



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayşenur ÖNDER
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ

Burdur, 2019

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARI İLE DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayşenur ÖNDER
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ

Burdur, 2019

Bu çalışma Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 0496-YL-18 nolu proje numarası ile desteklenmiştir.



**BURDUR MAKÛ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 31/01/2019 tarih ve 2019-272/8 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 13/02/2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Ayşenur ÖNDER'in "Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Dr. Öğretim Üyesi Mustafa KILINÇ
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Prof. Dr. Şahin KESİCİ

ÜYE : Doç. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun .1. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



Ayşenur ÖNDER

13/02/2019

İmza

Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Ayşenur ÖNDER

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Burdur ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve öğrencilere ait bazı değişkenlere göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 öğretim yılında Burdur merkezinde öğrenim gören 1629 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)”, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. ÇEŞÖT’ün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. EİDDÖ’nün ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, Independent-Samples t testi, One Way ANOVA, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu, Doğrusal Regresyon Analizi- Stepwise Tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerde uyumsuz şemaların daha fazla olduğu ve cinsiyete göre alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları anne ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ve eğitim seviyesi yükseldikçe uyum bozucu şemaların varlığı azalmaktadır. Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne ve baba mesleğine göre de anlamlı farklılaşmaktadır. Elde edilen bir diğer bulgu anne-baba mesleğine göre öğrencilerde duygu düzenleme yöntemlerinden sadece içsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bir diğer bulgu anne-baba eğitim düzeyine göre öğrencilerde duygu düzenleme yönteminde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişki incelendiğinde orta ya da düşük düzeyde ilişki bulunmuş ve ilişkinin yönü alt boyutlara göre değişiklik göstermiştir. Son olarak uyumsuz şemaların duygu düzenleme yöntemlerini yordama düzeyi incelenmiş ve “Zedelenmiş Özerklik ve Performans” şema alanı ve “Başkalarına Yönelimlilik” şema alanının varyansın %33’ünü açıkladığı, “Kopukluk ve Reddedilmişlik” şema alanının ise varyansın %21’ini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin farklı uyumsuz şemaları yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Duygusal Düzenleme, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Sayfa Adedi : 111

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ

An Investigation of The Relationship Between Early Maladaptive Schemas of Secondary School Students And Emotion Regulation Methods

(Master Thesis)

Ayşenur ÖNDER

ABSTRACT

Present study aims to is to determine the relationship between early maladaptive schemes and emotion regulation methods of secondary school students studying in Burdur province and to determine whether there are statistically significant differences between scores obtained from scales according to some variables.

In this study, correlational comparative survey model was used. The study group consisted of 1629 students studying in the center of Burdur in the 2017-2018 academic year. The data of the study were "Early Maladaptive Schema Questionnaires Set for Children and Adolescents between the ages of 10-16", "The Regulation of Emotions Questionnaire" and "Individual Knowledge Form" developed by researcher. The Cronboach alpha reliability coefficient of ÇEŞÖT was calculated to be .92. The Cronboach alpha reliability coefficient was calculated as .68. Frequency, percentile, arithmetic mean, standard deviation, Independent- Samples t test, One Way ANOVA, Pearson moments correlation correlation, linear regression analysis - Stepwise technique were used for data analysis. According to research results it is seen that there are more maladaptive schemas among male students and there is significant difference at gender based lower levels. Although there is not a significant difference according to gender based general scale points in emotion regulation methods, lower bases shows significant differences. Maladaptive schemas differ based on the educational level of parents and as the education level rises, the presence of maladaptive schemas decreases. Another obtained finding is that among emotion regulation methods in students based on parental occupations, only interior functional emotional regulation shows significant difference; it is discovered that at other lower levels does not show a significant difference. When the relation between early period maladaptive schemas and emotion regulation methods is studied, a relation is found at at middle and lower level and the direction of the relation showed variance to the lower levels. Lastly, maladaptive schemas' predictive level of emotion regulation is studied and it is seen that "Impaired Autonomy and Performance" and "Other Directedness" schema field explains 33% of the variance, and, "Disconnection and Rejection" schema field explains 21% of the variance. In addition, it was found that non-functional emotion regulation methods predict different maladaptive schemes.

Key Words : Early Maladaptive Schemas, Emotion Regulation, Emotional Regulation

Page Number : 111

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Mustafa KILINÇ



*Değerli ailem ile
Kıymetli hocam
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kılınc' a*

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖZ.....	ii
ABSTRACT	iii
İTHAF	iv
KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Sayıtlılar	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1.Kuramsal Çerçeve	6
2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Kuramsal Çerçeve	6
2.1.1.1. Şema Kavramı.....	6
2.1.1.2. Şema Terapi-Kuramsal Model.....	8
2.1.1.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	11
2.1.1.3.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme.....	13
2.1.1.3.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	14
2.1.1.3.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar.....	14
2.1.1.3.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik.....	15
2.1.1.3.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme.....	16
2.1.1.4. Şema İşlemleri ve Uyumsuz Baş Etme Biçimleri.....	16
2.1.2. Ergenlerde Duygusal Düzenleme Kuramsal Çerçeve.....	21
2.1.2.1. Duygu Düzenleme Kavramının Ortaya Çıkışı.....	21
2.1.2.2. Duygu Düzenlemenin Temel Özellikleri.....	25

2.1.2.3. Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli.....	26
2.2. İlgili Araştırmalar	27
2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle İlgili Araştırmalar.....	27
2.2.2 Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar.....	37
BÖLÜM III	42
YÖNTEM.....	42
3.1. Araştırmanın Modeli	42
3.2. Evren ve Örneklem.....	42
3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT).....	45
3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ).....	46
3.4. Verilerin Analizi.....	50
BÖLÜM IV	53
BULGULAR VE YORUM.....	53
4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ne (EİDDÖ) İlişkin Görüşleri.....	53
4.2. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının ve Duygu Düzenleme Yöntemleri Puanlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması.....	55
4.3. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	58
4.4. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Anne ve Baba Mesleği Açısından Karşılaştırılması	66
4.5. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Yöntemleri Puanlarının Anne ve Baba Meslekleri Açısından Karşılaştırılması	71
4.6. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Yöntemleri Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması	71
4.7. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasında Anlamli İlişki Olup Olmadığının Belirlenmesi.....	75
4.8. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Yöntemlerini Yordamasına İlişkin Elde Edilen Bulgular	80
BÖLÜM V.....	84

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	84
5.1.Sonuç ve Tartışma.....	84
5.2. Öneriler	91
KAYNAKLAR.....	93
EKLER	106
EK-1.....	107
EK-2.....	108
EK-3.....	109
ÖZGEÇMİŞ.....	110



KISALTMALAR

AKB : Anti Sosyal Kişilik Bozukluğu

BAĞ: Bağımlılık / Yetersizlik Şeması

BAŞ: Başarısızlık Şeması

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BOY: Boyun Eğicilik Şeması

BPD: Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu

CEZ: Cezalandırıcılık Şeması

ÇEŞÖT: 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı

DAY: Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık Şeması

DUY: Duygusal Yoksunluk Şeması

EDUŞ: Erken Dönem Uyumsuz Şema

EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

HAK: Haklılık / Büyüklenmecilik Şeması

KAR: Karamsarlık Şeması

KONA: Kendini Onaylamama Şeması

KÖK: Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

KUS: Kusurluluk / Utanma Şeması

ONA: Onay Arayıcılık Şeması

TET: Terk Edilme ve Tutarsızlık Şeması

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

YAP: Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik Şeması

YEBÖ: Young Ebeveynlik Ölçeği

YÖD: Yetersiz Özdenetim Şeması

YŞÖ: Young Şema Ölçeği

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	12
Tablo 2 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri	20
Tablo 3 Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri.....	44
Tablo 4 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Güvenirlik Analizi Sonuçları	47
Tablo 5 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Kopukluk Ve Reddedilmişlik" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenirlik Analizi Sonuçları	47
Tablo 6 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Zedelenmiş Özerklik ve Performans" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 7 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Zedelenmiş Sınırlar" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenirlik Analizi Sonuçları	48
Tablo 8 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Başkalarına Yönelimlilik" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 9 10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Aşırı Tetikte Olma Baskılanma / Ketleme" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenirlik Analizi Sonuçları	49
Tablo 10 Ölçeklerin Normallik Sonuçları.....	51
Tablo 11 Ortaokul Öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ne İlişkin Görüşleri.....	53
Tablo 12 Ortaokul Öğrencilerinin 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'na (ÇEŞÖT) İlişkin Görüşleri	54

Tablo 13	Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Erken Dönem Şema Alanlarına İlişkin Puan Ortalamaları ve T-Testi Sonuçları	56
Tablo 14	Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve T-Testi Sonuçları.....	58
Tablo 15	Ortaokul Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	60
Tablo 16	Ortaokul Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	64
Tablo 17	Ortaokul Öğrencilerinin Anne Mesleğine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	67
Tablo 18	Ortaokul Öğrencilerinin Baba Mesleğine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	69
Tablo 19	Ortaokul Öğrencilerinin Anne Mesleğine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	71
Tablo 20	Ortaokul Öğrencilerinin Baba Mesleğine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	72
Tablo 21	Ortaokul Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	73

Tablo 22	Ortaokul Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları.....	73
Tablo 23	Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	75
Tablo 24	Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	78
Tablo 25	Şema Alanlarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	81
Tablo 26	Şema Alanlarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	81
Tablo 27	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	82
Tablo 28	Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	83

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil

Sayfa

Şekil 1 Duygu düzenleme süreçleri ve oluşma noktaları.....26



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, araştırmanın problem cümlesi ve alt problemler ayrıca araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Şema terapi, Young (1990) tarafından geliştirilmiş; geleneksel, bilişsel ve davranışçı tedavileri, kavramları genişletilmiş yenilikçi ve bütünleştirici bir terapi. Özellikle psikopatolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmak için yeni bir sistem sağlar. Young (1990) kuramında “şema”lardan bahseder ve bu şemaların çoğunun özellikle çocukluk ve ergenlik deneyimlerinin sonucu olarak geliştiğini ve yaşamımız boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olduğunu belirtir. Ayrıca bu durumun psikopatolojik sorunlara yol açabilen bir faktör olduğuna vurgu yapar.

Çocukluk çağında edinilen deneyimler, erken dönem uyumsuz şemaların ana temelini oluşturur. Bu dönemde gelişen temalar, bireyin bulunduğu aile içinde ortaya çıkar. Sonrasında ise şemanın gelişimine bireyin çocukluk dönemindeki deneyimleri arkadaş çevresi, eğitim aldığı okul, bulunduğu çevre, yaşadığı kültür gibi diğer etkenler neden olabilir. Fakat sonraki dönemdeki gelişmiş olan şemalar genelde çok yaygın ya da önceki dönemde gelişmiş olanlar kadar güçlü değildir (Young, 1990). Yani erken dönemde oluşmuş olumsuz şemalar bireyin yaşamını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir ve çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir (Calvete, Orue & Hankin, 2014; Colman, 2010; Eberhart, Auerbach, Bigda-Peyton & Abela, 2011; Gök, 2012; Harris & Curtin, 2002; Köse, 2009; Riso vd., 2006; Sarıtaş ve Gençöz, 2015; Thimm, 2011; Ünal, 2012; Yiğit ve Erden, 2015). Ayrıca alanyazınımızda da erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009; Boysan, 2012; Kevlekçi, 2013; Saygılı, 2014; Yanık, 2015; Eksim, 2016; Sağ, 2016; Gökçe, Önal Sönmez, Yusufoglu, Yulaf ve Adak, 2017; Soysal, 2017; Baloglu, Murat, Girgin

Büyükbayraktar ve Kesici, 2017; Yalçın, Kavaklı, Kesici ve Ak, 2017; Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2018).

Bu araştırmanın bir diğer dalını oluşturan kavram ise duygu düzenlemedir. Duygu düzenleme üzerinde yapılan araştırmalar son yıllarda hızla artmaktadır. Bu alanda Gross ve Thompson (2007) duygusal düzenlemenin bilimsel çalışmalara konu olmasının sebebini iki farklı teorik yaklaşım olmasından kaynaklandığını söyler. İlk yaklaşım gelişimsel psikoloji yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın kökeni işlevsel teoriye dayanır ve duygu düzenlemede gelişimsel sürece odaklanır. Diğer yaklaşım ise kişilik psikolojisi yaklaşımıdır. Kökeni; stres ve başa çıkma yöntemleri ile ilgili araştırmalara, savunma mekanizmalarının psikanalitik boyutuyla alakalı araştırmalara ve işlevsel duygu teorisine dayanır.

Son yıllardaki çalışmalar, duygu düzenleme oluşumunu netleştirmeye çalışmaktadır ve duygu düzenleme ile ilgili tam olarak kesin bir tanım, kavram yapılamasa da Thompson, duygu düzenlemeyi şu şekilde tanımlamıştır: "Duygu düzenlemesi, bireyin amaçlarını gerçekleştirmek için duygusal reaksiyonları (özellikle de bu tepkilerin yoğun ve geçici özelliklerini) izlemek, değerlendirmek, düzenlemekten ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçlerdir." (Thompson, 1994, s. 27-28).

Duygu düzenleme ile ilgili yabancı kaynakların artış göstermesiyle Türkiye’de duygu düzenleme ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Demirkapı, 2013; Pur, 2015; Kılıç, 2014; Yalçın, 2014; Özden, 2015; Safrancı, 2015; Karacaoğlan, 2015; Uslu, 2016; Karacaoğlan ve Şahin, 2016; Ercengiz ve Şar, 2017). Bu çalışmalar genellikle psikopatoloji ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemektedir. Ayrıca duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte incelendiği çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Akhun, 2012; Eldoğan, 2012; Kevlekçi, 2013; Sapmaz, 2014; Şaşmaz, 2014; Yakın, 2015; Demirbaş, 2016; Çalışkan, 2017; Eldoğan ve Barışkın, 2017; Uysal, 2017).

Ancak özellikle ergenlik dönemindeki kişilerin duygu düzenleme yöntemleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin yordanmasıyla ilgili alanyazın incelendiğinde yapılan bir araştırma bulunmadığı görülmektedir. Bundan dolayı yapılan çalışmada, bir risk faktörü olarak erken dönem uyumsuz şemaların, duygu düzenleme yöntemleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme durumlarının bilişsel,

duygusal ve davranışsal yönden işlevsel olup olmadığını hem içsel hem dışsal kaynaklı etmenler üzerinden değerlendirerek bu öğrencilerin sahip oldukları uyumsuz şemalarının duygu düzenleme yöntemlerini belirlemede bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkisinin, belirlenmesinin olumlu ve olumsuz şemaların rehberlik ve psikolojik danışma alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini “Ortaokula giden öğrencilerin erken dönemde oluşan uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Araştırma kapsamında belirlenen problem cümlesinden yola çıkarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin uyumsuz şemaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
12. Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Burdur ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi ve öğrencilere ait bazı değişkenlere göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme yöntemleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin yordanmasıyla ilgili alanyazın incelendiğinde yapılan bir araştırma bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme yöntemlerinin her yönüyle işlevsel olup olmadığı hem kişisel hem çevresel kaynaklı etmenler üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları uyumsuz şemalarının duygu düzenleme yöntemlerini belirlemede bir rol oynayıp oynamadığı araştırıldığından bu araştırma önem göstermektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma için 2017-2018 eğitim öğretim yılında Burdur merkezinde öğrenim gören tüm ortaokul öğrencilerine ulaşılmıştır. Fakat okulda olmayan öğrenciler ya da gönüllük esasına bağlı olarak çalışmaya dahil olmak istemeyen öğrenciler araştırmaya katılmamışlardır. Bu nedenle araştırma, Burdur ilinde öğrenim gören ve araştırmaya katılan 1629 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin erken dönem şema verileri, yalnızca 10-16 Yaş Çocuklar İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin duygu düzenleme verileri, yalnızca Ergenler İçin Duygu Düzenleme ölçeğinin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu sorularını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili alanyazın taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Erken dönem uyumsuz şemalar kuramsal çerçeve.

2.1.1.1. Şema kavramı. Bu bölümde şema terapinin tarihi ve kuramsal modeline geçmeden önce ilk olarak “şema” kavramı ele alınmıştır. “Şema” birçok farklı çalışma alanında kullanılmaktadır. Genel olarak terim anlamıyla yapı, iskelet, taslak anlamında kullanılmaktadır. Felsefe, kümeler teorisi, geometri, eğitim gibi çeşitli bilimsel alanlarda da kullanılmaktadır. Şema kavramı özellikle psikoloji alanında ve psikolojinin bilişsel gelişim alanında da zengin tarihe, kullanıma sahiptir (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Şema kavramı (ing., tekil →schema; çoğul, schemata) ilk kez Barlett (1932) tarafından kullanılmıştır. Önceden edinilmiş bilgilerin nasıl oluştuğu ve nasıl düzenlendiği, ayrıca yeni oluşan bilginin nasıl anlam kazandığı sürecini inceleyen araştırmaların temeli şema kuramına dayanır. Bu kurama göre tüm edinilmiş bilgiler bireyin zihninde “şema” olarak adlandırılan birimlerde toplanır. Bu birimlerdeki bilgiler, bilginin nasıl edinildiğinin dışında bilginin nasıl kullanılacağına ve anlamlandırılmasına dair bilgiler de içermektedirler. Şemalar tüm kavramlar hakkındaki bilgileri, bilgi işleme sürecinin temel öğelerini içerirler. Tüm bilinenler yani nesnelere, olaylar, olaylar dizisi, eylemler ve eylemler dizisi hakkında edinilmiş bilgiler şemalarda depolanmaktadır. Şemalar aslında biliş’in yapı unsurlarıdır ve zihinde çeşitli kavramları saklayan veri yapılarıdır. Yani, şemalar duyuşsal verilerin yorumlanması, zihinde bulunan bilgilerin geri getirilerek hatırlanması, hedeflerin belirlenmesi, kaynakların bulunması ve eylemlerin düzenlenişi süreçlerinde kullanılmaktadır (Rumelhart, 1980, akt. Çakıcı, 2011).

Başka bir tanıma göre şemalar, tanımlardan ziyade karmaşık değişkenleri barındıran çeşitli soyut seviyelerdeki birbirini etkileyen bilgi örüntüleridir (Ortony, 1980).

Şemalar; kişinin nesnelere, olaylar ya da yapılan fiillerle ilgili düzenlenmiş, birleştirilmiş kavram öbekleridir. Bireyde gelişen şemalar o bireyin herhangi bir kavram hakkında bildiklerini ve bu bilginin unsurları arasındaki ilişkileri göstermektedir (Burns, Roe & Ross, 1992, akt. Çakıcı, 2011). Diğer bir ifadeyle şemalar birbirine bağlı düşünceler ve ilişkiler sistemi bütününe verilen isimdir. Herhangi bir kavram diğer kavramlarla bütünleştirilir, sonunda bu kavrama anlam kazandırır ve onun diğer zamanlarda hatırlanmasını sağlar. Bu şekilde birbirine bağlanmış fikir ve ilişkilerin sistemine şema adı verilmektedir (McInerney & McInerney, 2002; Çakıcı, 2011). Bilgi uzun süreli bellekte diğer adıyla uzun dönemli hafızada, birbirleriyle belli bir dizi halinde bağlanmış ve diğer birimlerle ilişkili olarak düzenlenmiş bir şekilde saklanmaktadır. Şemalar olayı, eylemleri, kavramı ya da beceriyi anlamak için rehber ya da biçim şeklinde yer alan bilgiyi düzenlemek için kullanılan temel çerçeve yapılarına verilen isimdir (Senemoğlu, 2003; Çakıcı, 2011).

Piaget'ye göre, bireyler çok basit şemalarla doğarlar, yaşantıları yoluyla bu var olan şemaları geliştirir ve yeni şemalar oluştururlar. Birey yeni bir durumla karşılaştığında, bu durumu uzun süreli bellekte yeni gelen çok sayıdaki bilgiyi düzenlemek için var olan şemalara uydurmaya çalışır. Yeni gelen bilgi önceden var olan şemaya uymazsa, bilişsel bir dengesizlik durumu oluşur. Birey bu dengesizlikten kurtulmak için yeni bir şema ya da bilişsel yapı oluşturur. Böylece zihindeki bilişsel yapılar zenginleşmiş, gelişmiş olur (Erden ve Akman, 1998, akt. Çakıcı, 2011).

Başka bir tanıma göre şemalar bilgileri düzenleyen soyut bilgi yapılarıdır. Şemalar bir olayı, durumu, olguyu ya da kabiliyeti kavramaya yardımcı olan bir yol gösterici ya da modeldir. Şemalar bireylere özgüdür. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, kişilere göre farklılık göstermektedir (Woolfolk, 2001).

Rumelhart'ın (1980) göre şemaların altı önemli özelliği bulunmaktadır:

1. Şemalar değişkenlik gösterir.
2. Bir şema başka bir şemanın kapsamına girebilir.
3. Şemalar tüm düzeylerin hepsinde soyut bilgileri kapsar.
4. Şemalar tanım yerine daha çok bilgi içerirler.

5. Şemalar etkin süreçlerden oluşur.
6. Şemalar, içlerine dahil edecekleri verileri işleyerek bu verileri uyum sağlayacakları biçim haline getiren, değerlendiren araçlardır.

Türk Dil Kurumu (TDK) ruhbilim terimleri alanındaki “şema” kelimesini şu şekilde tanımlamaktadır: “Şema (İng. Schema) Kavramlar ya da değişkenler arasındaki önemli ve temel ilişkileri belirten biçimsel bir örnek. BSTS / Ruhbilim Terimleri Sözlüğü 1974” (<http://www.tdk.gov.tr>, erişim: 2018).

Psikoloji alanında yaygın olarak kullanılan “şema” terimi, Piaget (1962) tarafından ilk kez söz edilmiştir. Çocuğun bilişsel gelişiminin dönemlerini tanımlarken teorisinde özümleme ve uyum kavramları ile ilişkili şemalardan detaylı olarak bahsetmiştir. Özümleme kavramı yeni deneyimlerin var olan eski örüntü ve şemaların bir parçası olarak alınması işlemi tanımlar. Uyum kavramı ise şemaların yeni deneyime uyum sağlamak amacı ile değişmesini tanımlar.

Bilişsel psikolojide şema, var olan problemleri çözme ve bilgileri yorumlama için rehber şeklinde hizmet gören soyut bilişsel plan olarak tanımlanır. Bilişsel Terapi’de ise, Beck (1967), şemaları bireyin hayat deneyimlerine anlam kazandıran, düzenlenmiş prensipler olarak tanımlamıştır. Ayrıca şemaların, organizmaya etki eden uyaranların taranması, kodlanması ve değerlendirilmesi için var olan bilişsel bir yapı olduğunu söylemiştir. Şemalar, hayatın erken evrelerinde oluşur, zaman içerisinde gelişmeye ve önceki dönemlerde gelişen deneyimlerinin üzerine eklenmeye devam eder. Şemalardan bahsedilen durumlardan kaynaklı olarak “Bilişsel Uyumluluk” olarak da bahsedilir. Bu tanımlar ve bilgilerden de anlaşıldığı üzere şemaların her ne kadar bilişsel tutarlılık üzerine gelişmiş olsa da gerçekte olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olduğu söylenebilir.

2.1.1.2. Şema Terapi- kuramsal model. Şema Terapi geleneksel bilişsel ve davranışçı tedavileri, kavramları genişletilmiş Young (1990) tarafından geliştirilmiş yenilikçi, bütünleştirici terapidir. Özellikle psikopatolojik rahatsızlıkların tedavisinde geleneksel bilişsel-davranışçı terapinin yeterli olmadığı yerlerde hastaların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilen bir sistemdir. Hastaya göre kısa, orta uzunlukta ya da

uzun süreli uygulanabilen ve geleneksel bilişsel davranışçı terapiye (BDT) oranla psikolojik problemlerde duyguya yönelik tekniklere, çocukluk ve ergenlik dönemlerine, hasta-terapist ilişkisine ve uyumsuz başa çıkma biçimlerine oldukça önem veren ve bunlara odaklanan bir modeldir (Young vd., 2003).

Young (1990) kuramında “şema”lardan bahseder ve bu şemaların çoğunun özellikle çocukluk ve ergenlik deneyimlerin sonucu olarak geliştiğini ve yaşamamız boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olduğunu ve kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için düzenlenmiş prensipler olduğunu belirtir. Ayrıca bu durumun psikopatolojik sorunlara yol açabilen bir faktör olduğuna vurgu yapar.

Çocuğun gelişimsel ihtiyaçları karşılanmadığında uyum bozucu şemalar gelişir. Uyum bozucu şemalar, kişinin kendisiyle, dış dünyayla ve diğer insanlarla ilgili sahip olduğu inançları içeren yapılardır. Bu şemalar temel çocukluk ihtiyaçlarının giderilmemesinden, kalıtsal mizaçtan ve erken dönemde çevrenin etkileşiminden ortaya çıkar (Farrell, Reiss & Shaw, 2012).

