

T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN
ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL
FARKINDALIK VE EMPATİ DÜZEYİNE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ZEYNEP ELİF YILMAZÖRNEK
160131008

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ARKUN TATAR

İSTANBUL 2019

T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN
ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL
FARKINDALIK VE EMPATİ DÜZEYİNE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ZEYNEP ELİF YILMAZÖRNEK
160131008

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ARKUN TATAR

İSTANBUL 2019

TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji yüksek lisans programı 160131008 numaralı öğrencisi Zeynep Elif Yılmazörnek'in ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “**Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aleksitimi, Duygusal Zeka, Duygusal Farkındalık ve Empati Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi**” başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından **10.05.2019** tarihinde oybirliği ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Arkun TATAR

(Jüri Başkanı-Danışman)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR

(Jüri Üyesi)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi İrem ANLI

(Jüri Üyesi)

İstanbul Bilim Üniversitesi

BEYAN

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

Zeynep Elif YILMAZÖRNEK

TEŐEKKÜR

Varlığını her daim yanımda hissettiğim pek kıymetli babama.



ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ALEKSİTİMİ, DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL FARKINDALIK VE EMPATİ DÜZEYİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini 18 yaş üstü 324 kişi oluşturmaktadır. Sonuçlara göre, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şemalarına takılı kaldığı belirlenenlerin aleksitimi puanları yüksek bulunmuştur. Onay arayıcılık, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi puan ortalamaları arasında ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık, yüksek standartlar şemalarına takılı kalan ve kalmayan grupların duygusal zeka puan ortalamaları arasında farklılık bulunamamıştır. Onay arayıcılık, kendini feda, duygusal yoksunluk ve cezalandırılma şemalarına takılı kaldığı belirlenenlerde duygusal zeka daha yüksek, iç içe geçme / bağımlılık şemasında daha düşüktür. Duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim, kendini feda,

kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarına takılı kalan ve kalmayan grupların duygusal öz farkındalık puanları arasında fark bulunmamıştır. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme ve dayanıksızlık şemalarına takılı kaldığı belirlenenlerde duygusal öz farkındalık puan ortalaması düşük, cezalandırılma şemasında yüksek bulunmuştur. Empati puanları ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemalarına takılı kalan ve kalmayan gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, iç içe geçme / bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık şemalarına takılı kalanlarda empati puan ortalamasının daha düşük, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim ile kendini feda şemasına takılı kalanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık, empati

EFFECTS OF THE EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS ON ALEXITHYMIA, EMOTIONAL INTELLIGENCE, EMOTIONAL AWARENESS AND EMPATHY

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the effects of Early Maladaptive Schemas on alexithymia, emotional intelligence, emotional self-awareness and empathy levels. The participants consist of 324 people who are over the age of 18. According to the results, alexithymia scores are higher on the participants that stick to emotional deprivation, failure to achieve, pessimism, social isolation, emotional inhibition, enmeshment / dependance, abandonment, defectiveness and vulnerability schemas. There were found no difference between the average alexithymia scores of groups that stick to approval-seeking, entitlement / insufficient self-control, self-sacrifice, punitiveness, unrelenting standards and the groups that have not. And no difference was found between the average emotional intelligence scores of groups that stick to emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation, emotional inhibition, entitlement / insufficient self-control, abandonment, defectiveness, vulnerability, unrelenting standards and of groups that have not. Emotional intelligence is higher on participants that stick to approval-seeking, self-sacrifice, emotional deprivation, punitiveness; and lower on the ones that stick to enmeshment / dependance schema. There was found no difference in self-awareness scores of groups that stick to emotional deprivation, approval-seeking, entitlement / insufficient self-control, self-sacrifice, defectiveness, unrelenting standards and groups that have not. It has been seen that average emotional self-awareness scores

are low on the participants that stick to emotional deprivation, failure, pessimism, social isolation, enmeshment / dependance, abandonment, vulnerability and high with those who stick to punitiveness. There was not found a significant difference in empathy scores on participants that stick to failure, pessimism, social isolation, approval-seeking, punitiveness, unrelenting standards and on those who have not. It has been seen that the average empathy scores are lower on participants that stick to emotional deprivation, emotional inhibiton, enmeshment / dependance, abandonment, defectiveness, vulnerability and higher on the ones who stick to entitlement / insufficient self-control and self-sacrifice.

Key Words: early maladaptive schemas, alexithymia, emotional intelligence, emotional self awareness, empathy

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR.....	5
1.1.1. Bilişsel Kuram ve Şema Kuramı.....	7
1.1.2. Bağlanma Kuramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	10
1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri.....	11
1.1.3.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar.....	12
1.1.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri.....	13
1.1.3.3. Duygusal Mizaç.....	14
1.1.4. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	15
1.1.4.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı.....	15
1.1.4.2. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı.....	16
1.1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı.....	18
1.1.4.4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı.....	18
1.1.4.5. Bastırılmışlık/Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı.....	19

1.1.5. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri.....	21
1.1.6. Şema Modları.....	24
1.1.6.1. Çocuk Modları.....	26
1.1.6.2. İşlevsiz Başa Çıkma Modları.....	27
1.1.6.3. İşlevsiz Ebevenylik Modları.....	28
1.1.6.4. Sağlıklı Modlar.....	29
1.1.6.5. Mod Kavramı ve Bağlantılı Patolojiler.....	29
1.1.6.6. Şema Modları ile Çalışma.....	30
1.2. DUYGUSAL ZEKA.....	31
1.2.1. Duygusal Zeka Modelleri.....	33
1.2.1.1. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zeka Modeli.....	34
1.2.1.2. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli.....	35
1.2.1.3. Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli.....	37
1.2.1.4. Bar-On'un Duygusal Zeka Modeli.....	37
1.3. ALEKSİTİMİ.....	38
1.4. DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK.....	44
1.5. EMPATİ	46
1.6. AMAÇ.....	51
İKİNCİ BÖLÜM	52
2. YÖNTEM.....	52
2.1. KATILIMCILAR.....	52

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	52
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	52
2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3.....	52
2.2.3. Empati Ölçeği.....	53
2.2.4. A Aleksitimi Ölçeği.....	53
2.2.5. Schutte Duygusal Zekâ Testi.....	53
2.2.6. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği.....	54
2.3. UYGULAMA.....	54
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	54
2.5. SONUÇLAR.....	55
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	81
3. TARTIŞMA.....	81
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	93
KAYNAKÇA.....	97

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-demografik Değişken Grupların Sayı ve Yüzde Dağılımları.....	54
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	54
Tablo 3. Young Şema Ölçeği Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılımları.....	55
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 5. Duygusal Yoksunluk Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	58
Tablo 6. Başarısızlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	60
Tablo 7. Karamsarlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	62
Tablo 8. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	63
Tablo 9. Duyguları Bastırma Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	65
Tablo 10. Onay Arayıcılık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	66
Tablo 11. İç İçe Geçme/Bağımlılık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	68
Tablo 12. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim Şeması için Karşılaştırma Sonuçları...70	
Tablo 13. Kendini Feda Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	71
Tablo 14. Terk Edilme Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	73
Tablo 15. Cezalandırılma Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	74
Tablo 16. Kusurluluk Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	76
Tablo 17. Dayanıksızlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	78
Tablo 18. Yüksek Standartlar Şeması için Karşılaştırma Sonuçları.....	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygusal Yoksunluk Şeması için Dağılım Grafiği.....	60
Şekil 2. Başarısızlık Şeması için Dağılım Grafiği.....	61
Şekil 3. Karamsarlık Şeması için Dağılım Grafiği.....	63
Şekil 4. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması için Dağılım Grafiği.....	64
Şekil 5. Duyguları Bastırma Şeması için Dağılım Grafiği.....	66
Şekil 6. Onay Arayıcılık Şeması için Dağılım Grafiği.....	67
Şekil 7. İç içe Geçme/Bağımlılık Şeması için Dağılım Grafiği.....	69
Şekil 8. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim Şeması için Dağılım Grafiği.....	71
Şekil 9. Kendini Feda Şeması için Dağılım Grafiği.....	72
Şekil 10. Terk Edilme Şeması için Dağılım Grafiği.....	74
Şekil 11. Cezalandırılma Şeması için Dağılım Grafiği.....	76
Şekil 12. Kusurluluk Şeması için Dağılım Grafiği.....	77
Şekil 13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması için Dağılım Grafiği.....	79
Şekil 14. Yüksek Standartlar Şeması için Dağılım Grafiği.....	81



GİRİŞ

Kişinin erken dönemde kendisine bakım veren kişilerle olan etkilişime bağlı olarak ortaya çıkan şemalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), yaşamın ilerleyen dönemlerinde işlevsiz hale gelebilmekte ve “erken dönem uyumsuz şemalar” adı verilen bu yapılar pek çok psikopatolojiye kapı aralamaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Son dönemde ortaya çıktığı öne sürülen üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımlarının (Hayes, 2004) klasik BDT yaklaşımlarına göre daha fazla farkındalık temelli olması (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011) ve şema terapi modelinin de bu temelden hareketle, bilişsel, nesne ilişkileri, bağlanma kuramlarını biraraya getiren eklettik bir yaklaşım olması (Ehsan, Bahramizadeh, 2011) sebebiyle oldukça bütünleştirici bir model olduğu düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiye bakım veren kişilerin “çekirdek ihtiyaçlar” olarak tanımlanan ihtiyaç alanlarında eksik bakım sağlamaları sonucunda kişide meydana gelen olayları yorumlama biçimleri olarak tanımlanmıştır ve bu yanlış yorumlamalar kişinin duygu / düşünce dünyasını etkileyerek ruhsal sorunlara sebep olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapi modeli ile erken dönem uyumsuz şemaların, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının içerisindeki yerinin önemli olduğu ve bireyin içsel süreçlerine derinlemesine odaklanan bu yaklaşımın psikolojik rahatsızlıkların çözüme ulaşmasında önemli olduğu düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Araştırma bağımlı değişkenlerinden ilki olan duygusal zeka, günümüzde bireyin hayattaki başarısını ve yaşam doyumunu yordayan en önemli etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004). Bireyin duygularını tanıma, tanımlama, ifade etme ve yönetme becerilerinin tümünü içeren (Antoñanzas, 2017; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998; Mayer ve Salovey, 1997),

aynı zamanda iş hayatındaki başarısı dahil her alanda önemli bir etkiye sahip olan (Çetinkaya, Alparslan, 2011) duygusal zekanın eksikliği, kişisel ve kişilerarası problemlere kapı aralamaktadır. Duygusal zeka ile ilgili tanımlanmış, Mayer ve Salovey, Bar-on, Cooper ve Sawaf ile Goleman olmak üzere dört ana model tez kapsamında açıklanmıştır. Özellikle son yıllarda insan hayatındaki öneminin klasik zeka değerlendirmelerinin sonuçlarından çok daha büyük olduğu görülen duygusal zekanın (Çakar ve Arbak, 2004), bireyin ailesiyle olan etkileşiminin etkisiyle oluşan bir temel olan erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin incelenmesi literatüre sağlayacağı katkı açısından önemli görülmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir diğeri olan aleksitimi kavramı ise “duygular için söz yokluğu” anlamına gelmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013) ve ilk olarak somatizasyon hastalarıyla yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Sifneos, Aphel-Savitz ve Frankel, 1977). Somatizasyon hastalarının duygularını ifade ederken zorlanmaları ve duygu ifadeleri yerine bedensel tanımlamalarla kendilerini açıklamaları ile karakterize olmuş bu durumları (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002), yalnızca kendi duygularını tanımlarken değil, başkalarının duygularını tanımlamakta (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014) ve yüz ifadelerini okumakta da güçlük olarak kendini göstermektedir (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007). Aleksitimik bireyler duygularını fark etmede ve düzenlemede güçlük çekmeleri sebebiyle (Besharat, 2010) kişilerarası ilişkileri konusunda zorlanabilmektedirler (Zarei ve Besharat, 2010). Tüm bu belirtiler aleksitimiklerin yaşam kalitesini etkilemekte ve pek çok psikolojik sıkıntıya sebep olmaktadır (Guttman ve Laporte, 2002; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi incelenen diğer bağımlı değişken olan duygusal öz farkındalık, kişinin hem kendisinin hem de başkalarının duygularının farkında olma, bu duyguları tanımlama (Lane ve Schwartz, 1987) ve tanımladığı duyguların bilinçli farkındalığına sahip olma süreçlerinin hepsini içermektedir (Kuzucu, 2008). Duygusal olarak farkındalık sahibi olmanın, duygusal olarak deneyimlemelere sahip olmaktan farkı da duygularla ilgili bilişli bir farkındalığa sahip olma gerekliliğidir (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal zekanın en önemli temellerinden olan duygusal öz farkındalık (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve

Deane, 2005) seviyesinin düşük olması, madde bağımlılığından (Carton, Bayard, Jouanne ve Lagrue, 2008) şizofreniye kadar birçok psikopatoloji ile bağlantılı bulunmuştur (Baslet, Termini ve Herbener, 2009).

Araştırmanın son bağımlı değişkeni olan empati, bireyin kendisini başkalarının yerine koyup, olayları başkasının gözünde görebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). İlk ortaya çıktığı dönemde bireyin kendisini gözlemlediği sanat objesinin içerisine yansıtmasıyla ilgili olarak tanımlanan empati (Eisenberg ve Strayer, 1987) daha sonra psikoloji literatürüne girmiştir. Empatinin bilişsel ve duygusal boyutlarının birbirleriyle bağlantılı olarak işledikleri bilinmektedir (Davis, 1980). Yani bireyin hem karşısındaki kişinin hissettiği duyguyu “anlamasını”, hem de onun durumunun duygusal karşılığını “hissetmesini” içeren bir süreçtir (Decety ve Jackson, 2004). Bireyin empati kurabilmesinin temellerinden bir tanesi kendi duygularının farkında olmasıdır. Ayrıca empati becerisinin düşüklüğü bireyin hem kendi duygu dünyasıyla olan barışıklığına hem de kişilerarası ilişkilerine etki etmektedir (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygusal zeka, aleksitimi, duygusal farkındalık ve empati ilişkisinin incelendiği bu araştırma çalışmasında, psikolojik problemlerin kökenlerinin incelenmesi, bireylerin duygusal olarak yaşadıkları zorlanmaların aile içerisindeki temelleri araştırılarak, bozuk tutumlarla ilgili düzeltmelere gidilmesi, kişinin hayatını sürdürme kalitesini etkileyen uyumsuz şemalar ile duygu dünyasına yönelik farkındalık seviyesinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmada 14 şema alanı ölçümlenerek her birinin duygusal zeka, aleksitimi, duygusal farkındalık ve empati ile olan ilişkileri incelenecektir. Duygusal zeka, duygusal farkındalık, empati ve aleksitimi gibi bireyin kendi içsel süreçlerinde zorlanmasına sebep olmaktan kişilerarası ilişkilerini etkilemeye, yaşam doyumundan iş yaşamındaki performansına, evlilik doyumundan çeşitli psikopatolojilerin oluşumuna kadar etkileri olan yapıların, bireyin erken çocukluk döneminde oluşan erken dönem uyumsuz şemalar başlığı altında incelenmesinin, tüm bu alanların temelinde yatan eksikliklere yönelik yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Erken dönemde bireydeki hangi ihtiyacın karşılanması

noktasındaki eksikliğin ileride nelere sebebiyet vereceđi (aleksitimik olma, empati kuramama, duygusal zeka dűşűklűđű gibi) hakkında da fayda sađlayacak bir kaynak olacađına inanılmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ

ŞEMALAR

Felsefe, matematik, bilgisayar programcılığı, eğitim gibi pek çok farklı alanda tanımı yapılmış olan şema kavramı, “yapı, plan, taslak, çerçeve” anlamlarına gelmektedir. Psikoloji literatüründe de oldukça önemli bir yere sahip olan bu kavram, alandaki farklı birçok uzman tarafından tanımlanmış ve üzerine çalışmalar yapılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema kavramının psikoloji alanında yapılan tanımlamalarına bakıldığında, Piaget, şemaları kişinin yaşantıları sonucunda geliştirdiği, olayları yorumlama çerçevesi olarak tanımlarken (Feyzioğlu, Ergin ve Kocakulah, 2012), bilişsel kuramda Beck, her bireyin yaşam olaylarını yorumlayıp anlamlandırılmak üzere zihninde oluşturduğu kısayollar olarak tanımlamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Diğer bir deyişle şemalar, kişi farkında olmaksızın oluşan ve yaşam olaylarını yorumlama noktasında ona kılavuzluk eden zihindeki örtük bir işleyiş biçimi olarak bilinmektedir (Dimitriu ve Negrescu, 2015). Aynı zamanda zihni, karşılaşılan her durumu yeniden ve ayrı ayrı değerlendirmek gibi büyük bir zahmetten kurtaran şemalar, karmaşık birçok uyarının düzenlenmesini sağlamak ve uyarıların belirli başlıklar altında toplanıp değerlendirilmesini kolaylaştırmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Beck tarafından da tanımlanmış olan ve bilişsel kuramda önemli bir yeri olan şema kavramı, Young’ın çalışmalarıyla tanım ve içerik olarak oldukça genişletilip geliştirilmiştir. Young şema kavramını, kişinin yaşamın erken dönemlerinde bakım veren kişi ile yaşadığı etkileşimler sonucu geliştirdiği ve olayları yorumlama biçiminde kişiye yol gösteren yapılar olarak tanımlamıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Nörolojik olarak bireyin hayatının ilk aylarından itibaren yaşadığı deneyimler nöronlar arasında bir takım geçiş yolları oluşturarak beyinde aynı ayak

izleri gibi izler meydana getirmekte, nöronlar arası etkileşim örüntüsünün oluşturduğu bu izlerin üzerinden tekrar tekrar geçildiğinde de (aynı yaşantılar tekrarlandığında) şemalar oluşmaktadır (Roediger, 2009). Şemalar oluştuğu dönemde işlevsel kabul edilebilir olmalarına karşın ilerleyen yıllarda işlevsiz hale gelebilen yapılar olarak tanımlanmış ve şema kuramı geliştirilmiştir (Kömürcü, Gör, 2016; Soygüt, Karaosmanoğlu, Çakır, 2009; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young tarafından geliştirilen şema kuramı, bilişsel terapi, bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı ve gestalt yaklaşımı gibi farklı birçok kuramı içinde harmanlayan eklektik bir yaklaşımdır (Ehsan, Bahramizadeh, 2011; Yancar Demir, Soygüt, 2014; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Klasik Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımına göre, psikolojik rahatsızlıkların temelinde “çarpıtılmış düşünceler” yatmakta ve bu çarpıtılmış düşüncelerin en temelindeki yapılar “temel inançlar (şemalar)” olarak adlandırılmaktadır. Şema kuramındaki ve bilişsel kuramdaki “şema” kavramları benzerlikler göstermektedir (Kırpınar, Deveci, Çamur, Kılıç 2014; Körük, Özabacı, 2018).

Bilişsel kuramda psikolojik rahatsızlıkların kökeninde yatan temel inançlar (şemalar), “çaresizlik, sevilemezlik, değersizlik” olmak üzere üç ana başlık altında toplanmışken (Özcan, Gül Çelik, 2017), Young ise bozuk işlevli şemaları genişletip detaylandırarak beş ana başlık altında on sekiz ayrı şema alanı belirlemiştir (Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012) ve farklı yaklaşımlardan da faydalanarak, işlevsiz hale gelmiş şemaların değiştirilmesine odaklanmıştır (Körük, Özabacı, 2018).

Young, Klosko ve Weishaar’a göre,

“- genel, yaygın tema ve örüntüler olan,

- anılardan, bilişlerden, duygulardan ve bedensel duyumlardan oluşan,

- bir kişinin kendisini ve başkalarıyla olan etkileşimlerini içeren,

- çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen,

- kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşan ve

- önemli bir dereceye kadar işlevsiz olan” şemalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), kişilerin duygu ve düşüncelerini etkilemekte ve psikolojik problemlere kapı aralamaktadırlar (Kırpınar, Deveci, Çamur ve Kılıç 2014; Yıldız, 2017).

Erken dönemde oluşan ve değişime dirençli bir yapıya sahip olan şemalar, sürekli aktif olan yapılar olmamakla beraber, çeşitli yaşam olayları neticesinde tetiklenebilmekte, uyumlu-uyumsuz, işlevsel veya bozuk işlevli olabilmektedir (Körük, Özabacı, 2018; Yancar Demir, Soygüt, 2014). Young, erken dönemde oluşup zaman içerisinde işlevsiz ve uyum bozucu hale gelen şemaları “erken dönem uyumsuz şemalar olarak tanımlamıştır (Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012). Bu bağlamda şema terapi modeli özellikle diğer tedavi yaklaşımlarınca iyileştirilmesi güç olan, özellikle kişilik bozuklukları, karakterolojik (karakter ile ilgili) problemler ve bazı Eksen 1 bozukluklarının tedavisi için geliştirilmiştir (Ehsan ve Bahramizadeh, 2011; Thimm, 2010; Yancar Demir, Soygüt, 2014).

1.1.1. Bilişsel Kuram ve Şema Kuramı

BDT yaklaşımları günümüzde üç ayrı kuşak olarak değerlendirilmektedir (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011; Hayes, 2004; Hunot, Moore, Caldwell, Davies, Jones, Lewis ve Churchill, 2010; Kahl, Winter ve Schweiger, 2012; Vatan, 2016). Bu yaklaşımların ilki, ortaya çıktığı dönemde, kendi dönemindeki yaklaşımlara bir eleştiri niteliğinde geliştirilen davranış temelli yaklaşım olarak bilinmektedir. O dönemde geçerli kabul edilen Freud’un yaklaşımlarına, insan davranışlarının yalnızca gözlemlenebilir kısımlarının yordanabileceği ve içsel süreçler için getirilecek yorumların herhangi bir ampirik dayanağı olmadığı eleştirisi getirilerek, gözlenebilir davranışlara odaklanılmış ve iyileşmenin de bu davranışlardaki değişimler üzerinden sağlanması hedeflenmiştir (Hayes, 2004).

İlk dalga BDT yaklaşımlarındaki davranış odaklı bakış açısı, 70’li yıllarda yerini biliş temele alan yaklaşımlara bırakmıştır. Bilişsel alanın önde gelen temsilcilerinden olan Beck (Bilişsel Terapi) ve Ellis (Rasyonel Duygusal Davranışçı Terapi), davranışlardan çok bilişlerin ve özellikle işlevsel olmayan bilişlerin önemini

vurgulamışlardır (Hunot, Moore, Caldwell, Davies, Jones ve ark., 2010; Vatan, 2016). Biliş temelli bir yaklaşım olan BDT, bozuk işlevli bilişlerin tespitine ve tespit edilen bilişlerin düzeltilmesine odaklanmaktadır (Hunot, Moore, Caldwell, Davies, Jones ve ark., 2010; Kahl, Winter ve Schweiger, 2012), ancak alanın önemli temsilcilerinden olan Beck ve Ellis, biliş odaklı terapi modelinin yanında davranışsal müdahalelerin de önemini fark ettiklerinden, bilişsel ve davranışçı yaklaşımları tek bir çatı altında toplayarak yeni bir tedavi yaklaşımı geliştirmişlerdir (Hunot, Moore, Caldwell, Davies, Jones ve ark., 2010). İkinci dalga yaklaşımlarda, davranışların ortaya çıkmasında bilişlerin de öneminin vurgulanmasıyla, hem bilişi hem davranışı vurgulayan bir model olan BDT yaklaşımı ilk dalgayı büyük ölçüde gölgede bırakmıştır (Hayes, 2004). İkinci dalga BDT yaklaşımı günümüzde de en yaygın ve işlevsel yaklaşım olarak kabul edilen BDT modeli olarak kabul edilmektedir (Kahl, Winter ve Schweiger, 2012).

Son dönemdeki değişim ve gelişimler göstermektedir ki, birinci ve ikinci dalga BDT yaklaşımlarının içeriklerine ek olarak, farkındalık, kabul, inançlar gibi farklı alanlarda genişlemelere ve gelişmelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda son dönemde ortaya çıkmış pek çok terapi yaklaşımı bulunmaktadır (Hayes, 2004). Farkındalık temelli bilişsel terapi, diyalektik davranış terapisi, biliş ötesi terapi ve şema terapi gibi ortaya çıkan yeni tedavi yaklaşımları da davranışçı temelden yola çıkarak oluşturulmuş ve bu yeni ihtiyaçların da göz önünde bulundurulduğu yaklaşımlar olarak kabul edilmektedir (Hunot, Moore, Caldwell, Davies, Jones ve ark., 2010; Kahl, Winter ve Schweiger, 2012; Vatan, 2016).

Genişleyen bu kapsam, artık yeni bir davranışçı kuşağın ortaya çıktığını göstermektedir (Hayes, 2004). Ortaya çıktığı düşünülen bu yeni BDT dalgasında, ilk iki dalgada vurgulanan biliş ve davranışın yanında özellikle duygular da önemli bir yer tutmaktadır (Vatan, 2016). İkinci kuşak yaklaşımlarda düşüncelerin değişiminin duygular üzerinde de değişim oluşturacağına inanılırken, üçüncü kuşak yaklaşımlarda duygular başlı başına bağımsız bir olgu olarak ele alınmaktadır (Vatan, 2016). Ancak üçüncü dalga yaklaşımların tümündeki en temel fark, önceki kuşaklara göre duyguları, üst bilişi, farkındalığı, kendini kabulü çok daha fazla

vurgulamaları olarak kabul edilmektedir (Hunot , Moore, Caldwell, Davies, Jones ve ark., 2010; Kahl, Winter ve Schweiger, 2012; Silberstein, Tirch ve Leahy, 2012).

Brown, Gaudiano ve Miller tarafından ikinci ve üçüncü dalga BDT yaklaşımları arasındaki farkların araştırıldığı bir çalışmada da, üçüncü dalga terapistlerin daha fazla “farkındalık” temelli çalıştıkları gözlemlenmiş ve ayrıca tedavi yaklaşımlarında daha eklettik bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011). BDT yaklaşımları için hali hazırda üç ayrı kuşak olduğu hipotezi öne sürülmesine karşın (Hayes, 2004), bu yaklaşımların tam manasıyla “ayrı kuşaklar” olarak nitelendirilebilecek düzeyde birbirlerinden ayrışmadıkları, dolayısıyla üçüncü bir kuşağın varlığından söz etmek için henüz erken olduğu eleştirileri de mevcuttur (Brown, Gaudiano ve Miller, 2011).

Bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalga yaklaşımlarından olan Young’ın şema terapisi ise (Vatan, 2016) klasik BDT’nin çok daha geliştirilmiş ve genişletilmiş hali olarak tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young’ın şema kuramı ile Beck’in şemaları arasındaki temel farkın, Young’ın şemalarının, kişinin kendisiyle ilgili koşulsuz kabullerini içeriyor olmasına karşın (yeteneksizim, güçsüzüm, her şey kötü olacak gibi), Beck’in şemalarının koşullu bazı kabulleri içermesi olduğu düşünülmektedir (Kırpınar, Deveci, Çamur ve Kılıç 2014). Bunun yanı sıra klasik BDT uygulamaları ile birçok hastanın tedavisinde olumlu sonuçlar alınabilirken, genelde elle tutulur güncel yaşam problemlerine odaklanan BDT’nin, karakterolojik problemleri olan birçok hasta için de yetersiz kalabildiği görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ayrıca bilişsel kuram hastayı “dıştan içe” ele alırken, şema kuramında “içten dışa” doğru ilerlenmektedir. Yani, bilişsel kuramda danışanın güncel hayatını etkileyen problemleri halledildikten sonra, eğer terapi sürecine devam edilirse yüzeydeki problemlerden derine doğru çalışılmakta (otomatik düşüncelerle başlanıp daha sonra derinleşilmekte), şema terapi modelinde ise bunun tam aksine ilk etapta kişinin çekirdeğe en yakın noktasından çalışmaya başlanarak ilerleyen süreçte yüzeydeki bilişlerle çalışılmaktadır. Şema terapi kuramı klasik BDT yaklaşımının yetersiz kaldığı hastaların tedavilerinde daha iyi sonuçlar elde edilebilmesi için Young tarafından geliştirilmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Özetle şema terapi, insanı hem psikodinamik yaklaşımda olduğu

gibi derinlemesine incelemesi hem de davranışçı terapi yöntemleri ile nöropsikolojik bağlantıları harmanlamasıyla öne çıkmaktadır (Roediger, 2009).

