğu unutulmamalıdır. Buradan hareketle ulaşılan bulguların da bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir.
3. Bir diğer sınırlılık durumunu ise verilerin toplanma durumu oluşturmuştur. İlk olarak 753 katılımcıya ulaşılmış olsa da ölçek bataryasında ki madde sayısının uzun olmasından dolayı ölçekleri ders saatleri içerisinde uygulamak

uzun sürdüğü için bazı katılımcılara ölçekleri sonradan getirebilecekleri söylenmiş olup dağıtılan ölçekler geri getirilmemiştir.

4. Araştırmanın sınırlılıklarında bulunan bir diğer durum ise analizler ile ilgilidir. Yapılan analizlerde değişkenlerin sayısının çok olması nedeniyle hata payını en aza indirgeyecek teknikler kullanılmış olsa bile değişken sayısının çok olması güvenilirliğine yönelik sınırlılık oluşturmaktadır.
5. Alan yazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalar ve büyüme korkusu ile ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Büyüme korkusunun çok yeni bir kavram olmasından dolayı yapılan çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak bu durumun aynı zamanda da sınırlılık oluşturduğu düşünülmektedir.

6.3 Öneriler

Büyüme korkusu kavramının oldukça yeni bir kavram olması araştırma için sınırlı bir durum oluşturmuş olsa da beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında bu kavramın araştırılması gereken önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında hem büyüme korkusu kavramının yeni bir kavram olması hem de şema terapi modeli çerçevesinde ilk kez çalışılıyor olması yapılan çalışmanın önemini arttırmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın ülkemizde yapılacak diğer çalışmalar için yol gösterici olacağı söylenebilir.

Araştırma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması yaşadıkları gelişimsel dönem itibarıyla büyüme korkusu yaşayabilecekleri düşünülerek ele alınması da araştırmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ancak araştırma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması çalışma için diğer gruplarla karşılaştırma yapma imkanını ortadan kaldırmaktadır. Araştırma grubunun üniversite öğrencilerinin dışında ki gruplarla da yapılması karşılaştırma imkanı sunması açısından alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmaların büyüme korkusu düzeyinin sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Yeni çalışmalar için farklı örneklemeler üzerinde çalışılması önerilebilir.

Yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyet oranına bakıldığında da (%72.4 ü kadın, %27.6 sı erkek) katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınların oluşturmasının bulguları da etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu oranın birbirine daha yakın bir katılımcı grubuyla yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışma ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Ancak deneysel grup oluşturularak farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin erken dönem uyumsuz şema ve büyüme korkusu düzeyleri arasında ki ilişki de incelenebilir.

Araştırma kapsamında bir diğer öneri ise yapılan analizlere yöneliktir. Analizlerde 5 şema alanının altında yer alan 14 şema boyutu tek tek ele alınmak yerine 5 şema alanı değerlendirilerek analizler yapılmıştır. Buradan hareketle bir sonraki çalışmaların büyüme korkusu açısından büyüme korkusu düzeyini daha iyi açıklayabilecek şema boyutlarıyla analiz edilerek bulguların değerlendirilmesinin konu ile ilgili daha aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir.

Şemaların ortaya çıkartılmasının terapi sürecinde dahi direnç gösterilerek ortaya çıkartılmasının güç olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle ileride yapılacak olan çalışmalarda şemaların daha kolay görülebilir olmasını sağlamak amacıyla Young-Rygh Kaçınma Ölçeği ve Young Telafi Ölçeğinin de veri toplama araçlarına dahil edilmesinin yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda büyüme korkusu kavramının doğasını daha iyi anlamak amacıyla erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte farklı değişkenlerin çalışılması da yeni çalışmalar için önerilmektedir. Özellikle erken dönem uyumsuz şemaların örseleyici çocukluk yaşantılarından dolayı olduğu göz önünde bulundurularak büyüme korkusunu daha iyi anlamak amacıyla erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte çocukluk çağı istismar yaşantıları, ebeveynlik stilleri, bağlanma biçimleri gibi kavramların değişken olarak çalışılması büyüme korkusu kavramının doğasını daha iyi anlamak amacıyla önerilebilir.