Şemaların kazanılmasında ve etkililiğinin artmasında önemli etkene sahip 4 tür erken dönem yaşam deneyimi vardır. İlki çocukluk yaşantısında ihtiyaçların karşılanmamasında ortaya çıkar, çocuk anlayış veya sevgiden yoksundur. Bu durumda oluşan eksiklik çocuğun zihninde kalıcı hale gelir. İkinci deneyimde güvenlik ihtiyacı karşılanmayarak geçmiş yaşamda yaşanan travmanın etkisiyle çocuğun zarar görmesi, mağdur olması halinde acı, tehdit, tehlikeyi yansıtan şemalar gelişir. Bu durumlar çocukta kaygı, umutsuzluk, güvensizlik şemalarının oluşmasına zemin hazırlar. Üçüncü türde, çocuğa ebeveynler tarafından olması gerekenden fazla olanak sunulur. İhtiyaçlarından fazlası çocuğa verilir. Genellikle çocuğa kötü davranılmaz, şımartılır ve üzerine düşülür. Böyle bir durumda çocukta özerklik durumu, sınırların olması gibi temel ihtiyaçlar karşılanmaz. Dördüncü tip yaşam deneyiminde ise çocuğun seçici özdeşimi, içselleştirmesi söz konusudur. Çocuk ebeveynini model alarak düşüncelerini, duygularını, davranışlarını içselleştirir, ebeveynle özdeşleşir. Bu durumda oluşan özdeşim ve içselleştirme şemaya dönüşebilir. Çocukluk çevresi şemanın gelişiminde önemli bir rol oynadığı gibi çevresi dışındaki durumlarda etkileyebilir, tetikleyici olabilir. Yani şemalar çocuğun kendi mizacı ve şekillendirici çevre arasındaki etkileşimle ortaya çıkar (Rafaeli, Bernstein & Young, 2011; Young vd., 2003).

Çocukluk çağında edinilen deneyimler, erken dönem uyumsuz şemaların ana temelini oluşturur. Bu dönemde gelişen temalar, bireyin bulunduğu aile içinde ortaya çıkar. Sonrasında ise şemanın gelişimine bireyin çocukluk dönemindeki deneyimleri, arkadaş çevresi, eğitim aldığı okul, bulunduğu çevre, yaşadığı kültür gibi diğer etkenler neden olabilir. Fakat sonraki dönemdeki gelişmiş olan şemalar genelde çok yaygın ya da önceki dönemde gelişmiş olanlar kadar güçlü değildir (Young, 1990). Yani erken dönemde oluşmuş olumsuz şemalar bireyin yaşamını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir ve çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Young vd. göre (2003) erken dönem uyumsuz şemaların geniş bir tanımı yapılacaktır; erken dönem uyumsuz şemalar:

- Geniş, yaygın tema ya da yapılarıdır.
- Hatıralardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duylardan oluşur.
- Bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır.
- Çocukluk veya ergenlik boyunca gelişir.
- Kişinin yaşamı boyunca işlenmeye, gelişmeye devam eder, karmaşıklaşır.
- Önemli bir dereceye kadar işlevsizdir.

Uyumsuz şemalar, bireyin karşısındaki ile etkileşimi ve kendisiyle ilgili fonksiyonsuz geniş ve etkili tema ve örüntüler sunar. Yetişkinlikte ise farklı anılarla karşılaştıklarında bireyler olayları, durumları bilinçsizce çocukluklarındaki travmatik yaşantılarının aynısı gibi algırlar. Bu sebepten bu şemalar tetiklendiklerinde yoğun bir biçimde çeşitli olumsuz duygulara sebep olmaktadır. Şemalar kişide acılara sebep olsa da kişilerin bildikleri dünya, konuşabildikleri dildir. Bu nedenle de şemalar değişime dirençlidir. Şemalar temelde hayatta kalmaya yöneliktirler ve her organizma tutarlığa ve dengeye güdülenmiş olduğundan, bireyler “bildikleri”; bu anlamda şemalarını sürdürecekteki tepkilerde bulunurlar. Ayrıca şemalar ön kabuller niteliğinde olduklarından, yaşamın ileriki dönemlerinde yaşantıların anlamlandırılmasında da etkilidirler. Şemaların bir diğer özelliği boyutsal olmalarıdır. Bu anlamda şemalar çeşitli seviyelerde tepki gösterebilirler. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminde başlayıp, hayat devam ettikçe kendini tekrarlayan olumsuz duygu ve düşünce yapılarıdır. Fakat bireyler çocukluk dönemlerinde oluşan ve bireyin bilişsel dünyasına yerleşen şemalarını çevresindekilerle iletişim halindeyken de

sürdürdükleri için bazı problemler yaşamaktadırlar. Erken dönem uyumsuz şemalar kültürel yapıya göre de farklılık gösterebilmektedir (Young vd., 2003).

Çocukluk çağında edinilen deneyimler, erken dönem uyumsuz şemaların ana temelini oluşturur. Bu dönemde gelişen temalar, bireyin bulunduğu aile içinde ortaya çıkar. Sonrasında ise şemanın gelişimine bireyin çocukluk dönemindeki deneyimleri arkadaş çevresi, eğitim aldığı okul, bulunduğu çevre, yaşadığı kültür gibi diğer etkenler neden olabilir. Fakat sonraki dönemdeki gelişmiş olan şemalar genelde çok yaygın ya da önceki dönemde gelişmiş olanlar kadar güçlü değildir (Young, 1990). Yani erken dönemde oluşmuş olumsuz şemalar bireyin yaşamını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir ve çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir.

2.1.1.3. Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar. Şema Terapi Kuramında “Şema Alanları” şeklinde adlandırılan 18 şema alanı, giderilmemiş duygusal ihtiyaçlardan oluşan beş ana kategoriye ayrılmıştır. Beş ana alan içerdiği şemalar aşağıda Tablo 1’de verilmiş ve sonrasında ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2011).

Tablo 1.

Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema Alanları	Alt Boyutları
I. Ayrılma ve Reddedilme	1. Terk Edilme / İstikrarsızlık
	2. Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma
	3. Duygusal Yoksunluk
	4. Kusurluluk / Utanma
II. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	5. Sosyal İzolasyon
	6. Bağımlılık / Yetersizlik
	7. Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık
III. Zedelenmiş Sınırlar	8. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik
	9. Başarısızlık
	10. Haklılık / Büyüklenmecilik
IV. Başkalarına Yönelimlilik	11. Yetersiz Özdenetim
	12. Boyun Eğicilik
	13. Kendini Feda Etme
V. Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	14. Onay Arayıcılık
	15. Karamsarlık
	16. Duyguları Bastırma
	17. Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik
	18. Cezalandırıcılık

Kaynak: Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2011

Tablo 1’ de görüldüğü gibi şema alanları; “Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme”, “Zedelenmiş Özerklik ve Performans”, “Zedelenmiş Sınırlar”, “Başkalarına Yönelimlilik” ve “Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme” olarak 5 katagoriye ayrılmıştır. Ayrıca bu beş alan; Terk Edilme / İstikrarsızlık, Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanma, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık / Büyüklenmecilik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak 18 alt boyuta ayrılmıştır.

2.1.1.3.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme. Bu alandaki şemalar güven, sevgi, saygı, ait olma gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması durumunda oluşan şemaları içerir. Bu alandaki şemalar ailede dengesizlik, kopuk olan, soğuk, reddedici, kısıtlayıcı, uzun ayrılıkların yaşandığı, istismarın olduğu, şiddet uygulanan durumlarda ortaya çıkar. Bu şema gereksinme alanı; *Terk Edilme / İstikrarsızlık, Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk / Utanma, Sosyal İzolasyon* şemalarından oluşmaktadır.

Terk Edilme / İstikrarsızlık Şema alanında özellikle destek beklenen, güvenli bağlanma olması gereken çevreden bu ihtiyacın karşılanmamasıdır. Temel inanç, bireyin çevresindeki insanlar tarafından terk edileceği yönündedir. Bu kişiler yaşamlarında hep duygusal dışlanma yaşayacaklarına inanırlar. Sevdikleri, birlikte oldukları bireyler ölecek, başka birisiyle birlikte olacak, ya da kendisinden ayrılacak, onu terk edecek diye düşünürler. Bu şemaya sahip olanlar yakınlarındakilerin onları terk edeceklerini ve bir gün mutlaka tek başına, yalnız kalacaklarını düşünürler. Bu inançları, düşünceleri birlikte oldukları kişilere daha çok bağlanmalarına sebep olur ve sonuçta karşılarındaki kişileri gerçekten kendilerinden uzaklaştırırlar ve terk edilmelerine sebep olurlar. Ayrıca sık sık öfke patlamaları yaşadıkları görülür.

Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma Şema alanında bireyin her an diğer kişiler tarafından kötüye kullanılma, zarar görme, aldatılma beklentisi vardır. Bu şemaya sahip bireyler çevresindeki kişilerin hep onlara zarar vereceği, kandıracağı istismar edeceği inancına sahiptir.

Duygusal Yoksunluk şeması, normal duygusal ihtiyaçlarının karşıdan yeterince karşılanmayacağı beklentisini içerir. Yoksunluk duyguları üç biçimde toplanır:

- a) İlgisizlik Yoksunluğu: İlgisizlik, sıcaklık, önemseme, şefkat, arkadaşlık yokluğu.
- b) Empati Yoksunluğu: Anlayış gösterme, dinleme, kendini açma, başkaları ile karşılıklı duygularını paylaşma yokluğu.
- c) Korunma Yoksunluğu: Yön gösterme, rehberlik etme, güç yoksunluğu.

Kusurluluk / Utanma şemasındaki kişiler kendini kötü, eksik, değersiz, aşağı, sevilemez, işe yaramaz olduğunu hissederler. Eleştiriye, suçlanmaya aşırı

duyarlıdırlar. Kişinin algıladığı eksiklik duygusu beraberinde utanç duygusunu getirir. Bu kusurlar açık, görünür olabildiği gibi gizil, görünmez de olabilir.

Sosyal İzolasyon şemasında, birey kendisini içinde bulunduğu çevre dışındaki dünyadan soyutlar. Bu bireyler diğer insanlara göre kendilerinin farklı olduklarına ve bu nedenle hiçbir grup ya da topluluğa ait olmadıklarını hissederler, aidiyet duygusu yoktur.

2.1.1.3.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans. Bu şema alanında karşılanmayan temel ihtiyaç özerklik duygusu ve kendini yeterli hissetme duygusudur. Bu şemaya sahip kişiler, özellikle ailesinden bağımsız hareket edebilme, kendilerini ortaya koyma, ailesinden kendilerini ayırma yetisi arasında çatışma yaşarlar. Bu alanda 4 şema yer alır:

Bağımlılık / Yetersizlik şema alanında kişiler başkasından yardım almadan kendi sorumluluklarını yerine getiremeyeceğine inanırlar. Çaresizlik hissi görülür, kişi kendisinin bir tek başına bir işi başlatması, yapması konularında zorluk yaşarlar.

Hastalıklar ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık şema alanında her an bir felaketle karşı karşıya gelineceği korkusu vardır. Bu yaşanan korku gerçek dışıdır. Yaşanan korku 3 tür felaket türünden kaynaklanır: aniden ciddi bir hastalığa yakalanma, bir anda kalp krizi geçirme gibi tıbbi korku, kontrolü kaybederek çıldırma gibi duygusal-ruhsal, yangın, deprem, trafik kazası gibi çevresel-dışsal korku.

Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik şemasına sahip birey genelde önem verdiği birisine ya da birilerine karşı aşırı derecede bağlılık, ilgi gösterirler. Kişi kendisini bağlandığı kişi ya da kişilerden ayrı hareket edebileceğini düşünemez.

Başarısızlık şeması kişinin akranlarına göre yetersiz olduğu inancını yaratır. Kişi kendisini yeteneksiz, başarısız, beceriksiz olarak algılar.

2.1.1.3.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar. Bu alandaki şemalarda öz disiplin, özdenetim gibi yeterli düzeyde içsel sınırlar gelişmemiştir. Bu şema grubundaki kişilerde başkalarına saygı gösterme, hedef oluşturma ve yerine getirme, işbirliği

içinde olmada sorun yaşadıkları görülür. Bu kişilerin aile özelliklerine bakıldığında genelde aşırı pohpohlama, fazla hoşgörülü olma, sınır koymama, şımartma gibi durumların söz konusu olduğu görülür. Bu gereksinme alanında Haklılık / Büyüklenmecilik ve Yetersiz Özdenetim şeması yer almaktadır.

Haklılık / Büyüklenmecilik şemasında bireyin diğer kişilere karşı kendisinin üstün olduğunu düşündüğü görülür. Bu kişiler kendilerinin özel hakları, ayrıcalıkları olduğunu düşünür. Kendilerinde bir sınırlama hissetmezler, kendilerinin her istediğini yapabileceklerini düşünürler. Empatiden yoksun, başkalarına gelecek zararları düşünmeden hareket ederler.

Yetersiz Özdenetim şemasına sahip olan bireyler, kendi kişisel amaçlarına ulaşmak, kişisel doyum uğruna yeterli özdenetim ve engellenmede tolerans uygulayamazlar, sorumluluktan, yüzleşmekten kaçarlar. Kişi bu şemaya sahipse dürtü ve duygularını kontrol edemez.

2.1.1.3.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik. Bu alandaki şemalara sahip bireylerde ihtiyaçların karşılanması konusunda odak noktasında başkaları vardır. Kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılarlar. Böyle yaptıklarında onaylanmanın, duygusal bağlantının, aitlik hissinin süreceğini düşünürler. Genelde bu şema kişinin kendi duyguları, ihtiyaçları bastırmayı içerir. Ebeveynler koşullu sevgi, koşullu saygı, koşullu kabul ortamında çocukları yetiştirdiklerinde bu şema türleri ortaya çıkar. Bu durumda çocuklar sevgi, saygı görebilmek kendi ihtiyaçlarını bastırır. Bu gereksinme alanında 3 uyumsuz şema yer almaktadır:

Boyun Eğicilik şemasına bireyler karşı taraftan onaylanabilmek, karşı tarafın öfkesinden, terk edilmekten kaçınmak için kendi istediği gibi hareket edemez. Boyun eğiciliğin iki yönü vardır: Kendi tercihlerini, kararlarını bastırma gibi ihtiyaçları bastırma ve duyguların, duygusal ifadenin bastırılması gibi duyguları bastırma. Bu şekilde yapılan karşı tarafın isteklerine göre yapılan uyum, ileriki dönemlerde öfke patlamalarına, saldırgan davranmaya sebep olabilir.

Kendini Feda Etme şeması bireyin karşısındakilerin ihtiyaçlarının karşılanması için aşırı çaba göstermesi durumudur. Başkalarındaki acıya aşırı duyarlılık göstererek,

bencil hissetmekten doğan suçluluktan kaçınma durumu söz konusudur. Karşıdakinin ihtiyacına gösterilen duyarlılık sonucunda kendisinin ihtiyaçları görmezden geldiğinde öfke, kırgınlık duygusu gelişebilir.

Onay Arayıcılık şemasında, doğru bir kendilik algısı için bireyin başkalarının onayını alma, kabulünü ve ilgisini kazanmaya aşırı hassasiyet geliştirdiği görülür. Bu kişiler ortama ayak uydurmaya, uyum göstermeye çok dikkat ederler. Bu şemaya sahip kişi için önemli olan başkalarının gözünde kendisinin nasıl görüldüğü, yaptıklarını başkalarının nasıl değerlendirdiği çok önemlidir.

2.1.1.4.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme. Bu alandaki kişiler spontanlık hissini, dürtülerini, duygularını, seçimlerini bastırırlar. Genelde buradaki amaç yanlış yapmamak ve beklentileri yerine getirebilmektir. Çoğu kez mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler ve sağlık pahasına kişinin kendiliğinden oluşan duygularını ve seçimlerini bastırması ya da katı, içselleştirilmiş kuralları, performans ve ahlaki davranış ile ilgili beklentileri giderme konusunda fazla üstünde durma söz konusudur. Genelde bu kişiler kötümserliğe eğilimli ve eğer sürekli olarak dikkatli ve tetikte olmayı başaramazlarsa her şeyin, bütün düzenin bozulacağı konusunda endişelenirler. Tipik aile kökünde sertlik, kuralcılık, mükemmeliyetçilik ve baskıcılık görülür. Bu gereksinme alanında; Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık şemaları yer almaktadır.

Karamsarlık şemasında yaşamın olumlu yönlerine odaklanmak yerine olumsuzluklara odaklanmak söz konusudur. Acıya, ölüme, ihanetlere, hayal kırıklıklarına odaklanılır. Genellikle çöküş, kayıp, küçük düşmeye yönelik olması gerekenden fazla korku içerir. Bu şemadaki kişiler endişeli, fazla dikkatli, kararsız olmakla nitelendirilir.

Duyguları Bastırma şemasına sahip kişiler dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten kaçınmak için spontane gelişen eylemleri, duyguları engellerler. En çok baskılama; öfkenin bastırılması, haz, cinsellik, neşe gibi olumlu dürtülerin bastırılması, kişinin kırılğanlığını, incinebilirliğini, duygusal ihtiyaçlarını aktarmada yaşadığı güçlükte ve duyguları görmezden gelerek akılcılığa, mantığa vurgu yapma durumlarında görülür.

Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik şeması, kınanmadan, utançtan, eleştiriden kaçınmak için yüksek standartları karşılamamanın benimsendiği durumda ortaya çıkar. Davranışlarda ve iş başarmada mükemmele ulaşma isteği vardır. Bu şemaya sahip kişiler kendisine ve başkalarına yönelik sürekli baskı ve eleştiriye sebep olur.

Cezalandırıcılık şemasında kişi hata yaptıkları inancıyla kendilerinin ya da çevresindekilerin sert bir şekilde cezalandırılmak zorunda oldukları inancındadırlar. Beklentileri ve standartları karşılamayan tüm kişilere karşı öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı olma eğilimindedirler. Genellikle herkesin kusuru olabilme ihtimalini, mazur görülebilecek durumları hesaba katmayarak, kendilerini karşısındakinin yerine koyamayarak kişilerin kendileri ya da diğerleri tarafından yapılan hataları affetmekte zorlanırlar.

2.1.1.4. Şema işlemleri ve uyumsuz baş etme biçimleri. Şema işlemleri, Young vd. (2003), şema devamlılığı ve şemanın iyileşmesi olarak iki başlığa ayrılmış ve şemalarla ilgili her duygu, düşünce, davranış ve yaşam tecrübesinin ya şemaları sürdürdüğü ya da şemaları zayıflatarak iyileştirdiği öne sürülmüştür.

Şema devamlılığı, bireyin şemayı içsel ve davranışsal olarak sürdürmesidir. Devamlılık, şemayı desteklemekle sonuçlanan tüm duygu, düşünce, davranışları içermektedir. Şemalar, bilişsel çarpıtma, kendilik yıkıcı yaşam örüntüleri ve şema başa çıkma biçimleri ile devamlılık kazanır. Bilişsel çarpıtmalar sebebiyle kişiler var olan şemayı doğrulayan bilgiyi vurgulayarak ve şemanın gerçekliğini yok sayan bilgiyi inkar ederek şemanın pekiştirdiği bir tavır içerisine girerek durumları yanlış algılamaktadırlar. Birey kendi bilişsel gerçekliğine bürünerek şemayı değiştirme ve iyileştirme girişiminde bulunamaz. Birey bilişsel çarpıtmalarından ve gerçekliğin inkârından dolayı davranışsal olarak şemayı iyileştirme olasılığı olan ilişkilerden kaçınır ve aynı zamanda şemayı tetikleyen ilişkiler ve durumlarla meşgul olmaya devam eder. Böylece şemaların varlığı pekişmiş olur (Young vd., 2003).

Şemanın iyileşmesi, şema terapinin en temel amacı olarak görülmektedir. Şemaya bağlı yaşanan olayların şiddeti, şemanın duygusal değişimi, şemanın kişinin bedeninde yarattığı duyuların gücü ve uyumsuz, çarpık bilişlerin azalması şemanın iyileşmesini içermektedir. Şemanın iyileşmesi davranış değişimini de kapsamaktadır.

Bu, bireylerin geliştirdikleri uyumlu olan davranış örüntüleriyle uyumsuz baş etme Őekillerinin yerini değiştirmeyi öğrendiklerinden dolayı kaynaklanır. Bu nedenle Şema terapinin tedavi boyutu bilişsel, duygusal ve davranışsal müdahaleler ile gerçekteşmektedir. Şemanın değişmesi, iyileşme süreci oldukça çetin ve zor geçmektedir. Bireyler Şemaları bırakmak istememektedir ve bu nedenle direnç göstermektedirler. Şemalar temel yapı olarak bireyin dünyasına yerleştiği için Şemanın bırakılması ya da değiştirilmesi yıkıcı olabilmektedir (Young vd., 2003).

Şemanın iyileşmesi için kişinin Şemayla karşı karşıya gelmesi, mücadele etmesi bir nevi savaş vermesi gerektiğini bilmesi ve bu noktada da kararlı olması gerekmektedir. Durum böyle olsa da birçok Şema tamamıyla iyileşmemektedir bunun sebebi bireyin yaşantısı ve anıları yok edilemez, yok sayılamaz olduğundandır.

Bireyler Şemalara uyması için hayatlarının erken dönemlerinde uyumsuz baş etme biçimleri ve tepkileri geliştirir. Şemalar kişilerin hayatlarında baskın bir rol oynadığı için bireyler bu biçimleri ve tepkileri geliştirerek Şemaların baskınlığını Şiddetini azaltırlar. Her ne kadar baş etme biçimleri kişinin Őemadan kaçınmasına yardımcı olsa da iyileştirici etkileri yoktur (Young vd., 2003).

Davranış baş etme tepkisinin bir parçasıdır, Şema davranışlarına yön verir. Baş etme biçimleri kişiden kişiye göre farklılık gösterir ve baş etme davranışı Şemaya özgü olarak gelişmez. Tüm organizmalar bir tehditle karşı karşıya geldiklerinde 3 temel tepki gösterirler: Savaşmak, kaçmak ya da hareketsiz kalmak (Young vd., 2003). Bunlar Şemaların 3 baş etme türüne tekabül eder: Şema teslimi, Şema kaçınması ve Şema aşırı telafisi. Bu başa çıkma tepkileri genellikle bilinçdışıdır. Şemanın tetikleyicisi, bireyin bir tehditle karşı oluşturduğu baş etme biçimi, verdiği tepkidir. Bireyde bu durum sağlıklı olarak hayatını sürdürme mekanizması olarak görülebilir. Fakat koşullar değişse bile erken dönemde oluşan Şemalar, baş etme biçimlerinin Şemayı devam ettirmesi nedeniyle uyumsuz olurlar (Young vd., 2003).

Şema tesliminde bireyler Şemaya teslim olarak uyum sağlarlar. Bireyler Őemadan kaçınmaya ya da Şemayla savaşmaya çalışmazlar. Şemanın gerçekliğini kabul ederek duygusal acı yaşarlar ve Şemayı onaylayan Şekilde hareket ederler. Erken dönemde oluşan Şemalarla bireyler, yetişkinlik döneminde de aynı davranış örüntülerini tekrarlar (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003).

Şema kaçınması baş etme biçimini kullanan kişiler kaçınmayı seçtikleri için hayatlarını düzenlemeye çalışırlar ve şema bu nedenle aktif olmak. Şemanın varlığından haberdar olmayarak, yok sayarak, şema hakkında konuşmayarak, şemayı hissetmekten kaçınarak hareket ederler. Sosyal ortamlarda başka bireylerle etkileşim halindeyken fazlasıyla normal görülebilirler. Bu baş etme biçimini kullanan bireylerde aşırı yemek yeme, rastgele cinsel birliktelikler, fazla madde- alkol kullanımı, işkoliklik gibi durumlar görülür. Birçok birey incinebileceği tüm yaşam alanlarından kaçınır, uzak dururlar aynı zamanda terapiyi de kabul etmeyerek uzak dururlar (Young vd., 2003).

Aşırı telafi (ödünleme) baş etme biçimi kullanan bireyler, şema karşıtlığı sanki doğruymuş gibi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak şemayla savaşırlar. Örneğin, çocukken boyun eğici olan birey yetişkinlikte herkese karşı gelen tutum bir tutum sergiler. Bireylerin yaşamlarına bakıldığında birçok “aşırı telafi edici” baş etme biçimi sağlıklı görünür. Fakat aşırı telafi baş etme biçimini kullanan kişiler, karşı saldırı içinde takılır kaldıkları gibi aynı zamanda davranışları sıklıkla aşırı, düşüncesizdir (Young vd., 2003).

Mizaç kişilerin hangi baş etme biçimini geliştirdiğini belirlemede temel faktörlerden biri olarak varsayılır. Örneğin, yumuşak huylu, pasif mizaca sahip bireyler muhtemelen teslim olma ya da kaçınmayı, agresif mizaca sahip bireylerin ise aşırı telafi olasılığı daha fazladır. Baş etme biçimini geliştirmeye etki eden diğer faktör ise seçici içselleştirme ya da modellemedir. Çocukların genelde benimsedikleri ebeveynin baş etme davranışını model aldığı görülmektedir (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003).

Baş etme tepkisi, bireyin kısa sürede gösterdiği belirli stratejilerdir. Örneğin, kız arkadaşı tarafından ayrılmakla tehdit edilen ve kendisinde terk edilme şeması bulunan bir birey, eve döndüğünde çok fazla alkol alarak sarhoş olur. Örnek incelendiğinde bireyin terk edilme için *baş etme biçimi* kaçınma, alkol alma *baş etme tepkisi* olduğu görülür (Young vd., 2003).

Tablo 2.