1.1.2. Bağlanma Kuramı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemaların kavramsal temelini oluşturan kuramlardan olan ve Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), ilk etapta psikopatolojilerin sebeplerini açıklayabilmek üzere oluşturulmuştur (Bosmans, Braet ve Tyson, 2005). Bowlby bağlanmanın, kişinin bakım vereni ile yaşadığı etkileşimler sonucunda oluştuğunu ve bu etkileşimler olumsuz olduğunda ilerleyen yıllarda psikopatolojilerin oluşumuna yol açtığını öne sürmektedir (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Bağlanma, bireyin erken dönemlerinde kendisine bakım veren kişi ile geliştirdiği iletişim sonucunda oluşmakla beraber ilerleyen yıllarda da ilişki kurma biçimini etkilemekte ve ilişkilerinde yol gösterici olmaktadır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Morsünbül ve Çok, 2011).

Bakım veren ile kurulan ilişki tarzının hayat boyu kurulacak ilişkilerdeki etkisini de vurgulayan Bowlby (Doinita ve Maria, 2015), bağlanma kuramını Ainstworth'un çalışmalarından faydalanarak geliştirmiştir (Bretherton, 1992). Ainstworth laboratuvar ortamında çocukların anneleriyle olan ilişkilerini gözlemleyerek, Bowlby'nin çalışmalarına empirik olarak katkı sağlamış (Bretherton, 1992), güvenli ve güvensiz olmak üzere iki bağlanma türü önermiştir. Ainstworth'a göre güvenli bağlanan çocuklar, ihtiyaç duyduklarında annelerinin yanlarında olacaklarından ve ihtiyaçlarını karşılayacaklarından emin olmaktadır. Bu çocuklar anneleri ortamdaki ayrıldığında tepki göstermelerine karşın kaygı düzeyleri düşüktür ve anneleri döndüğünde kolayca yatışmaktadır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Güvensiz bağlanan çocukların ise annelerinden ayrıldıklarında çok fazla ağladıkları ve zor yatıştıkları görülmüştür (Bretherton, 1992).

Bowlby'nin kuramının en önemli kavramsal temeli ise "içsel temsillere" dayanmaktadır (Cassidy ve Shaver, 1999). Buna göre bakım veren kişi ile çocuk arasındaki yaşantılarda, bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına verdiği tepkiler çocukta "içsel temsiller" olarak yer edinmektedir. Bu temsiller kişinin zihninde kendisine ve çevresine dair kodladığı değerlendirme biçimleri olarak karşısına çıkmaktadır

(Doinita ve Maria, 2015). İhtiyaçları karşılanan çocukların kendilerine yönelik algıları, “değerli ve sevmeye layık” şeklinde oluşurken, ihtiyaçları karşılanmayan veya tutarsız şekilde karşılanan çocuklar ise “değersiz ve sevmeye layık değil” şeklinde içsel temsiller oluşturmaktadırlar (Morsünbül ve Çok, 2011). İçsel temsiller kişinin kendisiyle ilgili algısının ve bakış açısının oluşmasını sağlayarak kişinin kendisine dair bilgi edinmesini sağlamakta ve oluşan bu temsiller ilerleyen yıllarda kişiyi psikopatolojilere karşı savunmasız hale getirebilmektedir (Mason, Platts ve Tyson, 2005). Ayrıca bireyin içsel temsiller aracılığıyla erken dönemde bakım vereni ile yaşadığı deneyimleri depoladığı ve depolanan bu bilişleri erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla dışarı yansıttığına dair bulgular mevcuttur (Bosmans, Braet ve Vlierberghe, 2010).

Bağlanma kuramcılarına göre bebeklikte bakım veren ile olan ilişki doğrultusunda güvenli veya güvensiz olarak belirlenen bağlanma biçiminin yaşamın ilerleyen yıllarında değişme ihtimali çok düşüktür. Bununla birlikte güvensiz bağlanma ilerleyen yıllarda ortaya çıkan psikopatolojilerle (Mason, Platts ve Tyson, 2005), güvenli bağlanma ise sağlıklı ruh hali ile ilişkili görülmüştür (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Literatüre bakıldığında, kişiye erken dönemde bakım veren kişi ile arasındaki etkileşimlere bağlı olarak oluşan ve yaşamın ilerleyen dönemlerindeki ilişkilerine de etki eden yapılar olarak tanımlanan erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma ilişkili bulunmuştur (Bosmans, Braet ve Vlierberghe, 2010).

1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Şemaların oluşumu, erken dönemde kişinin bakım vereni ile yaşadığı olumsuz deneyimlere dayanmaktadır (Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2014). Bowlby'nin bağlanma kuramında olduğu gibi şema kuramında da kişi olumsuz yaşantıları sebebiyle kendisine ve çevresine dair bazı ön kabuller geliştirmektedir (Doinita ve Maria, 2015) ancak şemaların genel manada örtük bilinçler olmaları sebebiyle (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) kişi bu ön kabullerin farkına varmayabilmektedir. Yine Bowlby'nin kuramındakine benzer şekilde, birey ilerleyen yıllardaki ilişkilerini de farkında olmadan geliştirdiği bu ön kabullerle devam ettirmekte ve olayları algılayış biçimindeki çarpıtmalar sebebiyle

bu durum ilerleyen yıllarda bazı psikopatolojilere kapı aralayabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young, erken dönemde oluşan ve kişinin hayatı boyunca sürdürmeye eğilimli olduğu uyumsuz şemaların oluşum sebeplerini üç ana başlık altında toplamıştır.

- a) Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar
- b) Erken Dönem Yaşam Deneyimleri
- c) Duygusal Mizaç (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.1. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Young erken dönemde her çocuğun ihtiyaç duyduğu ve karşılanması gereken beş temel evrensel ihtiyaç alanı belirlemiştir. Bu ihtiyaçlar, başkalarına güvenli bağlanma, ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etme, özerklik, kendiliğindenlik ve oyun ile akılcı sınırlar ve öz-denetimdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishar, 2003).

- *Başkalarına Güvenli Bağlanma*: Erken dönemde her çocuk sağlıklı bir bağlanma örüntüsü geliştirebilmek için sevgiye, hoşgörüye ve ilgiye ihtiyaç duymaktadır (Roediger, 2009). Çocuğun ebeveynleri tarafından reddedilmesi, duygusal anlamda mesafeli olunması, ihtiyaç halinde ebeveyne ulaşamaması başkalarına güvenli bağlanma alanındaki ihtiyacının karşılanmadığı anlamına gelmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *İhtiyaçlarını ve Duygularını İfade Etme*: Erken dönemde bireyler öfke, üzüntü, endişe gibi duygularını rahatça ifade edebilmeleri için ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duymakta ve ailesi tarafından destek görmeyen bireyler bu duyguları dışa vururken zorlanmaktadır. İhtiyaçları ve duyguları ifade etmenin karşılanmadığı ortamlar, genellikle sevginin koşullu olarak verildiği ortamlardır. Böyle bir ortam içerisinde yetişen çocuk, kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçmek pahasına sevebilmek için başkalarının isteklerini ve ihtiyaçlarını öncelemekte, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade ettiğinde suçluluk, bencillik gibi duygular hissetmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *Özerklik*: Ebeveynlerin genelde çocuğun ihtiyaçlarını aşırı olarak karşıladığı, çocuğun ayrı bir kimlik geliştirme ve bağımsız hareket edebilme ihtiyacının ebeveyn

tarafından desteklenip giderilmediği ortamlarda çocuğun kendine güven ve olumsuzluklarla başa çıkma becerilerinin gelişimi sekteye uğramakta, kişi bağımsız bir kimlik oluşturmakta zorlanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *Kendiliğindenlik ve Oyun:* Ebeveynleri, katı, mükemmeliyetçi ve yüksek beklentili olan çocuklar, çoğunlukla ebeveynleri tarafından eleştirilmekte, doğal akış içerisinde kendi içlerinden gelen duygu ve düşüncelerini bastırıp bunun yerine ebeveynin kendisinden olan beklentilerini yerine getirmeyi tercih etmektedir. Bu şekilde bir ortamda yetişen çocuklar kendileriyle ilgili çok yüksek beklentilere sahip olabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *Akılcı Sınırlar ve Özdenetim:* Ebeveynlerinin aşırı hoşgörüsüne ve sınır çizme konusundaki yetersizliğine maruz kalmış çocuklar, sorumluluklarını yerine getirmekte, öz-disiplin sağlamak ve başkalarının haklarına saygı göstermekte zorlanmaktadır. İhtiyaçlarını ve duygularını ifade etme alanının tam tersine, bu şekilde yetişmiş bir çocuk kendi ihtiyaçlarını her şeyin önüne koymaktadır (Sarıtaş Atalar ve Gençöz, 2013; Young ve Klosko, 1993).

Erken dönemde bakım veren kişi tarafından bu ihtiyaçların karşılanmaması (veya yetersiz karşılanması) erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna sebep olmaktadır (Ehsan ve Bahramizadeh, 2011; Farrell, Reiss ve Shaw, 2014; Thimm, 2010; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Young'a göre erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasının ikinci nedeni çocukluk dönemi yaşantılarıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişinin büyük bir travmaya maruz kalmasına gerek olmamakla beraber ebeveynlerin yanlış tutumlarının devamlılığı ve sürekliliği neticesinde de benzeri sonuçlar oluşabilmektedir. Kişi bu yaşantılar sonucunda "toksik deneyimler" biriktirmekte ve bu deneyimler zaman içerisinde şema oluşumuna sebebiyet vermektedir (Karimi, 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young, erken dönemde yaşanan ve şema oluşumuna sebep olan toksik deneyimleri dört başlıkta toplamıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

- *İhtiyaçların Engellenmesi:* Çocuk, sevgi, istikrar, anlayış ve hoşgörü gibi kavramlardan uzak bir ortamda yetişmiştir. Bu durum "ihtiyaçların toksik

engellenmesi” olarak da anılmaktadır. Çocuk bir travma yaşamamış olsa da uzun süren toksik deneyimler şema oluşumuna yol açabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

- *Travmatizasyon ve Kurbanlaştırma*: Çocuğun en temel ihtiyacı olan güvenlik ihtiyacı karşılanmamış ve travmaya maruz kalıp, zarar görmüştür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *İhtiyaçların Aşırı Karşılanması ve Aşırı Koruma*: Bazı temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması pahasına (özerklik gibi) ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarını fazlasıyla karşılamış ve çocuğu aşırı derecede korumuşlardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

- *Seçici İçselleştirme ve Önem Verilen Kişi ile Özdeşleşme*: Model alma şeklinde de tanımlanabilecek olan bir süreçte, çocuk ebeveyninin davranışlarını öğrenmekte ve içselleştirmektedir. Bu içselleştirmeye beraber model aldığı ebeveynin sağlıklı yönlerini de taşımaya başlamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.3.3. Duygusal Mizaç

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunu tetikleyen etkenlerden bir diğeri çocuğun duygusal mizacıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Çocuğun doğuştan getirdiği bazı özellikleri içeren duygusal mizaç, olumsuz erken dönem deneyimleri ile etkileşim haline girmekte ve şema oluşumuna sebebiyet vermektedir (Wijk-Herbrink, Roelofs, Broers, Rijkeboer, Arntz ve Bernstein, 2017). Ancak burada asıl önemli olan ebeveynin çocuğun mizacını nasıl ele aldığı ve buna karşılık nasıl bir yaklaşım sergilediğidir (Thimm, 2010). Mizaç özellikleri büyük oranda değiştirilemez kabul edilmekle birlikte çevresel faktörlerin etkisiyle baskılanabilmektedir. Örneğin mizaç özellikleri açısından sosyal olmaya oldukça yatkın olan bir çocuk, çok baskılayıcı bir aile ortamında bu özelliklerini kaybededip çekingen bir çocuk haline gelebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young klinik gözlemlerine dayanarak erken dönem uyumsuz şemaları beş ana başlık altındaki on sekiz şema alt alanı altında toplamıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Belirlenen beş ana şema alanının karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar neticesinde oluştuğu varsayılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Young tarafından belirlenen bu beş ana şema alanı, Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Bastırılmışlık / Aşırı Tetikte Olma'dır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı, güvenli bağlanma ihtiyacının giderilmemesi ile sevgi, saygı, hoşgörü gibi temel ihtiyaçlardan yoksun kalma durumlarıyla karakterize olmuş şema alanı olarak öne çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Roediger, 2009). Muhtemelen çocuğun ihmali söz konusudur veya duygusal açıdan soğuk / reddedici bir ortamda yetişmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Bu şema alanı beş alt kategoriden oluşmaktadır ve özellikle ilk dört kategori en zarar verici şemalar olarak görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu alanda tanımlanmış şemalar:

Terk Edilme / İstikrarsızlık: Ebeveynlerin duygusal olarak tutarsızlıklarının görüldüğü ve güvenilir bir ilişki örüntüsü sunmadıkları, çocuğun gerçekten uzun süre ihmal edildiği durumlarda (Roediger, 2009) veya ailede ebeveyn kaybının yaşandığı hallerde bu şema alanı görülebilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Güvensizlik / Kötüye Kullanılma: Ebeveynlerin çocuğun alanına saygı göstermedikleri ve fiziksel / sözel / cinsel istismarda buldukları durumlarda (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) veya sık sık yalan söyledikleri durumlarda bu şema alanı görülmektedir (Young ve Klosko, 1993). Bu alanda şemaya sahip olan bireyler herhangi bir kanıt olmaksızın başkaları tarafından kötüye kullanılacakları ve istismar edilecekleri inancına sahiptir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Duygusal Yoksunluk: Özellikle annenin soğuk / ilgisiz olduğu ve çocuğuyla bağ kurmada güçlük yaşadığı durumlarda bu şema alanı görülmektedir (Young ve Klosko, 1993). Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler duygusal ihtiyaçlarının hiçbir şekilde karşılanamayacağı içsel bir boşluk hissine sahiptir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bahsedilen duygusal yoksunluklar, bakım yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olmak üzere üç başlıkta toplanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bakım yoksunluğunda kişi sevgi, ilgi ve şefkat eksikliği yaşamakta; empati yoksunluğunda anlama, dinleme ve duygu paylaşımı yaşantılarının yokluğu öne çıkmakta; korunma yoksunluğunda güç figürünün ve yol gösterici birisinin eksikliği görülmektedir (Young ve Klosko, 1993).

Kusurluluk / Utanç: Ebeveynlerin büyük ihtimalle oldukça eleştirel ve reddedici olduğu aile profillerinde ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2009). Kişi, dışarıdaki kimse tarafından görülmeyen ancak kendisinde bulunan bir kusur ve yetersizlik olduğuna inanmakta, kendisini değersiz hissetmekte ve iç dünyasının başkaları tarafından bilinmesi durumunda kimsenin kendisini sevmeyeceğini düşünmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma: Genellikle kişinin geçmiş yaşantısından duyduğu utanç veya ailenin sosyalleşme noktasındaki desteğinin eksikliği sebebiyle oluşmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Toplum içerisindeki azınlık gruplarda daha sık görülen bu şema, ailenin toplumun geneline oranla farklı bir yapıya sahip olması sebebiyle de oluşabilmektedir (Young ve Klosko, 1993). Ayrıca kişi çocukluk döneminde dışlanma ve aşağılanmalara maruz kalmış (Roediger, 2009), kendisinin herkesten izole olduğunu ve hiçbir gruba aidiyeti olmadığını hissetmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4.2. Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı

Bu alanda şemaya sahip kişiler ailesinden tam olarak ayrışamamış ve kendi kişisel alanını koruyamamıştır (Roediger, 2009). Bu kişiler zorluklarla mücadele etmekte ve özerk bir birey olmakta güçlük çekmektedirler. Aile muhtemelen fazla korumacı, çocuğun bağımsızlığını destekleme konusunda yetersiz, çocuğu yerine

karar alan ve uygulayan profildedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu şema alanı dört alt kategoriden oluşmaktadır:

Bağımlılık / Yetersizlik: Ebeveynlerin çocuğun yerine günlük işleri yerine getirdiği ve çocuğun sorumlu olduğu noktalarda da fazla yönlendirici ve eleştirel bir tutum sergilediği, bağımsızlaşmasına izin vermediği (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) veya bağ kurma duygusunun hiç yaşanmadığı durumlarda görülmektedir (Young ve Klosko, 1993). Bu alanda şemaya sahip olan kişi başkalarından yardım almaksızın günlük yaşam olaylarıyla baş edemeyeceği ve kendi sorumluluklarını yerine getiremeyeceği inancı taşımakta, kendi kararlarını vermekte ve sorumluluklarını almakta güçlük çekmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Dayanaksızlık: Ebeveynlerin aşırı korumacı, evhamlı ve hastalık / tehlike gibi konularda sürekli olarak çocuğu uyardığı ailelerde bu şema alanı oluşmaktadır (Young ve Klosko, 1993). Dayanaksızlık şeması olan kişi, çoğunlukla kaygılı ve tıbbî (kalp krizi, kanser), duygusal (aklını kaybetme), veya çevresel (depresyon, araba kazası) bir felaket olacağına dair gerçeklerle orantısız inançlara sahiptir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İç içe Geçme / Gelişmemiş Benlik: Bu şemaya sahip olan kişi tam anlamıyla bağımsız bir karakter geliştirememekle beraber sevdiği kişilerle (genelde aileleri) aşırı derecede bir duygusal bağlanma göstermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Taraflardan (anne / baba ile çocuk) en az biri, diğeri (benliğinin iç içe geçtiği kimse) olmadan başarısız, mutsuz veya eksik olacağına inanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Başarısızlık: Ebeveynlerin çok yüksek standartlara sahip oldukları ve çocuklarını sıklıkla eleştirdikleri veya kardeşler arası karşılaştırmaların yapıldığı ailelerde bu şemanın oluşma ihtimali bulunmaktadır (Young ve Klosko, 1993). Başarısızlık şemasına sahip olan kişi yetersiz, eksik, başarısız olduğuna ve ileride de yaptığı herhangi bir işte başarısız olacağına inanmaktadır. Kişi kendini etrafındaki insanlarla karşılaştırdığında yaptığı işlerde yetkin olmadığını ve başarısızlıklarıyla ilgili küçük düşüğünü hissetmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Genellikle ailenin çocuğa karşı yeterli sınır çizmediği, fazla hoşgörülü davrandığı ve sorumluluk bilincinin aşılmadığı durumlarda görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu alanda şemaya sahip olan kişi kendi kendini disipline edememekte, uzun yaşam hedefleri koymakta ve bunları yerine getirmekte güçlük çekmekte, sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu bireylerin akılcı sınırlar ve öz denetim alanındaki ihtiyaçları karşılanmamıştır (Roediger, 2009). Bu şema alanı iki alt kategoriden oluşmaktadır:

Haklılık: Çocuğun ebeveyn üzerinde kontrol sahibi olduğu veya çocuğa kendini kontrol mekanizmalarının öğretilmediği ailelerde görülmektedir (Young ve Klosko, 1993). Bu alanda şemaya sahip olan kişi kendinde toplum için genel geçer kurallara uyma zorunluluğu hissetmemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Başkalarından farklı ayrıcalıklara sahip olduğuna inanmakta (Roediger, 2009) ve empati kurmada zorlanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Yetersiz Öz-Denetim / Öz-Disiplin: Bu alanda şemaya sahip olan kişi uzun vadeli hedefler koymakta ve hedeflere ulaşmakta güçlük çekmektedir ve temelde öz-denetim problemi bulunmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Çoğunlukla işlerini sürümcedede bırakmayı veya sorumluluk almamayı tercih etmekte (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), kendini rahatsız eden durumlarla ilgili aşırı bir kaçınma davranışı göstermektedir (Roediger, 2009).

1.1.4.4. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı

Genellikle koşullu sevgi gösterilen aile ortamlarında, kendilerini sevdirebilmek için belli şartları yerine getirmeye ve kendi özelliklerinden vazgeçmeye zorlanmış bireylerde bu alandaki şemalar görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu alanda şemaya sahip olan kişi başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kendilerinininkinden daha fazla önemsemekte ve hayatını başkalarını memnun etmek üzerine kurgulamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Başkaları yerine kendini öncelediğinde suçluluk hissetmekte, duygularını (özellikle öfke) ifade etmekten kaçınmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şema alanı üç alt kategoriden oluşmaktadır.

Boyun Eğicilik: Ailenin çocuğun duygularının önemsiz olduğunu hissettirdiği durumlarda ortaya çıkmaktadır (Roediger, 2009). Bu alanda şeması olan kişi, başkalarından tepki görmemek ve sevgiyi kaybetmemek adına başkalarının boyunduruğu altına girmeyi ve onların kontrolünde yaşamayı tercih etmekte, ayrıca kontrolün kendisi haricinde birinde olması durumunda daha rahat hissettirmektedir (Young ve Klosko, 1993). Duygularını bastırma ve isteklerini bastırma olarak iki kategoriye ayrılmakta olan bu şema alanına sahip kişilerde kendi isteklerinin ve duygularının önemsiz olduğu düşüncesi baskındır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Kendini Feda: Bu şema alanı, çocuğun, ebeveyninin sorumlulukları veya sorunlarını üstlendiği ailelerde (Roediger, 2009) ve genellikle başkalarının acılarına fazla duyarlılık gösteren kişilerde görülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu alanda şemaya sahip olan kişi, kendi isteklerinden ve ihtiyaçlarından feragat ederek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı öncelemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişi kendi isteklerini yerine getirdiğinde hissedeceği suçluluktan kurtulmak isteğiyle veya ancak bu yolla sevebileceğine inanması sebebiyle sevgiyi kaybetmemek adına bu şekilde davranmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Onay Arayıcılık: Sosyal çevre tarafından onay gören davranışları çocuğunda görme konusunda aşırı hassas olan ailelerde bu şema alanı görülmektedir (Roediger, 2009). Bu alanda şemaya sahip olan kişinin kendine dair fikirleri başkalarının onaylarına bağlı olmakla birlikte, paraya, görünümüne ve sosyal hayattaki yerine büyük önem vermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.4.5. Bastırılmışlık/Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı

Genellikle ailenin eleştirel bir yapıya sahip olduğu, baskıcı ve aşırı kuralcı olduğu durumlarda bu şema alanı görülmektedir. Aile, çocuğa karşı tavrında oldukça mükemmeliyetçi ve yüksek beklentilere sahiptir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu alanda şemaya sahip olan kişiler genellikle çocukluklarındaki olağan ve gelişigüzel duygu ve davranışları noktasında engellenmiş / eleştirilmiş, yani temel duygusal ihtiyaçlardan olan kendiliğindenlik ve oyun alanında ihtiyaçları

karşılanmamış kişilerden oluşmaktadır (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Ertürk, 2017). Bu şema alanı dört alt kategoriden oluşmaktadır.

Karamsarlık: Ebeveynlerin bir şeylerin kötüye gitmesi konusunda aşırı kaygılı olduğu ailelerde bu şema alanı oluşmaktadır (Roediger, 2009). Bu kişiler, kendileri ve hayatları ile ilgili olumlu giden yönlerin önemini azaltırken olumsuzlukları abartmakla beraber (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) hayatlarının olumlu giden yönlerinin de bir şekilde bozulacağı ve ciddi olumsuz bir sonuçla karşılaşacakları inancına sahiptir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Duyguları Bastırma: Ebeveynlerin genellikle soğuk ve mesafeli olduğu, spontane gelişen duyguların ayıp karşılanabildiği ailelerde gelişen (Roediger, 2009) bu alanda şemaya sahip olan kişiler kontrolü kaybetmek korkusuyla (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) veya başkalarının eleştirilerinden ve kınamalarından kaçınmak için, mutluluk, kızgınlık, cinsel dürtüler, üzüntü gibi doğal gelişen duygularını ve dürtülerini baskılama eğilimi göstermektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Duygusal anlamda herhangi bir dışı vurumdan kaçınan bu şemaya sahip kişiler özellikle akla ve akla uygun olan şeylere odaklanmayı tercih etmektedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Yüksek Standartlar: Genellikle ebeveynlerin eleştirel yapıda olduğu ve sevgiyi koşullu verdikleri ailelerde görülen bu alanda şeması olan kişiler (Young ve Klosko, 1993) oldukça mükemmeliyetçi, hatayı tolere etmekte zorluk çeken ve hata yaptıklarında kendi kendilerine ağır eleştiriler yönelten kişilerdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Yüksek standartlar şeması olan bireyler kendi içlerinde belirledikleri standartlara ulaşmak için yoğun çaba harcar ve oldukça katı kurallara sahiptirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Cezalandırılma: Ebeveynlerin çocuğa karşı cezalandırıcı olduğu ailelerde görülen (Roediger, 2009) bu alanda şemaya sahip olan kişiler, kendileriyle ve diğer insanlarla ilgili çok yüksek beklentilere / standartlara sahip olmakla birlikte, kendilerince veya başkaları tarafından yapılan herhangi bir hatanın ciddi olarak cezalandırılması gerektiği yargısına sahiptirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu alanda şemaya sahip kişi herkesin hata yapabileceğini ve kendisinin de hata

yapmasının normal olduğunu kabullenmekte güçlük çekmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Young şemaları aynı zamanda koşullu ve koşulsuz şemalar olarak sınıflandırmıştır. Genellikle geç çocukluk döneminde veya daha sonrasında gelişen şemalar koşullu, yaşamın ilk yıllarında gelişenler ise koşulsuz şemalar olarak isimlendirilmektedir (Roediger, 2009). Yaşamın ilk yıllarında gelişen koşulsuz şemalar değişime daha dirençli ve katı iken, koşulsuz şemalar bu noktada daha kolay değiştirilebilir görülmektedir. Koşulsuz şemalar, kişi için endişe kabul etmeksizin kabul edilmiş inançları içerirken, koşullu şemalar koşulsuz şemalara bir direnme yöntemi olarak gelişmektedir. Koşullu şemalar, kendini feda, boyun eğcilik, onay arayıcılık, aşırı tetikte olma ve yüksek standartlar şemalarıdır. Örneğin boyun eğcilik şeması, terk edilme şemasına tepki olarak oluşabilmektedir. Böyle bir durumda birey karşısındaki kişiye boyun eğdiği durumda terk edilmeyeceğine inanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.5. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri

Kişinin bakım vereni ile yaşadığı olumsuz etkileşimler sonucu oluşan (Mason, Platts ve Tyson, 2005; Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2014) ve kendilerini devam ettirme eğiliminde olan (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) erken dönem uyumsuz şemalarda olduğu gibi şemalarla başa çıkma biçimleri de hayatın erken dönemlerinde oluşmaktadır. Erken dönemde çocuk, temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlar için bir tepki mekanizması (şemayla baş etme türü) geliştirmekte, geliştirdiği bu tepki mekanizmasını yaşamının ilerleyen dönemlerinde de kullanmaya devam etmektedir. Bu tepki mekanizmasını oluşturmasındaki amaç, şema aktive olduğunda meydana gelen duygusal baskı ve zorlanmalardan kurtulmaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kısa vadede bu amacı gerçekleştirmeye yardımcı olan şema tepkileri uzun vadede şemanın devamlılığını pekiştirmekte (Thimm, 2010; Wijk-Herbrink, Roelofs, Broers, Rijkeboer, Arntz ve Bernstein, 2017) ve kullanılan yanlış baş etme yöntemleri var olan patolojinin derecesini arttırabilmektedir (Poursharifi, Bidadian, Bahramizadeh ve Salahinezhad, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve şemalarla baş etme biçimleri zaman zaman birbirleriyle karıştırılabilmektedir. “Uyumsuz şemalar” kişinin yaşadığı olaya karşı verdiği içsel tepkilerken (duygusal ve düşünceler gibi), “şema baş etme biçimleri” kişinin olaylara verdiği davranışsal tepkilerdir. Yani, kişiyi sergilediği davranışa (baş etme biçimi) iten sebepler, olaya dair içsel süreçleridir (uyumsuz şema), ancak ortaya çıkan davranış, “uyumsuz başa çıkma biçimleri” ile ilgilidir. Bu nedenle aynı şemalara sahip olan kişiler, farklı başa çıkma biçimleri kullanmaları sebebiyle farklı davranışlar sergileyebilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Aynı ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklarda görülen farklılıkların sebeplerinden biri de şemalara verilen başa çıkma tepkilerinin farklılığıdır. Fiziksel istismara karşı bir çocuk teslim olma tepkisi geliştirebilmekteyken, diğeri karşıt tepki geliştirebilmektedir. Çocuklardan biri daha uysal, diğeri saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Kişiler şemalarını tetikleyen bir olay meydana geldiğinde korku, endişe veya utanma gibi başa çıkması zor duygular yaşamakta ve bu duyguları yatıştırabilmek için genellikle sağlıksız yollarla başa çıkma yöntemi geliştirmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu noktada kişinin geliştirdiği başa çıkma biçiminin büyük oranda mizacıyla bağlantılı olduğu varsayılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişi başa çıkma biçimini oluştururken kendi mizacına en uygun olan yöntemi kullanmaya eğilimli olacaktır (Babajani, Akrami ve Farahani, 2014; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bunun yanı sıra çocuğun ebeveynlerinden hangisi ile özdeşim kurduğu da başa çıkma biçiminin belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Young, şemalarla başa çıkmada üç yöntem belirlemiştir:

- a) Şema Teslimi
- b) Şema Kaçınması
- c) Şema Aşırı Telafisi (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young ve Klosko,

1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişi, şemasını aktive eden ve dolayısıyla kendisini duygusal anlamda strese sokan bir durum yaşandığında başa çıkma biçimini devreye sokmaktadır. Ayrıca bir kişi yalnızca bir başa çıkma stilini

kullanmak zorunda değildir. Başa çıkma biçimleri zaman zaman da farklılıklar gösterebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişinin kullandığı başa çıkma biçimi içinde bulunulan duruma, baş edilmesi gereken kişiye ve mevcut durumda kişinin elinde bulundurduğu güce bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Roediger, 2009).