Bununla birlikte uygulayıcılar için ortaokul ve lise denginde görev yapan okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin içinde buldukları gelişimsel dönemlerinin getirdiği problemleri daha iyi anlamak amacıyla erken dönem uyumsuz şemalarını

tespit etmeleri ve tespit edildikten sonra probleme dönük olan şemalarıyla çalışılması problemlerin giderilmesi konusunda önerilebilir.

Son olarak beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak büyüme korkusundan etkilenen bireylerin erken dönemde oluşturduğu şemaları tespit edilerek bireylerin büyüme korkusu düzeylerinin azaltılabileceği ve işlevsel olmayan şemalarının sağlıklı hale getirilebileceği önemli görülmektedir.



KAYNAKÇA

- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their concep-tions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29(1), 3-23.
- Arnett, J. J. (1998). Risk behavior and family role transitions during the twenties. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(3), 301-320.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2003). *Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups*. In Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood, New Directions for Child and Adolescent Development. (Ed.; J. Arnett, N. Galambos), 63-75. New York, Wiley.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2010). Oh, Grow up! Generational grumbling and the new life stage of emerging adulthood-Commentary on Trzesniewski & Donnellan. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 89-92.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2019). *Uygulamada şema terapi*. (Çev. Ed.; G. Soygüt). Ankara: Nobel.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne ilişkin bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri*, 19, 202-210.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik (Emerging adulthood): İnsan yaşamında yeni bir dönem. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

- Atak, H., Erten Tatlı, C., Çokomay, G., Büyükpabuşçu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye' de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 204-227.
- Ateş, N. ve Özden Yıldırım, M. S. (2018). Büyüme korkusu ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (24), 158-175.
- Atlı Özbaş, A., Sayın, A. ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Aydın, B. (2014). Gelişimin doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.). *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Aydoğan, D. (2015). Bilim ve psikoloji. Ş. Işık (Ed.). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Batur, S. (2004). *Yeme bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baylan, B. (2018). Çiftlerin algıladıkları ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemaların romantik ilişki bileşenleri ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (Çev.; O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, (1st Ed.). London: Hogarth Press.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E. ve Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire-short form: structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99.
- 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.
- Cecero J. J., Nelson J. D. ve Gillie J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire—research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357
- Clifton, J. A. (1995). *The effects of parenting style, attachment and early maladaptive schemas on adult romantic relationships*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Georgia, ABD.
- Cukor, D. ve McGinn, L. K. (2006). History of child abuse and subsequent adult depression: The role of cognitive schemas. *Journal of Child Sexual Abuse*, 15(3), 19-34.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, B. (2017). *The relationship between early maladaptive schemas, perceived maternal parenting style, emotion regulation difficulties and psychological well-being*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Demirbaş, C. (2016). Early maladaptive schemas, time perspective and eating attitude: The mediating role of emotion regulation and emotion reactivity. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirli Yıldız, A. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-94.
- Doğan, İ. (2015). *Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Dumitrescu, D. ve Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Farrel, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2018). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. (Çev.; S. G. Alkan ve E. Alkan). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hall.
- Geçit, H. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının ölüm kaygılarını yordaması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gençtan, E. (2000). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Gerrig, R. J., Zimbardo, P., Svardal, F., Brennan, T., Donaldson, R. ve Archer, T. (2012). *Psychology and life*. Harlow: Pearson.
- Gör, N. Yiğit, İ. Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-217.
- Güler, K. ve Gümüş, Z. (2018). Erken dönem uyumsuz şemaların yordayıcısı olarak çocukluk çağı travmalarının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (81), 379-398.
- Günaydın, H. D. (2016). *Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hawke, D. L. ve Provencher, D. M. (2013). Early maladaptive schemas: Relationship with case complexity in mood and anxiety disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 27(4), 359-369.
- Ingram, R., Scott, W., Holle, C. ve Chavira, D. (2003). Self-focus in social anxiety: Situational determinants of self and other schema activation. *Cognition and Emotion*, 17(6), 809-826.
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- İşler, D. (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki: Duygu düzenleme ve kişiler arası ilişki tarzlarının aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13, 127-136.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaya, Z. (2018). İnsan gelişimini açıklayan kuramlar. F. S. Çakar (Ed.). *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (s. 27-70). Ankara: Pegem Akademi.