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şema	Teslim Olma Örnekleri	Kaçınma Örnekleri	Aşırı Telafi Örnekleri
Terk Edilme ve Tutarsızlık	İlişkide karar veremeyen ve ilişkide kalan partnerleri seçer.	Yakın ilişkilerden kaçınır, yalnız kaldığında çok alkol kullanır.	Partneri uzaklaştırmak için bağlanır ve baskı uygular; her ayrılmada partnere şiddetle cevap verir.
Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma	İstismarcı partner seçer ve istismara müsaade eder.	İncinebilir olmaktan ve birisine güven duymaktan kaçınır.	Karşısındakini kullanır ve istismar eder (karşındaki seni kullanmadan önce sen karşındakini kullan).
Duygusal Yoksunluk	Duygusal olarak otoriter partner seçer ve kendi ihtiyaçlarını önemsemez.	Tümüyle yakın bir ilişki kurmaktan kaçınma davranışı gösterir.	Partnerleri ve yakın çevresine duygusal taleplerde bulunur.
Kusurluluk / Utanma	Kendini eleştiren arkadaşlar seçer ve kendini acizleştirir.	Kendi duygularını, düşüncelerini ifade etmemeyi ve başkalarının kendisine yakınlık göstermemesini tercih eder.	Mükemmel görünür aynı zamanda karşındakini eleştirir ve reddeder.
Sosyal İzolasyon	Sosyal ortamlarda farklılıklar odak noktasıdır.	Sosyal çevrelerden, arkadaş gruplarından kaçınır.	Sosyal gruplara, sosyal ortamlara girmek için her türlü aktiviteyi yapar.
Bağımlılık	Vereceği önemli kararlarda başkalarına (aile, partner) sorar.	Kayak yapmak, enstrüman çalmak gibi yeni aktivite öğrenmekten kaçınır.	Karşısındakine değil kendine karşı bağımlı olma durumudur.
Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	Haberlerdeki felaketleri takıntılı okur ve günlük yaşamda gerçekleşmesini bekler.	Güvensiz yerlere gitmekten kaçınır.	Tehlikeli durumları umursamadan hareket eder.
Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik	Partneri olmadan hayatını sürdüremez.	Yakınlık kurmaz, ilişkilerden kaçınarak bağımsız kalır.	Sevdiği kişilere her durumda karşı durur.
Başarısızlık	İsteksiz ya da gelişigüzel olarak sorumluluklarını yapar.	İşlerin zorluklarından tümüyle kaçınır.	Kendisini çok fazla zorlayarak, "aşırı başarılı" olur.
Haklılık / Büyükleme	Kendi becerilerini hep över.	Üstün olduğu değil, başarısız olduğu durumlardan kaçınır.	Başkalarının ihtiyaçlarıyla gereğinden fazla ilgilenir.
Yetersiz Özdenetim	Günlük sorumlulukları kolaylıkla bırakır.	Sorumluluk almaktan ve hep kaçınır.	Aşırı özdenetimli birisi ya da özdisiplin sahibi olur.
Boyun Eğicilik	Diğer bireylerin durumu kontrol etmesine ve karar vermesine izin verir.	Diğer bireylerle çatışma gerektirecek durumlardan kaçınır.	Otoriteye karşı isyan eder.
Kendini Fedâ	Karşılıksız olarak karşısındakine birçok şey verir.	Birisine bir şey verme ve alma gerektiren durumlardan kaçınır.	Mümkün olduğunca karşısındakine çok şey verir.

Onay Arayıcılık	Başkasını etkilemek için yapılmasını gerekenleri yapar.	Onay bekleyenlerle iletişim kurmaktan kaçınır.	Başkalarının onaylamamasını durumunda arka planda kalır.
Karamsarlık	Negatiflikler üzerine odaklanır, olumlu durumu inkâr eder, olumsuzluk yaşamamak için her yola başvurur.	Olumsuz duyguları saklamak için alkol kullanır.	Fazla iyimserdir (polyannacılık) olumsuzlukları inkâr eder.
Duyguları Bastırma	Duygu durumu genel olarak durgundur, sakin kalır.	Karşısındakiyle tartışacağı ya da duygularını ifade etmek zorunda kalacağı durumlardan kaçınır.	Anormal gözükse de beceriksizce "parti yaşamı" olmasına çabalar.
Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik	Mükemmel olmaya çalışır ve bunun için zaman harcamaktan çekinmez.	Değerlendirilme durumlarını geciktirir ya da bu durumdan kaçınır.	Dikkatsiz bir tavırda görev ve sorumluluklarını yapar.
Cezalandırıcılık	Kendine ve çevresine cezalandırıcı tavır takınır.	Cezalandırılma korkusuyla karşısındakinden kaçınır.	Yaşadığı durumlarda aşırı affedicilik gösterir.

Kaynak: Young vd., 2003

Tablo 2’de şema terapi kuramında önemli bir yeri olan uyumsuz şemalarla baş etme tepkilerinin şemalarda nasıl davranışlara yol açtığı ile ilgili örnekler görülmektedir (Young vd., 2003).

Bu bölümde şema terapi kuramına geçilmeden önce şema kavramından, tarihinden bahsedilmiş daha sonra ise kuramsal boyutla ilgili alan yazın incelenerek ayrıntılı olarak şema terapiden ve özellikle uyumsuz şemalarla ilgili bilgiler verilmiştir. Çocuk ve ergenlerde uyumsuz şemalarla ilgili yapılan çalışmalar ayrı bir başlık altında toplanmıştır.

2.1.2. Ergenlerde duygusal düzenleme kuramsal çerçeve. Araştırmanın bir diğer başlığı olan duygusal düzenleme ile ilgili kuramsal çerçeve aşağıda başlıklar halinde ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

2.1.2.1. Duygu düzenleme kavramının ortaya çıkışı. Duygu düzenleme kavramına geçmeden önce ilk olarak “duygu” nun önemine ve kavramsal olarak ne ifade ettiğine değinilecek olursa, erken dönemdeki yaklaşımlar, duygunun biyolojik temelleri üzerinde durmuşlardır. Bu yaklaşımlar sonucunda yoğun olarak yaşanan fizyolojik tecrübeler ile bir duygunun hissedilmesi arasında yakın bir ilişki olduğunu

gösterdiği görülmüştür. Fizyolojik- yapısal gelenekten sonraki teorisyenler hangi duyguların temel olduğu, duyguların jest ve mimiklerle nasıl kendilerini belli ettiği, duyguların beyinde hangi alanla bağdaştığı ve duyguların kültürlerarası evrenselliği üzerinde durmuşlardır (Southam-Gerow, 2013).

Duygu kavramı incelendiğinde tam anlamıyla bir görüş birliğine varılamadığı görülmektedir. Joseph Campos duygular için “insanın, içsel ve dışsal çevresi arasındaki ilişkinin yapılandırılmasına, yöneltilmesine yarayan veya bu ilişkilerde kargaşaya neden olan işlevler” ifadesini kullanmıştır (Campos & Campos, 1989). Arnold ise “duygu, uygun olduğuna karar verilen bir nesneye karşı hissedilen eğilim ya da olmadığına karar verilen bir nesneden uzaklaşma eğilimidir, bu durum duygunun türüne göre bedendeki özgül değişikliklerle desteklenir.” duygunun tanımını yapmıştır (Arnold & Gasson, 1954).

Lazarus (1991 akt. Duy ve Yıldız, 2014), duygunun tanımını yaparken üç temel noktayı vurgulayarak yapmıştır; fizyolojik rahatsızlık veya değişim; dışı vurulmayan davranım eğilimi ve sık olarak “duygulanım” (affect) olarak adlandırılan öznel bir yaşantı duygudur. Duygular üzerine çalışan araştırmacılar arasında duyguların yaşantısal, davranışsal ve fizyolojik boyutları olan çok boyutlu bir sisteme sahip olduğu üzerine genel bir görüş birliği mevcuttur. Bu nedenle duygu düzenleme bu tepki sistemlerindeki değişiklikleri içerir ve öznel duygu yaşantısını değiştirmek çabasını içermek durumunda değildir (Gross, 1999; Duy ve Yıldız, 2014).

Duygu, Oatley ve Jenkins’ a göre (1996), bireyle ilişkili kişisel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak ifade edilir.

Southam-Gerow (2013) duyguyu şu şekilde tanımlamıştır: “İnsanın deneyimlerinin duyusal unsurlarını; duygular, biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin dâhil olduğu karmaşık etkileşimleri kapsar.”.

Türk Dil Kurumu ruhbilim terimleri sözlüğünde “duygu”nun, “Belirli nesne, olay ya da kişilerin, bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler. BSTS / Ruhbilim Terimleri Sözlüğü 1974” şeklinde tanımlandığı görülür (<http://www.tdk.gov.tr>, erişim: 2018).

Duygular genellikle harika bir yardımcıdır, hayatımızın çoğu yerinde merkezi bir rol oynamaktadırlar: Çevrenin temel özelliklerine dikkat çekebilir, duysal alımı optimize edebilir, karar vermeyi ayarlayabilir, davranışsal tepkileri hazırlayabilir, sosyal etkileşimleri kolaylaştırabilir, epizodik belleği geliştirebilir ve yaşantılara anlam kazandırabilirler. Bununla birlikte duygular, özellikle belirli bir durumun içerisindeyken yanlış türe, yoğunluğa veya yaşanan durumun süresiyle ilgili bir durumda yardımın yanı sıra zarar da verebilir. Böyle zamanlarda duyguları düzenlemeye çalışabiliriz. Bu düzenleme süreci, otomatik olarak veya gayret göstererek olması veya içsel (bir kişinin kendi duygularını düzenlemesi) ya da dışsal (bir bireyi partnerinin yatıştırması gibi) olduğuna bağlı olarak değişkenlik gösterir (Greenberg, 2004; Werner & Gross, 2010; Duy ve Yıldız, 2014; Gross, 2014).

Duygu düzenleme, bir bireyin hedeflerine ulaşmasında özellikle onun için etkili ve kısa süreli duygusal tepkilerini takip etme, değerlendirme ve değiştirmede kullanılan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden oluşur (Thompson, 1994, akt. Duy ve Yıldız, 2014). Bu tanımda dikkat çeken nokta, duygu düzenlemenin sadece bireyin öz-düzenleme sürecini değil (içsel süreç), dışarıdan gelen düzenleme sürecini (dışsal süreçler) de içermesidir. Alanyazında bu görüşü destekleyen başka araştırmacılar da mevcuttur (Cicchetti, D. vd., 1991, Morris, A.S. vd., 2007, akt. Işık Uslu, 2016). İçsel süreçler mizacı ve psikolojik süreçleri kapsarken dışsal süreçler anne-çocuk arasındaki bağlanma ve birincil bakım veren kişinin özelliklerini kapsamaktadır (Cicchetti vd., 1991, Morris vd., 2007, akt. Işık Uslu, 2016). Yani dışsal süreçler ebeveyn ve aile ortamı olabilir. Masters'ın (1991) görüşü de bu durumu desteklemektedir; Masters, duygu düzenlemede ailenin önemli rolü olduğunu vurgular ve özellikle çocuğa birincil bakım veren kişinin bu konuda anahtar rolü olduğunu söylemiştir (Thompson, 1994; Southam-Gerow, 2013).

Genel olarak duygu düzenleme, başlangıçtaki bilimsel araştırmalarda olumsuz duyguların kontrolü ve bu duyguların yerine yeni duyguların yerleştirilmesi olarak görülmüşse de ilerleyen süreçte bu bağlamdaki araştırmalar sadece olumsuz duyguların değil olumlu duyguların da dahil edilerek düzenlenebilmesi olarak genişletilmiştir (Gross, 1999).

En geniş anlamda duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için aktif çabalardan oluşur ve bireylerin psikolojik durumlarını (ruh halini-mood), stres

seviyelerini, olumlu veya olumsuz duygularını kapsayan duygu yüklü tüm durumlarının düzenlenmesini içerir (Koole, 2010, akt. Duy ve Yıldız, 2014). Duygu düzenlemenin, duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevler arasında en iyi ve her bir işlevin kendi içinde doğrusal olmayan bir eğilim içinde gelişen dinamik bir olgu olarak anlaşılabilmesi belirtilmektedir (Cole, Dennis, Martin & Hall, 2004). Gross'a göre (1998) duygu düzenleme, kişinin sahip olduğu duyguları nasıl yaşadığı, bu duyguları ifade ediş biçimi ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığı anlamına gelmektedir. Bu nedenle duygu düzenlemesi duyguların nasıl düzenlendiğinden ziyade duyguların nasıl düzenleneceğiyle ilgilidir. Bu şekilde tanımlanan birçok farklı etkinlik, durum duygu düzenleyici olarak sayılabilir. Bunlara örnek olarak üzgün hissediyorken bir arkadaşını arayıp toparlanmak, partnerinle kavga ettikten sonra koşuya çıkarak rahatlamak, bir piyano resitali yapmaktan korkuyorken seyircinin çıplak olduğunu hayal etmek vb. verilebilir. Çünkü duygu düzenleyici olarak nitelendirilebilecek faaliyetler için herhangi bir sınırlama olmadığı görülmektedir (Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin iyi mi kötü mü olduğu konusunda bir ön varsayım bulunmamaktadır. Duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalarda, hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ve hem duygu ifade etmenin hem de durumun hedef olabileceğini vurgulamaktadırlar (Gross, 1998). Duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını sürdürebilir, azaltabilir veya arttırabilirler. Dolayısıyla duygu düzenleme daha çok duygusal tepkilerdeki değişimleri içermektedir. Bu değişimler bireylerin yaşadıkları duyguların çeşidinde, duyguların yaşandığı sırada ve bu duyguların nasıl yaşandığı ve ifade edildiği yerlerde kendisini gösterebilir (Gross, 1999, akt. Duy ve Yıldız, 2014). Duygu düzenlemenin insanların yaşadıkları duygularda etkisi olmasından dolayı, etkileri duygusal tepki vermenin tüm faktörlerinde (düşünce, davranış, fizyoloji ve duygular) gözlenebilir (Koole, 2010, akt. Duy ve Yıldız, 2014).

Dodge ve Garber (1991), duygu düzenleme tepki sistemlerinin doğuştan kazanılmadığını, genellikle gelişimsel olarak ortaya çıkarak kazanıldığını fakat normal koşullarda yaşamın erken dönemlerinde edinildiğini vurgulamışlardır. Gross ve Muñoz'a göre (1995), duygu düzenleme becerileri zaman içinde kademeli olarak oluşturulur ve ruh sağlığına önemli düzeyde etkileri vardır. Duygu düzenleme gelişimsel süreçte kazanıldığından, genellikle bireylerde duygu düzenleme becerisini

kazanmada sıklıkla başarısızlık yaşanılır. Bu beceri kazanılamaması durumu süregelenleştğinde ise psikopatoloji belirginleşir. Çocukluk çağındaki psikopatolojilerin büyük çoğunluğunun (örn. davranım bozukluğu, depresyon) duygu tepki sistemlerinin duygusal ve davranışsal olarak düzenlenmesindeki başarısızlıkların etkisi olduğu söylenebilir.

2.1.2.2. Duygu düzenlemenin temel özellikleri. Duygu düzenlemenin Gross' a göre (2014) üç temel özelliği vardır. İlk temel özelliği, duygu sürecini modifiye etme hedefinin aktivasyonudur (Gross, Sheppes & Suri, 2011). Bu hedef kişinin kendisinde veya başka bir kişide aktif hale getirilebilir.

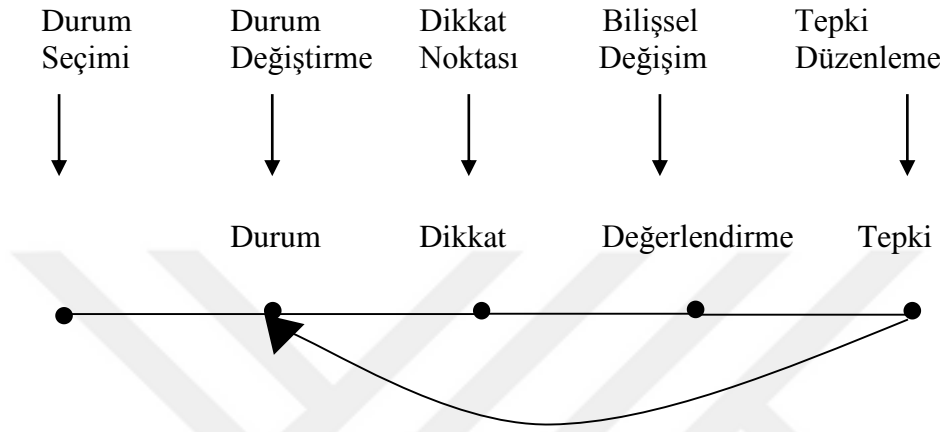
Yetişkinlerde çalışma yapan araştırmacılar tipik olarak içsel duygu düzenlemeye odaklanırlar. Buna karşılık bebekler ve çocuklar ile çalışan araştırmacılar tipik olarak dışsal duygu düzenlemeye odaklanırlar (Cole, Martin & Dennis, 2004). Bu ayrımın genellikle yararlı olmasına rağmen, bazı durumlarda içsel ve dışsal duygu düzenlemelerinin birlikte ortaya çıktığı durumlar James Gross' un çalışmalarında mevcuttur (Gross, 2014).

İkinci temel özellik duygu düzenlemede duygu yörüngesini değiştirmekle sorumlu olan süreçlerin devreye girmesidir. Duyguları düzenlemek için pek çok farklı süreç toplanabilir ve bunlar açık ve örtük oldukları dereceye kadar önemli ölçüde farklılık gösterir (Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin üçüncü temel özelliği duygu dinamikleri üzerindeki etkileşim ya da deneyimsel, davranışsal ya da fizyolojik alanlardaki gecikmelerin, yükselme süresinin, büyüklüğünün, süresinin dengelenmesidir (Thompson, 1991). Duygu düzenleme bireyin hedeflerine bağlı olarak, duygusal cevabın gecikmesini, yükselme süresini, büyüklüğünü, süresini veya dengelenmesini artırabilir veya azaltabilir (duygu düzenleme yokluğunda meydana gelebilecek duygusal tepkiyle karşılaştırıldığında).

Duygu düzenlemenin bu 3 temel özelliği –düzenleyici bir hedefin aktivasyonu, düzenleyici süreçlerin devreye girmesi ve duygu yörüngesinin modülasyonu- birçok farklı duygu düzenleme tipinin ortak özellikleridir (Gross, 1998).

2.1.2.3. Duygu düzenlemenin süreç modeli. Gross (2014: 7) duygu düzenleme süreçlerini, Şekil-1’de gösterildiği gibi, “durum seçimi”, “durum değiştirme”, “dikkat noktası”, “bilişsel değişim” ve “tepki düzenleme” olmak üzere beş noktaya ayırarak ifade etmiştir.



Şekil 1. Duygu düzenleme süreçleri ve oluşma noktaları (Gross, 2014: 7)

Şekil 1’de soldan sağa doğru hareket, zaman içindeki hareketi temsil eder: Belirli bir durum seçilmiş, değiştirilmiş, değerlendirilmiş ve belirli bir duygusal tepki dizini ortaya çıkmıştır. Ancak duygu üretimi, tek bir bölümün ötesine uzanan devam eden bir süreçtir. Duygu ve duygu düzenlemenin dinamik yönü, Şekil-1’deki geri bildirim okuyla, duygusal tepkiyle duruma geri dönüşü işaret eder (aslında birçok geri bildirim noktası olabilir). Gross (2014) süreç modelinde beş noktayı aşağıdaki gibi belirtmektedir:

- **Durum Seçimi;** kişinin duygularını düzenleyebilmek için arzuladığı duygulara sebep olabilecek harekete yönelme veya arzu edilmeyen duygulara sebep olabilecek hareketlerden kaçınmasıdır. Örneğin, alışverişe giderken huysuz komşuyla karşılaşmamak için yolunu değiştirmek, durum seçme aşamasına verilebilecek bir örnektir.
- **Durum Değiştirme;** kişinin bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için etkin bir şekilde yeni bir durum araması anlamına gelmektedir. Bu aşamada önemli

nokta ise yeni bir duruma yönelmek için, duyguların doğru bir şekilde ifade edilebilmesidir.

- Dikkat Noktası; durumun veya seçeneğin odaklanılacak yönünü belirleyen biçimdir. Yani kişinin duygularını düzenleyebilmesi için bir durum içerisinde çevresel ve fiziksel özellikleri değiştirmeden dikkatini yönlendirmesini ifade etmektedir.
- Bilişsel Değişim; kişinin durumun değerlendirmesini yaparak, kendine göre anlamını değiştirmesidir. Bu biçim genellikle olumsuz duyguları azaltmak için kullanılır, fakat aynı zamanda olumsuz ya da olumlu duyguları arttırmak ya da azaltmak için de kullanılabilir.
- Tepki Düzenleme; kişinin duygusal ve davranışsal ifadesi ile doğrudan ilişkili olup, tepkiyi değiştirmek suretiyle duygularını düzenlemesini ifade eder (Gross, 2014; Karacaoğlan, 2015).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili araştırmalar. Bu çalışmada yapılan araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesiydi. İlk bölümde ilgili alanyazın taranarak kuramsal çerçeveye ilgili bilgi verilmiştir. Şimdi ise alanyazındaki ilgili araştırmalar ilk önce uyumsuz şemalarla ilgili daha sonra duygu düzenleme yöntemi ve en son her ikisinin birlikte yer aldığı araştırmalar ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Öncelikle belirtmek gerekir ki şema modeli çerçevesinde yapılan çalışmalar genellikle Young (1990) tarafından yetişkinler için geliştirilen Young Şema Ölçeği'nin Kısa Form-3 kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmaların klinik çalışmalar olduğu, uyumsuz şemaların davranış problemlerinin, Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelini oluşturduğu görüşünden yola çıkarak daha çok psikopatolojik durumlarla ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalara değinilecek olursa ilk çalışmalar; Erken Dönem Uyumsuz Şemaları (EDUŞ) ölçen Young Şema Ölçeği'nin (YŞÖ) psikometrik özelliklerini içeren çalışmalar olmuştur. Fransızca, İspanyolca, Almanca, Türkçe,

Japonca gibi birçok dile çevrilen ölçeğin ilk psikometrik özelliklerini çalışan araştırma Schmit, Joiner, Young ve Telch (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kişilik bozuklukları semptom belirleyicisi, depresyon için bilişsel incinebilirlik, özsaygı, kaygı ölçümlerinin ayırt edici sonuçlarını ortaya kayabildiği görülmüştür (Young vd., 2003). Daha sonra Glaser, Campbell, Calhoun, Bates ve Petrocelli (2002), Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan (2002) yapılan ilk çalışmayı da göz önünde bulundurarak ölçeğin yapısal geçerliği ve klinik semptomlarla Erken Dönem Uyumsuz Şemaların (EDUŞ) ilişkisini incelemiştir. Çalışmalar, Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun depresyon ve anksiyetenin ayırt edici özelliklerini bulabildiğini ve yapısal geçerliğinin olduğunu bulmuştur. Cecero, Nelson ve Gillie (2004) Young Şema Ölçeği'nin araştırma versiyonunun güvenilirliği, faktör yapısı ve birleşik geçerliğine bakmış, önceki çalışmalarla tutarlı sonuçlar bulmuşlardır. Schmit, Joiner, Young ve Telch (1995) tarafından yapılan çalışma, Lee, Taylor ve Dunn (1999) tarafından Avustralya'da psikopatolojik bireyleriyle, Calvete, Esteves, Lopes de Arroyabe ve Ruiz (2005) tarafından İspanyol üniversite öğrencileriyle ve Rijkeboer, Bergh ve Van den Bout (2005) tarafından da Hollanda'da ise hem psikopatolojik hem de psikopatolojik olmayan bireylerde tekrar edilmiştir. Her üç çalışmanın bulguları da önceki çalışmalarla benzer sonuçlar vermiştir. Young, EDUŞ'un normal bireylerde bulunduğunu fakat EDUŞ'un psikopatolojik bireylerde aşırı ve abartılmış olduğunu belirtmiştir (Young vd., 2003).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmaları Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktörleri açısından benzer sonuçların bulunduğu bu çalışmanın sonucunda araştırmacılar, temel faktör yapılarının farklı kültürlerde ve psikopatolojik gruplarda tutarlı olduğunu ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün diğer toplumlarda da araştırmalarda uygulanabileceğini vurgulamışlardır.

Önceden de bahsedildiği gibi şema modeli çerçevesinde çeşitli Eksen I ve Eksen II bozuklukları ile ilgili olarak birçok çalışma, araştırma yapılmıştır. Depresyon (Lee vd.1999; Waller, Shah, Ohianaon & Eliot, 2001; Glaser vd., 2002; Harris & Curtin, 2002; Welburn vd., 2002; McGinn, Cukor & Sanderson, 2005; Rijkeboer vd. 2005; Halvorsen vd., 2009), kaygı bozuklukları (Lee vd.1999; Glaser vd., 2002, Welburn vd., 2002; Rijkeboer vd., 2005; McGinn vd., 2005), travma (Cockram, Drummond & Lee, 2010), yeme bozuklukları (Spranger, Waller & Bryant-Waugh, 2001; Waller,

Shah, Ohanian & Elliot, 2001; Turner, Rose & Cooper, 2005), madde bağımlılığı (Ball & Young, 2000; Ball & Cecero, 2002), kişilik bozuklukları (Jovev & Jackson, 2004; Nordahl, Holthe & Haugum, 2005) bu model çerçevesinde çalışılan bozukluklardır.