Young'ın şemalarla başa çıkma biçimi olarak belirlediği üç yöntem, Freud'un ekolündeki savunma mekanizmaları ile de benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra bu yöntemlerin ilkel insanlardan beri temel savunma yöntemleri olarak bilinen "savaşma, kaçma ve donakalma" tepkilerinden günümüze aktarılmış olan, insan ırkının temel savunma yöntemlerinden de olabilecekleri düşünülmektedir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011).

Young'ın şema başa çıkma biçimleri, yalnızca biyolojik olarak insanın yapısında bulunan mekanizmalar değil, aynı zamanda rol model alma yoluyla da biçimlendirilebilen yapılardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young tarafından belirlenen üç uyumsuz başa çıkma biçimi aşağıdaki gibidir:

Şema Teslimi: Şemalarıyla teslim olma yöntemi kullanarak başa çıkan kişiler boyun eğmeyi ve uyum sağlamayı kabul etmiş olan kişilerdir. Bu kişilerin, şemalarını devam ettirici örüntüleri hayatlarında sürdüreceği şekilde seçimler yaptığı görülmektedir (Young ve Klosko, 1999). Bu durum psikanalizde, örüntü tekrar ettiğinde kişinin "bu sefer" ona hakim olabileceği ve değiştirebileceği inancıyla bağlantılı görülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu kişiler şemaları aktive olduğunda yaşadıkları duyguları farkındalıkla yaşamakta, ancak buna rağmen kendilerini bu durumda bırakacak olayların içine doğru çekilmektedirler (Young ve Klosko, 1999). Başa çıkma tekniği olarak teslim olmayı kullanan bireylerin, daha çok, diğerleri yönelimlilik alanındaki şemalara sahip oldukları görülmektedir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011).

Şema Kaçınması: Şemalarıyla baş etme biçimi Şema Kaçınması olan kişiler, kendilerine şema örüntülerini yaşatacak durumların tamamından kaçınmayı tercih etmekte (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011; Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ve şemalarını aktive edecek olaylar yaşamadıklarında oluşacak

duygusal zorlanmalardan kurtulacaklarına inanmaktadırlar. Bu başa çıkma biçiminin dezavantajı, kişinin kaçındığı durumlar sebebiyle şemasıyla bir türlü yüzleşemiyor olmasıdır (Young ve Klosko, 1993). Kaçınmayı kullanan bireyler kendilerine stres veren durumların, insanların ve düşüncelerin tamamından kaçınmayı ve onlar yokmuşçasına kontrollü bir hayat yaşamayı tercih etmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu davranış, kısa süreli olarak kaygı ve üzüntülerden kurtulmayı sağlasa da uzun vadede şemayı güçlendirmektedir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011).

Şema Aşırı Telafisi: Şema Aşırı Telafisi'ni kullanan bir kişi, çocukluk yaşantılarındaki rolü her neyse onun tam tersi gibi davranmaya odaklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Aşırı telafiyi tercih eden kişiler eksik olduklarına inandıkları noktaların tamamında mükemmel olmayı amaçlamakta ve bu yönelimleri zaman zaman belli alanlarda başarılı olmalarını sağlayabilmektedir. Başardıkları şeylerle beraber gelen hisler kişiyi şemalarının verdiği duygusal stresten belli bir süreliğine de olsa uzaklaştırmaktadır (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011). Böylelikle daha önce şeması sebebiyle yaşadığı duygusal zorlanmaların hiçbirini yaşamayacağına ve bu şekilde rahatsız edici duygulardan kurtulacağına inanmaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema aşırı telafisini kullanan kişilerin birçoğu dışarıdan sağlıklı görünmektedirler. Ancak bu başa çıkma biçimi tedavi edici ve iyileştirici değildir. Uzun vadede şemanın devamlılığını sağlamaktadır (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.6. Şema Modları

Şema modları duygusal anlamda baskı altında olunan durumlarda uyumsuz şemaların tetiklenmesiyle ortaya çıkan başa çıkma yanıtları olarak tanımlanmaktadır (Thiel, Caffier, Herbst, Külz, Nissen, Hertenstein, Gross ve Voderholzer, 2014). Modlar, kişinin bilindik karakter özellikleriyle çelişen, belli bir zaman diliminde (genellikle duygusal yoğunluklar yaşandığında) geçici olarak ortaya çıkan kısa süreli tepki verme biçimleridir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Kişinin yaşadığı duygusal yoğunluğa bağlı olarak (örneğin bir öfke anında) ortaya çıkan bu tepkinin, oluştuğu zaman dilimi içerisinde kişide baskın olarak var olan

duygularla, şemalarının ve başa çıkma biçimlerinin etkileşimi sonucunda şema modları oluşmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Yani bireyin kullandığı şema modları, o anda yaşadığı duyguya, halihazırda kişide var olan uyumsuz şemalara ve şemalarıyla başa çıkmak için kullandığı yönteme bağlı olarak oluşmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Şema modu kişinin hassasiyet gösterdiği bir yaşam olayı karşısında tetiklenen uyumsuz şemasının etkisiyle ortaya çıkan anlık duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Kişinin bir şeması birden fazla şema modunu ortaya çıkarabilmektedir (Roediger, 2009). Kişinin o anda verdiği anlık tepkiler ve sergilediği davranışlar kullandığı şema modunun etkisiyle oluşmaktadır. Şema modları işlevsiz ve işlevsel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birey yaşadığı olaylar karşısında kullandığı savunma mekanizmaları ve tepki verme biçimleri doğrultusunda işlevsiz modlar arasında geçiş yapabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). İnsanları birbirinden ayıran da kullandıkları modlar ve modlar arasında yaptıkları kendilerine has geçişlerdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Yapılan araştırmalarda işlevsiz modların temelinde toksik yaşam deneyimlerinin ve çocukluk çağı travmalarının yattığı görülmüştür (Johnston, Dorahy, Courtney, Bayles ve O’Kane, 2009).

Sağlıklı bireyler de modlar arasında geçiş yapmakta ancak bu geçişler kademeli olarak gerçekleşmekte ve “beklenmedik sınırların” dışına çıkmamaktadır. Patolojik durumlarda ise kişi modlar arasındaki geçişi dengeli ve kontrollü şekilde sağlayamamakta, bir uçtan diğer uca beklenmedik bir hızla geçiş yapmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Literatürde tanımlanmış şema modları,

- a) Çocuk Modları,
- b) İşlevsiz Başa Çıkma Modları
- c) İşlevsiz Ebeveynlik Modları

d) Sağlıklı Modlar olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.1.6.1. Çocuk Modları

Çocuk modları, kişinin erken dönemde evrensel ihtiyaçları karşılanmadığında ortaya çıkmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014; Rafaeli, Berstein ve Young, 2011). İncinebilir çocuk, öfkeli çocuk, dürtüsel/disiplinsiz çocuk ve mutlu çocuk modları literatürde tanımlanmış çocuk modlarını oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

İncinmiş çocuk modu hemen her yetişkin için var olabilen, çocukluğumuzdaki gibi üzgün, mutsuz, korunmaya muhtaç olduğumuz zamanlardaki halimize döndüğümüz moddur. Bu moda geçtiğinde kişi, çocukluğunda ebeveynine ihtiyaç duyduğu andaki haline bürünmekte ve o zamanki gibi hissetmektedir (Rafaeli, Berstein ve Young, 2011). Her bireyin incinmiş çocuk modu, kendisinde var olan baskın şemalara göre şekillenmekte, kişide var olan şema türüne göre “kusurlu çocuk, terkedilmiş çocuk” gibi kişiye (danışana) özel adlandırmalar da yapılabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema terapi modelinin temelinde geçmişte karşılanmamış ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçlara karşılık ortaya çıkan şemalar yatmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu noktada terapi esnasında bireye kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi öğretilmeye çalışılmaktadır. İncinmiş çocuk modunda bireyin bağlanma, güven, bakım, onay alma ihtiyaçları karşılanmamıştır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014) ve kişi incinmiş çocuk moduna geçtiğinde oldukça hassas olup bir nevi çocukluğunda ebeveynleri tarafından ihtiyaçlarının karşılanmadığı zamana dönmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu modla çalışmak oldukça zordur çünkü kişi bu moda geçtiğinde yaşadığı duygusal zorluklar sebebiyle genellikle uyumsuz başa çıkma biçimlerini kullanmayı tercih etmekte ve yüzleşmekten kaçınmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Öfkeli çocuk modunda çocukluk çağında kişinin karşılanmamış ihtiyaçlarına karşı geliştirdiği yoğun ve öfkeli tepkiler görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu mod, kişi özellikle kendisine “haksızlık ve adaletsizlik” yapıldığını hissettiği durumlarda tetiklenmekte ve yaşanan olayla orantısız öfke tepkisi vermesiyle ortaya çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Kızgın

çocuk modu, hem erken dönemde temel ihtiyaçları karşılanmamış, duygularını rahatça ifade etmesine uygun ortamlar oluşturulmamış çocuklarda (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014) hem de haklılık ve yetersiz özdenetim şeması olanlardaki engellenme durumlarında ortaya çıkabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Dürtüsel çocuk modu kişinin istek ve ihtiyaçlarının geciktirilmesine veya engellenmesine tahammül edemediği moddur. İsteddiği şey her neyse hemen elde etmeyi istemekte ve başkaları üzerinde oluşturacağı etkileri düşünmemektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Dürtüsel çocuk modunu kullanan bireyler, genellikle sınırların net çizilmediği, fazla hoşgörülü ailelerde yetişmişlerdir ve ihtiyaç duydukları zamanlarda yeterince rehberlik alamamışlardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu modu kullanan kişiler aynı zamanda başkalarının haklarına saygı göstermekte zorlanmakta ve sınır tanıma noktasında da güçlük çekmektedirler (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014).

1.1.6.2. İşlevsiz Başa Çıkma Modları

İşlevsiz başa çıkma modları savunma mekanizmalarının aşırı kullanılmasıyla kendisini göstermektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Kopuk korungan, söz dinleyen-teslimci ve aşırı telafici olmak üzere üç işlevsiz başa çıkma modu belirlenmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu modlar şemalarla başa çıkma biçimlerindeki, şema kaçınması, şema teslimi ve şema aşırı telafisine denk gelmektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014) ancak başa çıkma biçimlerinden farkları yalnızca davranışı değil şema ortaya çıktığı andaki duyguları ve düşünceleri de içeriyor olmalarıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). İşlevsiz başa çıkma modları psikanalitik yaklaşımdaki savunma mekanizmalarıyla benzerlik göstermekle beraber (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) kişinin temel duygusal ihtiyaçları ile ebeveyn beklentileri arasındaki dengeyi sağlayabilmesi amacıyla oluşturduğu modlar olarak tanımlanmaktadır (Roediger, 2009). *Kopuk korungan modda* kişi duygusal yaşantılardan kaçınmayı tercih etmekte ve yaşadığı durumlara olabildiğince mantıklı açıklamalar getirerek kendini hissizleştirme çabası göstermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). *Söz dinleyen-teslimci modu* kullanan bir kişi kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atmak pahasına başkalarının istek ve ihtiyaçlarına uyum göstermeyi tercih etmektedir. Bu modu kullanan kişiler başkalarına boyun

eğmekte ve şemalarına teslim olmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). *Aşırı telafi modunu* kullananlar ise şemalarının kendilerine verdiği duygusal sıkıntılardan kurtulabilmek için şemalarının tam aksine davranmaya çabalamaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Zaman zaman belli derecelerde işlevsel görünebilen bu mod (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014) kişinin büyülenmeci bir tavır içerisinde davranmasını sağlayabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.1.6.3. İşlevsiz Ebevenylik Modları

Bireyin çocukluk veya ergenlik döneminde özdeşim kurduğu kişinin (genellikle bağlanma figürünün) değerlendirmelerini benimsemesiyle ve bu değerlendirmeleri “iç sesler” haline getirmesiyle oluşmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Burada söz konusu olan ebeveynin kendisi/kendi sesi değil, kişinin içselleştirmiş olduğu kendisine ait iç otoritelerdir (Roediger, 2009). Bu modda kişi, ebeveyninin olumsuz yönlerini içselleştirmiştir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014).

İşlevsiz ebevenylik modları; kişinin bilinç dışı düzeyde sürekli olarak kendisini değerlendiren, eleştiren yönünü, aslında farkında olmaksızın öğrenilmiş olan kuralları ve toplum normlarını içeren modlardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu modda kişinin iç sesi eleştirel, alaycı, küçümseyici olabilmektedir. Kişi, çocuk yaşta ebeveyninin kendisini değerlendirdiği şekilde kendine dair değerlendirmeler oluşturmuştur (Roediger, 2009). Talepkar ebeveyn modu ve cezalandırıcı ebeveyn modu olmak üzere literatürde belirlenmiş iki işlevsiz ebeveyn modu bulunmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). *Talepkar ebeveyn modunda* kişi kendisine erişilmesi neredeyse mümkün olmayan hedefler belirlemekte ve kaldıramayacağı yükleri kendisine yüklemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu mod çocuğuna yerine getirebileceğinden fazla sorumluluk yükleyen ve sürekli beklenti içerisinde olan ailelerin, çocuklarını sıkıştırdıklarında söylediklerini, kişiye içten içe söyleyen moddur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). *Cezalandırıcı ebeveyn modu* ise kişinin yaptıkları veya yapamadıkları sebebiyle cezalandırılması gerektiğine inanan, eleştirel yönüdür (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Özellikle kendine zarar verme davranışı gösteren bireylerin kendilerinin cezalandırılması

gerektiğine inandıkları ve cezalandırıcı ebeveyn modunu kullandıkları düşünülmektedir (Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2014).

1.1.6.4. Sağlıklı Modlar

Sağlıklı modlar, sağlıklı yetişkin ve mutlu çocuk modu olarak tanımlanmıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Roediger, 2009; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Çocuklukta temel ihtiyaçların yeterince karşılanmış olmasıyla oluşan ve terapi esnasında da güçlendirilmesi amaçlanan modlardır. Yetişkinlerin tamamında zaman zaman uyumsuz şema modları ortaya çıkabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) ancak sağlıklı yetişkin modunun güçlü olduğu durumlarda kişi kendini yatıştırabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Sağlıklı yetişkin modu, kişi yaşamını uyumlu bir şekilde sürdürebilmesi için ihtiyaç duyulan sorumluluk sahibi olma, işlevsel ilişkiler kurma, duygusal esneklik gibi özellikleri içermektedir. Kişi hayatın tadının çıkarabilmekte ve ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde giderebilmektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Terapi esnasında ilerleme ihtiyacı duyulduğunda danışanın sağlıklı yetişkin modu ile işbirliği yapılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Patolojik rahatsızlıklarda sağlıklı yetişkin modu zayıftır ve terapist bu modu güçlendirmek üzere çalışmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Mutlu çocuk modu; evrensel duygusal ihtiyaçların karşılanmış olmasıyla oluşan, bireyin kendisini mutlu, huzurlu hissettiği ve iyimserlik duygusunun kuvvetli olduğu şema modudur. Bu modu kullanan bireyler karşısındaki kişilerle güçlü bağlar kurabilmekte ve kendilerine güvenmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.1.6.5. Mod Kavramı ve Bağlantılı Patolojiler

Mod kavramı, Beck'in kuramında da kullanılıyor olmakla birlikte bilişsel kuramdaki mod kavramı, Young'ın mod kavramından oldukça farklıdır. Öncelikle Beck, şema modlarını, bireyin evrimsel olarak hayatta kalmak üzere kullandığı amaca yönelik stratejileri olarak açıklar ve bireyin şeması tetiklendiği durumda şema modunun devreye girmeyebileceğini savunur. Young'ın tanımladığı mod kavramında ise şema modları, belirli şemalar aktive olduklarında devreye girmekle beraber, çok daha geniş kapsamlı ve açıklayıcıdır. Şema terapideki mod kavramı, disosiyasyon

spektrumu ile de bağlantılı bulunmuştur. Şema modlarının aşırı yaşandığı uçların, disosiyatif bozukluğu olan hastaların farklı kimliklerini temsil ettiği düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema modları ile yapılan çalışmalarda, düşük ebeveyn bakımı ile uyumsuz şema modları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle ebeveyn bakımının düşük düzeyde olması, erken yaşta uzun süreli kendine zarar verme yaşantısıyla bağlantılı bulunmuştur (Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2014).

Sağlıklı tüm bireyler şema modlarını kullanıyor olmalarına karşın (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) psikolojik problemleri olan kişiler modları daha uçlarda kullanmaktadırlar. Özellikle kişilik bozukluğu olan bireyler şema modlarını daha yoğun olarak kullanmaktadırlar (Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2014). Ayrıca obsesif kompulsif bozukluk ile uyumsuz şemalar ve uyumsuz şema modları arasında ilişki bulunmuştur (Thiel, Caffier, Herbst, Külz, Nissen ve ark., 2014).

Şema modları, Young tarafından ilk olarak borderline kişilik bozukluğu hastalarıyla çalışırken geliştirilmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ve borderline kişilik bozukluğu ile karakterize olmuş dört şema modu tanımlanmıştır. Bunlardan ikisi çocuk modu (dürtüsel çocuk ve öfkeli çocuk), ikisi yetişkin modudur (cezalandırıcı ebeveyn modu ve kopuk korungan mod). Yapılan araştırmalar da Young'ın borderline için belirlediği karakterize olmuş bu modları destekler niteliktedir (Johnston, Dorahy, Courtney, Bayles ve O'Kane, 2009).

1.1.6.6. Şema Modları ile Çalışma

Şema terapi modeli, terapi süresince uyum bozucu şemalar gibi uyum bozucu şema modlarını da değiştirmeyi amaçlamaktadır. Modların ve uzun vadede şemaların değişmesi için şema terapide sıralamalar oluşturulmuştur. Öncelikli olan danışan ile güvenli bir bağ geliştirmek ve başa çıkma becerileri üzerine çalışmaktır. Bu ilk aşama sonrasında şema modunu değiştirmek üzerine çalışılır ve farklı modlar ile mücadele edilir veya düzenlenmesi sağlanır. Son aşamada ise terapist, danışanın

özerkleşebilmesi için ona destek verir ve süreç içerisinde terapi sonlandırılır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014).

Terapi süresince terapistin, belirli ilişki sınırları dahilinde danışanına bir ebeveyn gibi davranarak, geçmişte giderilmemiş ihtiyaçlarını gidermesini ve ifade edilmemiş duygularını ifade etmesini sağlamasıyla karakterize olan “sınırlı yeniden ebeveynlik” kavramı şema terapinin en önemli ve en vurucu noktasıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Terapist, sağlıklı bir ebeveyn olarak danışanın ihtiyaçlarına karşılık verir. Örneğin, danışan incinmiş çocuk moduna girdiğinde bireye anlayışla ve şefkatle davranırken, uyum bozucu başa çıkma moduna geçtiğinde daha net sınırlar çizerek davranmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2014). Uyumsuz şemaların ve dolayısıyla şema modlarının oluşumlarının, erken dönemde ebeveynle etkileşimde yaşanan olumsuzluklara dayanması sebebiyle, uyumsuz şemaların ve uyumsuz şema modlarının tedavisinde sınırlı yeniden ebeveynlik yönteminin kullanılıyor olması oldukça önemli görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.2. DUYGUSAL ZEKA

Tarihsel olarak çok eski dönemlerden beri “duygular” ile “akıl” karşılaştırılması yapılmış ve özellikle Rönesans sonrasında akılcılığa çok daha fazla önem verilip, aklın üstünlüğü kabul edilen bir gerçeklik haline gelmiştir. Dönemsel olarak yaşanan bazı akımlarla duyguların önemi tekrar vurgulanmaya çalışılsa da aklın hakimiyeti sürmüştür (Çakar, Arbak, 2004). Ancak son dönemde özellikle psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, duyguların, zekâ üzerindeki etkileri nörolojik anlamda da kanıtlanmış ve akıl ile duyguların birbiriyle etkileşimli olarak çalışan yapılar olduğu kabul edilen bir gerçeklik haline gelmiştir (Mayer ve Salovey, 1993).

Bir kavramın ifade ettiği yapının zekâ ile ilişkili olabilmesi için insan beynindeki bir alanın işlevinde etkisi olması gerekmektedir. Duygularla ilgili olan “duygusal zekanın” da “zekâ” kavramı ile tanımlanması, beyinde amigdala ismi verilen, bundan sorumlu bir alanın olduğunun bilinmesidir (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Duygu ve zekanın değerlendirilmesi konusunda gelinen son noktada,

duyguların ve zekanın bir bütün olduğu ve birlikte çalıştıkları düşünülmektedir (Goleman, 2001). Salovey ve Mayer ilk kez duygusal zekâ kavramını 90'ların başında tanımlamış ve duyguların akıldan bağımsız çalışmayan yapılar olduğunu söylemişlerdir (Çakar, Arbak, 2004; Çetinkaya, Alparslan, 2011; Mayer, Salovey, 1993; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim, 1998; Tuğrul, 1999).

Geçmişte bireyin yaşamını kolaylaştıran değil aksine zorlaştıran bir etken olarak görülen duygularının farkında olma, empati becerisi, duyguları ifade etme kolaylığı gibi duygu temelli özellikler günümüzde hem gündelik yaşamda hem de iş hayatında oldukça önemli sayılan özellikler olarak kabul edilmektedir (Çetinkaya, Alparslan, 2011). Duygularının farkında olma, onları anlama, ifade etme ve yönetme becerileri çevreye uyum sağlayabilme noktasında önem taşımaktadır. Duygusal yaşantılarını daha iyi ifade eden bireylerin duygularını daha iyi kontrol edebildikleri ve zorlandıkları duyguların üstesinden daha kolay geldikleri, ayrıca hayata karşı daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları bilinmektedir (Antoñanzas, 2017; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998).

İlk kez Salovey ve Mayer tarafından ortaya atılan bir kavram olan duygusal zekâ kendinin ve başkalarının duygularını anlama, duyguları düzenleme ve kullanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekanın yüksek olması, duygusal anlamda iyilik halinin de yüksek olması ile ilişkili bulunmuştur (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ gelişimi bireyin yetiştiği *aile ortamı*, *cinsiyet* ve *yaş* gibi faktörlerden de etkilenmektedir. Duygusal anlamda yetersiz, hislerin görmezden gelindiği, empati kurulmayan, kişinin hiç takdir edilmediği veya sınır çizme noktasında eksik kalan *ailelerde* yetişen bireylerde ve çocuğa uygulanan disiplin uygulamalarının çok sert olduğu aile ortamlarında duygusal zekâ gelişimi sekteye uğramaktadır (Tuğrul, 1999). Bireyin duygusal zekâ gelişimi *yaşına* göre de değişmekte ve gelişmektedir. Bebekler 6 aydan sonra mutluluk, öfke, sevinç gibi duygular yaşamakta, bunun öncesinde ise çok erken dönemlerde bile annelerinin duygularını anlayabilmektedir (Tuğrul, 1999). Duygusal zekâ gelişimindeki önemli etkenlerden bir diğeri *cinsiyet* faktörüdür. Ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarını yetiştirme biçimleri birbirinden oldukça farklılık göstermektedir. Yapılan

araştırmalarda ebeveynlerin kız çocuklarıyla yaptıkları duygusal paylaşımların erkek çocuklarına oranla çok daha yoğun olduğu bulunmuş, yalnızca öfke duygusunun erkek çocuklarıyla daha yoğun olarak paylaşıldığı görölmüştür (Tuğrul, 1999).

Gelişimi açısından yaşa, cinsiyete ve bireyin yetiştiği aile ortamına göre farklılık gösteren duygusal zeka (Tuğrul, 1999), kişinin yaşamının ilerleyen yıllarında da kişilerarası iletişim kalitesinden, empati becerisine (Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes ve Wendorf, 2001), hayatın zorluklarına karşı daha olumlu bakabilmekten, daha yüksek benlik saygısına (Schutte, Malouff, Simunek, Mckenley ve Hollender, 2002) ve daha gelişmiş sosyal becerilerden (Hajloo ve Farajian, 2013) daha başarılı bir iş hayatına kadar her alanda büyük etkilere sahiptir (etinkaya ve Alparslan, 2011).

Uzun yıllar boyunca ölçümü bilişsel potansiyel üzerinden gerçekleştirilen “zeka” kavramı, farklı teorisyenlerin duygusal zeka üzerine de vurgu yapmasıyla ve Goleman’ın 1995 yılında yaptığı çalışmayla beraber yalnızca biliş üzerinden değerlendirilmekten çıkararak duygusal gelişimin önemi de vurgulanmaya başlanmıştır (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998). Geçmiş yıllarda zekayı ölçmek için özellikle içe alımlarda da IQ (Intelligence Quotient) temelli testler kullanılırken zaman içerisinde IQ testinde başarılı olduğu görölen bireylerin hayat başarisının aynı doğrultuda olmadığı, dolayısıyla IQ testlerinin hayat başarisını ve doyumunu yordamadığı görölmüştür (akar ve Arbak, 2004). Ayrıca literatüre bakıldığında IQ’nun hayat başarisına katkısı %10 olarak saptanmışken EQ’ya (Emotional Intelligence) halen gereken önemin verilmediği görölmektedir (etinkaya ve Alparslan, 2011).

1.2.1. Duygusal Zeka Modelleri

Günümüzde kişilerin hayatındaki etkisi kabul edilmiş olan duygusal zeka kavramının temelde bir yetenek mi yoksa kişinin karakterinin bir özelliği mi olduğu konusunda tartışmalar mevcuttur (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Yapılan araştırmalar duygusal zekanın geliştirilebilir bir özellik olduğunu göstermektedir (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak ve Hansenne, 2009).