- Kiley, D. (1983). *The peter pan syndrome: Men who have never grown up*. New York: Dodd Mead.
- Kiley, D. (1997). *Peter pan sendromu hiç büyümeyen erkekler*. (Çev.; S. Kunt). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. edition). New York/London: The Guilford Press.
- Kömürcü, B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kömürcü, B. ve Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183-203.
- Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 20, 6-18.
- Külahoğlu, Ş. (2014). Gelişim ve öğrenme psikolojisine giriş. B. Yeşilyaprak (Ed.). *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim* (s. 3-10). Ankara: Pegem Akademi.
- Lee, C. W., Taylor, G. ve Dunn, J. (1999). Factor structure of schema questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 441- 451.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Lobbestael, J., Vreeswijk, V. M. ve Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63(3), 69-78.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- Marshall, C. ve Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.
- McCarthy, M. C. ve Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *Cogniti and Behaviour Therapy*, 41(4), 288-297.

- McGinn, L. K., Cukor, D. ve Sanderson, W. C. (2005). The relationships between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style? *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219-242.
- Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relation to perceived parental rearing behaviors, big five personality factors and psychological symptoms. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Nilüfer, G. (2016). *The relationship between birth order, perceived parenting styles and early maladaptive schemas*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nilüfer, G. ve Çınarbaş, D. C. (2018). Doğum sırası, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında ki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25(2), 125-139.
- Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2018). *Şema terapi ayırıcı özellikler*. (Çev.; M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafaeli, E., Maurer, O. ve Thoma, C. N. (2014). *Working with modes in schema therapy*. <https://www.researchgate.net/publication/312779535>.
- Renner, F., Arntz, A., Frenk, P. M. L. P., Lobbestael, J. ve Huibers, J. H. M. (2016). Schema therapy for chronic depression: Results of a multiple single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 66-73
- Rezaei, M., Ghazanfari, F. ve Rezaee, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research*, 246, 407–414.
- Rijkeboer, M. M. ve Boo, D. M. G. (2010). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 102-109.
- Riso, L., Du Toit, P. ve Blandino, J. (2003). Cognitive aspects of chronic depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 112(1), 72-80.
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir? Şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulanmasına giriş*. (Çev. Ed.; S. Ataman). Ankara: Nobel.

- Sarıtaş-Atalar, P. D. ve Gençöz, P. T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 40-47.
- Schimidt, N. B., Joiner, T. E. ve Young, J. E. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-321.
- Schumacker, R. E., ve Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Seçer, İ. (2018). Psikolojinin doğası. Ş. Işık (Ed.). *Psikolojiye Giriş* (s. 2-20). Ankara: Pegem Akademi.
- Sevim, A. (2018). *Yetişkinlerde cinsel bağımlılık erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, N. (1996). The normative study of schema questionnaire on Turkish university students: A pilot study. 26 th Congress of European Association for Behaviour and Cognitive Therapy, Budapest, Hungary.
- Sezgin, N. (1997). The factor study of schema questionnaire on a Turkish sample. Fifth European Congress of Psychology, Dublin: Ireland, Abstract book.
- Shah, R. ve Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 19-25.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3 ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Stein, K. F. (1996). The Self-Schema Model: A Theoretical Approach to the Self-Concept in Eating Disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, X(2), 96-109.
- Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi*

- çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 52-59.
- Tok, M. (2017). *Romantik ilişki yaşantılarının ve ilişkilerde başa çıkma tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Trochim, W. M. ve Donnelly, J. P. (2006). *The research methods knowledge base* (3. ed.). Cincinnati, OH: Atomic Dog.
- Tunçel, T. (2019). *Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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, 137-147.
- Welburn K. R., Coristine, M., Dagg, P. K., Pontefract, A. ve Jordan, S. A. (2002). The schema questionnaire-short form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 519-530.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M. ve Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun önünde ki engel erken dönem uyumsuz şemalar. *JCBPR*, 7 (1), 7-13.
- Yancar Demir, E. ve Soygüt, G. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3: 109-115.
- Yavuz, B. B. (2017). *Mediating effect of humour in relation to early maladaptive schemas and psychological wellbeing*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişki de erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Young, J. E. (1994). Young Şema Ölçeği-Kısa Form. Basılmamış Rapor.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E. (2018). *Kişilik bozuklukları için bilişsel terapi şema odaklı yaklaşım*. (Çev.; İ. Yiğit). Ankara: KPA Yayınları.
- Young, J. E. ve Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2018). *Hayatı yeniden keşfet*. (Çev.; S. Kohen ve D. Güler). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2019). *Şema terapi*. (Çev.; T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, M. H. ve Miller, B. C. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and Family*, 57(3), 813–822.
- Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B. ve Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(1), 96-103.

EKLER

EK-1. Katılımcı Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisansına bağlı olarak Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'in danışmanlığı altında yürütülen Şengül Hayran'ın Yüksek Lisans tez çalışması veri toplama ölçek bataryasıdır. Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin büyüme korkusu düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şemalar ve bazı değişkenler açısından ilişkisinin incelenmesidir. Sizlerden beklentimiz, bilimsel anlamda doğru bilgiler ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında güncel çalışma bulguları ortaya koymak için form ve ölçekleri dikkatlice okumanız ve samimiyetle sorulara cevap vermenizdir. Çalışmadaki yönergeleri dikkatlice okuyarak soruların ya da ifadelerin karşısında yer alan boşluklardan **size uygun olan rakam/bölümü işaretlemeniz (X şeklinde)** beklenmektedir. Tüm yanıtlarınız çalışmanın amacına yönelik olarak kullanılacak olmakla birlikte, çalışmanın amacına ulaşması için **lütfen boş soru bırakmayınız.**

Bu çalışmaya kimlik bilgilerinizi yazmaya gerek yoktur.

Bu çalışma için ayıracağınız vakit ve değerli katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Şengül HAYRAN

Kırıkkale Üniversitesi-PDR ABD Yüksek Lisans Öğrencisi

1	Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
2	Yaş (Lütfen yazınız)
3	Fakülte (Lütfen yazınız)
4	Bölüm (Lütfen yazınız)
5	Sınıf	Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 ()
6	Genel Akademik ortalama	0.00-1.00 () 1.00-2.00 () 2.00-2.50 () 2.50-3.00 () 3.00-3.50 () 3.50-4.00 ()
7	Kendiniz dahil kaç kardeşiniz	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ve daha fazla ()
8	Anne eğitim durumu	Okuryazar değil () İlkokul () Ortaöğretim () Üniversite ()
9	Baba eğitim durumu	Okuryazar değil () İlkokul () Ortaöğretim () Üniversite ()
10	Ailenin aylık gelir durumu	0-1000 () 1000-2000 () 2000-3000 () 3000-4000 () 4000-5000 () 5000 ve üzeri ()
11	Bir işte çalışıyorum.	Evet () Hayır ()
12	Psikolojik tedavi aldım/alıyorum	Evet () Hayır ()
13	Medeni durumunuz	Bekar () Sözlü () Nişanlı () Evli () Boşanmış ()
14	Anne babanızı size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız.	Baskıcı- Otoriter () Karasız-Dengesiz () Demokratik () Hoşgörülü () Reddedici () Koruyucu () Diğer ()