Depresyon ve anksiyete alanında yapılmış çalışmalara bakıldığında Glaser vd. (2002) terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının anksiyete ve depresyon belirtilerinin önemli bileşenleri olduğunu da bulmuştur. Welburn vd. (2002) tarafından yapılan çalışmada terk edilme, başarısızlık, kendini feda, duygusal yoksunluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık uyumsuz şema alanlarının anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Anksiyetenin en önemli belirleyici şeması ise tehditler karşısında dayanıksızlıktır. Depresyonla en çok ilişkili şema ise terk edilme ve yetersiz özdenetim şemaları olarak bulunmuştur. Calvete vd. (2005) depresyonun başarısızlık, kusurluluk, kendini feda şemalarıyla ilişkili olduğunu, boyun eğicilik, başarısızlık, terk edilme / istikrarsızlık şemalarının ise anksiyeteyi yordadığını bulmuşlardır. Halvorsen vd. (2009) klinik olarak depresif olan grupla daha önce depresif olan grubun EDUŞ açısından farklılaştığını bulmuşlardır. Depresyonun şiddetini ise kopukluk ve reddedilmiş, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının yordadığını bulmuşlardır.

Depresyon ve yeme bozukluğu alanında Waller vd. (2001) yaptıkları çalışmada depresif kişilerin daha fazla sağlıklı temel inançları olduğunu bulmuşlardır. Spranger vd. (2000) şema kaçınmaları ve bulimik psikopatoloji arasında bir ilişki bulmuşlardır. Yeme bozukluğu ve aile dinamiklerini inceleyen araştırmalarda ise Turner vd. (2005) kusurluluk / utanç ve bağımlılık / yetersizlik şemalarının aile bağları ve yeme bozukluğu ilişkisinde aracı rolü olduğunu gösterirken Travma ile ilgili Cockram vd. (2010), EDUŞ'un savaş gazilerinin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişimi ve sürdürücü etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmanın ikinci basamağında TSSB tedavisinde şema terapinin başarısı gösterilmiştir. Cecero vd. (2004) tarafından yapılan araştırma da EDUŞ ve erken dönem çocukluk travması arasında bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Kişilik bozuklukları ve EDUŞ çalışmaları, Nordahl vd. (2005) ve Jovey ve Jackson (2004) ve Thimm (2011) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeğinin kişilik bozukluklarını ayırt etmek için kullanabileceğini bildirilmiştir.

Sheffield vd. (2005) Young Ebeveynlik Ölçeği'nin (YEBÖ) psikometrik özelliklerini ve temel inançlarla ilişkisini incelemişler ve araştırma sonucunda Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik geçerliğinin olduğunu doğrulamışlardır. Türkiye de ise YEBÖ'nün psikometrik özellikleri Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu tarafından 2008'de yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu görülmüş ve Türkçe Anne ve Baba formları için 10 faktörlü ortak bir yapının uygun olduğu bulunmuştur. Bu faktörler: Kuralcı / Kalıplayıcı, Küçümseyici / Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü / İstismar Edici, Aşırı Koruyucu / Evhamlı, Koşullu / Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici / Sınırsız, Kötümser / Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Ebeveynliktir.

Algılanan ebeveynlik tutumlarını araştıran bir çalışmada Harris ve Curtin (2002) erken dönem uyumsuz şemalardan kusurluluk / utanç, yetersiz özdenetim, incinebilirlik, yetersizlik / aşağılık şemalarının ebeveynlik algısı ve depresif semptomlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu şemaların kısmi olarak ebeveynlik algısı ve depresif semptomların arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu çalışma literatürdeki diğer çalışmalarla paralel olarak, (Lizardi vd., 1995, Whisman & Kwon, 1992 akt., Harris & Curtin, 2002) düşük olarak algılanan ebeveyn ilgisi ve yüksek oranda algılanan ebeveyn aşırı korumacılığının depresif semptomatoloji ile bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Bir başka çalışmada, (McGinn vd., 2005) düşük bakım, yüksek kontrol, istismar ve yoksunluğun, bilişsel biçimler aracı etki iken anksiyete ve depresyon semptomları ile ilişkide olduğu, ebeveynlerini istismarcı ve ihmal edici değerlendiren katılımcıların daha fazla depresif oldukları bulunmuştur. Annelerini düşük bakım veren anneler olarak algılayan katılımcıların kopukluk ve reddedilmiş alanında, aşırı korumacı olarak algılayan katılımcıların aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık alanı ve diğerleri yönelimlilik alanı ve annelerini istismarcı olarak algılayan bireylerin ise kopukluk ve reddedilmişlik alanı, zedelenmiş özerklik ve performans alanı ve zedelenmiş sınırlar alanlarında işlevsiz oldukları bulunmuştur.

Cocram vd. (2010) olumsuz ebeveynlikle ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda zayıf aile bağının psikopatolojiye yol açtığını ve negatif ebeveynlik davranışlarının daha fazla EDUŞ'a ve daha fazla TSSB'ye yol açtığını bulmuşlardır.

Türkiye’de de yine Şema Terapi Modeli ile ilgili olarak yetişkin örnekleminde yapılmış olan çalışmalar, yüksek lisans tez ya da doktora çalışmaları bulunmaktadır (Soygüt ve Savaşır, 2001; Çakır, 2007; Caner, 2009; Soygüt ve Çakır, 2009; Göral, 2010; Boysan, 2012; Kevlekçi, 2013; Saygılı, 2014; Yanık, 2015; Baloğlu vd., 2017; Gökçe vd., 2017; Yalçın vd., 2017; Yalçın vd., 2018).

Soygüt ve Savaşır (2001) tarafından 17-27 yaş arasındaki 187 erkek 191 kadın üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan bir çalışma yürütülmüştür. Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ) kullanılarak yapılan çalışmada babaya ilişkin algılanan olumsuz ebeveynlik tutumlarının anneye ilişkin algılananlara kıyasla psikopatoloji geliştirmeye daha ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yüksek depresif semptom belirtisi gösteren bireylerin, arkadaş canlısı, baskın ve itaatkar durumlarda diğerlerinden daha az tamamlayıcı cevap bekledikleri görülmüştür.

Çakır (2007), anti sosyal kişilik bozukluğunun altında yatan erken dönem uyumsuz şemaları araştıran bir çalışma yapmıştır. AKB tanıılı 66 bireyden ve AKB grubuyla benzer yaş, cinsiyet ve demografik özellikler gösteren karşılaştırma grubunda 53 bireyden oluşan araştırmada analiz sonuçları, Young vd. (2003) ile tutarlı sonuçlar göstermiş ve en temelde, erken dönem uyumsuz şemaların çeşitli psikolojik bozukluklarla, özellikle de araştırma konusu olan AKB ile ilişkili olduğunu bulmuştur. AKB olan kişilerin daha çok işlevsel olmayan şemaya ve daha çok işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarına sahip oldukları görülmüştür ve bu bireylerin daha sık istismara uğramış oldukları ve ebeveynlerine ilişkin daha olumsuz algıları olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarında AKB grubunun karşılaştırma grubuna kıyasla başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, iç içelik, güvensizlik / suiistimal edilme, terk edilme, ayrıcalıklılık, yetersiz özdenetim, cezalandırılma / kusurluluk ve boyun eğicilik uyumsuz şema alanları açısından daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların işlevsel olmayan ebeveynlik algısı ve kaçınma davranışları arasında aracı bir rolünün olduğunu bulmuştur.

Başka bir çalışma evli bireyler ve erken dönem uyumsuz şema çalışması Caner (2009) tarafından evlilik süreleri en az iki yıl olan 171 birey örneklem alınarak yapılmıştır. Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişki ve erken dönem uyum bozucu şemaların algılanan

ebeveynlik biçimleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı rolü incelenmiştir. Bulgularda anneye ilişkin algılanan Aşırı Koruyucu / Evhamlı, Küçümseyici / Kusur Bulucu ve Cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya ilişkin algılanan Aşırı Koruyucu / Evhamlı, Küçümseyici / Kusur Bulucu ve Değişime Kapalı / Duyguları Bastıran ebeveynlik biçimlerinin eşe yönelik değerlendirmelerde Bağımlılık, Kopukluk, Kontrolçülük boyutlarını yordadığı bulunmuştur.

Eşe yönelik değerlendirmeler ve erken dönem uyumsuz şema alanları tarafından yordandığına ilişkin analizlerde ise; Kopukluk / Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Diğerleri Yönelimlilik şema alanlarının eşe yönelik değerlendirmelerde Bağımlılık, Kopukluk, Kontrolçülük boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Eşlere yönelik Göral Alkan (2010) tarafından yapılan bir başka çalışmada, eşler arası ilişkilerde işleyen yansıtımlı özdeşim süreçlerinin nasıl bir rol oynadığı, bireylerin çocukluk yıllarında ebeveynlerinin ilişkileri, kişilik yapıları ve eşyle ilişkisi bağlamında incelenmiş ve eşlerin şema yapıları karşılaştırılmıştır. Dikkat çeken bir bulgu çocuklukta cezalandırıcı ebeveynliğin olmayışının zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarını yordadığı bulunmuştur.

Boysan (2012), erken dönem uyumsuz şemaların başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluşla ilişkisinin araştırılması amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmasına 645 üniversite öğrencisi katılmış ve öğrenciler Young Şema Ölçeği-Kısa Formu ve diğer ölçekleri doldürmüşlardır. Yapılan analizler sonucunda erkeklerin kızlara göre daha fazla Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şemalarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre erken dönem uyumu bozucu şema alanlarında manidar bir farka rastlanmadığı görülmüştür.

Kevlekçi'nin (2013) bilişsel şemalar, tutumlar ve otomatik düşüncelerinin, depresif duygudurumuna ve intihar düşüncelerine etkisi ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasına 22- 60 yaş arası 153 gönüllü katılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analizlere göre, katılımcılar arasında en belirgin olan zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim şeması olduğu görülmüştür. Ayrıca duyguları bastırma şemasının erkeklerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş ve bunun dışındaki erken dönem şemaları kişilerin

cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermediği elde edilen bulgular arasında yer almıştır.

Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenlerle psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide uyumsuz şemaların aracı rolünü Saygılı (2014); Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 223 kadın (%55,2) 181 erkek (%44,8), toplamda 404 kişi araştırma örneklemiyle incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla açıklanabileceğini görülmüştür.

Yanık (2015) ise erken dönem uyumsuz şemalar ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek, amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırma örneklemini yaş aralığı 18-27 olan hazırlık eğitimine devam eden 184 (124'ü kadın, 60'ı erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kopukluk ve yüksek standartlar şema alanlarını daha fazla kullandığı görülmüştür.

Gökçe vd. (2017), erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Depresif bozukluk tanısı konan 80 ergen ve depresif bozukluk dışı psikiyatrik bozukluk tanıları konan 138 ergen bu çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılan ergenler tarafından Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) ergenler doldurulmuştur. Araştırma bulgularına göre kusurluluk / utanma, kuşkuculuk ve kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, terk edilme ve tutarsızlık, başarısızlık, kendini onaylamama, karamsarlık şema puanlarının depresif bozukluk tanılı ergenlerde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarında ise kusurluluk / utanma, kuşkuculuk / kötüye kullanılma, terk edilme ve tutarsızlık, kendini onaylamama şemalarının depresif bozukluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca alanyazındaki tarama sonuçlarına göre bu yapılan çalışmanın Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın (ÇEŞÖT) kullanıldığı bir çalışma olduğu görülmüştür.

Yalçın vd. (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyini (mindfulness) yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kusurluluk ve karamsarlık

şemaları, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyini yordadığını bulmuşlardır.

Yalçın vd. (2018) yaptıkları bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Analizler sonucunda mutluluk ile erken dönem uyumsuz şemalardan başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim ve tehditlere karşı dayanıksızlık alt boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca regresyon analizi sonucunda da karamsarlık ve başarısızlık şemalarının mutluluğu yordadığı görülmüştür.

Ergenlerde ve çocuklarda yapılan araştırmalar da bulunmaktadır (Turner, Rose & 2005; Murris, 2006; Lumley & Harkness, 2007; Van Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel & Bögels, 2010; Lawrence, Allen & Chanen, 2011). Ergenlerde yapılan bu çalışmalarda genel olarak Young Şema Ölçeği'nin kısa formu (Young Schema Questionnaire- Short Form, YSQ- Sf, Young, 1998) kullanılmıştır. Bu çalışmaların bazılarında 'iş' kelimesinin 'okul' kelimesi ile değiştirilmesi gibi yetişkinlerde kullanılan ifadelerin çocuk ve ergen gruba uygun olabilmesi için bazı değişiklikler yapılmıştır (Murris, 2006; van Vlierberghe vd., 2010).

Turner vd. (2005), ebeveyn bağlanma ve yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemalar'ın aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya ergenlik döneminde bulunan 367 kız öğrenci katılmış, katılımcılar Anne Babaya Bağlanma Ölçeğini (ABBÖ; Parental Bonding Instrument, PBI), Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve Yeme Tutumları Testini (YTT; Eating Attitudes Test, EAT) tamamlamışlardır. İlk aşamada çoklu regresyon analizi ile Anne Baba Bağlanma Ölçeği ve Young Şema Ölçeğinin, Yeme Tutumları Testinden alınacak puanları yordama gücüne bakılmıştır. Araştırma Kusurluluk / Utanma ve Bağımlılık / Yetersizlik şemalarının ebeveyn bağlanması ("anne bakımı", "baba bakımı" ve "annenin aşırı kontrolü") ve Yeme Tutumları Testi'nden alınan puanlarının arasındaki ilişkide önemli bir aracı olduğunu göstermiştir.

Muris (2006), uyumsuz şemaların klinik olmayan 12-15 yaş aralığındaki 173 ergen grupta "anne-baba davranışları" ve "kişilik özellikleri" arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Araştırma sonucunda, ebeveynlerin zararlı çocuk yetiştirme davranışlarının uyumsuz şemalar ile ilişkili olduğunu görülmüştür. Kişilik özelliklerinden nevrotik kişilik pek çok uyumsuz şemalarla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Hem nevrotik kişilik hem de ebeveynlerin zarar veren çocuk yetiştirme davranışları, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma, Sosyal İzolasyon, Haklılık / Büyükleme, Yetersiz Özdenetim ve Duyguları Bastırma şemalarını anlamlı düzeyde yordamışlar. Regresyon analizleri Sosyal İzolasyon, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanma, Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik ve Başarısızlık uyumsuz şemalarının depresyon belirtilerini; Duyguları Bastırma, Terk Edilme ve Tutarsızlık ve Sosyal İzolasyon uyumsuz şemalarının kaygı belirtilerini; Bağımlılık / Yetersizlik, Sosyal İzolasyon, Kendini Feda Etme (negatif), Haklılık / Büyükleme, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (negatif) ve Başarısızlık şemalarının yıkıcı davranışları; Sosyal İzolasyon ve Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik şemalarının yeme problemlerini ve Başarısızlık Şemasının madde kullanımını anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Genel olarak elde edilen bulgular değerlendirildiklerinde sonuçlar Young'ın teorisi ile paralellik göstermektedir.

Lumley ve Harkness ise (2007), enlemesine kesitsel çalışmalarında çocuklukta meydana gelen “duygusal istismar”, “fiziksel istismar” ve “cinsel istismar” gibi olumsuz yaşantıların, “değersizlik / kayıp” ve “tehlike” gibi uyumsuz şema alanları ve “anhedoni”, “endişe” gibi semptom profilleri ile arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır. Bunun için 76 genç çalışmaya katılmıştır. Katılımcılardan yarı yapılandırılmış çocukluk dönemi kötü muamele deneyimi görüşmelerinde geçmiş yaşantılarında çocukluk çağı “duygusal kötü muamele” ve “fiziksel veya cinsel taciz” olduğu ile ilgili olarak bilgi edinilmiştir. Araştırmaya katılanlar anhedoni ve kaygı belirtilerini değerlendirmek için Duygu Durum ve Kaygı Semptomları Envanteri'ni (Mood and Anxiety Symptom Questionnaire), Erken Dönem Uyumsuz Şemaları'nı değerlendirmek için Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nu ve depresyon belirtilerini değerlendirmek üzere ise Beck Depresyon Ölçeği-II'yi tamamlamışlardır. Yaş ve cinsiyetin etkisi kontrole edilerek gerekli analizler yapılmış, bulgularda duygusal istismarın, Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık / Yetersizlik, Sosyal İzolasyon, Başarısızlık, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Boyun Eğicilik ve Kendini Feda Etme uyumsuz şemaları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Cinsel istismar deneyimi

Bağımlılık / Yetersizlik, Başarısızlık ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık uyumsuz şemaları ile pozitif açıdan anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Fiziksel istismarın ise ilişkili olduğu şemalar Başarısızlık ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık şemalarının kaygı alt ölçeği ile anlamlı derecede ilişkili olduğu ve Bağımlılık / Yetersizlik, Başarısızlık ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık uyumsuz şemalarının ise depresyon ile ilgili maddelerle anlamlı derecede ilişkili olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Van Vlierberghe vd. (2010) çalışmalarında Young'ın Şema Teorisi'nin ergen örnekleminde kullanılıp kullanılmayacağını değerlendirmişlerdir. Çalışmalarının sonucunda Young'ın öne sürdüğü 15 faktörlü yapının veriler ile gösterdiği uyum kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür. Çalışmada, ikinci sıra faktör yapısını ortaya koymak üzere gerekli analizler yapılmış ve sonucunda iyi düzeyde uyum olduğu ortaya çıkmıştır.

Lawrence vd. (2011) ise sınırdaki kişilik bozukluğunun (BPD) gelişmesinde hangi uyumsuz şemaların var olduğunu ve sınırdaki kişilik bozukluğu tanı kriterlerinin belirli uyumsuz şemalar ile ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmaya 15-24 yaş aralığından 30 sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı olan hasta ve kontrol grubunda normal 28 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların uyumsuz şemaları Young Şema Ölçeği-Kısa Formu ile değerlendirilmiştir. Değerlendirme ve analiz sonuçlarında Yapışıklık, Kendini Feda Etme, Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik ve Haklılık / Büyüklenmecilik şemaları hariç tüm şemalarda, sınırdaki kişilik bozukluğu olan hastalar kontrol grubuna kıyasla daha yüksek değerler aldıkları ayrıca BPD hastalarının en yüksek değerlerinin Terk edilme ve Tutarsızlık ve Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma uyumsuz şemalarının olduğu görülmüştür. Diğer yapılan analiz sonuçlarında ise uyumsuz şemaların sınırdaki kişilik bozukluğunun tanı ölçütlerinin güçlü yordayıcıları olmadığını göstermiştir.

Ergen örnekleminde ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, ergenlerin psikolojik sıkıntıları ve anne kabul ret algısı ilişkisinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların aracı rolünü inceleyen bir çalışma (Sarıtaş, 2007) 198'i kız, 158'i erkek olmak üzere 356 lise 2. sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Bu çalışmada şema ölçeğiyle değerlendirilen katılımcılar 3 alt gruba ayrılmıştır: Sınır Tanımama / Yüksek Standartlar, Ayrılma / Reddedilme ve Özerkliğini Kaybetme / Başkalarının Güdümüne Girme. Şemaların

anne kabul-ret algısı ile ergenlerin psikolojik sıkıntıları ilişkisinde aracı rolünü araştırmak için hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır ve regresyon analizleri sonucunda genel olarak anne ret algısının ve şemaların ergenlerin psikolojik sıkıntılarını yordadığı bulunmuştur. Ancak, ayrılma-reddedilme dışındaki şemaların aracı rolü olmadığı görülmüştür. Araştırma, ayrılma-reddedilme şemasının, anne ret algısı ve öfke arasında aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca analiz sonuçlarında ret algılayan ergenlerin, kabul algılayanlara kıyasla öfke, olumsuz duygu durumu ve kaygı durumlarını daha çok yaşadıkları görülmüştür.

2.2.2. Duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar. Alan yazında yapılan birçok çalışmanın sonucunda duygu düzenlemenin çok sayıda psikopatolojik sonuç ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Cinsel istismara uğramış grupla (Shipman, Zeman, Fitzgerald & Swisher, 2003); depresif belirtiler (Silk, Steinberg & Morris, 2003; Beblo vd., 2012); panik bozukluk (Tull & Roemer, 2007), anksiyete (Mennin, Heimberg, Turk & Fresco, 2004; Campbell-Sills & Barlow 2007; Livingstone, Harper & Gillanders, 2009; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn & Pons, 2012), lez, gey gibi damgalanmış grupla yapılan ruminasyon, stres üzerine (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema & Dovidio, 2009), duygu düzenleme ile dürtüsellik (Schreiber, Grant & Odlaug, 2012), depresyon, kaygı, yeme bozuklukları gibi içselleştirilmiş bozukluklar arasında (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010) anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Werner ve Gross (2010) duygu düzenlemeye dair zorlukların çok sayıdaki psikopatolojinin merkezinde yer aldığını ve tedavisinde anahtar bir rol olabileceğini vurgulamaktadırlar. Duygu düzenleme süreçleri üzerine (Sheppes vd., 2011) ve terapötik müdahalelerde duygu düzenlemenin etkiliği üzerine (Berking vd., 2008) de araştırmalar mevcuttur.

Silk vd. (2003) yaptıkları bir çalışmada 152 kişilik 12-15 yaş grubu örnekleminde duygu düzenleme ve uyum arasındaki bağlantıları incelemiştir. Araştırma sonucunda yoğun olumsuz duygular yaşayan ergenlerin bu duygularını ya da duygunun etkilerini düzenlemede güçlük yaşadıkları ve problemlili davranışlar ile yüksek depresif belirtilerinin daha üst düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Cinsel istismara uğramış 22 kız ve 22 cinsel istismara uğramamış 6-12 yaş arası iki grupla bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda cinsel istismara uğramış grubun

istismara uğramamış gruba göre farklı duygu düzenleme amaçları olduğu (örneğin, çatışmayı engellemek amacıyla duyguları engellemek, bir durumu düzeltmek), daha az destek bekledikleri ve daha fazla çatışma bekledikleri bulunmuştur (Shipman vd., 2003).

Duygu düzenleme üzerinde yapılan bir diğer çalışmada (Mennin vd., 2004) yaygın anksiyete bozukluğunun bir duygu düzensizliği modeline ön destek sağladığı görülmüştür. Yaygın anksiyete bozukluğu olan öğrenciler yoğun duygulanım yaşadıkları sırada duyguları daha kötü algıladıklarını, duygusal deneyime karşı daha fazla olumsuz tepki verdiklerini ve daha fazla olumsuz duygulanımdan sonra kendi kendini yatıştırmaya yönelik daha az beceriye sahip olduklarını bildirmişlerdir. Duygu düzenleme puanları, endişe, kaygı ve depresif belirtileri kontrol ettikten sonra yaygın anksiyete bozukluğu varlığını anlamlı bir şekilde yordadığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

Campbell-Sills ve Barlow (2007) tarafından duygu düzenlemedeki var olan bireysel farklılıkların anksiyete ve duygu durum bozukluklarına karşı hassasiyet ve dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu düşünülerek bir araştırma yapılmıştır. Baskılama stratejisi işlevsizlik ve kötü olma haliyle orantılıyken yeniden değerlendirme stratejisi ise hayat kalitesini arttırdığı, daha iyi sosyal işlevsellik sağladığı ve daha fazla olumlu duyguyla orantılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Campbell-Sills ve Barlow (2007) kaygı bozuklukları ve duygu durum bozukluklarının duygu düzenlemenin süreç modelinde belirtilen durum seçme, durum modifikasyonu, dikkat konuşlanması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonunun problemleri ya da yanlış kullanımıyla alakalı olduğunu düşünmektedirler.

Tull ve Roemer (2007) çalışmalarında bipolar bozuklukta duygu düzenleyememenin profili incelenmiş ve majör depresyon, anksiyete ve sağlıklı kontrol gruplarıyla karşılaştırılmıştır. Bipolar bozukluğu teşhisi olan 48 kişi, majör depresyon 50 kişi, anksiyete bozukluğu 50 ve sağlıklı kontrol grubu 48 kişi araştırmaya katılmıştır. Sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, tüm klinik gruplar duygu düzenlemenin önemli ölçüde daha fazla olduğunu görülmüştür. Duygu düzenleyememe profili, majör depresyon ve anksiyete grupları için hemen hemen özdeşlik gösterdiği elde edilen bulgular arasındadır.

Berking vd. (2008) duygu düzenleme stratejilerinin terapide kullanılmasıyla ilgili bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonunda duygu düzenleme stratejilerinin terapide kullanılarak duygu düzenleme becerilerini arttırılmasının terapötik müdahalelerin etkililiğini arttırdığı bulunmuştur

Livingstone vd. (2009) çalışmalarında psikotik tanısı almış grup, anksiyete bozuklukları veya duygu durum bozuklukları olan grup ve klinik tanısı olmayan grubu duygu düzenleme stratejileri açısından karşılaştırmışlardır. Tanı almış grup, tanı almayan gruba göre işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Lezbiyen ya da gey veya Afrikalı-Amerikalı azınlık ve “damgalanmış” grupla ilgili bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada bastırmanın, ruminasyondan daha fazla damgalanma ile ilişkili stresi yordadığı bulunmuştur (Hatzenbuehler vd., 2009).

Aldao vd. (2010) altı duygu düzenleme stratejisi (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve baskılama) ile dört psikopatolojinin (anksiyete, depresyon, yeme ve madde ile ilişkili bozukluklar) belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İçselleştirici bozuklukların, düzenleyici stratejilerle dışsallaştırıcı bozukluklardan daha tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulunmuşlardır.