Özellikle son yıllarda bu alanda yapılan çalışmaların artmasıyla birlikte duygusal zekâ için pek çok farklı kuramcı tarafından yapılan farklı tanımlamalar yetenek modeli, özellik modeli ve karma model olmak üzere üç ayrı model başlığı altında toplanmaktadır (Srivastava, 2013). Yetenek modelinde duygusal zeka bir yetenek olarak ele alınırken, karma modelde duygusal zeka yeteneği farklı başka yeteneklerle de harmanlanarak kişinin hayat başarısını arttıran bir model tanımlaması yapılmıştır (Çakar, Arbak, 2004). Özellik modeli ile yetenek modeli arasındaki fark ise modellerin içerikleri ve tanımlarından çok ölçümlenme yöntemleriyle ilgilidir. (Petrides ve Furnham, 2006). Duygusal zekayı tanımlayan dört ana model oluşturulmuştur. Bu modeller:

- Mayer ve Salovey,
- Bar-On,
- Cooper ve Sawaf,
- Goleman

modelleridir. Dört modelden Mayer ve Salovey'inki hariç diğer üçü karma modellerdir (Çakar, Arbak, 2004).

1.2.1.1. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zeka Modeli

Duygusal zeka kavramını ilk kez tanımlayan kuramcılar olan Salovey ve Mayer duygusal zekayı sosyal zekâ başlığı altında bir alan olarak değerlendirmiş ve kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama ve davranışlarını buna göre düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır (Özdemir, Dilekmen; 2016). Kavramın kuramsal temeli Thorndike'in sosyal zeka kavramı ile Gardner'ın çoklu zekâ kuramına dayanmaktadır (Mayer, Salovey, 1993; Özdemir, Dilekmen, 2016; Samadi, Kasaei ve Pour, 2013).

Thorndike sosyal zekayı, insanın kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilmesi ve bu bilgilerden faydalanarak en uygun davranış biçimini geliştirebilmesi olarak tanımlamaktadır (Çakar, Arbak, 2004; Mayer, Salovey, 1993). Duygusal zekâ kavramının temelini oluşturan kuramsal temelin diğer ayağı ise Gardner'ın çoklu zekâ kuramına dayanmaktadır. Gardner, zekanın birden fazla boyut

üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini öne sürerek çoklu zekâ modelini geliştirmiştir (Gardner, 1983). Oluşturduğu modelde zekâyı dilsel, mantıksal-matematiksel, uzamsal, müzikal, kişilerarası, kişisel, doğa ve kinestetik zekâ olmak üzere sekiz farklı alanda değerlendirmiştir. Gardner'a göre zekâ, bu sekiz parçanın etkileşimiyle oluşan bir bütündür (Çakar, Arbak, 2004). Gardner duygusal zekâ kavramını kullanmamıştır ancak zekâyı ayırdığı bölümlerden olan kişisel ve kişilerarası zekâ, duygusal zekanın da temellerini oluşturmuştur (Çakar, Arbak, 2004; Parker, Taylor ve Bagby, 2001; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998). Kişisel zekâ kişinin kendisine ve kendi iç dünyasına dair farkındalığının olması iken, kişilerarası zekâ ise kişinin başkalarına ve başkalarının duygu/düşüncelerine dair farkındalığını tanımlamaktadır (Çakar, Arbak, 2004).

Salovey ve Mayer'in duygusal zekâ modeli diğer duygusal zeka modellerinin bir çoğunu da içinde barındırabilecek niteliktedir ve birçok kaynakta en kapsamlı duygusal zeka modeli olarak görülmektedir (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998). Salovey ve Mayer duygusal zekâyı bireyin kendi duygularını tanımasını, tanımlamasını ve yönetebilmesini, bunun yanı sıra başkalarının duygularının da farkında olabilmelerini ve duygu düzenlemesi yapabilmesini içeren bir beceri olarak tanımlamaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Bir başka deyişle duygusal zekâ bireyin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını doğru anlayıp yorumlamasını ve bu becerisini hayatı kolaylaştıracak şekilde kullanabilmesini içermektedir (Çetinkaya, Alparslan, 2011).

Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ modeli, yetenek modelidir. Onlar, yetenekler harici faktörleri, duygusal zekanın tanımlanmasının dışında tutmuşlardır. Diğer üç model yetenek modeli olmamasına karşın duygusal zekanın ilk tanımlanmasını yapanların Mayer ve Salovey olması sebebiyle bu model tüm duygusal zekâ modellerinin temeli sayılmaktadır (Çakar, Arbak, 2004).

1.2.1.2. Daniel Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Duygular ile zekanın bir bütün olduğunu ve birlikte çalıştıklarını savunan Goleman'ın “Duygusal Zekâ” kitabıyla beraber kavram popüler hale gelmiştir

(Ashkanashy ve Dasborough, 2003; Dimitriu ve Negrescu, 2015; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper ve ark., 1998).

Goleman'ın modelinde duygusal zeka, hem iç hem dış unsurlar barındırmaktadır. İç unsurlar, kişinin kendisine dönük, öz farkındalık, kendini gerçekleştirme gibi özelliklerini içermekteyken, dış unsurlar, kişinin başkalarıyla olan etkileşimini içermektedir (Sade, Zabihi ve Yeganegi, 2018). Ayrıca Goleman duygusal zekâyı, bireyin yaşadığı olaylara olumlu bakabilme, ümit etmeyi sürdürme, empati, hazzı erteleme gibi becerilerle tanımlamaktadır (Çetinkaya, Alparıslan, 2011). Goleman zihni, duygusal zihin ve akılcı zihin olmak üzere ikiye ayırmıştır. Akılcı zihin bilince daha yakın ve fark edilmesi daha kolay olan zihinken, duygusal zihin akılcı zihnin işleyişini şekillendirmede derinlerde rol alan ve farkındalıkla kullanılması akılcı zihin kadar kolay olmayan zihindir (Goleman, 1996). Bu iki zihnin türü birbirleriyle etkileşimli ancak yarı bağımsız şekilde çalışmaktadırlar. Duygusal zihin olayları geniş bir skalada değerlendirmeksizin iyi ya da kötü, siyah ya da beyaz olarak sınıflandırır ve yaptığı bu sınıflandırmaya göre hızla harekete geçer. Bu anlamda akılcı zihne göre daha atiktir ve tehlike anlarında duygusal zihin çok hızlı bir şekilde harekete geçip tepki vermemizi sağlamaktadır (Tuğrul, 1999).

Goleman'a göre duygusal zeka, duyguların farkında olma, duyguları yönetme, kendini motive etme, empati ve sosyal becerilerden oluşmaktadır. Duyguların farkında olma becerisi duyguları tanımayı ve tanımlamayı içermektedir (Goleman, 2001). Duygularını tanımayan ve duygularının farkında olmayan kişiler ne yapacaklarını bilememekte ve duyguları ile başa çıkamamaktadırlar (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005). Duyguları yönetme, farkına varılan duyguları ve anlık duygu değişimlerini başarılı bir şekilde yönetebilmeyi ve soğukkanlı tepkiler verebilmeyi; kendini motive etme becerisi, kişinin hayat içerisinde karşılaştığı zorluklar ve olumsuzluklar karşısında yılmaksızın kendi kendini yeniden güdüleyebilmesini ve motive şekilde hayata devam etmesini içermektedir (Çakar, Arbak, 2004). Empati becerisi, kişinin kendisini bir başkasının yerine koyup, oymuş gibi duygularını ve düşüncelerini anlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori, Nemoto, Matsuda ve Komaki, 2007). Son olarak sosyal beceriler boyutu ise kişinin başkalarının duygu ve düşüncelerinin farkında

olup bunları yönetebilmesini ve sosyal ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdürebilmesini içermektedir. Goleman'ın duygusal zeka modeli, duygusal yeteneklerle beraber zihinsel yetenekleri de duygusal zeka çatısı altında toplayan karma bir modeldir (Çakar, Arbak, 2004).

1.2.1.3. Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli

Bu modelde Cooper ve Sawaf özellikle liderlik becerisi, endüstri ve örgüt psikolojisi ile duygusal zeka ilişkisi üzerinde durmaktadır. Cooper ve Sawaf'a göre duygusal zeka duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018). Cooper ve Sawaf özellikle günümüz iş örgütlerinde klasik bir bakış açısının kurumsal yapıyı ayakta tutmak için yeterli olmayacağına ve değişen durumlara uyum sağlama zorunluluğuna vurgu yapmaktadır. Değişen durumlara uyum sağlayabilmek ve ayak uydurabilmek ise duygusal zeka becerisi ile sağlanabilmektedir. Cooper ve Sawaf'ın duygusal zeka modeli özellikle iş dünyasında kullanılmakta olan karma bir modeldir (Çakar ve Arbak, 2004).

1.2.1.4. Bar-On'un Duygusal Zeka Modeli

Bar-on'un modelinde duygusal zeka, genel olarak kişinin çevresiyle uyumunu kolaylaştıran faktörlerden (empati, esneklik, duygusal farkındalık, kendini ifade etme gibi) yola çıkarak tanımlanmaktadır. Bu modelde öncelikli olan hayat başarısı ve doyumunu ile sosyal yaşamı sağlıklı şekilde sürdürme becerileridir. Hayat başarısını ve doyumunu sağlamada daha çok sosyal becerilerin bilişsel becerilere oranla önemi vurgulanmaktadır. Bar-on modelinde duygusal zeka hem bilişle ilgili olan yetenekleri (öz saygı, öz farkındalık gibi) hem de bilişsel olmayan yetenekleri buluşturan bir modeldir (Çakar, Arbak, 2004). Bar-on, duygusal zekayı oluşturan öğeleri kişisel boyut, kişilerarası boyut, uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali olarak sıralamıştır (Dimitriu ve Negrescu, 2015). Bar-on'un modelinde öncelikli olan hayatta kalma ve sosyal yaşamı sağlıklı şekilde sürdürme becerileridir ve hayat başarısını sağlamada bu türden becerilerin bilişsel becerilere oranla daha baskın olduğu vurgulanmaktadır (Çakar, Arbak, 2004).

1.3. ALEKSİTİMİ

Duyguların bilinçli farkındalığındaki bir eksiklik olarak bilinen aleksitimi (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007) kavram olarak ilk kez, klinik çalışmalar esnasında duygularını ve fantezilerini tanımlayıp ifade etmekte güçlük çeken hastaların gözlemlenmesiyle birlikte (Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington, 2015; Sifneos, 1973) Sifneos tarafından tanımlanmıştır (Sifneos, 1973; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014; Zarei ve Besharat, 2010). Etimolojik olarak bakıldığında Yunanca'daki a "yokluk", lexis "kelime" ve thymos "duygu" kelimelerinin birleşiminden oluşan (Sifneos, Aphel-Savitz ve Frankel, 1977) ve "duygular için söz yokluğu" olarak tanımlanan aleksitimi kavramı (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014) psikosomatizasyon hastalarının durumlarını açıklayabilmek için geliştirilmiştir (Besharat, 2010; Koçak, 2005; Sifneos, Aphel-Savitz ve Frankel, 1977; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014).

Sifneos, psikosomatizasyon hastalarının çoğunun nasıl hissettiklerini ifade edemediklerine dikkat çekmiş ve hastaların içinde buldukları durumu ve ruh halini tanımlayabilmek için çok az sayıda kelime kullandıklarını fark etmiştir (Nemiah ve Sifneos, 1970). Psikosomatizasyon hastalarının, hayal kurmakta güçlük çektikleri ve içsel süreçlerini ifade etmek ve tanımlamak yerine yansıtma yaptıkları (dışsal odaklı düşünmeye meylettikleri) görülen bu sürece, Marty ve de M'uzan tarafından 1963'te *pensee operateire* adı verilmiştir (Guttman ve Laporte, 2002). Bu hastaların ya duygularının farkında olmadıkları ya da duygularını ifade edebilme yetisine sahip olmadıkları görülmüştür. Bu hastalara özellikle "ne hissettikleri" sorulduğunda cevaplamakta oldukça zorlanmakta ve bedensel duyumlar üzerinden tanımlamayı tercih etmektedirler. İçsel süreçlerine, duygularına dair bir fikirleri bulunmamakta, herhangi bir durumda kendi duygularından ve hayallerinden bahsetmek yerine yoğun dışsal düşünme göstermektedirler (Nemiah ve Sifneos, 1970).

Bireyin duygularını tanımada ve tanımlamada, ifade etmede güçlük çekmesi ve hayal gücünün düşüklüğü ile karakterize olmuş bir kavram olan aleksitiminin görüldüğü bireyler (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013) hem kendi içsel süreçlerini tanımlamada ve yorumlamada (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014), hem diğer kişilerin

yüz ifadelerini yorumlamada (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007) ve empati kurmada güçlük çekmektedirler (Besharat, 2010; Zarei ve Besharat, 2010). Aynı zamanda duygusal uyarılmaları fiziksel duyumlara bağlı uyarılmalardan ayırt edememekte (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013), dışsal yönelimli düşünmeye eğilim göstermekte (Guttman ve Laporte, 2002) ve bedensel duyumlar ile duyguları karıştırmaktadırlar. Aleksitimik özellikler gösteren bireylerin içsel süreçleriyle ilgili tanımlamalar yapmak yerine bedenlerine (dışsal süreçlerine) ve somut belirtilere odaklanmayı tercih etmelerinin yanı sıra (Dalbudak, Evren, Aldemir, Coşkun, Yıldırım ve Uğurlu, 2013; Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002; Sifneos, 2000) hayal güçlerinin ve fantezilerinin azlığı ile de dikkat çekmektedirler (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Aleksitimik bireyler dışarıdan bakıldığında çevreleriyle uyumsuzluk yaşamamaktadırlar (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Ancak kendi duygularını tanımlamada zorlanan aleksitimiklerin (Nemiah ve Sifneos, 1970) stresli yaşam olayları karşısında çözüm üretmekte ve duygularını düzenlemekte güçlük çektikleri (Besharat, 2010) ve başkalarının duygularını da fark etme konusunda zayıf oldukları anlaşılmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Bu durum kişilerarası ilişki kurmada güçlükler yaşamalarına sebep olmaktadır (Zarei ve Besharat, 2010). Aleksitimik bireyler, içsel olarak tüm duyguları derin bir şekilde yaşamalarına karşın bunları tanımlayamamakta, bu noktada duygular ile ilgili problemleri duyguları hissetmemek değil, hissettikleri duyguları isimlendirememek olmaktadır (Koçak, 2005; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Ayrıca aleksitimik bireylerin az rüya gördükleri, insan ilişkilerinde mesafeli oldukları, duygularını ifade etmekte güçlük çektikleri bilinmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014).

Aleksitimi ile ilgili tanımlanan birçok belirti, normal popülasyondaki bireylerde de zaman zaman görüldüğü için aleksitimi kavramının daha özel tanımlanmasına ihtiyaç duyulmuştur (Koçak, 2005). Bu sebeple Taylor, Bagby ve Parker (1997) aleksitiminin belirtilerini dört başlık altında toplamışlardır. Bunlar:

- a) Duygularını Tanımlamada ve Ayırt Etmede Zorlanma
- b) Duygularını İfade Etmede Zorlanma
- c) Hayal Gücünün ve Fantezilerin Azlığı

d) Dışsal Yönelimli Düşünce'dir (Nemiah ve Sifneos, 1970; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013; Taylor, Bagby ve Parker, 1997).

Belirtileri ile ilgili çerçevenin çizilmesiyle birlikte aleksitimi kavramı farklı şekillerde açıklanmıştır.

Psikoanalitik kuramda aleksitiminin oluşumu, karşılaşılan güç yaşam olaylarına ve acı verici içsel süreçlere karşı geliştirilen bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Nemiah ve Sifneos, 1970; Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017). Ayrıca aleksitiminin oluşumu, çocuğun yaşamının ilk dönemlerinde anne-baba ile geliştirdiği iletişimin duygusal anlamda eksik olmasına ve his dünyasının bu sebeple kısır kalmasına bağlanmakta, bu durumun etkisiyle hayatın ilerleyen dönemlerinde duygusal konulardaki yoksunluğa sebep olduğu savunulmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Bunun yanı sıra bireyin anne ile bağlanma sürecinde sorun yaşandığında sağlıklı içsel temsiller oluşturduğu (Morsünbül ve Çok, 2011) ve bu anlamda eksik kalan bireyin ilerleyen dönemlerde de içsel süreçlerinde ihtiyacı olan hayal kurma gibi özellikleri geliştiremeyeceği savunulmaktadır. Yani duygusal dünyada gelişim sağlanması noktasında yaşanan eksiklikler, ilerleyen yıllarda fiziksel ağrılar olarak ortaya çıkmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013).

Nöropsikolojik görüşe göre ise aleksitimi beynin korteksleri arasındaki fiziksel bir sorundan ileri gelen bir rahatsızlıktır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Bu görüşe göre aleksitimi sağ beyin ile sol beyin arasında iletimi sağlayan korpus kollosumun işlevinde sıkıntı olması sebebiyle aradaki iletişimin tam olarak sağlanamaması (Mayer, Salovey, 1993; Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017) ve limbik sistem ile neokorteks arasındaki bağlantının zayıf olması sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Mayer, Salovey, 1993; Nemiah ve Sifneos, 1970). Yapılan araştırmalarda aleksitimik bireylerin beyinlerinin sol yarım küresini kullanmaya daha yatkın oldukları görülmekte ve bu sebeple hayal kurma ve imgelemde sınırlılıklar yaşadıkları düşünülmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Bu durum ise duygusal süreçlerin zihnin fiziksel yapısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Mayer, Salovey, 1993).

Bilişsel kuramda aleksitimi, çarpık bilişlerle bağlantılı bulunmuştur. Aleksitiminin kişinin kendisini dışarıya yansıtamamasından kaynaklı olduğu görülmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Ayrıca aleksitimik bireylerin ilkel bilişsel şemalar kullandıkları, bu sebeple yaklaşım olarak da bilişlerle çalışılması gerektiği öne sürülmektedir (Koçak, 2005).

Gelişimsel görüşe göre ise hayatının önceki dönemlerinde duygularını sözcüklerle ifade ettiklerinde kötü deneyimler yaşamış olan bireyler, bu şekilde bir ifade etme yöntemini kullanmaktan kaçınabilmektedirler (Nemiah ve Sifneos, 1970).

Sosyo-kültürel bakış açısında aleksitiminin psikolojik bir problem mi yoksa kültürel farklar sebebiyle oluşmuş bir kavram mı olduğu tartışılmaktadır. Bazı araştırmacılar aleksitiminin batı kültürünün etkisi ile ortaya çıkmış bir kavram olduğunu (Nemiah, Freyberge ve Sifneos, 1976), duyguları sözel olarak ifade etmenin pozitif bir durum olduğu algısının ilk olarak batıda ortaya çıktığını belirtmektedirler. Doğu toplumları duyguları ifade etmeyi değil, içinde yaşamayı ve paylaşmamayı teşvik eden kültürel bir yapıya sahip olduğu için bu toplumlarda ifade edilemeyen duyguların bedensel bazı rahatsızlıklarla kendisini gösterdiği düşünülmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Farklı ülkelerde yapılan pek çok çalışmada aleksitimi oranlarının farklı tespit edilmiş olması, “aleksitimik” olarak tanımlanmanın kültürel olarak geçerli bir etiket olabileceği düşüncesini yansıtmaktadır. Duygularını paylaşmayı bir gereklilik olarak gören batı toplumları için bu kavram geçerli sayılabilir ancak doğu kültürlerinde farklı karşılanmaktadır. Bu bağlamda bazı kültürlerde yetişen bireylerin daha aleksitimik özellikler gösterebileceği düşünülmektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 2003).

Kavramın tüm kültürlerdeki geçerliliğini sorgulayan çalışmaların yanı sıra aleksitimi kavramı ile ilgili temel sorun farklı psikolojik rahatsızlıklardan tam olarak ayrılmıyor olmasıdır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Belirtiler doğrultusunda aleksitimiyi ölçmek için farklı ölçekler geliştirilmiştir. Klinik görüşme (Beth Israel Anketi), öz değerlendirme ölçekleri (TAS-20, MMPI Aleksitimi Ölçeği gibi) ve gözlemci formları (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002) farklı yöntemle uygulanan ölçeklerden bazılarıdır.

Aleksitimi ölçmeye yönelik ölçeklerden biri Toronto Aleksitimi Ölçeği'dir (TAÖ) ve kuramsal anlamda aleksitimi,

- a) Duyguları Tanımlamakta Zorluk
- b) Duyguları İfade Etmekte Zorluk
- c) Dışsal Odaklı Düşünme
- d) Hayal Kurmada Sınırlılıklar temelleriyle değerlendirmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014).

İkinci form olan TAÖ-20'de ise hayal kurmadaki güçlükler ve sınırlılıklar boyutu ele alınmamıştır ve üç boyutu bulunmaktadır.

- a) Duyguları Tanımlamada ve Bedensel Duyumlardan Ayırt Etmede Zorluk
- b) Duygularını İfade Etmede Zorluk
- c) Dışsal Yönelimli Düşünme (Parling, Mortavazi ve Ghaderi, 2010; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014; Taylor, Bagby ve Parker, 2003).

Aleksitimi ölçümünde kullanılan TAÖ-20'ye getirilen pek çok eleştiri mevcuttur. Bunlardan bir tanesi kişilerin kendilerine dair yaptıkları değerlendirmelerdeki katılıklarının farklılıklar gösterebileceği noktasındadır. Örneğin mükemmeliyetçi ve kendisiyle ilgili yüksek standartlara sahip kişiler kendilerini değerlendirirken daha katı davranmaktadırlar (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002; Parling, Mortavazi ve Ghaderi, 2010). Ölçeğe yönelik en ciddi eleştiri ise ölçeği dolduran kişinin kendi kendini değerlendiriyor olması ve bu değerlendirmenin geçerliliği noktasında ortaya çıkan soru işaretleridir (Parling, Mortavazi ve Ghaderi, 2010; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Kişinin kendi kendini değerlendirdiği öz değerlendirme araçları ile ilgili bazı sorunlar bulunmaktadır. Bu araçlar kişinin kendisi ile ilgili inançları üzerine kurulu olduğu için kişinin ölçeği sağlıklı doldurabilmesi kendi eksiklerinin farkında olmasını gerektirmektedir (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002). Dolayısıyla duygularını tanımama ihtimali olan ve bu anlamdaki farkındalığı düşük olan kişiden kendisiyle ilgili farkındalık gerektiren değerlendirmeler yapmasını beklemek sağlıklı olmayacaktır (Parling, Mortavazi ve Ghaderi, 2010). Bu anlamdaki açığı duygusal farkındalık

ölçeği uygulanmasının kapatabileceği düşünülmektedir. DFDÖ (Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği) ile TAÖ-20'nin, ölçmede meydana gelebilecek bu hatanın ortadan kaldırılabilmesi açısından birlikte kullanılması tavsiye edilmektedir (Parling, Mortavazi ve Ghaderi, 2010). Kimi çalışmalarda ise TAÖ-20 ile DFDÖ arasındaki korelasyon düşük bulunduğu için birlikte kullanılmaları gerekmediği bildirilmektedir. Bu araştırmalara göre TAÖ-20 ile DFDÖ farklı şeyleri ölçmektedir ve bu ölçekler ancak alt sınırdaki aleksitimi ve duygusal farkındalık durumlarında ayırt edici olarak kullanılabilirler (Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington, 2015).

Aleksitimik bireylerin içsel farkındalık noktasındaki eksiklikleri (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014), duygusal tanımlamalar yapmadaki ve ifade etmedeki zorlanmaları (Nemiah ve Sifneos, 1970) ve düşük duygusal öz farkındalıkları nedeniyle (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018) terapi süreçlerinin verimliliği düşmektedir (Nemiah ve Sifneos, 1970; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Terapistlerin birçoğu, aleksitimik bireylerde derinlerde yatan süreçler ve deneyimler üzerinde durulması gerektiğini savunmaktadır. Aleksitiminin tedavisinde rol oynayan en önemli etken, şema terapide olduğu gibi teröpotik ilişkidir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014). Bireyin kendi duygularını tanımlayamaması, duyguları ile beden duyularını ayırt edememesi ve başkalarının duygularını anlamakla ilgili güçlük yaşaması, dışsal odaklı bir düşünme tarzı geliştirmesi ve hayal dünyasının sınırlı olması gibi özelliklerle kendisini gösteren bir yapı olarak tanımlanan aleksitiminin (Nemiah, Freyberge ve Sifneos, 1976) bir kişilik özelliği olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014; Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve ark., 2017).

Aleksitimi kavramının ilk ortaya çıkış noktası somatizasyon hastalarının belirtilerini açıklamak olmasına karşın (Sifneos, Aphel-Savitz ve Frankel, 1977) psikosomatizasyon ile aleksitimi arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır (Koçak, 2005; Subic-wrana, Bruder, Thomas, Lane ve Koehle, 2005). Ancak aleksitimi ile farklı birçok psikolojik problem arasında korelasyon bildirilmiştir (Guttman ve Laporte, 2002; Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Alekstimi ile düşük duygusal zeka (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013), yüksek yalnızlık puanı (Koçak, 2005), daha sık

kişilerarası problem yaşama (Besharat, 2010; Zarei ve Besharat, 2010), daha fazla güvensiz bağlanma stili geliştirme (Besharat, 2010), yüksek sosyal kaygı düzeyi (Dalbudak, Evren, Aldemir, Coşkun, Yıldırım ve ark., 2013), düşük duygusal öz farkındalık düzeyi (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018), düşük empati düzeyi (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007), daha fazla olumsuz erken yaşam deneyimine sahip olma (Carpenter ve Chung, 2011; Joukamaa, Luutonen, Reventlow, Patterson, Karlsson ve Salokangas, 2008), daha fazla maladaptif başa çıkma biçimi kullanma (Besharat, 2010) gibi pek çok değişken arasında da korelasyon bulunmaktadır.

1.4. DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK

Bireyin duygularının farkında olması, hayatını düzenleyebilmesi ve kendisi için önemli kararlar alması açısından oldukça önemli olmaktadır (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005; Kuzucu, 2008). Duygusal farkındalık, hem duyguları hem bilişleri içeren (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018), bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını fark edebilme ve tanıyabilme yeteneği olarak tanımlanan bir süreçtir (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005; Croyle ve Waltz, 2002; Lane ve Schwartz, 1987). Bu süreç bireyin duyguları tanıyabilmesinin yanında duygulara dair bilgiye de sahip olmasını içermekte, yani bireyin tanıdığı ve tanımladığı duygu için düşünsel bir süreç içerisine de girmesi gerekmektedir (Kuzucu, 2008).

Duygusal öz farkındalık düzeyleri Piaget'in gelişim dönemlerine benzer bir sistematik ile aşamalandırılmıştır (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005; Lane ve Schwartz, 1987; Subic-wrana, Bruder, Thomas, Lane ve Köhle, 2005). Bu sistematığe göre duygusal farkındalık:

- a) Fiziksel Duyumlar (*bodily sensations*)
- b) Aksiyon Eğilimleri (*action tendencies*)
- c) Tek Duygular (*single emotions*)
- d) Duygu Harmanları (*blends of emotion*)
- e) Duygu Karışımlarının Harmanları (*combinations of blends*)

olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987; Subic-wrana, Bruder, Thomas, Lane ve Köhle, 2005).