Ek-2. Ölçek: BKÖ

Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan bölümü işaretleyin. Aşağıdaki her soruyu okuyarak kendi durumunuza göre Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde cevaplayınız. *Romantik ilişkilerle ilgili sorularda şuan bir romantik ilişkiniz yoksa, ya geçmişteki ilişkilerinizde kendi tutum ve davranışlarınızı gözetererek ya da okuduğunuz cümle doğrultusunda nasıl davranacağınızla ilgili tahmin yürüterek cevaplayınız.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Romantik ilişkilerde, partnerime karşı olan ilk baştaki arzum ve duygularım genelde çok uzun sürmez, hevesim çabuk kaçar.	1	2	3	4	5
2	Çocuk sahibi olmak ve evlenmek benim için gerçekleştirilmesi zor ve bunaltıcıdır.	1	2	3	4	5
3	Romantik partnerine karşı uzun süre yoğun duygular hissedip, mutlu olan çiftlere genellikle şaşırım.	1	2	3	4	5
4	Çok fazla sorumluluk almanın hayattan keyif almayı engellediğine inandığım için, genellikle sorumluluklardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Sorumlulukları yerine getirmek benim için en çok patronum ya da önemsedğim önemli kişilerle aramı iyi tutmak için önemlidir.	1	2	3	4	5
6	Tüm sorumluluklarını eksiksiz yerine getiren insanların çoğunlukla başkalarının onayını almak ve gözüne girmek için böyle davrandıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Arkadaş çevrem içinde kendimi her zaman tam olarak o grubun içinde ve o gruba ait hissederim.	1	2	3	4	5
8	Arkadaş çevrem içinde genelde kendimi onlardan daha farklı hissederim	1	2	3	4	5
9	Romantik ilişkiyi sürdürmek ve ilişkinin sorumluluklarını almak, benim için zor değildir.	1	2	3	4	5
10	Arkadaş çevrem içinde çoğu zaman kendimi yalnız ve daha dışarıda hissederim.	1	2	3	4	5
11	Romantik ilişkilerim genellikle uzun sürelidir.	1	2	3	4	5
12	Evlenmek ve çocuk sahibi olmayı erteleme için daha mantıklı olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
13	Evlenmek ve çocuk sahibi olmak için çabalamayı genellikle mantıklı bulmam.	1	2	3	4	5
14	Romantik ilişkiyi sürdürmek ve ilişkinin sorumluluklarını almak, benim için çoğu zaman sıkıcıdır.	1	2	3	4	5

Ek-3. Ölçek: YŞÖ-Kısa Form

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlarken kullandıkları bazı ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığımız sorularda neyin “doğru” olabileceğinden çok **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 6 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

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

No	Maddeler	(1) Benim için tamamıyla yanlış	(2) Benim için büyük ölçüde yanlış	(3) Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	(4) Benim için orta derecede doğru	(5) Benim için çoğunlukla doğru	(6) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6	İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
7	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
11	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsendiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6

14	Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyıp olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18	Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21	İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	1	2	3	4	5	6
22	Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24	İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29	Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30	Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31	En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6
33	Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılmınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35	İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36	Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38	Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
39	Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40	Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41	Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42	İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43	Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44	Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hiss eder veya suçluluk duyarız.	1	2	3	4	5	6
46	İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
47	Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48	İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49	Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6

50	İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
52	Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53	Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54	Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55	Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
56	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57	Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.	1	2	3	4	5	6
58	Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61	Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
62	Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63	Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64	Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65	Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66	Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67	Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68	Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69	Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70	Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71	Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72	Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73	Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74	İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75	Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76	Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
77	Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6
78	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
79	Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80	Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
81	Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82	Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba	1	2	3	4	5	6

	katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83	Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84	Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85	Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86	Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87	Kararıma nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88	Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89	Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90	Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