Sheppes vd. (2011) duygusal bilgi sürecinde seçilmiş dikkat gibi mekanizmalarının kullanılarak duyguların filtrelenerek duygu düzenlemenin bu sürecin erken aşamalarında düzenlediğini düşünerek bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada iki duygu düzenleme stratejisiyle çalışılmıştır; dikkat dağıtılarak ilginin kesilmesi ve sağlıklı bir strateji olan yeniden değerlendirme. Araştırma sonucuna göre sağlıklı bireyler, duygunun yoğunluğuna göre duygu düzenleme stratejilerini esneklik göstererek, değişiklik yaparak kullanmaktadırlar. Kişiler, yoğun bir şekilde olumsuz duyguyla karşılaştıklarında duygu sürecinin daha erken aşamasında dikkati dağıtarak ilgiyi keserken, düşük olumsuz duyguyla karşılaştıklarında ise yeniden değerlendirme stratejisini kullandıkları görülmüştür (Sheppes vd., 2011).

Schreiber vd. (2012) duygu düzenleme ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 194 genç erişkin katılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleyememe ve dürtüsellik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları, araştırmaya katılanlardan yüksek düzeyde duygulanım bozukluğu olanların kendini

bildiren zayıf duygu düzenleme becerilerinin dürtüsel davranış sorunları ve psikopatoloji gelişimini artırabileceğini göstermiştir.

Beblo vd. (2012) majör depresyon hastalarında hem negatif hem de pozitif duyguların bastırılması ayrıca duygu bastırma ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem olarak 39 majör depresyon hastası ve 41 eşleştirilmiş sağlıklı kontrol denek grubu alınmıştır. Majör depresyon hastaları hem olumsuz hem de pozitif duyguların bastırıldığını bildirmişler ve olumlu-olumsuz duyguların bastırılması depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Çocuk ve ergenlerde duygu düzensizliğinin kaygı üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmektedir (Bender vd., 2012; Duy ve Yıldız, 2014). Bunun üzerine Bender vd. duygu düzensizliği ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırma örneğine 9-16 yaş aralığında 298'i kız ve 246'sı erkek olmak üzere 544 çocuk ve ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda kızların olumsuz duygularını düzenleyebilen erkeklere göre daha fazla endişe ve zorluk yaşadıkları görülmüştür. Duygu düzenleyememenin aynı zamanda kız çocuklarında erkek çocuklarına göre anksiyetiyi daha çok yordadığı bulunmuştur. Araştırmaya göre her ne kadar duygu düzenleme ve kaygı arasında anlamlı ilişki olduğu görülse de katılımcıların yaşının kaygı puanları üzerinde bir etkisi olmadığı elde edilen bulgular arasındadır.

Türkiye'de yapılmış çalışmalara örnek olarak Rugancı'nın (2008) çalışması verilebilir. Rugancı (2008) duygu düzenleme becerisi ile, güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, kaygılı bağlanma, korkulu bağlanma ve karşık güvensiz bağlanma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ayrıca, bağlanma stilleri ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmasında ilk olarak Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin Türkçe standardizasyonunu yapmış, ikinci olarak da bağlanma biçimi ve psikolojik sorun arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne bakmıştır. Güvenli Bağlanmaya sahip olanların güvensiz bağlanma grubuna göre duygularını daha iyi düzenleyebildiği ve güvenlilerin toplam bir grup olarak güvensizlerden her bir duygu düzenleme stratejisinde anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrıca duygu düzenlemenin bağlanma biçimlerine ve psikolojik sorunlara aracı rolü olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan bir diğer araştırma ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordama gücünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu Ağrı ilinde farklı liselerde öğrenim gören yaşları 13-19 arasında 426 ergen (197'si kadın, 229'u erkek) oluşturmuştur. Araştırmada duygu düzenlemeyi ölçebilmek için Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığı ve dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenle ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili ve içsel işlevsel duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca alanyazının tarama sonuçlarına göre bu yapılan çalışmanın Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (EİDDÖ) kullanıldığı bir çalışma olduğu görülmüştür.

Türkiye' deki alanyazına bakıldığında hem erken dönem uyumsuz şemaların hem de duygu düzenlemenin birlikte incelendiğinde çalışmaların da olduğu görülmektedir (Akhun, 2012; Eldoğan, 2012; Eldoğan ve Barışkın, 2017; Sapmaz, 2014; Şaşmaz, 2014; Yakın, 2015; Tunca Demirbaş, 2016; Çalışkan, 2017; Uysal, 2017). Bu araştırmalarda genel olarak duygu düzenleme güçlükleri üzerinde durulmuş ve erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte farklı değişkenler eklenerek incelenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve öğrencilerin demografik özelliklerine göre ölçümler arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Araştırma bu yönüyle ilişkisel tarama modeli niteliindedir. İlişkisel tarama modelinde, birden fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını, derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Burdur ili Merkez ilçesinde öğrenim gören 3680 ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma evrenini temsil edebilecek örneklemi belirlemek için örnekleme hatası olarak 0,03, güven aralığı %99 ve ilgilenilen olayın veya olgunun olma olasılığı olarak %50 belirlenmiştir. Bu bilgiler ışığında çalışma evrenini temsil edebilecek örneklem miktarı 1229 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örnekleminin hesaplanmasında aşağıda yer alan eşitlik kullanılmıştır:

$$= \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad (\text{Eşitlik 3.1})$$

Eşitlik 3.1’de yer alan $n_0 = (t^2PQ)/d^2$ eşitliği ile hesaplanmakta ve n_0 formülünde yer alan d^2 ’deki d değeri araştırma evreninin özelliğine ilişkin yapılacak tahminle ilgili göz ardı edilmek istenen aralık genişliğini tanımlar (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün,

Karadeniz ve Demirel, 2012, s. 93). Toplanan verilerden 2051 tanesi birden fazla şıkkı işaretleme, bir kısmını yanıtlamama gibi çeşitli nedenlerle geçersiz olmuş, kalan 1629 tanesi veri analizine alınmıştır. Ortaokul düzeyinde öğrenim gören 1629 öğrenci belirlenen çalışma evrenini temsil edebilecek örneklem büyüklüğünde olduğu görülmektedir. Araştırma örnekleme ulaşabilmek için kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme ulaşmak için kullanılan kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013, s. 122).



Tablo 3.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	Gruplar	N	%	
Cinsiyet	Kız	928	57,0	
	Erkek	701	43,0	
	Toplam	1629	100	
Okul	Hüsnü Bayer Ortaokulu	131	8,0	
	İstiklal Ortaokulu	98	6,0	
	Kemal Solmaz Ortaokulu	88	5,4	
	Abdi Özeren İmam Hatip Ortaokulu	252	15,5	
	Türkiye Odalar Ve Borsalar Birliği Ortaokulu	113	6,9	
	Yardım Sevenler Ortaokulu	23	1,4	
	Şehit Akif Altay Ortaokulu	301	18,5	
	Suna Uzal Ortaokulu	397	24,4	
	Şeker Ortaokulu	95	5,8	
	Türk Hava Kurumu Ortaokulu	131	8,0	
	Toplam	1629	100	
	Sınıf Seviyesi	5.Sınıf	359	22,0
		6.Sınıf	484	29,7
7.Sınıf		390	23,9	
8.Sınıf		396	24,3	
Toplam		1629	100	
Anne Mesleği	İşçi	198	12,2	
	Esnaf	57	3,5	
	Çalışmıyor	1022	62,7	
	Serbest Meslek	87	5,3	
	Kamu Görevlisi	265	16,3	
	Toplam	1629	100	
Baba Mesleği	İşçi	503	30,9	
	Esnaf	256	15,7	
	Çalışmıyor	35	2,1	
	Serbest Meslek	274	16,8	
	Kamu Görevlisi	521	32,0	
	Çiftçilik-Hayvancılık	40	2,5	
	Toplam	1629	100	
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	32	2,0	
	Okur-Yazar	25	1,5	
	İlkokul	424	26,0	
	Ortaokul	316	19,4	
	Lise	482	29,6	
	Fakülte/Yüksekokul	299	18,4	
	Lisansüstü	51	3,1	
	Toplam	1629	100	
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	16	1,0	
	Okur-Yazar	24	1,5	
	İlkokul	266	16,3	
	Ortaokul	323	19,8	
	Lise	495	30,4	
	Fakülte/Yüksekokul	417	25,6	
	Lisansüstü	88	5,4	
	Toplam	1629	100	

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya Burdur merkezinde bulunan 10 ortaokulda öğrenim gören 1629 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin % 57’si kız, %43’ü erkektir. Bu öğrencilerin sınıf düzeyleri dağılımı %22-29,7 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin annelerinin %62,7’si çalışmamakta ve çalışanların ise meslek grupları %3,5-16,3 arasında değişmektedir. Öğrencilerin babalarının meslek grubu ise en fazla %32,5 ile kamu görevlisi ve %30,9 ile işçidir. Diğer meslek grupları ise %2,1-16,8 arasında değişmektedir. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında annelerin %48,9’u okur-yazarlık durumu, ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine, %51,1’i ise lise ve sonrası eğitim düzeyine sahiptir. Babaların %38,6’sı okur-yazarlık durumu, ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine, %61,4’ü ise lise ve sonrası eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, ‘Kişisel Bilgi Formu’, “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)” uygulanmıştır. Katılımcılardan cevaplayacakları ölçekler üzerine kimlik bilgilerini yazmamaları istenmiştir. Uygulamadan önce katılımcılara ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Ölçeklerin cevaplanması ortalama 40-50 dakika sürmüştür. Katılımcılar ölçekleri cevaplayarak birkaç gün içerisinde araştırmacıya ulaştırmışlardır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından ortaokul öğrencilerinin bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, anne-baba eğitim durumu vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.1. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT). Güner (2013) tarafından doktora tezinde geliştirilen ÇEŞÖT toplam 97 maddeden ve yorumlanabilir beş ayrı gereksinme alanı ve 15 faktörden oluşan geçerli, güvenilir bir ölçek olarak kabul edilmiştir. Alt ölçekler sırasıyla, kopukluk ve reddedilmişlik gereksinme alanı içinde kusurluluk / utanma, kuşkuculuk / kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, terk edilme ve tutarsızlık; zedelenmiş özerklik ve performans alanı içinde başarısızlık, bağımlılık / yetersizlik, yapışıklık ve gelişmemiş benlik, hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık; zedelenmiş

sınırlar alanı içinde haklılık / büyüklenmecilik yetersiz özdenetim, başkalarına yönelimlilik gereksinme alanı içinde boyun eğicilik, kendini onaylamama, onay arayıcılık; aşırı tetikte olma ve baskılama / ketleme; gereksinme alanı içinde karamsarlık, cezalandırıcılıktır. Katılımcılar, her maddeyi beşli likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 5=Benim için tamamıyla doğru) derecelendirmektedir.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla, *kopukluk ve reddedilmişlik* gereksinme alanı .89, bu alan içinde yer alan kusurluluk / utanma .61, kuşkuculuk / kötüye kullanılma .77, duygusal yoksunluk .81, terk edilme ve tutarsızlık .64; *zedelenmiş özerklik ve performans* alanı .85 ve bu alan içinde başarısızlık .77, bağımlılık / yetersizlik .75, yapışıklık ve gelişmemiş benlik .68, hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık .68; *zedelenmiş sınırlar* alanı .86 ve bu alan içinde haklılık / büyüklenmecilik .84, yetersiz özdenetim .72; *başkalarına yönelimlilik* .78 ve bu gereksinme alanı içinde boyun eğicilik .67, kendini onaylamama .73, onay arayıcılık .66; *aşırı tetikte olma ve baskılama / ketleme* .82 ve bu gereksinme alanı içinde karamsarlık .83, cezalandırıcılık .55 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ). Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (EİDDÖ) Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 18 maddeden ve dört boyuttan oluşan duygu düzenleme modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 517.94$, $sd= 129$, $RMSEA= .06$, $RMR= .09$, $SRMR= .06$, $GFI= .94$, $AGFI= .92$, $CFI= .93$, $NFI= .91$ ve $NNFI= .92$). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
EİDDÖ genel ölçek	18	.68
İçsel İşlevsel	4	.74
İçsel İşlevsel Olmayan	5	.72
Dışsal İşlevsel	4	.55
Dışsal İşlevsel Olmayan	5	.75

Tablo 4'teki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında, genel ölçeğin güvenilirlik katsayısının (α) .68 olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada, ölçeğin boyutlarına ilişkin güvenilirlik analizleri de yapılmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda güvenilirlik katsayısının .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunda .72, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda .55 ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunda güvenilirlik katsayısının .75 olduğu görülmektedir. Bu değerler Duy ve Yıldız (2014) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değeri ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" nin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Kopukluk ve Reddedilmişlik" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
Kopukluk Ve Reddedilmişlik Genel	26	.92
KUS	5	.64
KÖK	7	.77
DUY	10	.85
TET	4	.62

Tablo 5'te yer alan güvenilirlik analizlerine bakıldığında ölçekte yer alan "Kopukluk ve Reddedilmişlik" ana testinde güvenilirlik katsayısının (α) .92 olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutlarda güvenilirlik katsayısının sırasıyla Kusurluluk / Utanma şemasında

.64, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasında .77, Duygusal Yoksunluk Şemasında .85 ve Terk Edilme ve Tutarsızlık şemasında .62 olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Zedelenmiş Özerklik ve Performans" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Genel	21	.87
BAŞ	8	.81
BAĞ	7	.75
YAP	3	.58
DAY	3	.64

Tablo 6'da yer alan güvenilirlik analizlerine bakıldığında ölçekte yer alan "Zedelenmiş Özerklik ve Performans" ana testinde güvenilirlik katsayısının (α) .87 olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutlarda güvenilirlik katsayısının sırasıyla Başarısızlık şemasında .81, Bağımlılık / Yetersizlik şemasında .75, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik şemasında .58 ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık alt boyutunda ise .64 olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Zedelenmiş Sınırlar" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
Zedelenmiş Sınırlar Genel	21	.89
HAK	16	.87
YÖD	5	.67

Tablo 7'ye göre güvenilirlik analizlerine bakıldığında ölçekte yer alan "Zedelenmiş Sınırlar" ana testinde güvenilirlik katsayısının (α) .89 olduğu görülmektedir. Ayrıca

alt boyutlarda güvenilirlik katsayısının sırasıyla Haklılık / Büyüklenmecilik şemasında .87 ve Yetersiz Özdenetim şemasında ise .67 olduğu görülmektedir.

Tablo 8.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Başkalarına Yönelimlilik" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
Başkalarına Yönelimlilik Genel	16	.84
KONA	5	.74
BOY	7	.72
ONA	4	.62

Tablo 8'deki güvenilirlik analizlerine bakıldığında ölçekte yer alan "Başkalarına Yönelimlilik" ana testinde güvenilirlik katsayısının (α) .84 olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutlarda güvenilirlik katsayısının sırasıyla Kendini Onaylamama şemasında .74, Boyun Eğicilik şemasında .72, Onay Arayıcılık şemasında .62 olduğu görülmektedir.

Tablo 9.

10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'nın "Aşırı Tetikte Olma Baskılanma / Ketleme" Ana Testi Alt Boyutları İçin Yapılan Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
Aşırı Tetikte Olma Baskılanma / Ketleme Genel	13	.85
KAR	5	.84
CEZ	7	.59

Tablo 9'da yer alan güvenilirlik analizlerine bakıldığında ölçekte yer alan "Aşırı Tetikte Olma Baskılanma / Ketleme" ana testinde güvenilirlik katsayısının (α) .85 olduğu görülmektedir. Ayrıca alt boyutlarda güvenilirlik katsayısının sırasıyla Karamsarlık şemasında .84 ve Cezalandırıcılık alt boyutunda ise .59 olduğu görülmektedir.

“10-16 16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı” için tekrar yapılan ve tablolarda yer alan güvenilirlik analizleri incelendiğinde ölçeğin genel olarak yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilir ve Güner (2013)’ün yaptığı güvenilirlik çalışmasıyla benzer sonuçlar elde edildiği söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçekler ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. İlk olarak katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ölçen ölçeklere ilişkin bilgilerini elde edebilmek amacıyla betimleyici analizler yapılmıştır. Birinci ve dördüncü alt problem kapsamında öğrencilerin uyumsuz şemalarının ve duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi; diğer alt problemlerde ise ayrı ayrı uyumsuz şemaların anne ve baba eğitim düzeyine, anne ve baba mesleğine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Diğer alt problemlerde öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinin ayrı ayrı anne ve baba mesleğine, anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yine tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Ayrıca son olarak araştırmada alt probleme göre bağımsız değişken olarak ele alınan şema alanları kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve bağımlı değişken olarak ele alınan duygu düzenleme yöntemleri olan içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ile doğrusal regresyon analizinde stepwise tekniği kullanılarak yordama düzeyine bakılmıştır.

Verilerin analizine geçmeden önce alt problemlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını gösteren Skewness-Kurtosis Normallik testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

Ölçeklerin Normallik Sonucu

Ölçeğin normallik sonucu	N	\bar{x}	Ss	Skewness	Kurtosis
EİDDÖ Ortalama	1629	2,66	.47	.46	.89
1.İçsel İşlevsel	1629	3.86	.78	-.59	.18
2.İçsel İşlevsel Olmayan	1629	2.35	.86	.58	-.19
3.Dışsal İşlevsel	1629	2.97	.89	.01	-.50
4.Dışsal İşlevsel Olmayan	1629	1.76	.76	1.35	1.86
ÇEŞÖT ortalama	1629	2.26	.66	.36	-.86
1. Kopukluk Reddedilmişlik	1629	2.21	.75	.48	-.46
a.KUS	1629	2.22	.85	.56	-.23
b.KÖK	1629	2.29	.88	.51	-.44
c.DUY	1629	2.02	.85	.76	-.16
d.TET	1629	2.30	.95	.41	-.65
2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	1629	2.51	.71	.23	-.50
a.BAŞ	1629	2.10	.85	.62	-.38
b.BAĞ	1629	2.11	.82	.50	-.54
c.YAP	1629	3.10	1.08	-.05	-.79
d.DAY	1629	2.75	1.12	.23	-.83
3. Zedelenmiş Sınırlar	1629	2.22	.75	.40	-.52
a.HAK	1629	2.17	.76	.45	-.42
b.YÖD	1629	2.27	.89	.49	-.44
4. Başkalarına Yönelimlilik	1629	2.27	.73	.35	-.40
a.KONA	1629	1.97	.89	.77	-.27
b.BOY	1629	2.16	.81	.57	-.29
c.ONA	1629	2.69	1.00	.16	-.68
5. Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Kettleme	1629	2.41	.81	.36	-.54
a.KAR	1629	2.47	.97	.46	-.50
b.CEZ	1629	2.35	.84	.35	-.43

Tablo 10'da görüldüğü gibi Skewness Kurtosis testi sonucunda Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinden elde edilen puan dağılımlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 aralığında çıkmıştır. Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımından elde edilen puan dağılımlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri ise -1 ve +1 aralığında çıkmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre Skewness Kurtosis değerleri -1.5 ve +1.5 değerleri arasında ise ölçeklerdeki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. Ayrıca George ve Mallery' e (2010) göre de eğer çıkan değerler -2.0 ve +2.0 değerleri arasında ise ölçeklerdeki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir.

Araştırmanın alt problemleri için parametrik test teknikleri ya da non-parametrik test tekniklerinin seçilmesi değişken grubun sayısına göre ve varyansların homojenlik durumuna göre seçilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları ve bu bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ne (EİDDÖ) İlişkin Görüşleri

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin EİDDÖ'ye ilişkin görüşlerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) değerlerinden yararlanılmıştır.

Tablo 11.

Ortaokul Öğrencilerinin Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ne İlişkin Görüşleri

Ölçek ve Boyutlar	\bar{x}	SS
EİDDÖ genel ölçek	2.66	.47
1. İçsel İşlevsel	3.86	.78
2. İçsel İşlevsel Olmayan	2.35	.86
3. Dışsal İşlevsel	2.97	.90
4. Dışsal İşlevsel Olmayan	1.76	.76

Tablo 11'de görüldüğü gibi genel ölçekten elde edilen puanların ortalamalarına göre ortaokul öğrencilerinin EİDDÖ'ye ilişkin görüşleri ($\bar{x} = 2.66$) “nadiren” düzeyindedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında “Dışsal İşlevsel Olmayan ($\bar{x} = 1.76$)” ve “İçsel İşlevsel Olmayan ($\bar{x} = 2.35$)” boyutlarında “nadiren” düzeyinde, “Dışsal İşlevsel ($\bar{x} = 2.97$)” boyutunda “bazen” düzeyinde ve “İçsel İşlevsel ($\bar{x} = 3.86$)” boyutunda “çoğu zaman” düzeyinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme yöntemine ilişkin içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemine göre daha çok kullandıkları söylenebilir. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme yöntemlerinin en çok içsel işlevsel olduğu ve en az

ise dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemine sahip öğrencilerin ise en az olduğu söylenebilir.

Tablo 12.

Ortaokul Öğrencilerinin 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı'na (ÇEŞÖT) İlişkin Görüşleri

Ölçek ve Boyutlar	\bar{x}	SS
ÇEŞÖT genel ölçek	2.26	.66
A)Kopukluk ve Reddedilmişlik	2.21	.75
1. Kusurluluk / Utanma	2.21	.85
2. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma	2.30	.88
3. Duygusal Yoksunluk	2.02	.86
4. Terk Edilme ve Tutarsızlık	2.30	.95
B)Zedelenmiş Özerklik ve Performans	2.51	.71
1. Başarısızlık	2.10	.86
2. Bağımlılık / Yetersizlik	2.11	.82
3. Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik	3.09	1.08
4. Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	2.76	1.13
C)Zedelenmiş Sınır	2.22	.75
1. Haklılık / Büyükleme	2.18	.76
2. Yetersiz Özdenetim	2.27	.89
D)Başkalarına Yönelimlilik	2.27	.73
1. Kendini Onaylamama	1.97	.89
2. Boyun Eğicilik	2.16	.81
3. Onay Arayıcılık	2.69	1.00
E)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	2.41	.81
1. Karamsarlık	2.47	.97
2. Cezalandırıcılık	2.35	.84

Tablo 12’de görüldüğü gibi genel ölçekten elde edilen puanların ortalamalarına göre ortaokul öğrencilerinin ÇEŞÖT’e ilişkin görüşleri ($\bar{x} = 2.26$) “benim için çoğunlukla yanlış” düzeyindedir. Ölçeğin gereksinme alanlarına ilişkin görüşleri kopukluk ve reddedilmişlik ($\bar{x} = 2.21$), zedelenmiş özerklik ve performans ($\bar{x} = 2.51$), zedelenmiş sınır ($\bar{x} = 2.22$), başkalarına yönelimlilik ($\bar{x} = 2.27$) ve aşırı tetikte olma baskılama / ketleme ($\bar{x} = 2.41$) “benim için çoğunlukla yanlış” düzeyindedir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, “Kusurluluk / Utanma ($\bar{x} = 2.21$)”, “Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma ($\bar{x} = 2.30$)”, “Duygusal Yoksunluk ($\bar{x} = 2.02$)”, “Terk Edilme ve Tutarsızlık ($\bar{x} = 2.30$)”, “Başarısızlık ($\bar{x} = 2.10$)”, “Bağımlılık / Yetersizlik ($\bar{x} = 2.11$)”, “Haklılık / Büyükleme ($\bar{x} = 2.18$)”, “Yetersiz Özdenetim ($\bar{x} = 2.28$)”, “Kendini Onaylamama ($\bar{x} = 1.97$)”, “Boyun Eğicilik ($\bar{x} = 2.16$)”, “Karamsarlık (\bar{x}

=2.47)” ve “Cezalandırıcılık ($\bar{x} = 2.35$)” boyutlarında “benim için çoğunlukla yanlış” düzeyinde olduğu görülmektedir. “Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik ($\bar{x} = 3.09$)”, “Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık ($\bar{x} = 2.76$)” ve “Onay Arayıcılık ($\bar{x} = 2.69$)” boyutlarında ise “benim için ne doğru ne de yanlış” düzeyinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre ortaokul öğrencilerinin gereksinme alanlarına ilişkin görüşlerinin genel olarak aynı düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin yapışıklık ve gelişmemiş benlik şemasına, hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemasına ve onay arayıcılık şemasına ilişkin aldıkları puanların diğer alt boyutlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

4.2. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının ve Duygu Düzenleme Yöntemleri Puanlarının Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin uyumsuz şemaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanların ve duygu düzenleme yöntemlerinden aldıkları puanların cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar arasında yapılan t testi kullanılmıştır.

Tablo 13.

Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanlarına İlişkin Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	P																																																																																																																																																																																																																																												
ÇEŞÖT Genel	Kadın	928	2.22	.64	1627	-2.54	.01*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.31	.68				1)Kopukluk Reddilmişlik	Kadın	928	2.19	.74	1627	-1.01	.31	Erkek	701	2.23	.76	KUS	Kadın	928	2.19	.84	1627	-1.21	.23	Erkek	701	2.24	.85	KÖK	Kadın	928	2.29	.92	1627	-.66	.51	Erkek	701	2.31	.88	DUY	Kadın	928	1.98	.84	1627	-2.22	.03*	Erkek	701	2.07	.89	TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64	Erkek	701	2.29	.94	2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05
1)Kopukluk Reddilmişlik	Kadın	928	2.19	.74	1627	-1.01	.31																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.23	.76				KUS	Kadın	928	2.19	.84	1627	-1.21	.23	Erkek	701	2.24	.85	KÖK	Kadın	928	2.29	.92	1627	-.66	.51	Erkek	701	2.31	.88	DUY	Kadın	928	1.98	.84	1627	-2.22	.03*	Erkek	701	2.07	.89	TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64	Erkek	701	2.29	.94	2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83								
KUS	Kadın	928	2.19	.84	1627	-1.21	.23																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.24	.85				KÖK	Kadın	928	2.29	.92	1627	-.66	.51	Erkek	701	2.31	.88	DUY	Kadın	928	1.98	.84	1627	-2.22	.03*	Erkek	701	2.07	.89	TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64	Erkek	701	2.29	.94	2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																				
KÖK	Kadın	928	2.29	.92	1627	-.66	.51																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.31	.88				DUY	Kadın	928	1.98	.84	1627	-2.22	.03*	Erkek	701	2.07	.89	TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64	Erkek	701	2.29	.94	2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																
DUY	Kadın	928	1.98	.84	1627	-2.22	.03*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.07	.89				TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64	Erkek	701	2.29	.94	2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																												
TET	Kadın	928	2.31	.95	1627	.47	.64																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.29	.94				2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*	Erkek	701	2.47	.70	BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																								
2)Zedelenmişlik Özerklik ve Performans	Kadın	928	2.55	.72	1627	2.17	.03*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.47	.70				BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*	Erkek	701	2.16	.88	BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																				
BAŞ	Kadın	928	2.06	.85	1627	-2.35	.02*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.16	.88				BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48	Erkek	701	2.12	.84	YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																
BAĞ	Kadın	928	2.09	.82	1627	-.71	.48																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.12	.84				YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*	Erkek	701	2.97	1.09	DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																												
YAP	Kadın	928	3.18	1.26	1627	3.84	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.97	1.09				DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*	Erkek	701	2.62	1.06	3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																								
DAY	Kadın	928	2.85	1.30	1627	4.13	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.62	1.06				3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*	Erkek	701	2.34	.75	HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																				
3)Zedelenmiş Sınırlar	Kadın	928	2.13	.73	1627	-5.62	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.34	.75				HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*	Erkek	701	2.28	.77	YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																
HAK	Kadın	928	2.09	.74	1627	-5.07	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.28	.77				YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*	Erkek	701	2.40	.96	4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																												
YOD	Kadın	928	2.18	.90	1627	-5.08	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.40	.96				4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*	Erkek	701	2.40	.74	KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																								
4)Başkalarına Yönelimlilik	Kadın	928	2.18	.71	1627	-5.66	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.40	.74				KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*	Erkek	701	2.07	.92	BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																				
KONA	Kadın	928	1.90	.86	1627	-3.87	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.07	.92				BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*	Erkek	701	2.26	.84	ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																
BOY	Kadın	928	2.08	.78	1627	-4.38	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.26	.84				ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*	Erkek	701	2.84	.98	5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																												
ONA	Kadın	928	2.57	1.00	1627	-5.38	.00*																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.84	.98				5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85	Erkek	701	2.42	.79	KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																																								
5)Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme	Kadın	928	2.40	.82	1627	-.18	.85																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.42	.79				KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17	Erkek	701	2.44	.92	CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																																																				
KAR	Kadın	928	2.50	1.00	1627	1.36	.17																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.44	.92				CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																																																																
CEZ	Kadın	928	2.31	.85	1627	-1.93	.05																																																																																																																																																																																																																																												
	Erkek	701	2.39	.83																																																																																																																																																																																																																																															

*p<.05

Tablo 13'de görüldüğü gibi ÇEŞÖT'e göre genel olarak cinsiyet farkları değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir

[$t_{(1627)} = 2.54, p < .05$]. Ölçeğin gereksinme alanlarına bakıldığında Kopukluk Ve Reddedilmişlik alanında ve Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme alanında cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Diğer gereksinme alanlarına bakıldığında Zedelenmiş Özerklik ve Performans [$t_{(1627)} = 2.17, p < .05$], zedelenmiş sınırlar [$t_{(1627)} = -5.62, p < .05$] ve Başkalarına Yönelimlilik [$t_{(1627)} = -5.66, p < .05$] gereksinme alanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir.

Alt boyutlarda erken dönem olumsuz şema alanları ayrı ayrı değerlendirildiğinde duygusal yoksunluk şemasında [$t_{(1627)} = -2.22, p < .05$] ve Başarısızlık şemasında [$t_{(1627)} = -2.35, p < .05$] cinsiyet açısından anlamlı fark olduğu ve erkeklerde daha fazla olduğu görülmektedir. Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik şemasında [$t_{(1627)} = 3.84, p < .05$] ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık şemasında [$t_{(1627)} = 4.13, p < .05$] cinsiyet açısından anlamlı fark olduğu ve kadınlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Haklılık / Büyüklenmecilik şemasında [$t_{(1627)} = -5.07, p < .05$], Yetersiz Özdenetim şemasında [$t_{(1627)} = -5.08, p < .05$], Kendini Onaylamama şemasında [$t_{(1627)} = -3.87, p < .05$], Boyun Eğicilik şemasında [$t_{(1627)} = -4.38, p < .05$] ve Onay Arayıcılık şemasında [$t_{(1627)} = -5.38, p < .05$] cinsiyet açısından anlamlı fark olduğu ve bu şemalarda erkeklerde daha fazla olduğu görülmektedir. Bununla beraber Kusurluluk / Utanma, Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Terk Edilme ve Tutarsızlık, Bağımlılık / Yetersizlik, Karamsarlık ve Cezalandırıcılık şema alanlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Elde edilen sonuçlar özetlenecek olursa gereksinme alanlarından zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik alanlarına anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Ayrıca zedelenmiş özerklik ve performans alanında kadınların daha fazla puan aldığı zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik alanında erkeklerin daha fazla puan aldığı görülmüştür. Alt uyumsuz şema alanlarından olan Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık alanlarında kadınların lehine, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Haklılık / Büyüklenmecilik, Yetersiz Özdenetim, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik ve Onay Arayıcılık şema alanlarında ise erkeklerin lehine istatistiksel olarak önemli farklar bulunmuştur.

Tablo 14.

Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	T	P
EİDDO Genel	Kadın	928	2.67	.46	1627	.22	.82
	Erkek	701	2.66	.48			
İçsel İşlevsel	Kadın	928	3.92	.79	1627	3.25	.00*
	Erkek	701	3.79	.77			
İçsel İşlevsel Olmayan	Kadın	928	2.36	.87	1627	.35	.73
	Erkek	701	2.34	.85			
Dışsal İşlevsel	Kadın	928	3.02	.91	1627	2.71	.01*
	Erkek	701	2.90	.87			
Dışsal İşlevsel Olmayan	Kadın	928	1.68	.73	1627	-5.16	.00*
	Erkek	701	1.87	.78			

*p<.05

Tablo 14'e bakıldığında EİDDÖ'ye göre genel olarak cinsiyet farkları değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$t_{(1627)}=.22$, $p<.05$]. Fakat ölçeğin alt boyutlarında yer alan İçsel İşlevsel duygu düzenleme yöntemi [$t_{(1627)}= 3.25$, $p<.05$] ve Dışsal İşlevsel duygu düzenleme yöntemine [$t_{(1627)}= 2.71$, $p<.05$] cinsiyet açısından bakıldığında anlamlı bir fark olduğu ve bu yöntemlerin erkeklerde daha fazla olduğu görülmektedir. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme yönteminde cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu fakat kadınlarda daha fazla olduğu görülmektedir [$t_{(1627)}= -5.16$, $p<.05$]. Ayrıca İçsel İşlevsel Olmayan alt boyutta ise cinsiyete göre anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.3. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin anne ve baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin annesi eğitim düzeyine sahip olmayan fakat okuryazar olan 25 kişi sayısının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Annenin eğitim durumuna göre psikolojik değişkenlerdeki farkların ele alındığı varyans analizleri 1604 öğrenci için yapılmıştır. Ayrıca babası okuma yazma bilmeyen 16 kişi ve babası eğitim düzeyine sahip olmayan fakat okuryazar olan 24 kişi sayısının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Öğrencilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından aldıkları puanların anne ve baba eğitim düzeyi bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 15.

*Ortaokul Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları (n=1604)**

	Anne Eğitim Düzeyi														F(5,1598)	P	η^2	Anlamlı Fark
	Okur yazar değil (A) (n=32)		İlkokul (B) (n=424)		Ortaokul (C) (n=316)		Lise (D) (n=482)		Fakülte/Yüksekokul (E) (n=299)		Lisans Üstü (F) (n=51)							
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS						
1)Kopukluk Reddedilmişlik KUS	2.65	.75	2.33	.76	2.24	.75	2.17	.766	2.04	.71	1.99	.65	7.16	.00*	3.97			
KÖK	2.64	.83	2.35	.84	2.25	.84	2.19	.88	2.01	.80	1.97	.67	7.11	.00**	5.00	A-E, A-F, B-E, B-F, C-E		
DUY	2.52	.93	2.39	.90	2.35	.88	2.27	.89	2.16	.85	2.08	.82	3.12	.00**	2.41	B-E		
TET	2.58	1.03	2.16	.87	2.05	.87	1.96	.83	1.83	.82	1.83	.71	7.94	.00**	5.66	A-C, A-D, A-E, A-F, B-D, B-E, C-E		
	2.85	.92	2.40	.95	2.31	.96	2.28	.97	2.16	.90	2.10	.79	4.15	.00**	3.69	A-C, A-D, A-E, A-F, B-E		
2)Zedelenmiş Özerklik BAŞ	2.86	.66	2.58	.71	2.59	.72	2.49	.71	2.36	.70	2.42	.71	5.07	.00*	2.54			
BAĞ	2.47	.86	2.21	.87	2.16	.84	2.04	.86	1.95	.81	2.02	.91	4.55	.00**	3.28	A-E, B-E, C-E		
YAP	2.60	.68	2.19	.83	2.21	.81	2.04	.83	1.95	1.79	2.02	.76	6.08	.00**	4.01	A-B, A-C, A-D, A-E, A-F, B-E, C-E		
DAY	3.21	1.11	3.07	1.06	3.20	1.07	3.13	1.10	2.90	1.07	3.18	1.13	2.73	.02**	3.17	C-E		
	3.16	1.21	2.84	1.09	2.79	1.16	2.75	1.13	2.65	1.12	2.44	1.12	2.55	.02	3.21	-		
3)Zedelenmiş Sınırlar HAK	2.43	.71	2.25	.75	2.27	.74	2.20	.74	2.18	.76	2.11	.77	1.27	.27	.71			
YOD	2.40	.67	2.24	.76	2.22	.76	2.13	.76	2.10	.76	2.11	.76	1.89	.08	1.08	-		
	2.45	.95	2.27	.89	2.33	.88	2.26	.88	2.25	.92	2.11	.93	.80	.58	.64	-		
4)Başkalarına Yönelimlilik KONA	2.79	.79	2.40	.72	2.31	.71	2.22	.74	2.10	.71	2.07	.61	9.02	.00*	4.67			
	2.47	1.11	2.12	.91	2.04	.89	1.89	.87	1.80	.83	1.74	.82	7.17	.00**	5.56	A-D, A-E, A-F, B-D, B-E, C-E		

BOY	2.72	.86	2.28	.84	2.16	.80	2.12	.81	1.99	.75	1.97	.64	7.08	.00**	4.53	A-B, A-C, A-D, A-E, A-F, B-E
ONA	3.19	.95	2.80	.95	2.73	1.00	2.66	1.02	2.51	1.03	2.49	.95	4.32	.00**	4.27	A-E, A-F, B-E
5)Aşırı Tetikte Olma Bas/Ket	2.86	.85	2.53	.82	2.45	.80	2.37	.80	2.26	.80	2.16	.66	6.27	.00**	4.02	
KAR	3.01	.91	2.57	.99	2.51	.97	2.44	.94	2.35	.99	2.21	.84	3.96	.00**	3.69	A-D, A-E, A-F, B-E
CEZ	2.71	.89	2.50	.85	2.39	.83	2.30	.86	2.17	.79	2.10	.65	6.74	.00**	4.69	A-E, A-F, B-D, B-E, B-F, C-E

*Annesi okur-yazar olan 25 kişi sayının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.

*p<05

Tablo 15'ten anlaşılacağı üzere yapılan analiz sonuçlarında öğrencilerin uyumsuz şema alanlarında anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema kalıplarından Kusurluluk / Utanma şemasında [$F_{(5, 1598)} = 7.11, p < .05$] annesi okuryazar olmayan öğrencilerin annesi fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre, ilkokul mezunu olanların yine fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü mezun olan öğrencilere göre ve anneleri ortaokul mezunu olan öğrencilerin fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma şemasında [$F_{(5, 1598)} = 3.12, p < .05$] annesi ilkokul eğitim düzeyine sahip öğrencilerin, annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Duygusal Yoksunluk şemasında [$F_{(5, 1598)} = 7.94, p < .05$] öğrencilerin annelerinden okuryazar olmayanların, ortaokul eğitim düzeyi hariç diğerlerine göre daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü mezun olan öğrencilere göre ve annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin, annesi fakülte/yüksekokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla puan aldıkları bir diğer bulgudur. Terk Edilme ve Tutarsızlık şemasında da [$F_{(5, 1598)} = 4.15, p < .05$] yine öğrencilerin annelerinden okuryazar olmayanların, ortaokul eğitim düzeyi hariç diğerlerine göre ve annesi ilkokul eğitim düzeyine sahip öğrencilerin, annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olanlara göre daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Başarısızlık [$F_{(5, 1598)} = 4.55, p < .05$] şemasında annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilerin, annesi okuryazar olmayan, ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha az puan aldıkları görülmüştür. Bir diğer alt boyut olan Bağımlılık / Yetersizlik [$F_{(5, 1598)} = 6.08, p < .05$] şemasında öğrencilerden annesinin eğitim düzeyi okuryazar olmayanların diğer eğitim düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha fazla puan aldıkları ve annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilerin, annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha az puan aldıkları görülmüştür. Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik [$F_{(5, 1598)} = 2.73, p < .05$] şemasında sadece annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin, annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Diğer uyumsuz şemalardan biri olan Kendini Onaylamama şemasında [$F_{(5, 1598)} = 7.17, p < .05$] öğrencilerden annesinin eğitim düzeyi okuryazar olmayanların, annesi lise, fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü olanlara göre ve annesi ilkokul mezunu olanların

annesi lise mezunu olanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerden annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olanların, annesi ilkokul ya da ortaokul mezunu olanlara göre daha az puan aldıkları da bir diğer bulgular arasındadır. Boyun Eğilimlik [$F_{(5, 1598)} = 7.08, p < .05$] şemasında annesi okuryazar olmayanların öğrencilerin, annesi diğer eğitim düzeyine sahip öğrencilere göre ve annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin, annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla puan aldığı görülmüştür. Onay Arayıcılık [$F_{(5, 1598)} = 4.32, p < .05$] şemasında annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin annesi okuryazar olmayan öğrencilere göre ve annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilerin, annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilere göre daha az puan aldığı görülmüştür. Karamsarlık [$F_{(5, 1598)} = 3.96, p < .05$] şemasında öğrencilerden annesinin eğitim düzeyi okuryazar olmayanların, annesi lise, fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü olanlara göre daha az puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olan öğrencilerin, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere göre daha az puan aldığı da bir diğer bulgudur. Son olarak anlamlı fark bulunan Cezalandırıcılık [$F_{(5, 1598)} = 6.74, p < .05$] uyumsuz şemasında annesi okuryazar olmayanların öğrencilerin, annesi lise ve fakülte/ yüksekokul mezunu olanlara göre, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin, annesi lise, fakülte/ yüksekokul ve lisansüstü mezunu olanlara göre daha fazla puan aldığı görülmüştür. Öğrencilerden annesi fakülte/ yüksekokul mezunu olanların, annesi ortaokul mezunu olanlara göre daha az puan aldığı görülmüştür.

Uyumsuz şema alanlarından Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Haklılık / Büyüklenmecilik, Yetersiz Özdenetim şemalarında öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre istatistik olarak anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür ($p > .05$).

Genel olarak bu tablodan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde manidar bir şekilde anlamlı fark bulunmuş, öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi arttıkça uyumsuz şemalardan aldıkları puanlar düşüklük göstermiştir. Genel olarak uyumsuz şemalara sahip öğrencilerin anneleri okur-yazar olmayan, ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahiptir. Ayrıca en fazla anlamlı fark ise öğrencilerden anneleri fakülte/ yüksekokul mezunu olanlarla çıkmış ve annelerden bu eğitim düzeyine sahip olanlar daha düşük düzey eğitim seviyesine sahip öğrencilere göre daha az uyumsuz şema puanına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 16.

*Ortaokul Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları (n=1589)**

	Baba Eğitim Düzeyi													
	İlkokul (A) (n=266)		Ortaokul (B) (n=323)		Lise (C) (n=495)		Fakülte/Yüksekokul (D) (n=417)		Lisans Üstü (E) (n=88)		F(4,1584)	P	η^2	Anlamlı Fark
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
1)Kopukluk Reddedilmişlik KUS	2.32	.76	2.26	.73	2.21	.75	2.10	.76	2.07	.68	4.31	.00**	2.42	
KÖK	2.33	.85	2.31	.82	2.20	.86	2.07	.85	2.12	.78	5.30	.00**	3.76	A-D, B-D
DUY	2.39	.88	2.31	.86	2.29	.90	2.23	.90	2.16	.79	1.49	.18	1.16	-
TET	2.18	.89	2.08	.85	2.00	.84	1.88	.82	1.92	.76	5.70	.00**	4.1	A-D, B-D
	2.38	.93	2.34	.97	2.33	.94	2.22	.96	2.07	.86	2.29	.05	2.05	-
2)Zedelenmiş Özerklik BAŞ	2.61	.71	2.54	.69	2.53	.71	2.42	.74	2.37	.66	4.08	.00**	2.05	
BAĞ	2.23	.89	2.11	.81	2.08	.84	2.02	.88	2.03	.86	2.77	.01**	2.01	A-D
YAP	2.22	.81	2.14	.81	2.12	.81	1.97	.84	1.97	.75	5.43	.00**	3.58	A-D
DAY	3.12	1.07	3.16	1.11	3.12	1.09	2.99	1.07	2.96	1.07	1.48	.18	1.73	-
	2.85	1.11	2.73	1.13	2.79	1.12	2.70	1.16	2.51	1.02	1.84	.09	2.33	-
3)Zedelenmiş Sınırlar HAK	2.30	.76	2.22	.72	2.26	.75	2.14	.75	2.20	.75	2.33	.03**	1.29	
YOD	2.26	.77	2.22	.74	2.18	.76	2.06	.74	2.16	.77	3.75	.00**	2.13	A-D
	2.33	.89	2.21	.87	2.31	.88	2.22	.91	2.24	.96	1.27	.27	1.01	-
4)Başkalarına Yönelimlilik KONA	2.43	.74	2.32	.71	2.27	.71	2.13	.74	2.11	.67	7.79	.00**	4.05	
BOY	2.09	.92	2.08	.93	1.95	.87	1.84	.84	1.79	.84	5.45	.00**	4.26	A-D, B-D
ONA	2.29	.85	2.17	.79	2.17	.82	2.04	.77	1.96	.67	6.54	.00**	4.19	A-D, A-E
	2.90	1.00	2.72	.96	2.70	.99	2.52	1.02	2.58	1.07	4.85	.00**	4.79	A-D

5)Aşırı Tetikte Olma Bas/ Ket	2.55	.84	2.42	.78	2.39	.80	2.33	.82	2.28	.76	3.52	.00**	2.28	
KAR	2.61	1.00	2.49	.92	2.44	.95	2.41	1.01	2.41	.90	2.45	.05	2.30	-
CEZ	2.49	.88	2.36	.83	2.35	.85	2.26	.81	2.15	.78	3.63	.00**	2.55	A-D, A-E

*Babası okur-yazar olmayan 16 kişi ve okur-yazar olan 24 kişi sayının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.

**p<.05

Tablo 16'ya bakıldığında Kusurluluk / Utanma [$F_{(4, 1584)} = 5.30, p < .05$] uyumsuz şemasında, Duygusal Yoksunluk [$F_{(4, 1584)} = 5.70, p < .05$] uyumsuz şemasında ve Kendini Onaylamama [$F_{(4, 1584)} = 5.45, p < .05$] uyumsuz şemasında öğrencilerden babası ilkokul ve ortaokul mezunu olanlar, babası fakülte/ yüksekokul mezunu olanlara göre daha fazla puan olduğu görülmektedir. Diğer uyumsuz şemalardan Başarısızlık [$F_{(4, 1584)} = 2.77, p < .05$], Bağımlılık / Yetersizlik [$F_{(4, 1584)} = 5.43, p < .05$], Haklılık / Büyükleme [$F_{(4, 1584)} = 3.75, p < .05$] ve Onay Arayıcılık [$F_{(4, 1584)} = 4.85, p < .05$] şemalarında öğrencilerden babası ilkokul mezunu olanlar, babası fakülte/ yüksekokul mezunu olanlara göre daha fazla puan olduğu görülmektedir. Boyun Eğilim [$F_{(4, 1584)} = 6.54, p < .05$] şemasında ve Cezalandırıcılık [$F_{(4, 1584)} = 3.63, p < .05$] şemasında öğrencilerden babası ilkokul ve mezunu olanlar, babası fakülte/ yüksekokul ya da lisansüstü mezunu olanlara göre daha fazla puan olduğu görülmektedir.

Uyumsuz şema alanlarından Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Terk Edilme ve Tutarsızlık, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim ve Karamsarlık şemalarında öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre istatistik olarak anlamlı düzeyde değişme olmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Genel olarak tablo değerlendirildiğinde baba eğitim düzeyi yüksek olanlar daha düşük eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha az puan almışlardır. Uyumsuz şemalar arasında en fazla anlamlı fark öğrencilerin babalarının ilkokul ve fakülte/ yüksekokul eğitim düzeyleri arasında çıkmıştır. Ayrıca Tablo 15 ve Tablo 16 birlikte değerlendirildiğinde öğrencilerden anne-baba eğitim seviyesi düşük olanlar uyumsuz şema alanlarından daha fazla puan almışlardır.

4.4. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarının Anne ve Baba Mesleği Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ele alınan duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin elde edilen ölçümlerin anne ve baba mesleğine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinden aldıkları puanların anne ve mesleği bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 17.

Ortaokul Öğrencilerinin Anne Mesleğine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları

	Anne Mesleği										F(4,1624)	P	η^2	Anlamlı Fark
	İşçi (A) (n=198)		Esnaf (B) (n=57)		Çalışmıyor (C) (n=1022)		Serbest Meslek (D) (n=87)		Kamu Görevlisi (E) (n=265)					
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
1)Kopukluk Reddedilmişlik	2.26	.74	2.17	.71	2.24	.76	2.25	.83	2.02	.70	4.88	.00**	2.74	
KUS	2.27	.83	2.10	.72	2.26	.86	2.27	.92	2.01	.79	5.02	.00**	3.57	A-E, C,E
KÖK	2.34	.89	2.37	.94	2.31	.88	2.34	1.02	2.16	.82	2.02	.09	1.58	-
DUY	2.05	.83	1.92	.87	2.06	.86	2.06	.94	1.81	.78	4.96	.00**	3.59	A-E, C,E
TET	2.39	.94	2.27	.92	2.33	.97	2.34	.96	2.11	.86	3.35	.01**	2.99	A-E, C,E
2)Zedelenmiş Özerklik	2.50	.67	2.56	.68	2.56	.72	2.47	.74	2.35	.68	4.61	.00**	2.32	
BAŞ	2.12	.81	2.12	.84	2.14	.87	2.14	.83	1.92	.79	3.34	.01**	2.42	A-E
BAĞ	2.05	.77	2.05	.70	2.18	.84	2.06	.82	1.89	.77	7.00	.00**	4.63	A-E
YAP	3.15	1.05	3.18	1.23	3.12	1.08	2.90	1.08	2.98	1.07	1.72	.14	2.02	-
DAY	2.70	1.08	2.90	1.06	2.79	1.14	2.78	1.18	2.60	1.08	1.90	.11	2.40	-
3)Zedelenmiş Sınırlar	2.45	.70	2.28	.77	2.24	.75	2.24	.74	2.13	.74	1.36	.24	.76	
HAK	2.17	.71	2.22	.79	2.21	.77	2.16	.71	2.03	.72	2.99	.02**	1.71	A-E
YOD	2.33	.86	2.35	.97	2.26	.89	2.33	.91	2.22	.91	.66	.62	.53	-
4)Başkalarına Yönelimlilik	2.30	.70	2.28	.60	2.33	.73	2.25	.83	2.05	.69	7.73	.00**	4.05	
KONA	1.99	.85	1.92	.82	2.02	.91	1.96	.91	1.76	.82	4.70	.00**	3.70	A-E, C,E
BOY	2.17	.79	2.14	.84	2.22	.82	2.05	.84	1.96	.72	5.72	.00**	3.69	A-E, C,E
ONA	2.74	.97	2.78	.82	2.74	1.00	2.75	1.1	2.43	.97	5.50	.00**	5.45	A-E, C,E
5)Aşırı Tetikte Olma Bas/Ket	2.44	.80	2.36	.77	2.45	.81	2.40	.87	2.50	.76	3.40	.01**	2.21	
KAR	2.49	.98	2.49	.97	2.51	.97	2.47	.98	2.34	.95	1.63	.16	1.53	-
CEZ	2.40	.84	2.23	.74	2.39	.86	2.34	.90	2.16	.75	4.48	.00**	3.15	A-E, C,E

**p<.05

Tablo 17'den anlaşılacağı üzere yapılan analiz sonuçlarında öğrencilerin uyumsuz şema alanlarında anne mesleğine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema kalıplarından; Kusurluluk / Utanma [$F_{(4, 1624)} = 4.88, p < .05$], Duygusal Yoksunluk [$F_{(4, 1624)} = 4.96, p < .05$], Terk Edilme ve Tutarsızlık [$F_{(4, 1624)} = 3.35, p < .05$], Kendini Onaylamama [$F_{(4, 1624)} = 4.70, p < .05$], Boyun Eğicilik [$F_{(4, 1624)} = 5.72, p < .05$] ve Onay Arayıcılık [$F_{(4, 1624)} = 5.50, p < .05$] şemalarında annesi kamu görevlisi olan öğrencilerin, annesi işçi ya da çalışmayan öğrencilere göre daha fazla az aldıkları görülmüştür.