Duygusal öz farkındalık düzeylerinin ilkini oluşturan *fiziksel duyular* bireyin bedensel duyularının farkında olmasını içermektedir (Lane ve Schwartz, 1987). Bireyin öz duygusal farkındalık düzeyi düştükçe birey duyguları ifade etmekte de güçlük çekmektedir (Kuyumcu, 2011). Bu aşamada bireyin duygusal olarak uyarılması sonrasında bedenine yansıyan tepkiler gözlemlenebilmektedir. Örneğin yüz ifadesine bakılarak kişinin duygu durumu anlaşılmaktadır. İkinci aşama olan *aksiyon eğilimlerinde* birey duyguyu bilinçli bir şekilde yaşama deneyimi noktasına henüz ulaşmamıştır. Hem bedensel olarak duygu anlaşılır haldedir, hem de birey duygusu doğrultusunda hareket etme eğilimindedir (Lane ve Schwartz, 1987). Bireyin ifadeleri duygusunu tanımlamıyor olmakla birlikte, içinde bulunduğu ruh halini “kötü hissediyorum” gibi bir ifadeyle aktarabilmektedir (Croyle ve Waltz, 2002). Üçüncü aşama olan *tek duygularda* duygular artık somatik belirtilerle temsil edilmeye başlanmıştır, ancak çoklu duygu ifadesi bulunmamaktadır. Örneğin mutlu olan bir kişi aynı anda yalnızca mutlu veya mutsuz olan biri yalnızca mutsuz olabilmektedir (Croyle ve Waltz, 2002). Duyguların ifadeleri basit düzeydedir. Bireyin duyguyu deneyimleme ve başkalarına ifade etme düzeyi hala sınırlıdır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalığın dördüncü seviyesinde (*duygu harmanları*) birden fazla duygunun aynı anda yaşanabileceği kişi tarafından bilinmektedir. Birey yaşadığı olayın içerisinde hissettiği karmaşık ve farklı duyguları tanımlayabilmektedir (Croyle ve Waltz, 2002). Son aşamada ise birey küçük duygusal nüanslar ile ilgili bile yorum yapabilmektedir. Farklı duygulardan bahsederken özgün tanımlamalar ve benzetmeler yapabilmektedir. Başkalarının gözünden kendi durumunu değerlendirme yetisine sahiptir. Başkalarının istek ve ihtiyaçlarını da kolayca fark edip ona göre davranabilmektedir (Lane ve Schwartz, 1987).

Duygusal öz farkındalık kavramı ile ilgili bir diğer kavram duygusal deneyimlemedir. Duygusal deneyimleme ile duygusal öz farkındalık pek çok kez birbirini yerine kullanılmaktadır (Croyle ve Waltz, 2002) ancak aslında farklı durumları ifade etmektedir. Duygusal deneyimleme ve duygusal öz farkındalık

terimlerinin ayrı ayrı kullanılması gerekliliğinin sebebi, duygusal öz farkındalık kavramının içerisinde “bilgin ve bilincin” devreye girişinin önemini vurgulamaktır. Duygusal deneyim kavramı bireyin bilinçli farkındalığını gerektirmezken duygusal öz farkındalıkta bireyin bilinçli farkındalığı söz konusu olmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Ayrıca duygusal öz farkındalık duygusal zeka için en temel beceri olarak görülmektedir (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005). Ancak duygusal öz farkındalık ile duygusal zekanın farkı, duygusal zekanın, duyguları yalnızca fark etmeyi değil aynı zamanda kişinin kendisiyle ilgili farkına vardığı bilgileri hayatına yön verecek şekilde kullanabilme becerisini içermekte olmasıdır (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018).

Duygusal öz farkındalık seviyesinin düşüklüğü pek çok psikopatoloji ile bağlantılı bulunmuştur (Tatar, Bekiroğlu, Çelikbaş, Özdemir, Yağizer, Battal, Kurt, Ören ve Astar, 2017). Literatürde duygusal öz farkındalığın yüksek olması düşük kaygı düzeyi, yüksek öz saygı (Kuyumcu, 2011), yüksek duygusal zeka düzeyi, düşük aleksitimi düzeyi (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018) ve yüksek yaşam doyumu düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Kuzucu, 2008). Ayrıca duygusal farkındalığın şizofreni (Baslet, Termini ve Herbener, 2009) ve madde bağımlılığı ile de bağlantılı olduğu bilinmektedir (Carton, Bayard, Jouanne ve Lagrue, 2008).

1.5. EMPATİ

Empati, bireyin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi ve bunu ifade edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gülseren, 2001; Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002). Empati becerisi, kişinin kendisinin duygularını karşısındakinin duyguları ile (empati kurduğu kişinin duyguları ile) karıştırmaksızın kendini bir başkasının yerine koyabilmesini gerektirmektedir (Decety ve Jackson, 2004; Hogan, 1969). İlk kez Aristo tarafından tanımlanmış olan ve şimdiye dek farklı dillerde pek çok farklı şekilde ifade edilen empati kavramı etimolojik olarak bakıldığında Yunanca’da pathia, “hissetmek”; em’sse, “bir şeyin içinde” anlamına gelmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016; Gülseren, 2001).

Empati, sanat alanında kullanılmak üzere estetik bilimi kapsamında kavramlaştırılmıştır (Bora ve Baysan, 2009; Ersoy ve Köşger, 2016) ve literatürdeki kullanımı Alman estetik eleştirmeni Robert Vischer tarafından 1873 yılında “einfühlung” (başka birinin/bir şeyin yerine geçme) olarak tanımlanan kelime ile yapılmıştır (Gülseren, 2001). Vischer bu kelimeyi estetik psikolojisi ve form algısı alanındaki bir tartışma esnasında “bireyin kendisini güzellik objesinin içine yansıtması” şeklinde açıklamıştır (Eisenberg ve Strayer, 1987).

Empati, (einfühlung yerine), 1903’te Theodor Lipps tarafından başka şekilde kullanılmıştır (Kaya ve Çolakoğlu, 2015). Lipps, bireyin empati (einflung) kurarak objelere dair bilgi sahibi olmasının yanı sıra kişilere dair bilgi sahibi olmasının da empati yoluyla olabileceğini savunmuştur (Eisenberg ve Strayer, 1987). Empati becerisi bu haliyle “kendini gözlemlediğin şeyin içine yansıtma” olarak tanımlanmıştır (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004).

Empati kavramı üzerine yapılan ilk çalışmalarda kuramcılar empatiyi “yalnızca bilişsel” veya “yalnızca duygusal” bir yapı olarak değerlendiren iki farklı görüş içerisine almışlardır (Davis, 1983; Ersoy ve Köşger, 2016). Günümüzde ise empatinin hem bilişsel hem duygusal boyutları olduğunda uzlaşmıştır (Bora ve Baysan, 2009; Davis, 1980; Ersoy ve Köşger, 2016; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002) ve bu iki boyut birbiriyle bağlantılı olarak alınmaktadır (Davis, 1980). Empati becerisi hem gözlemi, hem bilgiyi, hem akıl yürütmeyi içeren karmaşık bir süreçtir. Bu süreç yalnızca başkası tarafından hissedilen duygunun anlaşılmasını değil (bilişsel boyut), aynı zamanda duygusal olarak da deneyimlenmesini (duygusal boyut) içermektedir. Yani empati hem diğer kişinin yaşadığı deneyimi hem duygusal olarak paylaşmayı hem de bilişsel olarak anlamayı gerektirir. Tam bir empatiden söz edebilmek için bireyin karşısındaki insanın durumunu anlayabilmesi ile karakterize olan bilişsel, anladığı durumu deneyimlemeyi sağlayan duygusal (Decety ve Jackson, 2004) ve sonrasında o insana davranışlarla anlaşıldığını hissettirmekten oluşan süreçlerin tamamlanması gerekmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002).

Empati becerisi için çizilen bütünleştirici kuramsal çerçeveye göre empati temelde üç bileşenden oluşmaktadır.

- a) Bir kişinin duygusal durumunu paylaşmak
- b) Olaya diğer kişinin bakış açısından bakabilmek için gerekli bilişsel kapasiteye sahip olmak
- c) Duyguların temellerine inmeyi ve anlamayı sağlayan düzenleme mekanizmaları (Decety ve Jackson, 2004; Kaya ve Çolakoğlu, 2015; Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007).

Bir insanın başkasının duygusunu ve içinde bulunduğu duyguyu anlayıp buna uygun şekilde tepki verme davranışı olan empati, insanoğlunun en doğal, en içten gelen davranışlarından bir tanesini oluşturmaktadır (Decety ve Jackson, 2004) ve özellikle Kohut'un bu alanda yaptığı yoğun çalışmalarla birlikte psikoloji danışmanlığının olmazsa olmazı haline gelmiştir. Kohut'a göre (kendilik psikolojisine göre) empati, terapi sürecinin amacını oluşturmaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016). Ayrıca empati kavramına Carl Rogers da önem vermiş ve kavramı terapötik sürecin merkezine koymuştur (Decety ve Jackson, 2004). Empati ile ilgili vurgulanan bir diğer nokta "bireyin kendisini başkasının yerine koyarken kontrolü kaybetmemesi ve "onun gibi" yaparken, "o" olmaması gerekliliğidir (Hogan, 1969). Empati bilinçli ve kontrollü işleyen bir süreçtir (Decety ve Jackson, 2004).

İnsanların niyetlerini anlamamıza, gösterecekleri davranışları önceden tahmin edebilmemize ve sosyal yaşantımızı sağlıklı sürdürebilmemize olanak sağlayan (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004) empati becerisinin araştırılması ile ilgili önemli bir dönüm noktası da ayna nöronların keşfiyle birlikte gerçekleşmiştir (Ersoy ve Köşger, 2016). Birey herhangi bir yaşantıyı kendisi deneyimlemese de deneyimleyen kişiyle yüz yüze geldiği anlar beyin görüntüleme sistemleri yardımıyla incelendiğinde, yaşantıyı deneyimleyen kişi ile benzer beyin bölgelerinin aktive olduğu anlaşılmaktadır (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007). Örneğin burnuna gelen kötü bir kokudan iğrenen bir insanı gören ancak kokuyu almayan diğer insanın da beyinde benzeri bölümler aktive olmaktadır. Bu bilgiden yola çıkarak empati kurmada zorlanan insanların beyin yapısı ile ilgili fiziksel anlamda farklılıkları olabileceği de düşünülmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). Ayrıca empatinin temellerinden bir tanesi öz farkındalık olarak belirtilmiştir. Kendi

duygularının farkında olmayan bir bireyin başkalarının duygularını tanımlaması ve onlarla özdeşim kurabilmesi beklenemeyeceğinden empati kurabilmek için öz farkındalık sahibi olmak temel kabul edilmektedir (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007).

Bireyin sosyal yaşantısını sağlıklı sürdürebilmesi ile de bağlantılı olan (Kaukiainen, Björkqvist, Lagerspetz, Österman, Salmivalli, Rothberg ve Ahlbom, 1999) empatiyi ölçen pek çok farklı ölçekte, farklı iki boyuta (bilişsel ve duygusal) aynı anda değinilmemektedir. Ölçeklerde, tanımlanan bu iki boyuttan yalnızca birini ölçülmekte (Engeler ve Yargıç, 2007) ve puan toplamlarından tek bir sonuç çıkarılmaktadır. Değerlendirme kısmında empatiyi hem biliş hem duyuş yönüyle değerlendiren ölçekler bile tek bir empati puanı sonucu çıkarmaktadır (Hogan, 1969; Mehrabian ve Ebstein, 1972). Empati becerisini ölçen farklı ölçeklerden en fazla öne çıkanları kişilerarası tepkisellik ölçeği ve empati ölçeğidir (Bora ve Baysan, 2009). Bu ölçekler bilişsel empatiyi ölçen Hogan'ın ölçeği ile duygusal empatiyi ölçen Mehrabian'ın ölçeğinin aksine empatiyi farklı boyutlarıyla ele almaktadır (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen ve David, 2004).

Kişilerarası tepkisellik indeksi Davis tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004) ve dört faktörden oluşmaktadır (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen ve David, 2004).

- a) Perspektif alma (bilişsel / kendini başkasının yerine koyabilme, başkasının içinde bulunduğu durumu ve bakış açısını anlayabilme)
- b) Empatik düşünce (duygusal / başkalarının içinde buldukları zor durumlara karşın kişinin merhamet ve sıcaklık hissetmesi, onların karşılaştığı talihsiz durumlar için endişe duyması)
- c) Fantezi ölçeği (bilişsel empati / bireyin hayal ürünü olan yapımlardaki, kitaplardaki, filmlerdeki kişilerin yerine kendini koyabilmesi -sinema filmleri, romanlar gibi)
- d) Kişisel rahatsızlıktır (duygusal empati / kişinin kendisiyle ilişkili kaygılarını ve kişilerarası iletişimdeki gerginlikleri) (Davis, 1980; Davis, 1983; Engeler ve Yargıç, 2007). Ancak kişilerarası tepkisellik indeksinin

var olan tüm alt boyutlarının empatiyi doğrudan ölçüp ölçmediği tartışılmakta (Bora ve Baysan, 2009) ve bu ölçeğin empatinin ötesinde farklı özellikleri ölçtüğü düşünülmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Yapılan bu eleştiri özellikle kişisel rahatsızlık ve fantezi boyutları için geçerli olmakla birlikte (Bora ve Baysan, 2009) bu boyutların hayal gücü veya duygu kontrolü gibi empatiyle bağlantılı olabilecek ancak doğrudan empatiyi ölçmediği düşünülen boyutlar olduğu kabul edilmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004).

Baron-Cohen tarafından geliştirilen Empati Ölçeği ise empatizasyon sistemizasyon teorisiyle oluşturulmuş bir ölçektir. Empatizasyon, kişinin kendisini başkasının yerine koyup onun düşündüğü gibi düşünüp, hissettiği gibi hissetmeyi gerektirirken, sistemizasyon bir olayı sistematik şekilde düşünmeyi ve kurallar çerçevesinde değerlendirmeyi içermektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004; Bora ve Baysan, 2009). Empatizasyon becerisinin kadınlarda, sistemizasyon becerisinin erkeklerde daha gelişmiş olduğu bilinmekte (Bora ve Baysan, 2009), sistemizasyonun empatizasyondan fazla olduğu beyinler erkek beyni olarak anılmakta ve bu durumun aşırılığının otistik spektrumdakine benzer bir tablo ortaya çıkaracağı düşünülmektedir (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004). Empati ölçeğinin Türkçe versiyonunda bilişsel ve duygusal empati puanlarını ayrı ayrı değerlendirmek mümkündür. Ölçek, tek faktörlü gibi görünse de duygusal beceri, bilişsel beceri ve sosyal beceri olmak üzere üç ayrı boyutu ölçmektedir (Bora ve Baysan, 2009).

Literatüre bakıldığında yüksek empati düzeyi ile aleksitimik olma (Moriguchi, Decety, Ohnishi, Maeda, Mori ve ark., 2007), zorbalık ve saldırganlık davranışları (Ersoy ve Köşger, 2016; Kaukiainen, Björkqvist, Lagerspetz, Österman, Salmivalli ve ark., 1999), asperger ve otizm puanları (Bora ve Baysan, 2009) arasında negatif yönlü korelasyon, kadın olma (Davis, 1980), eş doyum ve evlilik uyumu (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002), yardım etme davranışı (Mehrabian ve Epstein, 1972), sosyal zeka (Kaukiainen, Björkqvist, Lagerspetz, Österman, Salmivalli ve ark., 1999) arasında da pozitif korelasyon görülmektedir.

1.6. AMAÇ

Bağlanma kuramından nesne ilişkilerine ve geştalt yaklaşımına kadar pek çok farklı kaynaktan beslenen şema terapi kuramı (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) özellikle bireyin erken dönem yaşantılarını ve bu yaşantıların bütün bir hayat üzerindeki etkilerini vurgular (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Erken çocukluk döneminde oluşan ve kişinin ilerleyen yıllarda meydana gelen ruhsal problemleri üzerinde etkili temeller olarak bilinen şemalarla ilgili literatürdeki kaynaklar sınırlı olmakla birlikte, aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati değişkenlerinin hepsiyle yapılan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan araştırma çalışmasında, şema alt alanı özelinde spesifikleşmekle birlikte, genel olarak erken dönem uyumsuz şemaya takılı kaldığı belirlenen kişilerin aleksitimi puanlarının normal popülasyondan daha yüksek, duygusal zeka, empati ve duygusal farkındalık puanlarının daha düşük olması beklenmektedir. Ancak bu durumun şema alt alanının içeriğine ve tanımına göre değişim göstermesinin olası olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda özellikle bireyin oldukça hassas bir yapıya sahip olup, bu hassasiyeti sebebiyle kullandığı şemaların var olduğu durumlarda (kendini feda gibi) sonuçların farklı çıkabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışma bazında, hangi şema alanlarının, araştırmanın hangi bağımlı değişkeni ile korelasyon gösterdiğinin önemli olduğu, bu noktadan yola çıkılarak klinik ortamdaki çalışmalarda da araştırma sonuçlarından faydalanabileceği düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırma örneklemini çalışmaya gönüllü olarak katılan 18 yaş üzeri yetişkinleri kapsamakta olup, 177'si kadın (%54,6) ve 147'si erkek (%45,4) olmak üzere 324 kişiden oluşmaktadır. Örneklemini oluşturan kişilerin 119'u evli (%36,7), 197'si bekar (%60,8), 1'i dul (0,3) ve 6'sı (%1,9) boşanmıştır. 269 kişinin üniversite (%83), 46 kişinin lise (%14,2), 5 kişinin ortaokul (%1,5) ve 4 kişinin ilkokul (%1,2) mezunu olduğu örneklem grubundakilerin 122'si gelir durumunu iyi (%37,7), 182'si orta (%56,2) ve 17'si kötü (%5,3) olarak tanımlamaktadır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan araştırmada altı farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu ölçme araçları demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-KF3), Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeğidir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılanlara uygulanan demografik bilgi formunda kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni hâli ve maddi durum değerlendirmesi (iyi-kötü-orta) sorulmuştur.

2.2.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesine yarayan ve bir öz bildirim ölçeği olan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 90 maddeden oluşmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soygüt ve arkadaşları tarafından yapılmış olup, Türkçe formu için beş ana şema başlığı altında on dört geçerli şema belirlenmiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Katılımcılardan “Benim için tamamıyla yanlış” ve “Beni mükemmel şekilde tanımlıyor” arasındaki seçenekleri içeren altılı likert tipi ölçeği doldurmaları beklenmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Ölçek maddelerinden 5

veya 6 puan alan kişilerin genellikle ilgili erken dönem uyumsuz şema alanıyla ilgili oldukları belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu doğrultuda bu çalışmada, ilgili boyutlarda yer alan maddelerden en az 3'üne 5 ve 6. seçenekleri işaretleyerek yanıt veren katılımcılar “şemaya takılı kaldığı belirlenen grup” olarak tanımlanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Diğer seçenekleri (1, 2, 3 ve 4.) işaretleyenler ise ilgili “şemaya takılı kalmadığı belirlenen grup” olarak tanımlanmıştır.

2.2.3. Empati Ölçeği

Baron-Cohen tarafından (2004) geliştirilmiş olan ve Bora ve Baysan (2009) tarafından Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması yapılan ölçek tek faktörlü bir yapıda olup; duygusal beceri, bilişsel beceri ve sosyal beceri olmak üzere üç ayrı boyutu ölçmektedir. Araştırmada ölçeğin kısa formu için seçilen 22 madde kullanılarak empati düzeyi ölçülmüş, katılımcılardan dördümlük likert tipi ölçekteki “kesinlikle katılıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” arasındaki seçeneklerden kendileri için uygun olanı işaretlemeleri istenmiştir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı ilk yarısı için 0.75, ikinci yarısı için 0.74 bulunmuştur (Bora ve Baysan, 2009).

2.2.4. A Aleksitimi Ölçeği

Tatar ve ark. tarafından geliştirilmiş, beşli likert tipi A Aleksitimi ölçeği (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve ark., 2017) öz bildirim türünde bir ölçektir. Katılımcılardan beşli likert tipi ölçekteki “her zaman” ve “hiçbir zaman” arasındaki seçeneklerden kendilerine en uygun olanı seçmeleri istenmektedir. 28 maddeden oluşan ölçeğin puanı toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır ve yüksek puanlar yüksek aleksitimi düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için 0.82 olarak hesaplanmıştır (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve ark., 2017).

2.2.5. Schutte Duygusal Zeka Testi

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim tarafından geliştirilen (1998), Türkçe çevirisi Tatar, Tok, Bender ve Saltukoğlu (2017) tarafından yapılan ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi ölçekte,

katılımcılardan “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasındaki cevaplardan kendilerine uygun bulduklarını seçmeleri istenmektedir. Ölçek puanı toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır. Testin bütünü için cronbach alfa değeri 0.86 olarak bulunmuştur (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

2.2.6. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği

Kauer (2010) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Tatar ve ark. (2017) tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir 33 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçekte, katılımcılardan “asla” ve “her zaman” arasındaki seçeneklerden kendileri için en uygun bulduklarını seçmeleri istenmektedir. Ölçek puanı toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin genel toplam puanı için cronbach alfa değeri 0.87 olarak bulunmuştur (Tatar, Bekiroğlu, Çelikbaş, Özdemir, Yağizer ve ark., 2017).

2.3. UYGULAMA

Gönüllülük esasına dayanan araştırmanın uygulaması, kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılabilen kişilere, basılı form ve online form üzerinden yapılmıştır. Uygulama 18 yaş ve üzeri yetişkinlere yapılmış, katılımcıların 18 yaş altında olması dışlama kriteri olarak alınmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada ilk aşama olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu ve medeni durum) göre oluşturulan grupların sayısı ve yüzde dağılımları belirlenmiştir. Ayrıca Young Şema Ölçeği’nde yer alan her bir şema için katılımcıların şemayı kullanma eğilimleri dikkate alınarak şemaya takılı kaldığı belirlenen ve şemaya takılı kalmadığı belirlenenler olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve oluşturulan grupların sayısı ve yüzde dağılımları belirlenmiştir. Young şema ölçeğindeki bir şema alanını belirleyen üç veya daha fazla maddeye 5 veya 6 cevabı verenler ilgili şemaya takılı kaldığı belirlenen grup, diğerleri ise şemaya takılı kalmadığı belirlenen grup olarak isimlendirilmiştir. Kişinin bir şema alanından aldığı puan ne kadar yüksekse ilgili şemanın o kadar etkili olduğu bilinmektedir. Çalışma verisi daha sonra Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Empati Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi için

betimleyici istatistiklerin ve Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısının hesaplanmasıyla incelenmiştir. Daha sonraki işlem olarak söz konusu ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve ölçek toplam puanları arasında Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Çalışmanın temel amacını karşılamak için son aşamada Young Şema Ölçeği'ne göre oluşturulan gruplar Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Empati Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanları açısından Farklı Gruplar için t-Testi analiziyle karşılaştırılmıştır.

2.5. SONUÇLAR

Çalışmada, önce katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu ve medeni durum gibi sosyo-demografik özelliklerine göre oluşturulan grupların sayı ve yüzde dağılımları belirlenmiş ve Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sosyo-demografik Değişken Grupların Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	n	%
Eğitim	İlkokul	4	1,2
	Ortaokul	5	1,5
	Lise	46	14,2
	Üniversite	269	83,0
	Toplam	324	100,0
Gelir Durumu	Kötü	17	5,3
	Orta	182	56,7
	İyi	122	38,0
	Toplam	321	100,0
Medeni Durum	Evli	119	36,8
	Bekar	197	61,0
	Dul	6	1,9
	Boşanmış	1	0,3
	Toplam	323	100,0

Çalışmaya katılan kişilerin 4'ü (%1,2) ilkokul, 5'i ortaokul (%1,5), 46'sı (%14,2) lise ve 269'u (%83,0) üniversite düzeyinde eğitim gören kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 17'si (%5,2) gelir durumunun kötü, 182'si (%56,2) orta düzeyde ve 122'si (%37,7) iyi düzeyde olduğunu bildirmiş, 3'ü (%0,9) ise gelir durumunu belirtmemiştir. Ayrıca, katılımcılara medeni durumları sorulduğunda 119

kişi (%36,7) evli, 197 kişi (%60,8) bekar, 6 (%1,9) kişi boşanmış ve 1 kişi dul (%0,3) olduğunu bildirmiş, 1 kişi (%0,3) ise soruyu yanıtlamamıştır (Tablo 1).

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Empati Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi'nin betimleyici istatistikleri ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

n=324	Cronbach Alfa	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Std. Sapma
Empati Ölçeği	0,883	2	44	26,36	9,23
A Aleksitimi Ölçeği	0,878	31	106	65,38	16,51
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	0,882	33	123	82,06	15,78
Schutte Duygusal Zeka Testi	0,932	42	163	127,73	17,99

Araştırmaya katılan 324 kişinin Empati Ölçeği toplam puan ortalaması 26,36 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar bu ölçekten en düşük 2 ve en yüksek 44 puan almıştır. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,883 olarak hesaplanmıştır. A Aleksitimi Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortalaması 65,38'dir ve bu ölçekten elde edilen en düşük puan 31, en yüksek puan ise 106'dır. Ayrıca ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,878 olarak belirlenmiştir. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortalaması 82,06, ölçekten alınan en düşük puan 33 ve en yüksek puan 123 olarak hesaplanmıştır. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'ne ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,882 olarak belirlenmiştir. Schutte Duygusal Zeka Testi için toplam puan ortalaması 127,73 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ölçekten aldığı puanlar 42 ile 163 arasında değişmektedir. Schutte Duygusal Zeka Testi için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,932 olarak belirlenmiştir (Bkz. Tablo 2).

Tablo 3. Young Şema Ölçeği Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılımları

Şemalar	Gruplar	n	%
Duygusal Yoksunluk	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	93,8
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	6,2
	Toplam	324	100,0
Başarısızlık	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	303	93,5
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	21	6,5
	Toplam	324	100,0
Karamsarlık	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	90,1
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	9,9
	Toplam	324	100,0
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	283	87,3
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	41	12,7
	Toplam	324	100,0
Duyguları Bastırma	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	93,8
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	6,2
	Toplam	324	100,0
Onay Arayıcılık	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	239	73,8
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	85	26,2
	Toplam	324	100,0
İç içe Geçme/Bağımlılık	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	90,1
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	9,9
	Toplam	324	100,0
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	208	64,2
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	116	35,8
	Toplam	324	100,0
Kendini Feda	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	269	83,0
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	55	17,0
	Toplam	324	100,0
Terk Edilme	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	310	95,7
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	14	4,3
	Toplam	324	100,0
Cezalandırılma	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	211	65,1
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	113	34,9
	Toplam	324	100,0
Kusurluluk	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	95,1
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	4,9
	Toplam	324	100,0
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	95,1
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	4,9
	Toplam	324	100,0
Yüksek Standartlar	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	302	93,2
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	22	6,8
	Toplam	324	100,0

Ayrıca, katılımcıların Young Şema Ölçeği boyutları açısından sayı ve yüzde dağılımları Tablo 3'te verilmiştir. Sonuçlara göre, Duygusal Yoksunluk şemasına takılı kalmadığı belirlenen 304 kişi (%93,8), takılı kaldığı belirlenen 20 kişi (%6,2); Başarısızlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen 303 kişi (%93,5), takılı kaldığı belirlenen 21 kişi (%6,5); Karamsarlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen 292 kişi (%90,1), takılı kalan 32 kişi (%9,9); Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şemasına takılı kalmadığı belirlenen 283 kişi (%87,3), takılı kaldığı belirlenen 41 kişi (%12,7); Duyguları Bastırma şemasına takılı kalmadığı belirlenen 304 kişi (%93,8), takılı kaldığı belirlenen 20 kişi (%6,2); Onay Arayıcılık şemasına takılı kalmadığı belirlenen 239 kişi (%73,8), takılı kalan 85 kişi (%26,2); İç içe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kalmadığı belirlenen 292 kişi (%90,1), takılı kalan 32 kişi (%9,9); Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kalmadığı belirlenen 208 kişi (%64,2), takılı kalan 116 kişi (%35,8); Kendini Feda şemasına takılı kalmayan 269 kişi (%83), takılı kalan 55 kişi (%17); Terk Edilme şemasına takılı kalmadığı belirlenen 310 kişi (%95,7), takılı kalan 14 kişi (%4,3); Cezalandırılma şemasına takılı kalmayan 211 kişi (%65,1), takılı kaldığı belirlenen 113 kişi (%34,9); Kusurluluk şemasına takılı kalmadığı belirlenen 308 kişi (%95,1), takılı kaldığı belirlenen 16 kişi (%4,9); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen 308 kişi (%95,1), takılı kaldığı belirlenen 16 kişi (%4,9); Yüksek Standartlar şemasına takılı kalmadığı belirlenen 302 kişi (%93,2), takılı kaldığı belirlenen 22 kişi (%6,8) bulunmaktadır (Bkz. Tablo 3).

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Empati Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

n=324	Empati Ölçeği	A Aleksitimi Ölçeği	Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Schutte Duygusal Zeka Testi
Empati Ölçeği	-			
A Aleksitimi Ölçeği	-0,545***	-		
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	0,502***	-0,705***	-	
Schutte Duygusal Zeka Testi	0,438***	-0,421***	0,393***	-

***p<0,001

Korelasyon analizi sonucuna göre, A Aleksitimi Ölçeği toplam puanı ile Empati Ölçeği toplam puanı arasında ($r=-0,545$; $p<0,001$), Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında ($r=-0,705$; $p<0,001$) ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanı arasında ($r=-0,421$; $p<0,001$) negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile Empati Ölçeği toplam puanı arasında ($r=0,502$; $p<0,001$), Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanı ile Empati Ölçeği toplam puanı arasında ($r=0,438$; $p<0,001$) ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanı arasında ($r=0,393$; $p<0,001$) pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Bkz. Tablo 4).

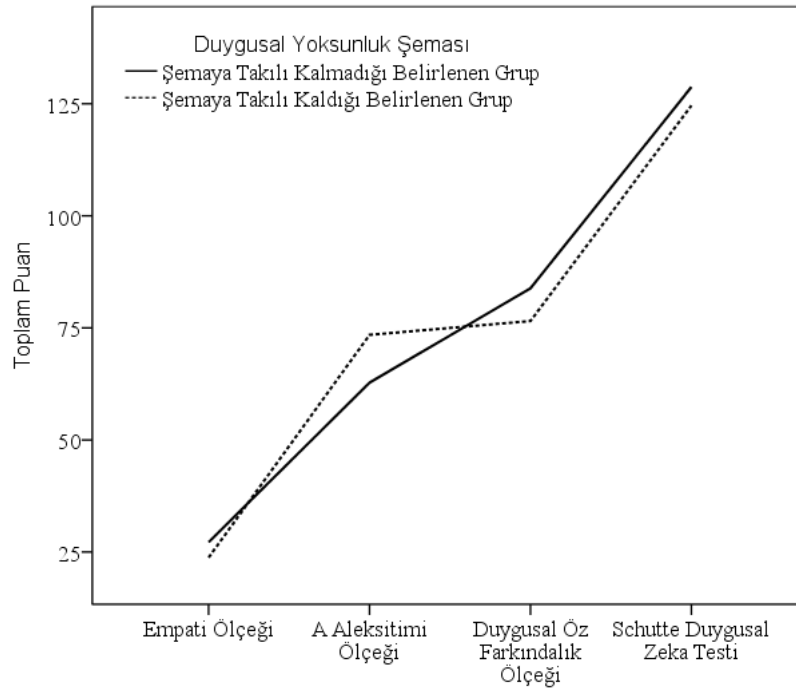
Çalışmada son aşama olarak Young Şema Ölçeği'ne göre oluşturulan gruplar, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Empati Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puanları açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Duygusal Yoksunluk Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	26,76	8,960	3,070	322	0,002
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	20,30	11,282			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	64,62	16,282	-3,312	322	0,001
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	77,05	15,985			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	82,52	15,664	2,046	322	0,042
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	75,10	16,370			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	127,84	17,894	0,417	322	0,677
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	126,10	19,793			

Duygusal yoksunluk şemasına takılı kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır.

Duygusal yoksunluk şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=3,070$; $p<0,01$. Bu sonuca göre duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalaması ($\bar{x}=20,30$), bu şemaya takılı kalmayan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=26,76$) daha düşüktür. Söz konusu grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-3,312$; $p<0,01$. Bu sonuca göre duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalamasının ($\bar{x}=77,05$), takılı kalmayan grubun puan ortalamasından ($\bar{X}=64,62$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı ve takılı kalmadığı belirlenen grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)= 2,046$; $p<0,05$. Analiz sonucunda duygusal yoksunluk şemasına takılı kalmayan grubun puan ortalamasının ($\bar{x}=82,52$), bu şemaya takılı kalan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=75,10$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak duygusal yoksunluk şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; $t(322)=0,417$; $p>0,05$ (Bkz. Tablo 5, Şekil 1).

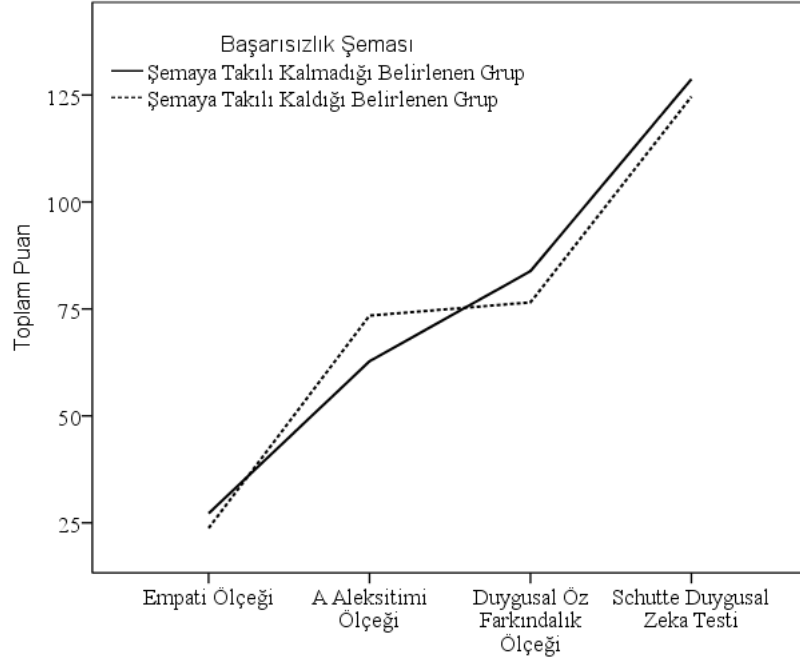


Şekil 1. Duygusal Yoksunluk Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 6. Başarısızlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	303	26,54	9,141	1,360	322	0,175
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	21	23,71	10,340			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	303	64,42	16,170	-4,100	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	21	79,33	15,419			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	303	82,73	15,530	2,925	322	0,004
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	21	72,43	16,654			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	303	127,77	18,011	0,154	322	0,878
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	21	127,14	18,087			

Başarısızlık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Başarısızlık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $t(322)=1,360$; $p>0,05$. Buna karşın söz konusu grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-4,100$; $p<0,001$. Bu sonuca göre başarısızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalamasının ($\bar{x}=79,33$), takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=64,42$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Başarısızlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)= 2,925$; $p<0,01$. Analiz sonucunda Başarısızlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasının ($\bar{x}=82,73$), bu şemaya takılı kalan grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=72,43$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak başarısızlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür; $t(322)=0,154$; $p>0,05$ (Bkz. Tablo 6, Şekil 2).



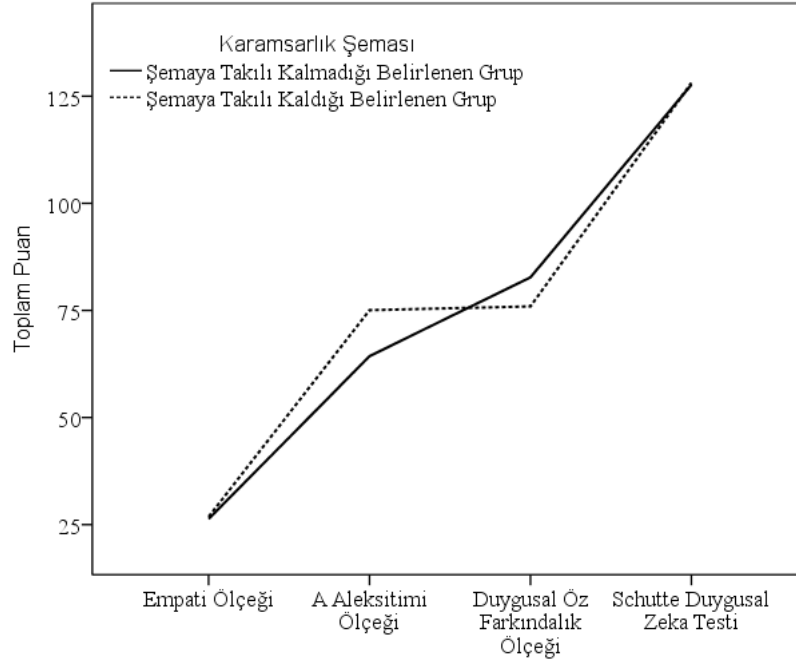
Şekil 2. Başarısızlık Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 7. Karamsarlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	26,31	9,266	-0,311	322	0,756
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	26,84	9,038			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	64,32	16,636	-4,708	46,101	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	75,06	11,670			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	82,73	15,738	2,327	322	0,021
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	75,94	15,091			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	127,68	18,246	-0,131	322	0,896
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	128,13	15,696			

Karamsarlık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen gruplara göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Karamsarlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

yoktur; $t(322) = -0,311$; $p > 0,05$. Buna karşın, Karamsarlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür; $t(46,101) = -4,708$; $p < 0,001$. Bu sonuca göre karamsarlık şemasına takılı kalan grubun puan ortalamasının ($\bar{x} = 75,06$), bu şemaya takılı kalmayan grubun puan ortalamasından ($\bar{x} = 64,32$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Karamsarlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322) = 2,327$; $p < 0,05$. Bu sonuca göre karamsarlık şemasına takılı kalan grubun puan ortalamasının ($\bar{x} = 75,94$) takılı kalmayan grubun puan ortalamasından ($\bar{x} = 82,73$) daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak karamsarlık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $t(322) = -0,131$; $p > 0,05$ (Bkz. Tablo 7, Şekil 3).

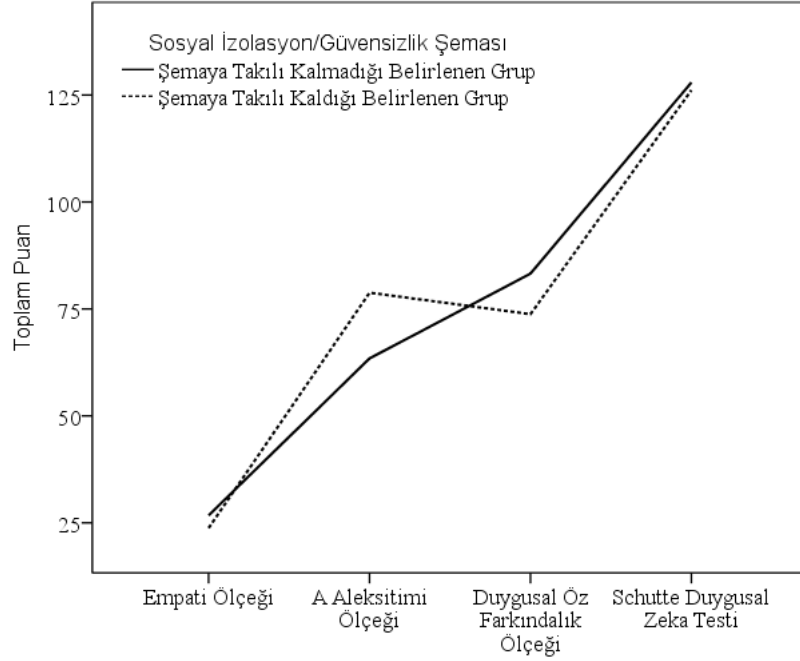


Şekil 3. Karamsarlık Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 8. Sosyal İzolasyon / Güvensizlik Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	283	26,73	9,145	1,923	322	0,055
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	41	23,78	9,525			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	283	63,44	15,991	-5,848	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	41	78,80	13,706			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	283	83,26	15,724	3,662	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	41	73,78	13,712			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	283	127,96	18,200	0,602	322	0,548
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	41	126,15	16,575			

Sosyal izolasyon / güvensizlik şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Sosyal izolasyon / güvensizlik şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=-5,848$; $p<0,001$. Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şemasına takılı kalan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=78,80$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=63,44$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=3,662$; $p<0,001$. Analiz sonucunda Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalamasının ($\bar{x}=73,78$) bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=83,26$) daha düşük olduğu görülmüştür. Buna karşın, Sosyal izolasyon / güvensizlik şemasına takılı kalma ve kalmama durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği ($t(322)=1,923$; $p>0,05$) ve Schutte Duygusal Zeka Testi ($t(322)=0,602$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 8, Şekil 4).



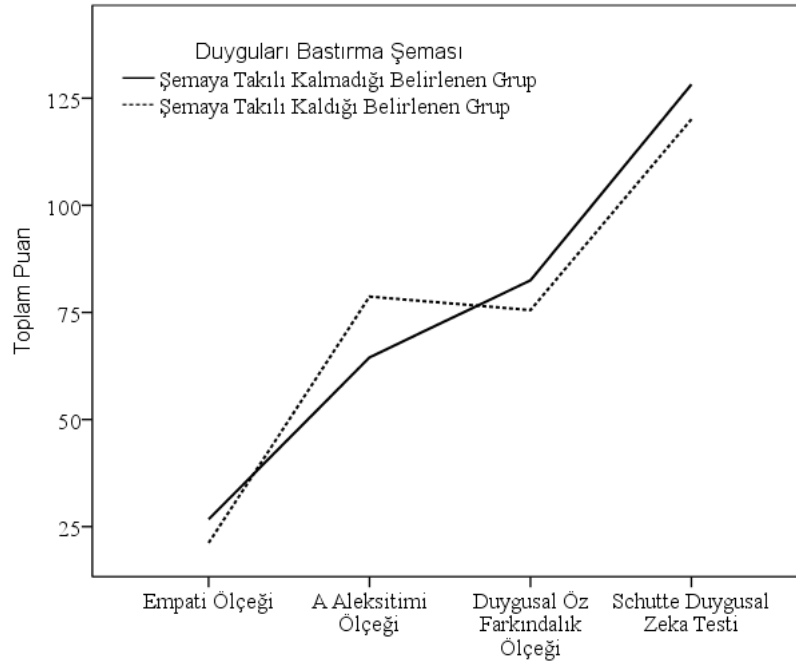
Şekil 4. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 9. Duyguları Bastırma Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	26,70	9,130	2,604	322	0,010
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	21,20	9,468			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	64,51	16,289	-3,800	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	78,70	14,349			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	82,49	15,802	1,912	322	0,057
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	75,55	14,336			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	304	128,23	17,864	1,967	322	0,050
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	20	120,10	18,621			

Duyguları Bastırma şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Duyguları Bastırma şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-3,800$; $p<0,001$. Sonuca göre, Duyguları Bastırma şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalaması ($\bar{x}=78,70$), bu şemaya takılı kalmayan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=64,51$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Duyguları Bastırma şemasına takılı kalma ve kalmama durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=2,604$; $p<0,05$. Duyguları Bastırma şemasına takılı kalan grubun puan ortalaması ($\bar{x}=21,20$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=26,70$) daha düşüktür. Buna karşın, duyguları bastırma şemasına takılı kalma ve kalmama durumuna göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(322)=1,912$; $p>0,05$) ve Schutte Duygusal Zeka Testi ($t(322)=1,967$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 9, Şekil 5).

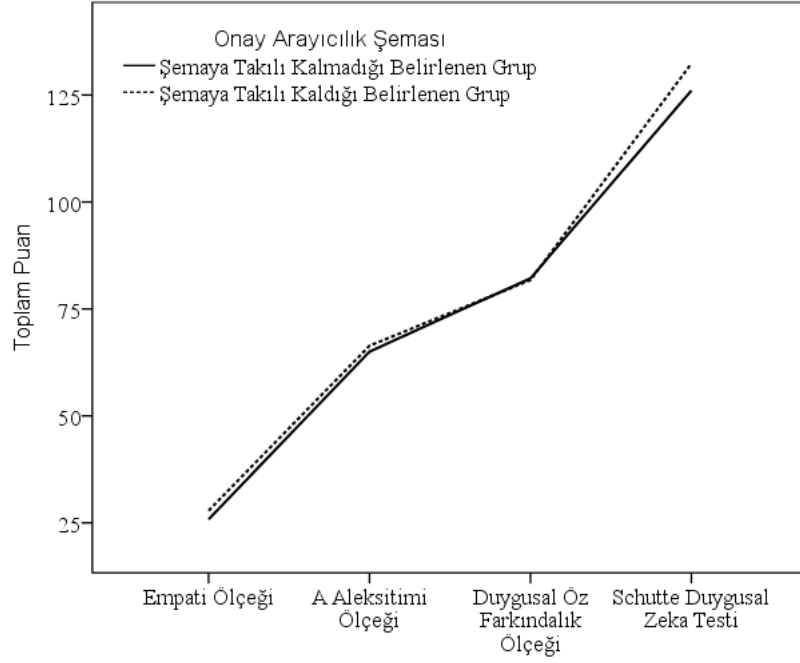


Şekil 5. Duyguları Bastırma Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 10. Onay Arayıcılık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	239	25,83	9,113	-1,747	322	0,082
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	85	27,86	9,451			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	239	65,02	16,023	-0,668	322	0,504
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	85	66,41	17,882			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	239	82,16	15,049	0,184	129,292	0,854
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	85	81,76	17,780			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	239	126,08	18,504	-2,803	322	0,005
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	85	132,38	15,638			

Onay Arayıcılık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Onay Arayıcılık şemasına takılı kalma / kalmama durumuna göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zekâ Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-2,803$; $p<0,01$. Bu sonuca göre, Onay Arayıcılık şemasına takılı kalan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=132,38$), bu şemaya takılı kalmayan grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=126,08$) daha yüksektir. Buna karşın, Onay Arayıcılık şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği ($t(322)=-1,747$; $p>0,05$), A Aleksitimi Ölçeği ($t(322)=-0,668$; $p>0,05$) ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(129,292)=0,184$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 10, Şekil 6).



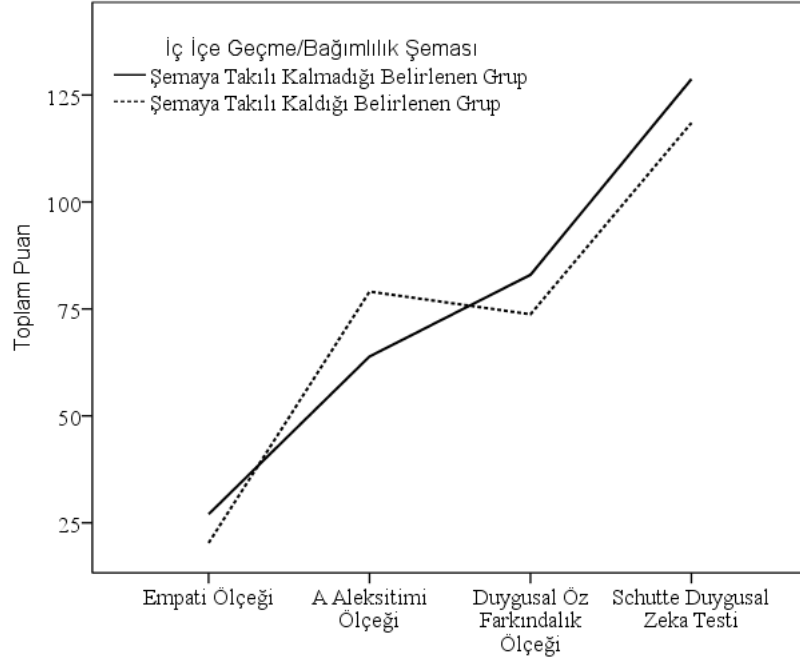
Şekil 6. Onay Arayıcılık Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 11. İç İç Geçme / Bağımlılık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	27,02	8,930	3,993	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	20,31	9,875			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	63,88	16,152	-5,126	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	79,06	13,342			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	82,97	15,573	3,181	322	0,002
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	73,75	15,496			
Schutte Duygusal Zeka Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	292	128,74	17,373	3,097	322	0,002
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	32	118,50	20,999			

İç İç Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. İç İç Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kalma

durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=3,993$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kalan grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=20,31$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=27,02$) düşüktür. Benzer şekilde, İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenenlere göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür; $t(322)=-5,126$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalaması ($\bar{x}=79,06$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=63,88$) daha yüksektir. Ayrıca, İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=3,181$; $p<0,01$. Bu sonuca göre, İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalaması ($\bar{x}=73,75$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=82,97$) daha düşüktür. İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların, Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)= 3,097$; $p<0,01$. Bu sonuca göre İç İçe Geçme / Bağımlılık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun puan ortalaması ($\bar{x}=118,50$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasından ($\bar{x}=128,74$) daha düşüktür (Bkz. Tablo 11, Şekil 7).



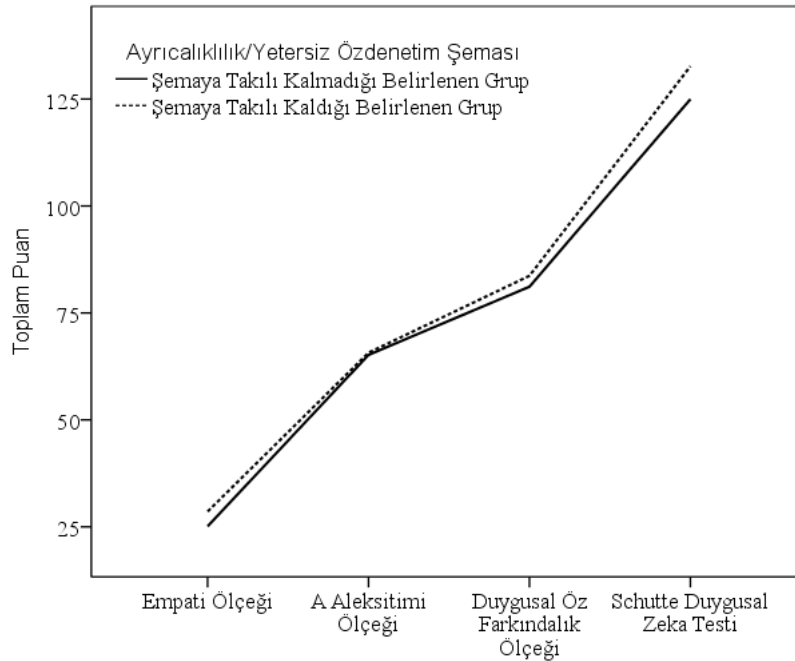
Şekil 7. İç İçe Geçme / Bağımlılık Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 12. Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	208	25,12	9,080	-3,289	322	0,001
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	116	28,59	9,121			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	208	65,19	15,906	-0,278	322	0,782
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	116	65,72	17,617			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	208	81,14	15,196	-1,398	322	0,163
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	116	83,70	16,728			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	208	124,98	18,433	-3,762	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	116	132,66	16,094			

Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı

kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-3,289$; $p<0,01$. Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Empati Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=28,59$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=25,12$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kalma ve kalmama durumlarına göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür; $t(322)=-3,762$; $p<0,001$. Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalaması ($\bar{x}=132,66$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=124,98$) daha yüksektir. Buna karşın, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği ($t(322)=-0,278$; $p>0,05$) ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(322)=-1,398$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 12, Şekil 8).

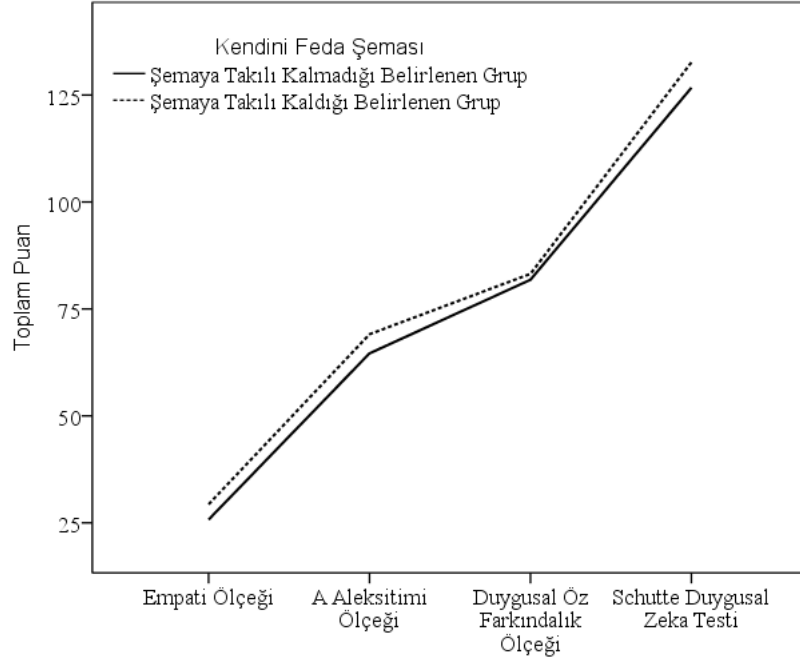


Şekil 8. Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 13. Kendini Fedâ Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	269	25,75	9,016	-2,656	322	0,008
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	55	29,35	9,766			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	269	64,62	16,415	-1,834	322	0,068
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	55	69,09	16,643			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	269	81,82	15,744	-0,597	322	0,551
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	55	83,22	16,068			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	269	126,72	17,769	-2,251	322	0,025
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	55	132,67	18,399			

Kendini Fedâ şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Sonuca göre, Kendini Fedâ şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-2,656$; $p<0,01$. Bu sonuca göre, Kendini Fedâ şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Empati Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=29,35$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=25,75$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Kendini Fedâ şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür; $t(322)=-2,251$; $p<0,05$. Sonuca göre, Kendini Fedâ şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalaması ($\bar{x}=132,67$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=126,72$) daha yüksektir. Buna karşın, Kendini Fedâ şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği ($t(322)=-1,834$; $p>0,05$) ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(322)=-0,597$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 13, Şekil 9).



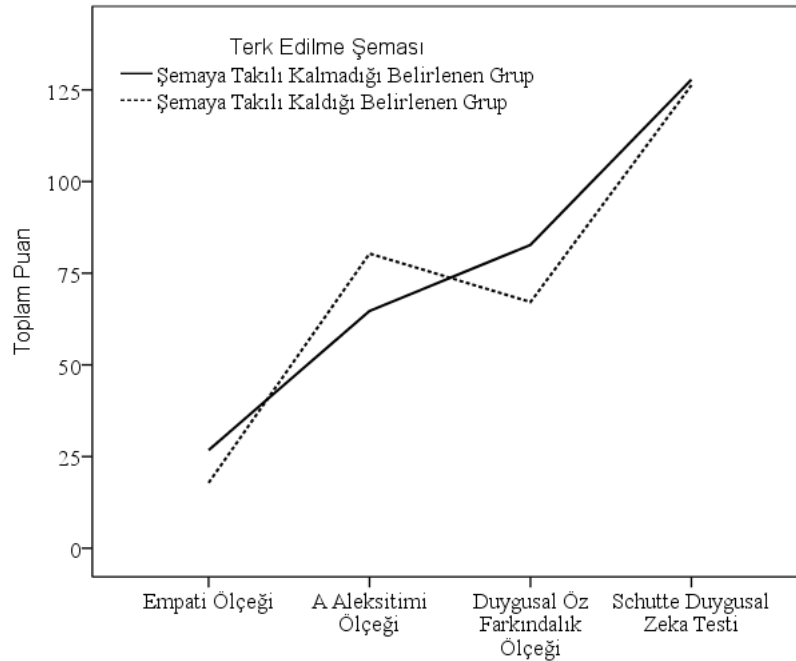
Şekil 9. Kendini Feda Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 14. Terk Edilme Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçüğü	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	310	26,75	9,041	3,588	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	14	17,86	9,662			
A Aleksitimi Ölçüğü	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	310	64,71	16,405	-4,978	15,618	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	14	80,36	11,236			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçüğü	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	310	82,73	15,501	3,685	322	0,000
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	14	67,14	15,094			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	310	127,79	18,059	0,306	322	0,760
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	14	126,29	16,913			

Terk Edilme şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçüğü, A Aleksitimi Ölçüğü, Duygusal Öz Farkındalık Ölçüğü ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Terk Edilme şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçüğü toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;

$t(322)=3,588$; $p<0,001$. Terk Edilme şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun Empati Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=26,75$), bu şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=17,86$) daha yüksektir. Terk Edilme şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür; $t(15,618)=-4,978$; $p<0,001$. Terk Edilme şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamasının ($\bar{x}=80,36$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=64,71$) yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, Terk Edilme şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=3,685$; $p<0,001$. Terk Edilme şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=67,14$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=82,73$) daha düşüktür. Buna karşın, Terk Edilme şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $t(322)=0,306$; $p>0,05$ (Bkz. Tablo 14, Şekil 10).