Diğer uyumsuz şemalardan Başarısızlık [$F_{(4, 1624)} = 3.34, p < .05$], Bağımlılık / Yetersizlik [$F_{(4, 1624)} = 7.00, p < .05$] ve Haklılık / Büyüklenmecilik [$F_{(4, 1624)} = 2.99, p < .05$] alanlarında annesi çalışmayan öğrencilerin annesi kamu görevlisi olan öğrencilere göre daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Uyumsuz şema alanlarından Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim ve Karamsarlık şemalarında öğrencilerin annelerinin mesleğine göre uyumsuz şema puanlarının istatistik olarak anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 18.

Ortaokul Öğrencilerinin Baba Mesleğine Göre Erken Dönem Uyumsuz Şema Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları

	Baba Mesleği														F(4,1624)	P	η^2	Anlamlı Fark
	İşçi (A) (n=503)		Esnaf (B) (n=256)		Çalışmıyor (C) (n=35)		Serbest Meslek (D) (n=274)		Kamu Görevlisi (E) (n=521)		Çiftçi-Hayvancılık (F) (n=40)							
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS						
1)Kopukluk Reddedilmişlik	2.26	.75	2.19	.72	2.38	.91	2.26	.77	2.10	.73	2.45	.82	4.09	.00**	2.30			
KUS	2.28	0.83	2.17	.77	2.62	1.00	2.25	.87	2.09	.84	2.57	1.04	6.28	.00**	4.47	A-E, B-C, C-E, E,F		
KÖK	2.32	.87	2.26	.88	2.36	1.14	2.36	.87	2.23	.89	2.47	.85	1.38	.23	1.08	-		
DUY	2.08	.85	2.01	.88	2.22	.98	2.09	.77	1.88	.80	2.28	.95	4.85	.00**	3.50	A-E, B-E, E-F		
TET	2.36	1.01	2.32	.91	2.32	.91	2.31	.90	2.21	.93	2.50	.94	1.91	.09	1.71	-		
2)Zedelenmiş Özerklik	2.58	.72	2.47	.69	2.64	.70	2.55	.71	2.42	.71	2.71	.66	3.97	.00**	2.00			
BAŞ	2.14	.84	2.08	.85	2.23	.84	2.17	.86	2.00	.85	2.33	.97	2.66	.02**	1.93	A-E, B-E, E-F		
BAĞ	2.23	.84	2.08	.77	2.11	.84	2.11	.79	1.97	.81	2.35	.82	5.99	.00**	3.96	A-E, E-F		
YAP	3.16	1.08	3.01	1.12	3.40	1.03	3.12	1.06	3.01	1.07	3.42	.99	2.69	.02**	3.07	A-E, B-C, B-F,C-E,E-F		
DAY	2.81	1.12	2.69	1.14	2.81	1.21	2.82	1.15	2.70	1.11	2.74	.96	.79	.56	1.00	-		
3)Zedelenmiş Sınırlar	2.27	.75	2.17	.71	2.19	.89	2.28	.77	2.15	.72	2.53	.79	3.23	.01**	1.79			
HAK	2.24	.79	2.14	.69	2.10	.79	2.23	.78	2.08	.72	2.51	.77	4.61	.00**	2.61	A-E, B-F, E-F		
YOD	2.29	.86	2.20	.88	2.27	1.09	2.34	.94	2.33	.89	2.55	.96	1.67	.14	1.33	-		
4)Başkalarına Yönelimlilik	2.36	.73	2.24	.66	2.47	.80	2.31	.75	2.14	.72	2.64	.79	7.54	.00**	3.94			
KONA	2.06	.90	1.93	.81	2.20	.92	2.01	.96	1.85	.86	2.18	.99	3.95	.00**	3.11	A-E		
BOY	2.23	.83	2.14	.78	2.42	.90	2.15	.81	2.05	.76	2.54	.90	5.09	.00**	3.28	A-E, B-F, E-F		
ONA	2.79	.98	2.67	1.00	2.78	1.08	2.76	.97	2.52	1.01	3.21	.88	6.51	.00**	6.41	A-E, B-F, C-E, E-F		
5)Aşırı Tetikte Olma Bas/Ket	2.48	.82	2.34	.80	2.62	.86	2.44	.84	2.34	.77	2.56	.74	2.91	.01**	1.89			
KAR	2.54	.96	2.40	.96	2.60	1.10	2.49	1.03	2.43	.94	2.55	.84	1.14	.34	1.07	-		
CEZ	2.42	.87	2.27	.85	2.64	.83	2.39	.83	2.25	.80	2.57	.89	4.38	.00**	3.07	A-E		

**p<.05

Tablo 18 incelendiğinde analiz sonuçlarında öğrencilerin uyumsuz şema alanlarında baba mesleğine göre de istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şema kalıplarından; Kusurluluk / Utanma [$F_{(4, 1624)} = 6.28, p < .05$] şemasında babası işçi olan veya çalışmayan öğrenciler babası kamu görevlisi olanlara göre daha fazla puan almışlardır. Ayrıca çiftçi olanlar, babası kamu görevlisi olanlara göre; babası çalışmayanlar, babası esnaf olanlara göre daha fazla şema puanı almışlardır.

Duygusal Yoksunluk [$F_{(4, 1624)} = 4.85, p < .05$] ve Başarısızlık [$F_{(4, 1624)} = 2.66, p < .05$] şemalarında öğrencilerden babası işçi, çiftçilik ve hayvancılıkla uğraşanlar ya da serbest meslekte çalışanlar babası kamu görevlisi olanlara göre daha fazla şema puanı almışlardır. Terk Edilme ve Tutarsızlık [$F_{(4, 1624)} = 3.35, p < .05$], Kendini Onaylamama [$F_{(4, 1624)} = 4.70, p < .05$], Boyun Eğicilik [$F_{(4, 1624)} = 5.72, p < .05$] ve Onay Arayıcılık [$F_{(4, 1624)} = 5.50, p < .05$] şemalarında annesi kamu görevlisi olan öğrencilerin, annesi işçi ya da çalışmayan öğrencilere göre daha fazla az aldıkları görülmüştür. Diğer uyumsuz şemalardan Bağımlılık / Yetersizlik [$F_{(4, 1624)} = 5.99, p < .05$] şemasında öğrencilerden babası işçi olanlar ya da çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanlar babası kamu görevlisi olanlara göre daha fazla şema puanı almışlardır.

Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik [$F_{(4, 1624)} = 2.69, p < .05$] şemasında öğrencilerden babası kamu görevlisi olanların; babası işçi, çalışmayan ya da çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanlara göre daha az şema puanı aldığı görülmüştür. Ayrıca babası esnaf olanların da babası çalışmayan ya da çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanlara göre yine daha az şema puanı aldığı görülmüştür. Haklılık / Büyükleme [$F_{(4, 1624)} = 4.61, p < .05$] ve Boyun Eğicilik [$F_{(4, 1624)} = 5.09, p < .05$] alanlarında babası kamu görevlisi olanların; babası işçi, çalışmayan ya da çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanlara göre daha az şema puanı aldığı ve babası esnaf olanların, babası çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanlara göre yine daha az şema puanı aldığı görülmüştür.

Uyumsuz şema alanlarından Kendini Onaylamama [$F_{(4, 1624)} = 3.95, p < .05$] ve Cezalandırıcılık [$F_{(4, 1624)} = 4.38, p < .05$] şemalarında öğrencilerden babası işçi olanların babası kamu görevlisi olanlara göre daha fazla şema puanı aldığı görülmüştür. Onay Arayıcılık [$F_{(4, 1624)} = 6.51, p < .05$] şema alanında öğrencilerden babası işçi, serbest meslek çalışanı ve çiftçilik- hayvancılık yapanların babası kamu görevlisi olanlara göre daha fazla şema puanı aldığı görülmüştür.

Uyumsuz şemalardan Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Terk Edilme ve Tutarsızlık, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim ve Karamsarlık alanlarında öğrencilerin babalarının mesleğine göre uyumsuz şema puanlarının istatistik olarak anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür ($p > .05$).

4.5. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Yöntemleri Puanlarının Anne ve Baba Meslekleri Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ele alınan duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin elde edilen ölçümlerin anne ve baba mesleğine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinden aldıkları puanların anne ve mesleği bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 19.

Ortaokul Öğrencilerinin Anne Mesleğine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları

	Anne Mesleği										F(4,1624)	P	η^2	Anlamlı Fark
	İşçi (A) (n=198)		Esnaf (B) (n=57)		Çalışmıyor (C) (n=1022)		Serbest Meslek (D) (n=87)		Kamu Görevlisi (E) (n=265)					
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
İçsel İşlevsel	3.77	.81	3.92	.64	3.84	.79	3.80	.76	4.01	.72	3.57	.00*	2.17	A-E, C-E
İçsel İşlevsel Olmayan	2.37	.86	2.38	.77	2.35	.86	2.36	.89	2.33	.88	.05	.99	.04	-
Dışsal İşlevsel	2.93	.93	3.07	.84	2.96	.90	2.92	.89	3.01	.87	.52	.72	.42	-
Dışsal İşlevsel Olmayan	1.78	.75	1.81	.78	1.77	.77	1.61	.60	1.77	.76	1.02	.39	.59	-

*p<05

Tablo 19'ye göre öğrencilerin anne mesleğine göre duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde anlamlı fark çıkmıştır [$F_{(4, 1624)} = 3.57$, $p < .05$]. Öğrencilerden anneleri kamu görevlisi olanlar, annesi çalışmayan ve işçi olana

göre daha fazla puan almışlardır. İçsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme türlerinde anne mesleğine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 20.

Ortaokul Öğrencilerinin Baba Mesleğine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları

	Baba Mesleği												F(5,1623)	P	η^2	Anlamlı Fark
	İşçi (A) (n=503)		Esnaf (B) (n=256)		Çalışmıyor (C) (n=35)		Serbest Meslek (D) (n=247)		Kamu Görevlisi (E) (n=521)		Çiftçilik Hayvancılık (F) (n=40)					
	\bar{x}	S	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
İçsel İ.	3.81	.76	3.76	.82	3.83	.88	3.90	.73	3.96	.78	3.64	.89	3.85	.00*	2.34	A-E, B-E
İçsel İ. O.	2.31	.86	2.32	.82	2.63	.83	2.39	.88	2.35	.86	2.44	.97	1.14	.34	.85	-
Dışsal İ.	2.96	.87	2.93	.98	2.88	1.04	3.05	.87	2.96	.87	2.84	.89	.86	.51	.69	-
Dışsal İ. O.	1.78	.78	1.78	.77	1.67	.77	1.70	.72	1.77	.75	1.91	.77	.91	.47	.52	-

* $p<.05$

Tablo 20'ye göre öğrencilerin baba mesleğine göre duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde anlamlı fark çıkmıştır [$F(5, 1623) = 3.85$, $p<.05$]. Öğrencilerden babaları kamu görevlisi olanlar, babası işçi ve esnaf olana göre daha fazla puan almışlardır. İçsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme türlerinde baba mesleğine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

4.6. Öğrencilerin Duygu Yöntemleri Puanlarının Anne ve Baba Eğitim Düzeyin Açısından Karşılaştırılması

Araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yapılara ilişkin elde edilen ölçümlerin anne ve baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin annelerinden okuryazar olan 25 kişi sayının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Annenin eğitim durumuna göre varyans analizleri 1604 öğrenci için yapılmıştır. Ayrıca babası okuma yazma bilmeyen 16 kişi ve babası okuryazar olan 24 kişi sayısının normallik dağılımı varsayımlarını karşılayabilmek için yetersiz olması nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinin anne ve baba eğitim düzeyi bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi One Way ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 21.

*Ortaokul Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları (n=1604)**

	Anne Eğitim Düzeyi												F(5,1598)P	η^2	Anlamlı Fark	
	Okur-Yazar Değil (A) (n=32)	İlkokul (B) (n=424)	Ortaokul (C) (n=316)	Lise (D) (n=482)	Fakülte/ Yüksekokul (E) (n=299)	Lisansüstü (F) (n=51)	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
İçsel İ.	3.73	.67	3.80	.82	3.76	.76	3.90	.77	4.00	.75	4.00	.74	3.52	.00**	2.13	B-E, C-D, C-E, C-F
İçsel İ. O.	2.55	.91	2.42	.91	2.40	.82	2.29	.84	2.35	.89	2.06	.86	2.45	.02**	1.82	A-F, B-D, B-F, C-F, E-F
Dışsal İ.	2.91	.79	2.95	.90	2.96	.88	2.99	.90	2.99	.90	2.95	.84	.55	.177	.44	
Dışsal İ. O.	1.69	.65	1.78	.75	1.78	.77	1.74	.75	1.78	.74	1.75	.83	.21	.97	.12	

*Annesi okur-yazar olan 25 kişi sayısının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.

**p<.05

Tablo 21 incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim düzeyinde göre duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi [$F_{(5, 1598)} = 3.52, p < .05$] ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminde [$F_{(5, 1598)} = 2.45, p < .05$] anlamlı fark çıkmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde öğrencilerden anneleri ilkökul mezunu olanlar, anneleri fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre; anneleri ortaokul mezunu olanlar, anneleri lise, fakülte / yüksekokul ya da lisansüstü mezun olanlara göre daha az puan almışlardır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminde annesi lisansüstü mezunu olanlar, anne okur – yazar olmayan, ilkökul, ortaokul ve fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre daha az puan almışlardır. Ayrıca annesi lise mezunu olanlar da annesi ilkökul mezunu olanlara göre daha az puan almışlardır. Dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme türlerinde ise anne mesleğine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 22.

*Ortaokul Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Duygu Düzenleme Yöntemlerine İlişkin Puan Ortalamaları ve One Way ANOVA Sonuçları (n=1589)**

	Baba Eğitim Düzeyi										F(4,1584)P	η^2	Anlamlı Fark	
	İlkokul (A) (n=266)		Ortaokul (B) (n=323)		Lise (C) (n=495)		Fakülte/ Yüksekokul (D) (n=417)		Lisansüstü (E) (n=88)					
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS				
İçsel İ.	3.77	.84	3.74	.79	3.85	.76	4.00	.74	4.05	.74	5.54	.00**	3.33	A-D, A-E, B-D, B-E, C-D, C-E
İçsel İ. Olmayan	2.34	.88	2.3	.82	2.34	.85	2.37	.90	2.28	.86	.43	.86	.32	-
Dışsal İ.	2.92	.88	2.90	.86	3.07	.92	2.93	.89	2.96	.88	3.16	.00**	2.51	A-C, B-C, C-D
Dışsal İ. Olmayan	1.73	.74	1.82	.76	1.74	.73	1.79	.79	1.65	.71	1.07	.38	.62	-

*Babası okur-yazar olmayan 16 kişi ve okur-yazar olan 24 kişi sayının yetersizliğinden dolayı analize alınmamıştır.
** $p < .05$

Tablo 22 incelendiğinde, öğrencilerin baba eğitim göre duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi [$F_{(4, 1584)} = 5.54, p < .05$] ve dışsal işlevsel duygu düzenleme yönteminde [$F_{(4, 1584)} = 3.16, p < .05$] anlamlı fark çıkmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde öğrencilerden babaları fakülte / yüksekokul ya da lisansüstü mezunu olanlar; babaları, ilkökul mezunu, ortaokul mezunu ya da lise mezunu olanlara göre daha fazla puan almışlardır. Dışsal işlevsel

duygu düzenleme yönteminde babası lise mezunu olanlar; babası, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ya da fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre daha fazla puan almışlardır. Ayrıca içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme türlerinde ise anne mesleğine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p > .05$).

4.7. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasında Anlamlı İlişki Olup Olmadığının Belirlenmesi

Araştırma kapsamında ele alınan erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin elde edilen ölçümlerin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini değerlendirebilmek amacıyla aşağıdaki şu soruya cevap aranmıştır: “Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?”.

Öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için pearson momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır.

Tablo 23.

Ortaokul Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şema Gereksinme Alanları ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	İçsel İşlevsel	İçsel İşlevsel Olmayan	Dışsal İşlevsel	Dışsal İşlevsel Olmayan
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-.14**	.53**	-.00	.29**
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	-.08**	.44**	.12**	.19**
Zedelenmiş Sınırlar	-.29**	.44**	-.03	.45**
Başkalarına Yönelimlilik	-.09**	.43**	.05	.18**
Aşırı Tetikte Olma Baskılama/ Ketleme	-.13**	.54**	.00	.30**

** $p < .01$

Tablo 23 incelendiğinde; Şema Ölçeğinin Kopukluk Reddedilmişlik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.14, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Kopukluk Reddedilmişlik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .53, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Kopukluk Reddedilmişlik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .53, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Kopukluk Reddedilmişlik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .29, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Özerklik ve Performans gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.08, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Özerklik ve Performans gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .44, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Özerklik ve Performans gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .12, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Özerklik ve Performans gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .19, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Sınırlar gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.29, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Sınırlar gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .44, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Zedelenmiş Sınırlar gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .45, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Başkalarına Yönelimlilik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.09, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Başkalarına Yönelimlilik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .43, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Başkalarına Yönelimlilik gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında düzeyde, pozitif yönlü ($r = .18, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Şema Ölçeğinin Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.13, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .54, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Şema Ölçeğinin Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme gereksinme alanı ile Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .30, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel alt boyutu ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeğinin Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Sınırlar, Başkalarına Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma Baskılama / Ketleme alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır ($p > .05$).

Tablo 24.

Ortaokul Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Duygu Düzenleme Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	İçsel İşlevsel	İçsel İşlevsel Olmayan	Dışsal İşlevsel	Dışsal İşlevsel Olmayan
KUS	-.14**	.45**	-.05*	.23**
KÖK	.10**	.49**	.02	.28**
DUY	-.15**	.48**	-.04	.27**
TET	-.08**	.41**	.06*	.22**
BAŞ	-.20**	.44**	-.03	.24**
BAĞ	-.15	.38**	.09**	.22**
YAP	.06**	.09**	.15**	-.38
DAY	.00	.41**	.12**	.19**
HAK	-.23**	.41**	.01	.43**
YÖD	-.28**	.39**	-.05*	.39**
KONA	-.17	.44**	-.04	.26**
BOY	-.07**	.34**	.02	.11**
ONA	.02	.28**	.13**	.07**
KAR	-.16	.56**	-.01	.32**
CEZ	.08**	.39**	.02	.21**

*p<.05 **p<.01

Tablo 24 incelendiğinde ilk olarak Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin uyumsuz şema alanları ile arasındaki anlamlı ilişki düzeyi şu şekildedir: Kusurluluk / utanma şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.14$, $p < .01$), kuşkuculuk ve kötüye kullanılma alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .10$, $p < .01$), duygusal yoksunluk şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.15$, $p < .01$), terk edilme ve tutarsızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.08$, $p < .01$), başarısızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.20$, $p < .01$), yapışıklık ve gelişmemiş benlik şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .06$, $p < .01$), haklılık / büyülenmecilik şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.23$, $p < .01$), yetersiz özdenetim şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.28$, $p < .01$), boyun eğcilik şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.07$, $p < .01$) ve cezalandırıcılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .08$, $p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin bağımlılık / yetersizlik alanında, hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık,

kendini onaylamama, onay arayıcılık ve karamsarlık uyumsuz şema alanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 24’de görüldüğü gibi Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin uyumsuz şema alanları ile arasındaki anlamlı ilişki düzeyi şu şekildedir: Kusurluluk / utanma şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .45, p<.01$), kuşkuculuk ve kötüye kullanılma alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .49, p<.01$), duygusal yoksunluk şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .48, p<.01$), terk edilme ve tutarsızlık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .41, p<.01$), başarısızlık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .44, p<.01$), bağımlılık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .38, p<.01$), yapışıklık ve gelişmemiş benlik şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .09, p<.01$), hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .41, p<.01$), haklılık / büyüklenmecilik şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .41, p<.01$), yetersiz özdenetim şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .39, p<.01$), kendini onaylamama şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .44, p<.01$), boyun eğicilik şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .34, p<.01$), onay arayıcılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .28, p<.01$), karamsarlık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .56, p<.01$) ve cezalandırıcılık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .39, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 24’de görüldüğü gibi Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin uyumsuz şema alanları ile arasındaki anlamlı ilişki düzeyi şu şekildedir: Kusurluluk / utanma şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.05, p>.05$), terk edilme ve tutarsızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .06, p>.05$), bağımlılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .09, p<.01$), yapışıklık ve gelişmemiş benlik şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .15, p<.01$), hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .12, p<.01$), yetersiz özdenetim şema alanı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ($r = -.05, p<.01$) ve onay arayıcılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .13, p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ayrıca Duygu Düzenleme Ölçeğinin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin kuşkuculuk ve kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, başarısızlık, haklılık / büyüklenmecilik, kendini onaylamama, boyun eğcilik, karamsarlık, cezalandırıcılık şema alanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır ($p > .05$).

Tablo 24'de görüldüğü gibi Duygu Düzenleme Ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin uyumsuz şema alanları ile arasındaki anlamlı ilişki düzeyi şu şekildedir: Kusurluluk / utanma şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .23, p < .01$), kuşkuculuk ve kötüye kullanılma alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .28, p < .01$), duygusal yoksunluk şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .27, p < .01$), terk edilme ve tutarsızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .22, p < .01$), başarısızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .24, p < .01$), bağımlılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .22, p < .01$), hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .19, p < .01$), haklılık / büyüklenmecilik şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .43, p < .01$), yetersiz özdenetim şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .39, p < .01$), kendini onaylamama şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .26, p < .01$), boyun eğcilik şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .11, p < .01$), onay arayıcılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .07, p < .01$), karamsarlık şema alanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ($r = .32, p < .01$) ve cezalandırıcılık şema alanı arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ($r = .21, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca Duygu Düzenleme Ölçeğinin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile Şema Ölçeğinin yapışıklık ve gelişmemiş benlik şema alanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır ($p > .05$).

4.8. Öğrencilerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Yöntemlerini Yordamasına İlişkin Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında erken dönem uyumsuz şema alanlarının duygu düzenleme yöntemlerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşağıdaki şu soruya cevap aranmıştır: “Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları duygu düzenleme yöntemlerini yordamakta mıdır?”.

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının duygu düzenleme yöntemlerini yordama düzeyini belirlemek için doğrusal regresyon analizi stepwise tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 25.

Şema Alanlarının İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model	R ²	Uyarlanmış R ²	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	T
3	.326	.324	3	395.501	131,834	261.68	0.00**	Zedelenmiş Özerklik ve Perf. -.65 Başkalarına Yönelimlilik -.58

**p<.01

(sd: Serbestlik derecesi)

Tablo 25’de görüldüğü gibi, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin yordanan, şema alanlarının ise yordayıcı değişken olarak alındığı analiz sonucunda, şema alanlarından Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanının varyansın %33’ünü açıkladığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı ($F_{(2, 1628)} = 261.68, p < .001$); Başkalarına Yönelimlilik şema alanının yine model içerisinde olduğu için varyansın %33’ünü açıkladığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı ($F_{(2, 1628)} = 261.68, p < .001$) görülmüştür. Bu şekilde, katılımcıların şema alanları olan zedelenmiş özerklik ve performans, başkalarına yönelimlilik şema alanlarının puanları öğrencilerde arttıkça duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kullanımı da artmaktadır.

Tablo 26.

Şema Alanlarının Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model	R ²	Uyarlanmış R ²	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P	T
5	.221	.216	5	206.04	41.208	91.89	0.00**	Kopukluk Reddedilmişlik 2.38

**p<.01 (sd: Serbestlik derecesi)

Tablo 26’da görüldüğü gibi dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin yordanan, şema alanlarının ise yordayıcı değişken olarak alındığı analiz sonucunda, şema alanlarından Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanının varyansın %21’sini açıkladığı ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi yordadığı ($F_{(4, 1628)} = 91.89$, $p < .001$) elde edilen bulgular arasındadır. Bu şekilde, katılımcıların şema alanı olan Kopukluk ve Reddedilmişlik alanın öğrencilerde puanı arttıkça duygu düzenleme türünden dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin kullanımı da artmaktadır.

Tablo 27.

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model	R ²	Uyarlanmış R ²	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	T
6	.35	.35	6	428.447	70.908	145.81	0.00**	KAR 10.28 KUS 3.97 DUY 2.70 DAY 3.88 YAP -2.63 KÖK 2.15

**p<.01

(sd: Serbestlik derecesi)

Tablo 27’de görüldüğü gibi, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin yordanan, şema alanlarının ise yordayıcı değişken olarak alındığı analiz sonucunda, uyumsuz şemalardan Karamsarlık (KAR), Kusurluluk / Utanma (KUS), Duygusal Yoksunluk (DUY), Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık (DAY), Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP) ve Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (KÖK) alanlarının varyansın %35’ini açıkladığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı ($F_{(5, 1624)} = 145.81$, $p < .001$) görülmüştür. Bu şekilde, katılımcıların Karamsarlık (KAR), Kusurluluk / Utanma (KUS), Duygusal Yoksunluk (DUY) Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık (DAY), Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP) ve Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (KÖK) şema puanları öğrencilerde

arttıkça duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kullanımını da artmaktadır.