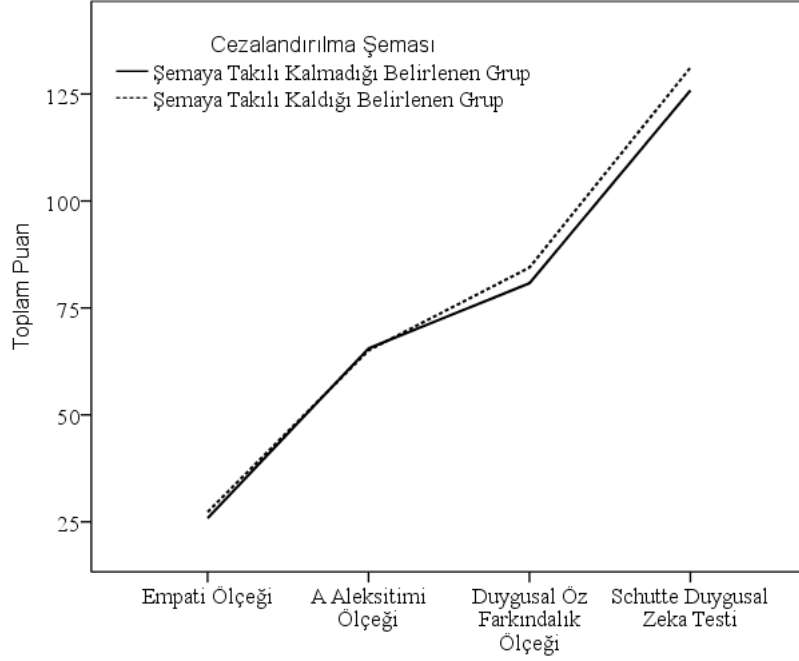
Şekil 10. Terk Edilme Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 15. Cezalandırılma Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	211	25,86	9,005	-1,343	322	0,180
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	113	27,30	9,611			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	211	65,54	16,754	0,234	322	0,815
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	113	65,09	16,126			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	211	80,77	15,662	-2,014	322	0,045
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	113	84,46	15,797			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	211	125,87	19,014	-2,560	322	0,011
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	113	131,19	15,386			

Cezalandırılma şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Cezalandırma şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği ($t(322)=-1,343$; $p>0,05$) ve A Aleksitimi Ölçeği ($t(322)=0,234$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın, Cezalandırma şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=-2,014$; $p<0,05$. Cezalandırma şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=84,46$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=80,77$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Cezalandırma şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=-2,560$; $p<0,05$. Cezalandırma şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalaması

($\bar{x}=131,19$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=125,87$) daha yüksektir (Bkz. Tablo 15, Şekil 11).



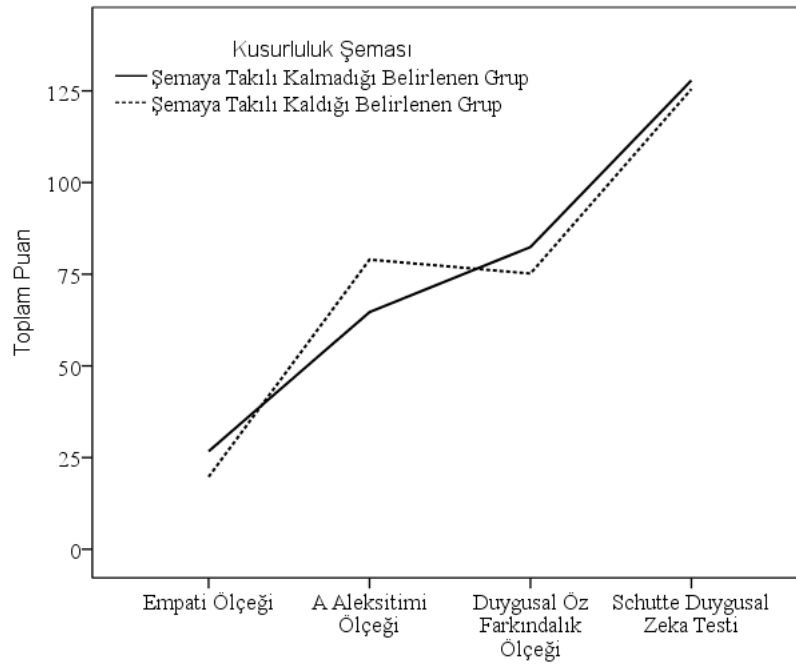
Şekil 11. Cezalandırılma Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 16. Kusurluluk Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	26,70	9,005	2,973	322	0,003
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	19,75	11,246			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	64,68	16,229	-3,439	322	0,001
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	79,00	16,541			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	82,42	15,520	1,792	322	0,074
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	75,19	19,525			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	127,84	17,924	0,508	322	0,612
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	125,50	19,684			

Kusurluluk şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal

Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Kusurluluk şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür; $t(322)=2,973$; $p<0,01$. Kusurluluk şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun Empati Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=26,70$), bu şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=19,75$) daha yüksektir. Benzer şekilde, Kusurluluk şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur; $t(322)=-3,439$; $p<0,01$. Kusurluluk şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=64,68$), bu şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=79,00$) daha düşüktür. Buna karşın, Kusurluluk şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(322)=1,792$; $p>0,05$) ve Schutte Duygusal Zeka Testi ($t(322)=0,508$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 16, Şekil 12).



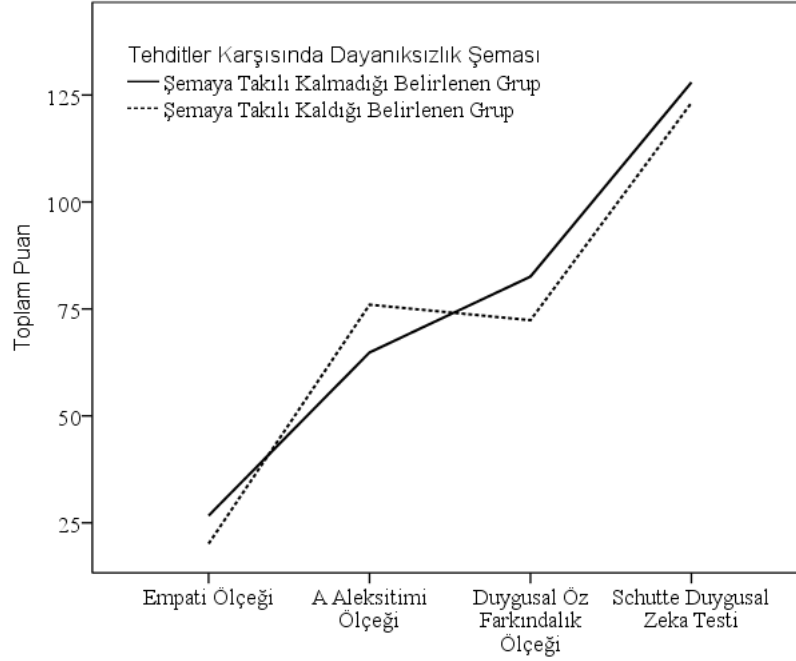
Şekil 12. Kusurluluk Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 17. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	26,68	9,064	2,800	322	0,005
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	20,13	10,494			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	64,83	16,480	-2,662	322	0,008
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	76,00	13,687			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	82,56	15,548	2,538	322	0,012
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	72,38	17,652			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	308	127,96	18,019	1,036	322	0,301
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	16	123,19	17,306			

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur; $t(322)=2,800$; $p<0,01$. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=26,68$), bu şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=20,13$) daha yüksektir. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların A Aleksitimi Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(322)=-2,662$; $p<0,01$. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=76,00$), bu şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=64,83$) daha yüksektir. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur; $t(322)=2,538$; $p<0,05$. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalmadığı belirlenen grubun toplam puan ortalaması ($\bar{x}=82,56$), bu şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun toplam

puan ortalamasından ($\bar{x}=72,38$) daha yüksektir. Buna karşın, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Schutte Duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; $t(322)=1,036$; $p>0,05$ (Bkz. Tablo 17, Şekil 13).

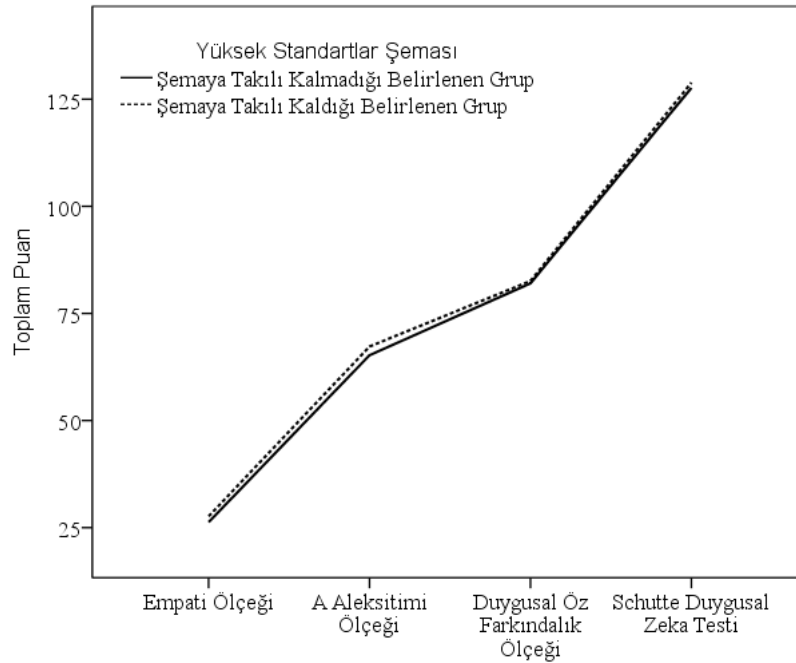


Şekil 13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması için Dağılım Grafiği

Tablo 18. Yüksek Standartlar Şeması için Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	ort.	s	t	sd	p
Empati Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	302	26,27	9,215	-0,671	322	0,503
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	22	27,64	9,579			
A Aleksitimi Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	302	65,25	16,592	-0,555	322	0,579
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	22	67,27	15,645			
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	302	82,02	15,798	-0,164	322	0,870
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	22	82,59	15,936			
Schutte Duygusal Zekâ Testi	Şemaya Takılı Kalmadığı Belirlenenler	302	127,65	17,816	-0,306	322	0,760
	Şemaya Takılı Kaldığı Belirlenenler	22	128,86	20,650			

Yüksek Standartlar şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan gruplar, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Schutte duygusal Zeka Testi toplam puan ortalamaları açısından karşılaştırılmıştır. Yüksek Standartlar şemasına takılı kalma durumuna göre oluşturulan grupların Empati Ölçeği ($t(322)=-0,671$; $p>0,05$), A Aleksitimi Ölçeği ($t(322)=-0,555$; $p>0,05$), Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ($t(322)=-0,164$; $p>0,05$) ve Schutte Duygusal Zeka Testi ($t(322)=-0,306$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (Bkz. Tablo 18, Şekil 14).



Şekil 14. Yüksek Standartlar Şeması için Dağılım Grafiği

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empatiyle ilişkisi incelenmiştir. Farkındalık temelli duygusal yapılar ile (aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati), farkındalık temelli yaklaşımlar olan üçüncü dalga BDT kuramlarından şemaların incelendiği bu çalışmanın bulguları aşağıda tartışılmış ve çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların 20'si *duygusal yoksunluk* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puan ortalamalarının takılı kalmadığı belirlenen gruptan yüksek bulunmuş olması, kronik ağrı hastalarının aleksitimi puanlarının şemalarla karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmanın bulguları ile tutarlıdır (Saariaho, Saariaho, Mattilo, Karukivi ve Joukamaa, 2015). Duygusal gelişim süreçleri, aile yapılanması ve anne-baba tutumuyla çok yakından ilişkili görülmektedir (İşmen, 2004). Yine bu sebeple, anne-babanın çocuk ile bağ kurmakta yetersiz olduğu, duyguların paylaşımı ve anlaşılması noktalarında aile içinde sınırlılıkların yaşandığı, çocuğun duygusal olarak yeterince beslenemediği ortamlarda oluşan bu şema alanına takılı kalanlarda (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) duygularını tanıma ve tanımlamada zorluk yaşanması da (aleksitimi puanı yüksekliği) beklendik bir sonuç olarak görülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun empati ve duygusal öz farkındalık puanlarının, takılı kalmadığı belirlenen gruptan düşük olduğu görülmüştür. Bu şema alanının oluşum sebeplerinden bir tanesi, Young tarafından, aile içerisindeki “empati yoksunluğu” olarak tanımlanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu bilgi ışığında empatiden yoksun ortamda yetişen bir bireyin (bu sebeple duygusal yoksunluk şeması oluşturan bireyin) empati

puan ortalamasının düşük olması beklendik bir sonuç olarak görülmüştür. Ayrıca duygusal farkındalık düzeyinin daha düşük çıkmış olması duygusal gelişimi noktasında aile içerisinde yetersizlikler yaşamış bireyler için olağan görülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların duygusal zeka puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu noktada araştırma örneklemindeki kişi sayısı arttırılarak duygusal zeka ile duygusal yoksunluk şema alanı arasındaki ilişkinin farklı bir çalışmada tekrar değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılanlardan 21'i *başarısızlık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Başarısızlık şemasına takıldığı ve takılmadığı belirlenen grupların aleksitimi puanları karşılaştırıldığında şemaya takılı kaldığı belirlenenlerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır. Bu bulgu aleksitimi puanlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile karşılaştırıldığı çalışmanın bulgusuyla uyumaktadır (Saariaho, Saariaho, Mattilo, Karukivi ve Joukamaa, 2015). Başarısızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen 21 katılımcının duygusal öz farkındalık düzeyleri ile takılı kalmadığı belirlenenler arasında, şemaya takılı kalmadığı belirlenenlerin lehine bir farklılık bulunmuştur. Kişinin kendisini yetersiz, eksik ve genel manada “başarısız” hissettiği (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) başarısızlık şeması eğiliminin, duyguların bilinçli olarak farkındalığını içeren duygusal farkındalığın (Lane ve Schwartz, 1987) yüksek olduğu bireylerde daha düşük bulunmuş olması, beklendik bir sonuç olarak görülmüştür. Çünkü duygusal farkındalığı yüksek olan birey duygularına ve dolayısıyla kendisine dair bir farkındalık içerisinde olacağından, yetersizlik veya başarısızlık hissettiğinde daha iyi başa çıkabilecek, duygu yönetimini sağlayabilecektir. Başarısızlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların empati ve duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcılardan 32'si *karamsarlık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Karamsarlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanlarının, takılı kalmadığı belirlenenler olarak tanımlanan gruptan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgu, aleksitimi puanlarının şemalarla karşılaştırmasını içeren araştırmanın bulgularıyla da tutarlıdır (Saariaho, Saariaho,

Mattilo, Karukivi ve Joukamaa, 2015). Literatürde “bireyin geleceğe yönelik beklentilerinde karamsar bir bakış açısına sahip olması” olarak tanımlanan umutsuzluk ile aleksitimi ilişkisinin araştırıldığı farklı bir çalışmada da, umutsuzluğun yüksek olduğu bireylerde aleksitimi puanlarının da yüksek olduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000). Depresyonun en önemli bileşenlerinden olarak görülen karamsarlık duygusu ile aleksitimi puanlarının karşılaştırıldığı farklı çalışmaların verileri de depresyon ile aleksitimi arasındaki korelasyona işaret etmektedir. Bu çalışmaların bulguları da bu çalışma ile uyumludur (Franzoni, Gualandi, Caretti, Scihimmenti, Pietro, Pellegrini, Craparo, Franchi, Verrotti ve Pellicciari, 2013; Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002). Araştırma sonuçlarına göre karamsarlık şemasına takılı kaldığı ve takılı kalmadığı belirlenen grupların duygusal zeka puan ortalamaları arasında, depresyon ile (karamsarlık temelli bir patoloji olmasından yola çıkılarak) duygusal zeka puanları arasında farklılık olduğunu bildiren araştırmaların aksine (Yıldız, 2016), anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu durum, depresyonda, duygusal zeka puanını etkileyen bileşenin, “karamsarlık” bileşeni olmadığını, depresyonun farklı alt boyutlarının etkisiyle duygusal zeka ile arasında puan farkı bulunduğunu düşündürmektedir. Ayrıca karamsarlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal öz farkındalık puanları, takılı kalmadığı belirlenen grubun puanından daha düşüktür. Bununla ilgili çalışmamızın verileriyle tutarlı olarak literatürde duygusal öz farkındalık düşüklüğünün karamsarlık duygularını yordadığına dair bilgiler mevcuttur (Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015). Bu anlamda araştırma sonuçları literatürün bulgularıyla da tutarlı görülmüştür. Ayrıca duygusal olarak kendisinin farkında olmayan ve dolayısıyla duygularıyla nasıl başa çıkacağını da bilmeyen kişilerin karamsarlık şemasına takılı kalma oranlarının daha yüksek olması olası bir sonuç olarak görülmüştür. Karamsarlık şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların empati puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırmaya katılanlardan 41’i, *sosyal izolasyon* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Sosyal izolasyon şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Buna göre şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanları daha yüksektir. Cox ve arkadaşları tarafından (1995) yapılan çalışmada, sosyal fobisi olan hastaların aleksitimi düzeylerinin normal popülasyona göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine sosyal fobi ile aleksitimi puanlarının karşılaştırdığı bir başka çalışmada da sosyal fobiklerin aleksitimik olma oranlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000). Kişinin başkaları tarafından değerlendirilme ihtimali olan ortamlardan, rezil olacağı veya gülünç duruma düşeceği gibi endişeler sebebiyle kaçınma davranışı göstermesi belirtileriyle karakterize olan sosyal fobi ile (Dilbaz, 1997) aile haricindeki kişilerle sosyalleşme zorluğu / kendini yabancı hissetme özellikleri ile tanımlanan sosyal izolasyon şeması (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) arasındaki benzerliğe dayanarak, yukarıda belirtilen çalışmalar ile bu tezin araştırma sonuçlarının uyumlu olması beklendiği bir sonuç olarak görülmektedir. Sosyal izolasyon şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal öz farkındalık puanı, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük bulunmuştur. Literatürde sosyal anksiyete ile kendine dair farkındalığın değerlendirildiği araştırmalarda, bizim araştırma bulgularımızdan farklı olarak, sosyal anksiyetesi olan bireylerin kendilerinin aşırı farkında olmaları sebebiyle kaygılandıkları bilgisi mevcuttur (Clark ve Wells, 1995). Yapılan farklı bir çalışmada duygusal öz farkındalığın da Clark ve Wells'in (1995) modelinde olduğu gibi sosyal anksiyete ile arasında pozitif korelasyon olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani duygusal farkındalık seviyesi arttıkça sosyal anksiyete düzeyi de artmaktadır (Summerfeldt, Kloosterman, Antony ve Parker, 2006). Bu noktada kendine odaklı olma ve görev odaklı olma başlıkları ortaya çıkmakta, yukarıda bahsedilen araştırmalardaki sonuçlar kişinin kendisine odaklı olduğu farkındalık durumlarında geçerli olmaktadır (Spurr ve Stopa, 2002). Bu durumda YŞÖ-KF3'ün sosyal izolasyon alanındaki ölçümünün bu araştırmaların sonuçlarından farklı çıkmasının, örneklem grubunun ve ölçüm araçlarının farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. İki grup empati ve duygusal zeka puanları açısından karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Duygusal zeka puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmaması araştırma hipotezimizle tutarlı değildir. Kişinin sosyal olarak ilişkilerinin iyi olması duygusal zekasının yüksekliğiyle ilişkilendirileceği gibi (Augusto-Landa, Pulido-Martos ve

Lopez-Zafra, 2011) sosyal olarak izole kişilerin de duygusal zekalarının daha düşük olması beklenmektedir.

Araştırmaya katılanların 20'si *duyguları bastırma* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi puanları karşılaştırıldığında, takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, bireyin, ailesi tarafından, duygularını ifade etmemesi ve bastırmasının kendisine öğretilmesi neticesinde ortaya çıktığına dair kaynaklar bulunan ve savunma mekanizması olarak “bastırma”yı kullanmanın bir yansıması olarak da görülen aleksitiminin (Epözdemir, 2012) puan ortalamasının “duyguları bastırma” şemasına takılı kaldığı belirlenenlerde daha yüksek bulunması araştırma sonuçlarımızı doğrular niteliktedir. Ayrıca yapılan bir başka çalışmada da duyguları bastırmanın aleksitimi puanlarını arttırdığı sonucuna varılmıştır (Kirmayer ve Robbins, 1993). Şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun empati puan ortalamaları, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük bulunmuştur. Bastırmayı savunma mekanizması olarak kullananların empati skorlarının ölçümlendiği farklı bir çalışmada da yine, empati skorlarının normal popülasyondan düşük olduğu bulgusuna varılmıştır (Grevin, 1996). Ayrıca duyguları bastırma şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puanları arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların 85'i *onay arayıcılık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Bu alanda şemaya takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi, empati ve duygusal öz farkındalık puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. İki grubun duygusal zeka puanları karşılaştırıldığında ise şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun puanları daha yüksek bulunmuştur. Bireyin ebeveynleri tarafından iyi bir şey yaptığına ödüllendirilmesi ile oluşup, ancak onaylandığı davranışları gösterdiğinde sevilebileceğini hissetmesi ile karakterize olmuş şema alanı olan onay arama'da (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), birey sürekli diğer insanlar tarafından onay görüp görmediğini kontrol etmekte ve kendisinden çok başkalarının duygu ve düşüncelerine önem vermektedir. Sürekli halde diğer insanları gözlemleyip, “diğerlerinin” ne hissettiğine odaklanan

onay arayıcıların (Roediger, 2009) duygusal zeka puanlarının bu özellikleri sebebiyle daha yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir.f Literatürdeki çalışmalara bakıldığında onay arama ihtiyacı daha fazla olan kişilerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğuna dair bulgular da mevcuttur (Kiyotaki ve Yokoyama, 2006) ancak bizim çalışmamızda bu şekilde bir bulguya ulaşılmamıştır.

Araştırmaya katılanlardan 32'si *iç içe geçme / bağımlılık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi puanları karşılaştırıldığında, *iç içe geçme / bağımlılık* şemasına takılı kaldığı belirlenenlerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aileden birine aşırı bağlanma ve bağımsız bir karakter olmayı kazanmada zorlanma ile karakterize olmuş bu şema alanında, küçüklüğünde aile içerisinde sosyalleşmeyi yaşayamayan ve sosyal ortamlarda bulunup etkileşim gerçekleştirme noktasında eksik kalmış bireylerde aleksitimi düzeyinin yüksek olduğuna dair araştırma bulguları mevcuttur (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk ve Acar, 2000). *iç içe geçme / bağımlılık* şema alanı bağlanma kuramındaki güvensiz bağlanma biçimleri ile benzerlik göstermektedir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında da güvenli bağlanma biçiminin, düşük aleksitimi düzeyiyle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmış (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Hexel, 2003), güvensiz bağlanmada da aleksitimi düzeyinin yükseldiği görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Ayrıca disfonksiyonel aile yapılanmasının da (*iç içe geçme / bağımlılık* şemasında aile yapılanmasında ve sınırlar konusunda sorunlar yaşanmaktadır) aleksitimiye yordayan bir faktör olduğu bilinmektedir. *iç içe geçme / bağımlılık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun empati ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile yüksek duygusal zeka düzeyi arasında ilişki olduğunu bildiren çalışmalarla tutarlı olarak (Kafetsios, 2004; Kim, 2005) şemaya takılı kalmadığı belirlenen grubun duygusal zeka puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca disfonksiyonel aile örüntüleri ile duygusal zeka arasındaki bağlantının incelendiği bir araştırmada da ailenin disfonksiyonelliği arttıkça (*iç içe geçme / bağımlılık* şemasındaki aile örüntüleri gibi), duygusal zeka düzeyinin düştüğü bulgusuna varılmıştır (Alavi, Mehrinezhad, Amini ve Kaur, 2017).

Araştırmaya katılanlardan 116'sı *ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun empati puan ortalaması, takılı kalmayan gruptan daha yüksektir. Ayrıca şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal zeka puan ortalaması da takılı kalmayan gruptan yüksek bulunmuştur. Young tarafından ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şeması özellikle “narsistik kişilik bozukluğu” hastalarının en baskın şeması olarak tanımlanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Genel olarak empati yoksunluğu ile karakterize olmuş bir bozukluk olan narsizmin (Lawson, Waller, Sines ve Meyer, 2008) baskın şeması olarak tanımlanan ayrıcalıklılık şemaya takılı kaldığı belirlenenlerde empati düzeyinin yüksek çıkmış olması, narsistlerin empati kurma becerisinden yoksun olduklarının bilinmesinin yanı sıra, başkalarının duygularını kendi çıkarlarına kullanabilme yetenekleriyle de bağlantılı olarak görülebilir. Yani empati puanlarının yüksek çıkması, narsist bireylerde içsel bir empati olmasa da biliş yönüyle kendisini karşısındakinin yerine koyma yetisinin var olması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir (Atay, 2009). Empati becerisi bilişsel ve duyuşsal olarak ayrılmaktadır. Yapılan araştırmalar psikopatik bireylerin dahi bilişsel empatiyi kurabildiklerini, ayrıca empati ölçeklerinin bu “olumlu izlenim bırakmaya” bağlı farklılıklara karşı dayanıksız olabildiğini göstermektedir. Bilişsel olarak empati kavramını algılayabilmek ile duyuşsal olarak bunu hissetmek arasındaki fark kaynaklı olarak da (Robinson ve Rogers, 2015) bu şema alanına takılı kaldığı belirlenenlerin empati puanlarının yüksek çıktığı düşünülebilir. Yine narsizmle ilgili yapılan bir araştırmada, duygusal etkileşim ile duygusal manipülasyon birlikte incelendiğinde, narsistik kişilik bozukluğu olan hastalarda duygusal zeka puanlarının yükseldiği görülmüştür (Nagler, Reiter, Furtner ve Rauthmann, 2014). Başkalarının haklarına saygı göstermeme ve diğerlerinden farklı olduğuna inanma durumuyla karakterize olmuş “ayrıcalıklılık” alanı ile sorumluluklarını bilmeme, uzun vadeli hedefler koyup gerçekleştirememe gibi özelliklerle karakterize olmuş “yetersiz öz denetim” alanlarının Türkçe formda birleştirilmesi ile oluşan bu şema alanının, iki şemanın içerdiği özelliklerin farklılığı dolayısıyla da empati ve duygusal zeka alanlarında

beklenmedik puan ortalamaları sonucuna ulaştırdığı düşünölmektedir (normal şartlar altında ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şemasına takılı kaldığı belirlenen kişilerin daha az empatik ve daha düşük duygusal zeka puanına sahip olmaları beklenmektedir).

Araştırma örnekleminin 55'i *kendini feda* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmış, takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında aleksitimi puan ortalamaları arasında fark bulunmamıştır. Ancak şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun empati puanlarının daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu sonuç, literatürdeki başkalarına yardım ve kendini feda davranışı ile ilgili yapılan araştırmalardaki empati puanı skorlarıyla da tutarlıdır (Krebs, 1975; Leontopoulou, 2010). Ayrıca empatik bir yapıya sahip olmanın “yardım etme” davranışını beslediği bilinen bir gerçektir (Leith ve Baumeister, 1998). Daha empatik bir yapıya sahip olmak “kendini feda” davranışını da beraberinde getirir ve empatik kaygı yüksek olduğunda da kendini feda davranışı artar (O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). Kendini feda şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal zeka puan ortalamaları da takılı kalmadığı belirlenen grubun puan ortalamasına göre yüksek bulunmuştur. Araştırmadaki bu bulgunun da literatürdeki verilerle tutarlı olduğü görölmüştür (Charbonneau ve Nicol, 2002). Kendini feda şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların duygusal öz farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Başkalarının ihtiyaçlarını ve iyiliğini önceleme ile karakterize olmuş kendini feda şemasını (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) kullanan kişilerde empati ve duygusal zeka düzeylerinin yüksek olması, kendini feda şeması olan kişilerde Young'ın tanımladığı “başkalarına karşı aşırı hassasiyet ve duyarlılık gösterme” özelliğiyle de birlikte düşünöldüğünde (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011) beklendik bir sonuç olarak görölmüştür. Çünkü diğerlerine karşı başkalarından hassas ve duyarlı olabilmek, daha empatik olmayı, duygularını daha iyi tanımlayabilmeyi ve duygu düzenlemesi noktasında daha başarılı olmayı (duygusal zekanın içerdiği özellikler olarak) gerektirecektir.

Araştırma katılımcılarının 14'ü *terk edilme* şemasına takılı kaldığı belirlenen grup içerisinde tanımlanmıştır. şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanı kullanmayan gruptan yüksek olduğü bulunmuştur. Genellikle ebeveynlerin

duygusal anlamda güvenilirlik sağlayamadıkları ve ebeveyn terki / kaybı ile karakterize olmuş bu şema alanının (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), güvensiz bağlanma biçimiyle benzer tutulabileceği düşünülmektedir. Her ikisinde de ebeveyn tarafından duygusal ihtiyaçların karşılanmamış olması ve arada güvenli bağ oluşmamış olmasının etkisiyle bu bireylerin daha aleksitimik olmaları beklendik bir sonuç olarak görülmektedir. Literatürdeki araştırmalarda da güvenli bağlanmanın düşük aleksitimi (Hexel, 2003), güvensiz bağlanmanın yüksek aleksitimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Terk edilme şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun empati ve duygusal öz farkındalık puanının da takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük olduğu bulgusuna varılmıştır. Aileyle güvenli bağ kuran, yani ihtiyaçlarının karşılandığı bir ortamda büyütülen bireylerin duygularını daha iyi tanıyabilmeleri, tanımlayabilmeleri ve yönetebilmeleri daha olasıdır. Bu sebeple araştırma sonucunda terkedilme şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal öz farkındalık düzeylerinin daha düşük olarak bulunduğu düşünülmektedir. Yine benzeri şekilde aile içerisinde tutarlı davranışların olmadığı, duygusal ihtiyaçların karşılanması noktasında sorun yaşanan ortamlarda yetişen çocukların empati düzeylerinin düşük olduğu ve hatta disfonksiyonel aile örüntülerinin temel özelliklerinden birinin empati yokluğu / eksikliği olduğu bilinmektedir (Hussung, 2017). Bu sebeple araştırmamızın sonuçları bu anlamda literatürle tutarlı görünmektedir.

Araştırmaya katılanların 113'ü *cezalandırılma* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi ve empati puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları, şemaya takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha yüksek bulunmuştur. Eleştirel yapıdaki ailelerde yetişen bireylerde görülen ve hata toleransının düşük olduğu, bireyin hataları sebebiyle cezalandırılması gerektiğine inanmasıyla ve bununla bağlantılı olarak duygu ve davranışlardaki aşırı bir kontrolü içeren cezalandırılma şemasında (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), duygu yönetimini ve düzenlemesini de içeren duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık alanlarında daha yüksek puan almaları anlamlı bir sonuçtur. Bunun yanı

sıra suçluluk hissini yoğun olduğu ve bu sebeple cezalandırılmaları gerektiğine inanan şema sahiplerinin (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011), literatürdeki suçluluk duygusu ile ilgili yapılan farklı çalışmalarına dayanılarak empati puanlarının daha yüksek olması beklenmiştir. Yapılan çalışmalarda, kişide empati duygusunu arttıkça suçluluk hissini de artacağına dair bulgular mevcuttur (Leith ve Baumeister, 2008; O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). Ancak bu çalışmada bu şekilde bir bulguya ulaşılmamıştır.

Araştırmaya katılanlardan 16'sı *kusurluluk* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanı, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde kendini suçlamaya ve kendine yönelik kusur bulmaya yönelik eğilimi olan bireylerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Franzoni, Gualandi, Caretti, Schimmenti, Pietro, Pellegrini, Craparo, Franchi, Verrotti ve Pellicciari, 2013). İki grubun empati puanları karşılaştırıldığında ise şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun empati puan ortalaması, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük bulunmuştur. Konuyla bağlantılı olan literatürdeki araştırmalar incelendiğinde de daha empatik bir yapıya sahip olan bireylerde kendine dair suçlama / kusur bulma ve utanma duygularının daha yoğun olduğu görülmüştür (Leith ve Baumeister, 2008; O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). İki grup duygusal öz farkındalık ve duygusal zeka puanları açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmaya katılanlardan 16'sı *dayanısızlık* şemasına takılı kaldığı belirlenen grup içerisinde tanımlanmıştır. Şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanlarının, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aleksitimi kavramı, ortaya ilk atıldığı dönemden bu yana duygusal deneyimlemelere karşı dayanısız olan bireylerin, kendilerini ifade edemeyip bedenselleştirmeye yöneldikleri savunulmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Dış dünyaya karşı dayanısız hissetme ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak görüp (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) yeni deneyimlemelere mesafeli yaklaşma ile karakterize olmuş şema alanı olan, dayanısızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanlarının yüksek çıkması oldukça beklendiği bir sonuç olarak

görülmüştür. Çünkü aleksitimiklerin de duygusal deneyimlemelere karşı dayanıksız oldukları ve bundan kaçındıkları düşünülmektedir. Ayrıca strese karşı dayanıksızlık ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada da, strese karşı dayanıksızlık ile aleksitimi puanları arasında ilişki bulunmuştur (Reid, Carpenter, Spackman ve Willes, 2008). Yine şemalar ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışmada da dayanıksızlık şemasını kullanan kişilerde aleksitimi düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Saariaho, Saariaho, Mattilo, Karukivi ve Joukamaa, 2015). Ayrıca dayanıksızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlananların empati puan ortalamalarının, takılı kalmadığı belirlenenlerden daha düşük olduğu görülmüştür. Bireyin dış dünyaya karşı güçsüz olduğuna ve dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair inancı ile karakterize olmuş dayanıksızlık şema alanı, genellikle ebeveynlerin aşırı evhamlı olduğu ailelerde görülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu tip ailelerde büyüyen ve dayanıksızlık şemasını kullananlarda, dünyayı korkutucu buldukları ve kendilerinin baş edemeyecek kadar güçsüz olduklarına inandıkları için özellikle anksiyete bozukluklarına dair belirtiler gözlemlenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Literatürde anksiyete ile empati düzeylerinin incelendiği farklı araştırmalarda, bizim araştırmamızla tutarlı olarak, anksiyetenin yüksek olması düşük empati düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Deardorff, Kendall, Finch ve Sitarz, 1977; Hogan, 1969). Ancak farklı araştırmalarda duygusal zekanın yüksek olmasının psikolojik dayanıklılığı arttırdığına dair bulgulara varılmış olmasına karşın (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011), iki grubun duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puanları arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmaya katılanlardan 22'si *yüksek standartlar* şemasına takılı kaldığı belirlenen grupta tanımlanmıştır. Buna göre yüksek standartlar şemasına takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi, empati, duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Özellikle mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olma ile karakterize olmuş “yüksek standartlar” şema alanı, mükemmeliyetçi karakter yapısını tanımladığı için literatürde de bu yönde yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarla yapılan farklı bir araştırmada daha

mükemmeliyetçi yapıya sahip kişilerde aleksitimi puanlarının da yükseldiği görülmüştür (Kim, Seo, Namkoong, Hwang, Sohn, Kim ve Kang, 2016). Bizim çalışmamızda bu yönde bir bulguya ulaşılmamıştır. Ancak literatürde kişinin eleştirilmekten ve hata yapmaktan kaçındığı, yüksek standartlara sahip olduğu yapı olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliği (Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016) pozitif ve negatif olarak ikiye ayıran bir çalışma mevcuttur. Bu çalışmaya göre negatif mükemmeliyetçilik kişinin duygularını tanımlaması noktasında kendisine karşı daha yargılayıcı davranmasını yordayacağından (Lundh, Johnsson, Sundqvist ve Olsson, 2002) Young Şema Ölçeği'nin pozitif mükemmeliyetçiliği ölçtüğü, dolayısıyla şemaya takılı kaldığı / kalmadığı belirlenen grupların aleksitimi puanları arasında fark çıkmadığı düşünülebilir. Bu durum, Young'ın yüksek standartlar şemasını anlatırken özellikle bahsettiği “toplumla aşırı uyumlu olma ve kişinin bu şemaya sahip olduğunun dışarıdan belli olmaksızın normal bir insan gibi hayatını sürdürüyor olması” tanımlamasıyla tutarlı bulunmuştur (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Buna karşın literatürde, özellikle mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka düzeyleri arasında negatif bir korelasyon olduğuna dair bulgular mevcuttur (Kaya ve Peker, 2016; Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016). Bu çalışmada bu şekilde bir bulguya ulaşılmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Erken dönem uyumsuz şemaların, aleksitimi, duygusal zeka, duygusal öz farkındalık ve empati düzeylerine etkisinin incelenmesi için yapılan bu araştırma çalışmasının sonuçları aşağıdaki gibidir. Araştırma kapsamında katılımcılar, 14 şema alanından aldıkları puanlara göre “şemaya takılı kaldığı belirlenenler” ve “şemaya takılı kalmadığı belirlenenler” gruplarında tanımlanmış, bu iki grubun aleksitimi, duygusal zeka, duygusal öz farkındalık ve empati puanları karşılaştırılmıştır. Değerlendirilen şema alanlarından ilki olan duygusal yoksunluk şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puanının takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İki grubun empati ve duygusal zeka puan ortalamaları arasında fark bulunmamış olmakla birlikte, başarısızlık şemasına takılı kaldığı belirlenenlerin duygusal öz farkındalık puan ortalamalarının takılı kalmayanlardan daha düşük olduğu bulgusuna varılmıştır.

İkinci şema alanı olan karamsarlık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların duygusal zeka ve empati puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak şemaya takılı kalan grubun aleksitimi puan ortalaması, takılı kalmayan gruptan daha yüksek bulunmuştur. Şemaya takılı kalan grubun duygusal öz farkındalık puanının, takılı kalmayan gruba göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Sosyal izolasyon / güvensizlik şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puan ortalamaları, takılı kalmayan gruptan daha yüksek bulunmuştur. Şemaya takılı kalan grubun duygusal öz farkındalık puan ortalaması, takılı kalmayan gruptan daha düşüktür. İki grubun empati ve duygusal zeka puan ortalamaları arasında farklılık bulunmamıştır.

Duyguları bastırma şemasına takılı kalan ve kalmayan gruplar incelendiğinde, takılı kaldığı belirlenen grubun aleksitimi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Gruplar empati puanları açısından karşılaştırıldığında ise takılı kalan

grubun puan ortalaması daha düşük bulunmuştur. İki grubun duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında fark bulunamamıştır.

Onay arayıcılık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, takılı kalan grubun duygusal zeka puan ortalamasının daha düşük bulunmuştur. Şemaya takılı kalan ve kalmayan gruplar karşılaştırıldığında, aleksitimi, empati ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

İç içe geçme / bağımlılık şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, şemaya takılı kaldığı belirlenenlerin duygusal zeka, empati ve duygusal öz farkındalık puan ortalamalarının daha düşük, aleksitimi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır.

Ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, şemaya takılı kaldığı belirlenenlerin empati ve duygusal zeka puanları daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın takılı kaldığı ve kalmadığı belirlenen grupların duygusal öz farkındalık ve aleksitimi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Kendini feda şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, şemaya takılı kaldığı belirlenen grubun empati ve duygusal zeka puan ortalamaları, takılı kalmayan gruptan daha yüksek bulunmuştur. İki grubun aleksitimi ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında fark bulunamamıştır.

Terk edilme şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun empati puanlarının ortalaması, takılı kalmadığı belirlenen gruptan düşük, aleksitimi puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca şemaya takılı kalan grubun duygusal öz farkındalık puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüş, iki grubun duygusal zeka puan ortalamaları arasında farklılık bulunamamıştır.

Cezalandırılma şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun duygusal öz farkındalık ve duygusal zeka puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. İki grubun empati ve aleksitimi puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Kusurluluk şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, takılı kaldığı belirlenen grubun empati puan ortalamasının takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşük, aleksitimi puan ortalaması ise daha yüksektir. İki grubun duygusal zeka ve duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Dayanısızlık şemasına takılı kaldığı belirlenen grubun empati puan ortalaması, takılı kalmadığı belirlenen gruptan daha düşüktür. İki grubun aleksitimi puanları karşılaştırıldığında, şemaya takılı kalan grubun aleksitimi puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Şemaya takılı kalanların duygusal öz farkındalık puan ortalaması daha düşük bulunurken, iki grubun duygusal zeka puan ortalamaları arasında farklılık bulunamamıştır.

Son alan olan yüksek standartlar şemasına takılı kalan ve kalmayan grupların puanları karşılaştırıldığında, iki grubun aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırma çalışmasında, kullanılan ölçeklerin (özellikle şema ölçeğinin) uzun olmasının ve katılımcıların dikkatlerinin dağılma ihtimali olan süre sınırı içerisinde yanıtlamaya çalışmalarının, doldurulan ölçek sonuçlarının sağlığı açısından araştırmanın sınırlılıklarından olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra şema alanlarının fazla olması sebebiyle kimi şema alanlarında bulunan kişi sayısındaki düşüklük de araştırmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Literatür taraması yapıldığında, yapılan araştırma ile ilgili farklı makalelerin / kaynakların bulunmaması, çalışmanın literatüre sağlayacağı katkı açısından faydalı görülmele birlikte, araştırma sonuçlarının, şemalarla yapılan farklı araştırmalarla karşılaştırılması açısından sınırlılıklara sebep olmuştur. Özellikle Türkçe kaynaklarda erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili sınırlı sayıda yazın bulunmakta, bu sebeple araştırma sonuçlarının karşılaştırılması mümkün olmamaktadır. Young tarafından oluşturulmuş olan şema ölçeğinin, Türkçe formunda bazı şema alanlarının özgün formdan farklı olması, farklı ülkelerde yapılmış şema alanındaki çalışmalarla yapılacak karşılaştırmayı da güçleştirmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ile aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati düzeylerinin inceleneceği farklı çalışmalarda, araştırma örnekleminin çeşitli sınırlandırmalarla farklı coğrafi bölgeler / şehirler bazında daraltılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak yeni çalışmalarda, ölçekler arasına ebeveyn tutumlarını ölçümleyecek bir aracın da eklenmesinin, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenlerle olan ilişkisini inceleme noktasında farklı bir bakış açısı geliştireceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., Amini, M., & Kaur, M. (2017). Famililt functioning and trait emotional intelligence among youth. *Healty Psychology Open*, 1-5.
- Antoñanzas, J. L. (2017). The relationship between psychopathology and emotional intelligence in adolescents and adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1093-1096.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critcley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Ashkanashy, N. M., & Dasborough, M. T. (2003). Emotional awareness and emotional intelligence in leadership teaching. *The Journal of Education for Business*, 79(1), 18-22.
- Atay, M. (2009). Erken çocukluk döneminde gelişim 1. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 463-474.
- Babajani, S., Akrami, N. & Farahani, A. (2014). Relationship between early maladaptive schemas and coping styles with stress. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(6), 570-574.
- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23, 569-586.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.

- Baslet, G., Termini, L., & Herbener, E. (2009). Deficits in emotional awareness in schizophrenia and their relationship with other measures of functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(9), 655-660.
- Batıgün, A., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 105-114.
- Besharat, M. A. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 614-618.
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati ölçeği-Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 39-47.
- Brown, L. A., Gaudiano, B.A., & Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second- and third – wave cognitive-behavioral therapies. *Behavior Modification*, 35(2), 187-200.
- Bosmans, G., Braet, C., & Velierberghe, L. V. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 374-385.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Carpenter, L., & Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychol Psychother*, 84, 367–388.
- Carton, S., Bayard, S. Jouanne, C., & Lagrue, G. (2008). Emotional awareness and alexithymia in smokers seeking help for cessation: a clinical analysis. *Journal of Smoking Cessation*, 3(2), 81-91.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York, NY, US: The Guilford Press.
- Charbonneau, D., & Nicol, A. A. M. (2002). Emotional intelligence and prosocial behaviors in adolescents. *Psychological Reports*, 90(2), 361-370.

- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope and F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Cox, B. J., Swinson, R. P., Shulman, I. D., & Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 36(3), 195-198.
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çetinkaya, Ö., & Alparslan, A. M. (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Yıldırım, F. G., & Uğurlu, H. (2013). *Psychiatry Research*, 209, 167-172.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(85),
- Deardoff, P. A., Kendall, P. C., Finch, A. J., & Sitarz, A. M. (1977). Empathy, locus of control and anxiety in college students. *Psychological Reports*, 40(3, Pt 2), 1236-1238.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Science Reviews*, 3(71), 71-100.

- Demir, E. Y., & Soygüt, G. (2014). Şema terapi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 109-115.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dimitriu, O., & Negrescu, M. (2015). Emotional Intelligence and The Tendency to Use dysfunctional cognitive schemas. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 187, 301-306.
- Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
- Ehsan, H. B., & Bahramizadeh H. (2011). Early maladaptive schemas and agreeableness in personality five factor model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 30, 547-551.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). Empathy and its development. New York: Cambridge University Press.
- Engeler, A., & Yargıç, L. İ. (2007). Kişilerarası tepkisellik indeksi: empatinin çok boyutlu ölçümü. *New/Yeni Symposium Journal*, 45(3), 119-127.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Ersoy, E. G., & Köşger, F. (2016). Empati: tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I.A. (2018). Şema Terapi Klinisyenin Rehberi (3. Baskı). (Sevinç Göral Alkan, Emel Alkan, çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Özgün kitabın basım tarihi: 2014).
- Feyzioğlu, E. Y., Ergin, Ö., & Kocakulah, M. S. (2012). 5E Öğrenme Modelinin Kullanıldığı Öğretimin Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Kuvvet ve Hareketle İlgili Kavramsal Anlamalarına Etkisi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 691-705.

- Franzoni, E., Gualandi, S., Caretti, V., Schimmenti, A., Di Pietro, E., Pellegrini, G., Craparo, G., Franchi, A., Verrotti, A., & Pellicciari, A. (2013). The relationship between alexithymia, shame, trauma, and body image disorders: investigation over a large clinical sample. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 185, 193.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. New York: Basic Books.
- Goleman D (1996) Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, London: Cox & Wyman Ltd.
- Goleman, Daniel (2001) *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları: İstanbul.
- Grevin, F. (1996). Posttraumatic Stress Disorder, Ego Defense Mechanisms, and Empathy among Urban Paramedics. *Psychological Reports*, 79(2), 483-495.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., & Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası geleceğin haritası: erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-218.
- Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (empati): tanımı ve kullanımını üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.
- Hajloo, N., & Farajian, A. (2013). Relationship between emotional intelligence and shyness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1180-1183.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1261-1270.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316.

- Hunot, V., Moore, T. H. M., Caldwell, D., Davies, P., Jones, H., Lewis, G., & Churchill, R. (2010). Mindfulness-based 'third wave' cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. *The Cochrane*, (9), 1-45.
- İşmen, A. E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 55-75.
- Johnston, C., Dorahy, M. J., Courtney, D., Bayles, T., & O'Kane, M. (2009). Dysfunctional schema modes, childhood trauma and dissociation in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 248-255.
- Joukamaa, M., Luutonen, S., von Reventlow, H., Patterson, P., Karlsson, H., & Salokangas, R. K. (2008). Alexithymia and childhood abuse among patients attending primary and psychiatric care: Results of the RADEP study. *Psychosomatics*, 49, 317-325.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.
- Kahl, K. G., Winter, L., & Schweiger, U. (2012). The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective? *Current Opinion in Psychiatry*, 25(6), 522-528.
- Kaukianien, A., Björkqvist, K., Lagerspetz, K., Österman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S., & Ahlbom, A. (1999). *Aggressive Behavior*, 25, 81-89.
- Karimi, S. (2013). Early maladaptive schemas versus emotional intelligence in substance addicts and non-addicts living in Tehran. *Life Science Journal*, 10(1), 481-486.
- Kaya, B., & Çolakoğlu, Ö. M. (2015). Empati düzeyi belirleme ölçeği uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 17-30.
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094.

- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kırpınar, İ., Deveci, E., Çamur, D. Z., & Kılıç, A. (2014). Somatoform bozukluğu olan hastalarda erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 84-93.
- Killian, K. D. (2012). Development and validation of the emotional self-awareness questionnaire: a measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502-514.
- Kim, H., Seo, J., Namkoong, K., Hwang, E. H., Sohn, S. Y., Kim, S. J., & Kang, J. I. (2016). 1(192), 50-55. *Journal of Affective Disorders*, 192, 50-55.
- Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effects of the self. *Personality and Individual Differences*, 39 (5), 913-923.
- Kirmayer, L. J., Robbins, J. M., Dworkind, M., & Yaffe, M. J. (1993). Somatization and the recognition of depression and anxiety in primary care. *The American Journal of Psychiatry*, 150(5), 734-741.
- Kiyotaki, Y., & Yokoyama, K. (2006). Relationships of eating disturbances to alexithymia, need for social approval, and gender identity among Japanese female undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 609-618.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Kömürcü, B., & Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183-203.
- Körük, S., & Özabacı, N. (2018). Şema terapinin depresif bozuklukların tedavisindeki etkililiği: bir meta-analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 460-470.
- Krebs, D. (1975). Empathy and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6), 1134-1146.

- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuzucu, Y. (2008). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.
- Lane, R. D., Hsu, C. H., Locke, D. E., Ritenbaugh, C., & Stonnington, C. M. (2015). Role of theory of mind in emotional awareness and alexithymia: Implications for conceptualization and measurement. *Consciousness and Cognition*, 33, 398-405.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: a cognitive-developmental measure emotion. *Journal of Personality*, 55(1&2), 124-134.
- Lane, R. D., & Schwartz G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lawrence, E. J., Shaw, P., Baker, D., Baron-Cohen, S., & David, A. S. (2004). Measuring empathy: reliability and validity of the empathy quotient. *Psychological Medicine*, 34, 911-924.
- Lawson, R., Waller, G., Sines, J., & Meyer, C. (2008). Emotional awareness among eating-disordered patients: the role of narcissistic traits. *European Eating Disorders Review*, 16(1), 44-48.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66(1), 1-37.
- Leontopoulou, S. (2010). An Exploratory Study of Altruism in Greek Children: Relations with Empathy, Resilience and Classroom Climate. *Psychology*, 1(5), 377-385.

- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineau, K. (1996). Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 211-216.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional Awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549-564.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525-543.
- Moriguchi, Y., Decety, J., Ohnishi, T., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H., & Komaki, G. (2007). Empathy and judging others pain: an fMRI study of alexithymia. *Cerebral Cortex*, 17, 2223-2234.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nagler, U. K. J., Reiter, K. J. Furtner, M. R., & Rauthmann, J. F. (2014). Is there a “dark intelligence”? Emotional intelligence is used by dark personalities to emotionally manipulate others. *Personality and Individual Differences*, 65, 47-52.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (how) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41.
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., & Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: a view of the psychosomatic process. In: Hill OW, editor. *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, 3, 430-439. - London: Butterworth,

- Nemiah, J. C., & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychother Psychosom*, 18, 154-160.
- Özcan, Ö., & Çelik Gül, G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120.
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Parling, T., Mortavazi, M., & Ghaderi, A. (2010). Alexithymia and emotional awareness in anorexia nervosa: time for a shift in the measurement of the concept? *Eating Behaviors*, 11, 205-210.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.
- Poursharifi, H., Bidadian, M., Bahramizadeh, H., & Salehinezhad, M. A. (2011). The relationship between early maladaptive schemas and aspects of identity in obesity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 517-523.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler (6. Baskı). (M. Şaşıoğlu, Çev). İstanbul: Psikonet Yayınları. (2018).
- Reid, R. C., Carpenter, B. N., Spackman, M., & Willes, D. L. (2008). Alexithymia, emotional instability, and vulnerability to stress proneness in patients seeking help for hypersexual behavior. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34(2), 133-149.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136, 581, 590.

- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir?* (1. Baskı). (Sevinç Ataman, Çev). İstanbul: Nobel Yayıncılık. (Özgün kitabın basım tarihi, 2009).
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M., & Joukarmaa, M. I. (2015). Alexithymia and early maladaptive schemas in chronic pain patients. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 428-437.
- Sade, R. S., Zabihi, R., & Yeganegi, K. (2018). Mediating role of Emotional Intelligence in the Correlation between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 5(6), 4769-4775.
- Saldias, A., Power, K., Gillanders, D. T., Campbell, C. W., & Blake, R. A. (2013). The mediatory role of maladaptive schema modes between parental care and non-suicidal self injury. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(3), 244-257.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Samadi, R. G., Kasaei, F., & Pour, E. M. (2013). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1712-1715.
- Saracaloğlu, S. A., Saygı, C., Yenice, N., & Altın, M. (2016). Müzik ve sınıf öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 70-89.
- Sarıtaş Atalar, D., & Gençöz, T. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationships between maternal rejection and psychological problems. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(1), 40-47.
- Schutte, N., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.

- Schutte, N., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Schutte, N., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollender, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion, 16*(6), 769-785.
- Sifneos, P. E. (2000). Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and Psychosomatics, 69*, 113-116.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of "alexithymia": Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics, 28*(1-4), 47-57
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(4), 406-419.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri, 3*, 235-241.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & 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.
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology, 22*(7), 947-975.
- Subic-Wrana, C., Bruder, S., Thomas, W., Lane, R. D., & Köhle, K. (2005). Emotional Awareness Deficits in Inpatients of a Psychosomatic Ward: A Comparison of Two Different Measures of Alexithymia. *Psychosomatic Medicine, 67*, 483-489.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. A. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 28*(1), 57-68.

- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(1), 22-31.
- Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaş, B., Özdemir, H., Yağizer, R., Battal, F., Kurt, G. D., Ören, Z., & Astar, M. (2017). Duygusal öz farkındalık ölçeğinin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(13), 1484-1493.
- Tatar, A., Özdemir, H., & Çelikbaş, B. (2018). Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *İş'te Davranış Dergisi*, 3(1), 31-41.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., Çimen, S., Güven, H., & Ay, Ç. E. (2017). Measuring alexithymia via trait approach-i: a alexithymia scale item selection and formation of factor structure. *Arch Neuropsychiatry*, 54, 216-224.
- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2003). *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 277-283.
- Thiel, N., Tuschen-Caffier, B., Herbst, N., Külz, A. K., Nissen, C., Hertenstein, E., Gross, E., & Voderholzer, U. (2014). The prediction of treatment outcomes by early maladaptive schemas and schema modes in obsessive-compulsive disorder. *BMP Psychiatry*, 14(362), 1-13.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: a five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

- Tutarel-Kıslak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 2(5), 35-41.
- Wijk-Herbrink, M. F., Roelofs, J., Broers, N. J., Rijkeboer, M. M., Arntz, A., & Bernstein, D. P. (2018). Validation of schema coping inventory and schema mode inventory in adolescents. *Journal of Personality Disorders*, 32(2), 220-241.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Educational Sciences*, 42, 277-297.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2017). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (12. Baskı). (Sandy Kohen ve Diana Güler, Çev). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Özgün kitabın basım tarihi, 1993).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Şema Terapi* (3 ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Zarei, J., & Besharat, M. A. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 619-622.