Tablo 28.

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Yöntemini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model	R ²	Uyarlanmış R ²	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p	T
6	.23	.23	6	219.2	36.533	82.92	0.00**	HAK 11.11
								YÖD 5.29
								BOY -4.54
								KAR 4.07
								YAP -2.65
								ONA -2.42

**p<.01

(sd: Serbestlik derecesi)

Tablo 28'de görüldüğü gibi, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin yordanan, şema alanlarının ise yordayıcı değişken olarak alındığı analiz sonucunda, uyumsuz şemalardan Haklılık / Büyüklenmecilik (HAK), Yetersiz Özdenetim (YÖD), Boyun Eğicilik (BOY), Karamsarlık (KAR), Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP) ve Onay Arayıcılık (ONA) alanlarının varyansın %23'ünü açıkladığı ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı ($F_{(5, 1624)} = 82.92, p < .001$) görülmüştür. Bu şekilde, katılımcıların Haklılık / Büyüklenmecilik (HAK), Yetersiz Özdenetim (YÖD), Boyun Eğicilik (BOY), Karamsarlık (KAR), Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP) ve Onay Arayıcılık (ONA) şema puanları öğrencilerde arttıkça duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kullanımını da artmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışmanın araştırma problemleriyle ilgili yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlara geçmeden önce araştırma örneklemini oluşturan ortaokul öğrencileri duygu düzenleme türlerinden en çok içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemini kullandıkları ve an az dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemini kullandıkları görülmüştür. Livingstone vd. (2009), psikopatolojik tanısı olan ve olmayan grupla yaptığı çalışmasında tanı almış grubun tanı almayan gruba göre işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığını söylemişlerdir. Bu bulgudan yola çıkılarak tanı almış olmanın ve yaş grubunun farklı olmasının duygu düzenleme stratejilerini kullanma açısından farklılıklara sebep olabileceği söylenebilir.

Öğrencilerde en fazla aritmetik ortalamaya sahip olan uyumsuz şemalar sırasıyla Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP), Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık (DAY) ve Onay Arayıcılık (ONA) olmuştur. En az aritmetik ortalamaya sahip olanlar uyumsuz şemaların ise Kendini Onaylamama (KONA), Duygusal Yoksunluk (DUY) ve Başarısızlık (BAŞ) olduğu görülmüştür. Güner (2013) yaptığı ölçek geliştirme çalışmasında bulunan sonuçlar bu bulguyu destekler niteliktedir: En fazla aritmetik ortalamaya sahip olan uyumsuz şemalar Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP), Onay Arayıcılık (ONA) ve Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık (DAY); en az aritmetik ortalamaya sahip olanlar uyumsuz şemaların ise Başarısızlık (BAŞ), Duygusal Yoksunluk (DUY) ve Kendini Onaylamama (KONA).

1) Çalışmanın ilk alt problemini “Öğrencilerin uyumsuz şemaları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusu oluşturmaktadır. Bu amaçla yapılan

analizlerin sonucuna göre ÇEŞÖT genel ortalama puanlarının erkeklerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Akhun (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla puan aldığını belirtmiştir. Yanık (2015) çalışmasından erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kopukluk ve yüksek standartlar şema alanlarını daha fazla kullandığı bulgusunu elde etmiştir. Kevlekçi'nin (2013) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre yaş grupları değişse de erkeklerin genel olarak uyumsuz şemaları daha fazla bulunduğu söylenebilir.

Gereksinme alanlarına göre bakıldığında zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş özerklik ve performans alanında kız öğrencilerin, zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik alanlarında ise erkek öğrencilerin daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Uyumsuz şemalardan yapışıklık ve gelişmemiş benlik (YAP) ve hastalıklara ve tehditlere karşı dayanıksızlık alanlarında kadınların (DAY), duygusal yoksunluk (DUY), başarısızlık (BAŞ), Haklılık / Büyüklenmecilik Şeması (HAK), Yetersiz Özdenetim (YÖD), Kendini Onaylamama (KONA), Boyun Eğicilik (BOY) ve Onay Arayıcılık (ONA) şema alanlarında ise erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Boysan (2012), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında erkeklerin kızlara göre daha fazla kopukluk ve reddedilmişlik şemalarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bulgunun bu araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olmasının sebebi örneklem grubunun üniversite öğrencisi olması olabileceği düşünülmektedir.

- 2) Çalışmanın diğer alt problemini, “Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusu oluşturmaktadır. Bu amaçla yapılan analizlere göre genel ortalamaya göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat ölçeğin alt boyutlarında içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ve dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemi cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermektedir ve bu bulgu erkeklerin lehinedir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi de cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermektedir ve bu bulgu kadınların lehinedir.

- 3) “Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminden yola çıkılarak elde edilen bulgulara göre anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi arttıkça uyumsuz şemalardan aldıkları puanlar düşmüştür. Uyumsuz şemalara sahip öğrencilerin anneleri okur-yazar olmayan, ilkökul ve ortaokul eğitim düzeyindedir. Anneleri fakülte/ yüksekokul mezunu olanlar, anneleri daha düşük eğitim düzeyine sahip olan öğrenciler göre daha az şema puanlarına sahiptir. Bu durumdan yola çıkılarak öğrencilerin daha sağlıklı bireyler olmasında anne eğitim düzeyinin büyük bir etkisi olduğu söylenebilir. Boysan (2012), yaptığı çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyine göre uyum bozucu şema alanlarında manidar bir farka rastlamamıştır.
- 4) “Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminde baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi arttıkça uyumsuz şemalardan aldıkları puanlar düşmüştür. Uyumsuz şemalara sahip öğrenciler arasında en fazla anlamlı fark babaları ilkökul mezunu olanlar ile fakülte/ yüksekokul mezunu olanlar arasındadır. Bir önceki araştırma problemi ile birlikte değerlendirildiğinde öğrencilerin uyumsuz şemaları anne-baba eğitim seviyesine göre farklılaşmaktadır. Eğitim seviyesi yükseldikçe şema puanlarında azalma görülmektedir.
- 5) “Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne mesleğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt probleminde anne mesleğine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerden annesi kamuda çalışanlar uyumsuz şemalardan diğer meslek gruplarına göre daha az puan aldıkları görülmüştür. Annesi işçi ya da çalışmayanların uyumsuz şemalara daha çok sahip oldukları görülmüştür. Bu uyumsuz şemalar ise Kusurluluk / Utanma, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme ve Tutarsızlık, Başarısızlık, Bağımlılık / Yetersizlik, Haklılık / Büyükleme, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık ve Cezalandırıcılık şemalarıdır.

6) Öğrencilerin uyumsuz şemaları baba mesleğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?" alt probleminde baba mesleğine göre anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerden babası kamuda çalışanlar uyumsuz şemalardan diğer meslek gruplarına göre anne mesleğinde elde edilen sonuçlardaki gibi daha az puan aldıkları görülmüştür. Babası işçi olanların, çalışmayanların, esnafların veya çiftçilik- hayvancılıkla uğraşanların genel olarak uyumsuz şemalara daha çok sahip oldukları görülmüştür. Manidar bir şekilde farklılık şemalar ise Kusurluluk / Utanma, Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Bağımlılık / Yetersizlik, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik, Haklılık / Büyüklenmecilik, Kendini Onaylamama, Boyun Eğicilik, Onay Arayıcılık ve Cezalandırıcılık şemalarıdır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerden hem anne mesleğine hem de baba mesleğine göre Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yetersiz Özdenetim ve son olarak Karamsarlık şemalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin uyumsuz şemaları anne-baba mesleğine göre anlamlı farklılık göstermesi birlikte değerlendirildiğinde ailesi işçi, çalışmayan, çiftçilik meslek gruplarına sahip olanların kamuda çalışanlara göre daha fazla uyumsuz şemalara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgunun, araştırmanın diğer alt probleminden elde edilen ebeveynin eğitim seviyesiyle ilgili bulguyu da bir yönden desteklediği düşünülmektedir. Ebeveynlerin eğitim seviyesi arttıkça ve meslek grubu eğitim seviyesine göre değiştikçe uyumsuz şemaların öğrencilerde varlığı değişiklik göstermektedir. Alanyazında Harris ve Curtin (2002), yaptığı araştırmada ebeveynlik tutumlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Algılanan ebeveynlik tutumları da eğitim seviyesi ve meslek grubuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde ebeveynlerin doğrudan ya da dolaylı olarak etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca McGinn vd. (2005) ebeveynin ihmal edici tutumunun bireylerde uyumsuz şemalarını etkilediğini bulmuşlardır. Bu araştırmada elde edilen bulgular arasında da eğitim seviyesi ve meslek birlikte değerlendirildiğinde bu görüşü destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

- 7) “Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne mesleğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine göre yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme yöntemleri arasından sadece içsel işlevsel duygu düzenle yönteminde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerden annesi kamu görevlisi olanlar, annesi çalışmayan ve işçi olana göre daha fazla puan almışlar. Bu bulgudan yola çıkılarak anne mesleğinin her duygu düzenleme yöntemine göre farklılık göstermediği söylenebilir.
- 8) “Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba mesleğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine göre yapılan analizler sonucunda yine duygu düzenleme yöntemleri arasından sadece içsel işlevsel duygu düzenle yönteminde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerden babası kamu görevlisi olanlar, babası işçi ve esnaf olana göre daha fazla puan almışlar. Yani duygu düzenleme yöntemlerinden sadece içsel işlevsel yöntem anne-baba mesleğine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
- 9) “Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine göre yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme yöntemleri arasından içsel işlevsel duygu düzenle yönteminde ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminde anlamlı fark olduğu görülmüştür. İçsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde öğrencilerden anneleri ilkokul mezunu olanlar, anneleri fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre; anneleri ortaokul mezunu olanlar, anneleri lise, fakülte / yüksekokul ya da lisansüstü mezun olanlara göre daha az puan almışlardır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminde annesi lisansüstü mezunu olanlar, anne okur – yazar olmayan, ilkokul, ortaokul ve fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre daha az puan aldığı ve ayrıca annesi lise mezunu olanlar da annesi ilkokul mezunu olanlara göre daha az puan aldığı görülmüştür. Anne eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerde işlevsel duygu düzenleme yönteminin kullanımı daha çok görülmüştür.

10) “Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine göre yapılan analizler sonucunda öğrencilerin baba eğitim göre duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi ve dışsal işlevsel duygu düzenleme yönteminde anlamlı fark çıkmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme yönteminde öğrencilerden babaları fakülte / yüksekokul ya da lisansüstü mezunu olanların; babaları, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ya da lise mezunu olanlara göre daha fazla puan aldığı görülmüştür. Dışsal işlevsel duygu düzenleme yönteminde ise babası lise mezunu olanların; babası, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ya da fakülte / yüksekokul mezunu olanlara göre daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Elde edilen bulgular birlikte değerlendirilirse anne- baba eğitim seviyesi yükseldikçe işlevsel duygu düzenleme yönteminin öğrenciler tarafından kullanımının arttığı, eğitim seviyesi azaldıkça ise işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin arttığı görülmüştür.

11) Bir diğer alt problem olan “Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” doğrultusunda pearson momentler çarpım korelesyon tekniğine göre gerekli analizler yapılmıştır. Elde edilen bulgularda duygu düzenleme yöntemleri ile uyumsuz şemaların gereksinme alanları arasında genel olarak orta düzeyde pozitif yönlü ya da düşük düzeyde pozitif ve negatif yönlü bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca duygu düzenleme yöntemleri ile uyumsuz şemalar arasında farklı yönde düzeyde ilişkiler çıkmıştır: İçsel işlevsel duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında genel olarak düşük düzeyde negatif yönlü, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında genel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki bulunmayanların da olmasıyla birlikte genel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında genel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

12) Araştırmanın son alt problemi olan “Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları duygu düzenleme yöntemlerini yordamakta mıdır?” doğrultusunda doğrusal regresyon analizi stepwise tekniği kullanılarak yapılmıştır ve elde edilen bulgular şu şekildedir: Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanının varyansın %33’ünü açıkladığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı ve Başkalarına Yönelimlilik şema alanının varyansın %33’ünü açıkladığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini yordadığı görülmüştür. Ayrıca Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanının varyansın %21’sini açıkladığı ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi yordadığı görülmüştür.

Alt boyutlar ayrı ayrı incelendiğinde de içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin uyumsuz şemalardan Karamsarlık, Kusurluluk / Utanma, Duygusal Yoksunluk, Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik ve Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma alanlarının varyansın %35’ini açıkladığı görülmüştür. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin uyumsuz şemalardan Haklılık / Büyüklenmecilik, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Karamsarlık, Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik ve Onay Arayıcılık alanlarının varyansın %23’ünü açıkladığı görülmüştür. Yani adı geçen uyumsuz şemaların varlığı arttıkça öğrencilerde işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımının arttığı söylenebilir.

Çakır (2007) yaptığı çalışmada araştırmasına katılan bireylerde işlevsel olmayan şemalara sahip olanların işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine sahip olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular arasında da işlevsel olmayan şemalara sahip olan bireylerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanımı arttığı yer almaktadır. Çakır (2007)’in bulgusunu bir yönden destekler nitelikte olduğu görülmektedir. İşlevsel olmayan şemaların varlığı, işlevsel olmayan davranışları ve işlevsel olmayan yöntemlerin kullanımını arttığı söylenebilir.

Sonuç olarak, erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerde işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ile uyumsuz şemalar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrı ayrı öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim seviyesi, meslek grupları

incelenmiş ve bulgular birlikte değerlendirildiğinde tutarlı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde hem erken dönem uyumsuz şemaların (Harris & Curtin, 2002; Jovey vd., 2004; Calvete vd., 2005; Turner, Rose & Cooper, 2005; Caner, 2009; Çakır, 2007; Nordahl vd., 2005; Murriss, 2006; Lumley & Harkness, 2007; Sarıtaş, 2007; Halvorsen vd., 2009; Cocram vd., 2010; Göral Alkan, 2010; Lawrence vd., 2011; Thimm, 2011; Saygılı, 2014; Gökçe vd., 2017; Yalçın, 2017; Yalçın, 2018) hem de duygu düzenlemenin (Mennin vd., 2004; Champbell-Sills & Barlow, 2007; Tull ve Roemer, 2007; Rugancı, 2008; Hatzenbuehler vd., 2009; Aldao vd., 2010; Beblo vd., 2012; Bender vd., 2012; Schreiber vd., 2012; Ercengiz ve Şar, 2007) farklı psikopatolojik durumları yordadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. İlgili araştırmalardan ve yapılan bu çalışmadan yola çıkılarak erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenlemenin ergen yaş grubunda çalışılmasının rehberlik ve psikolojik danışma alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği söylenebilir.

5.2. Öneriler

- 1) Bu çalışmada 2017-2018 eğitim öğretim yılında Burdur'da öğrenim gören ortaokul öğrencileriyle cinsiyet açısından hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir ve anlamlı farklılık çıkmıştır. Farklı örneklem gruplarıyla farklı yerlerde farklı demografik özelliklere göre daha kapsamlı araştırma yapılabilir.
- 2) Bu yapılan çalışmada tanı almış- tanı almamış grup ayırt edilmemiştir tüm ortaokul öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Farklı tanı gruplarına göre araştırma yapılabilir.
- 3) Ebeveyn eğitim düzeyine göre erken dönem uyumsuz şemalarda anlamlı farklılık çıkmış ve eğitim seviyesi arttıkça uyumsuz şemalarda azalma olduğu görülmüştür. Ebeveynleri bu konuda bilinçlendirilmesi için psikoeğitim programları hazırlanabilir.
- 4) Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme yöntemlerinde farklı değişkenler kullanılarak anlamlı farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak genelde sosyo demografik özelliklere göre anlamlı farklılaşma

olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmalarla ilgili bilgi edinilip nedenleri araştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Akhun, M. (2012). *Emotional Aspects Of Psychological Symptoms: The Roles Of Parenting Attitudes And Emotion Dysregulation* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Arnold, M. B. & Gasson, S. J. (1954). Feelings and emotions as dynamic factors in personality integration. In M. B. Arnold (Ed.), *The human person: An approach to an integral theory of personality* (pp. 294-313). New York: Ronald Press.
- Beblo, T., Fernando, S. Klocke, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in majordepression. *Journal of Affective Disorders, 5*, 1-6.
- Ball, S. A. & Cecero, J. J. (2001). Addicted patients with personality disorder: Traits, schemas, and presenting problems. *Journal of Personality Disorders, 15*(1), 72-83.
- Ball, S. A. & Young, J. E. (2000). Dual focus therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice, 7*, 270-281.
- Baloğlu, M., Murat, M., Girgin Büyükbayraktar, Ç. ve Kesici, Ş. (2017). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki* *The Relationship Between Early Maladaptive Schemas And Test Anxiety*. Presented at the AL-FARABI 1st International Congress on Social Sciences, Gaziantep.
- Barlett, F. C. (1932). *Remembering: An experimental and social study*. New York: Cambridge University Press.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H. & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 284-288.

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237.
- Burns, P. C., Roe, B. D., & Ross, E. P. (1992). *Teaching reading in today's elementary schools*. Houghton Mifflin Company.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem
- Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2014). A Longitudinal Test Of The Vulnerability-Stress Model With Early Maladaptive Schemas For Depressive And Social Anxiety Symptoms İn Adolescents. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 37(1), 85-99.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Çakıcı, D. (2011). Şema Kuramının Okuduğunu Anlama Sürecindeki Rolü. *Dumlupınar Üniversite Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 77-86.
- Demirbaş, T. C. (2016). *Early Maladaptive Schemas, Time Perspective And Eating Attitude: The Mediating Role Of Emotion Regulation And Emotion Reactivity* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire –short form structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment, 21*(2), 90-99.
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the Early Maladaptive Schema Questionnaire–Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy, 11*, 334-357.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 17*, 165–182.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317-333.
- Colman, L. K. (2010) *Maladaptive Schemas And Depression Severity: Support For Incremental Validity When Controlling For Cognitive Correlates Of Depression* (Master's Thesis). University Of Tennessee.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çalışkan, B. (2017). *The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Perceived Maternal Parenting Style, Emotion Regulation Difficulties And Psychological Well-Being* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demirkapı, Ş. E. (2013). *Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Ve Kimlik Gelişimine Etkisi Ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Dodge, K.A. & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. K. A. D. Judy Garber (Ed.). *The development of emotion regulation and dysregulation* (s. 3-11). New York: Cambridge University Press.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eberhart, N. K., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J., & Abela, J. R. Z. (2011). Maladaptive Schemas And Depression: Test Of Stress Generation And Diathesis-Stress Moders. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 30(1), 75-104.
- Ekşim, S. (2016). *Bağlanma Stilleri İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/295327> sayfasından erişilmiştir.
- Erden, M. ve Akman, Y. (1998). *Gelişim-öğrenme-öğretme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.

- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., & Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 35, 2-13.
- Gök, A. C. (2012). *Associated Factors Of Psychological Well-Being: Early Maladaptive Schemas, Schema Coping Processes, And Parenting Styles* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gökçe, S., Önal Sönmez, A., Yusufoglu, C., Yulaf, Y. ve Adak, İ. (2017). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ergenlik Dönemi Depresif Bozuklukla İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 283-291.
- Göral Alkan, F. S. (2010). *Coupling Through Projective İdenyification: Bridging Role Of Projective İdentification İn The Associations Among Early Parenting Experince. Prsonality Constructs And Couple Relationships*. (Doctoral dissertation). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gross, J. J. (1998) The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (1999) Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross & R. A. Thompson (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual And Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. (2nd Ed., pp. 3-20). New York: The Guildford Press.
- Güner, O. (2013). *10-16 Yaş Çocuk Ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (Çeşöt) 'Nın Geçerlik, Güvenirlik Ve Norm Çalışması* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Halvorsen, M., Wang, C.E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S.K., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 397-407.

- Harris, A. E. & Curtin, L. (2002). Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas, And Depressive Symptoms In Young Adults. *Cognitive Therapy And Research*, 26, 405-416.
- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S., & Dovidio, J. (2009). How Does Stigma “Get Under Skin”? The Mediating Role Of Emotion Regulation. *Psychological Science*, 20, 1282-1289.
- Jovey, M. & Jackson, H. J. (2004). Early Maladaptive Schemas In Personality Disordered Individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467-478.
- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerisi Ve  ş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karacaoğlan, B. ve şahin. H., N. (2016). Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin  ş Tatminine Etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken Dönem Uyumsuz şemalar, Tutumlar Ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum Ve İntihar Düşüncelerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Köse, B. (2009). *Associations Of Psychological Well-Being With Early Maladaptive Schemas And Self-Construals* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Lawrence, K. A., Allen, J. S., & Chanen, A. M. (2011). A Study of Maladaptive Schemas and Borderline Personality Disorder in Young People. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 30–39.
- Lee, C. W., Taylor, G., & Dunn, J. (1999). Factor structure of the Schema Questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 23(4), 441-451.
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418-430.

- Lumley, M. N. & Harkness, K. L. (2007). Specificity In The Relations Among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schemas, And Symptom Profiles In Adolescent Depression. *Cognitive Therapy And Research*, 31, 639–657.
- McGinn, L. K., Cukor, D. & Sanderson, W. C. (2005). The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style And Anxiety And Depression: Does Increased Early Adversity Influence Symptom Severity Through The Mediating Role Of Cognitive Style. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219–242.
- Mcinerney, D. M. & V. Mcinerney. (2002). *Educational psychology: Constructing learning*. Australia: Pearson Education.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2004). Preliminary Evidence For An Emotion Dysregulation Model Of Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281–1310.
- Muris, P. (2006). Maladaptive Schemas In Non-Clinical Adolescents: Relations To Perceived Parental Rearing Behaviors, Big Five Personality Factors And Psychopathological Symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405–413.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early Maladaptive Schemas In Patients With Or Without Personality Disorders: Does Schema Modification Predict Symptomatic Relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 142-149.
- Oatley, A. & Jenkins J. (1996). *Understanding Emotions*. New Jersey: Wiley.
- Ortony, A. (1980). Metaphor. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam, & W. E. Brewer (Eds.), *Theoretical Issues In Reading Comprehension* (pp. 349-361). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Özden, A. (2015). *Psychosomatic Symptoms And Emotions: The Relationship Among Emotion Regulation, Demographic Variables, And Psychosomatic Symptoms In A University Sample* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Phillips, K. F. V. & Power, M. J. (2007). A New Selfreport Measure Of Emotion Regulation In Adolescents: The Regulation Of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.
- Piaget, J. (1962). *Play, Dreams And İmitation İn Childhood*. New York: Norton.
- Pur, İ. G. (2015). *Emotion Regulation Intervention For Complex Developmental Trauma: Working With Highly Traumatized Youth* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., & Young, J.E. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri*. (M. Şaşıoğlu, Çev.), İstanbul: PsikonetYayımları.
- Rijkeboera, M. M., Van den Berghb, H., & Van den Bouta, J. (2005). Stability and discriminative power of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus non-clinical population. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 129–144.
- Riso, L. P., Froman, S.E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., & Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability Of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy And Research*, 30, 515–529.
- Rugancı, N. R. (2008). *The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Stres And Mental Construct Of The Relational World*. (Unpublished Doctoral Dissertation). METU, Ankara.
- Rumelhart, D. E. (1980). Schemata: The Building Blocks Of Cognition. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam, and W. E. Brewer (Eds.), *Theoretical İssues İn Reading Comprehension* (Pp. 33-58). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional Aspects Of Psychological Symptoms: The Roles Of Parenting Attitudes And Emotion Dysregulation* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sarıtaş, D. (2007). *The Effects Of Maternal Acceptance- Rejection On Psychological Adjustment Of Adolescents: The Mediator Roles Of Cognitive Styles* (Yüksek Lisans tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sağ, B. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz şemalar Ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sarıtaş, D. & Gençöz, T. (2011). Psychometric Properties Of “Young Schema Questionnaire Short Form 3” In A Turkish Adolescent Sample. *Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 83-96.
- Saygılı, G. (2014). *Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sapmaz, Y. S. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation Of Psychometric Properties And Hierarchical Structure Of A Measure Of Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion Regulation And İmpulsivity In Young Adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J.J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396.
- Shipman, K., Zeman, J., Fitzgerald, M., & Swisher, L. M. (2003). Regulation Emotion In Parent-Child And Peer Relationships: A Comparison Of Sexually Maltreated And Nonmaltreated Girls. *Child Maltreatment*, 8, 163-172.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation In Daily Life: Links To Depressive Symptoms And Problem Behaviors. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.

- Southam-Gerow, M.A. (2013). *Emotion Regulation in Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Soysal, E. (2017). *Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları Ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakur, Z. (2009). Assessment Of Early Maladaptive Schemas: A Psychometric Study Of The Turkish Young Schema Questionnaire-Short-Form-3. *Turkish Psychiatry Association*, 20(1), 75-84.
- Soygüt, G. ve Savaşır, I. (2001). The Relationship Between İnterpersonal Schemas And Depressive Syptomatology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 359-364.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.
- Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant-Waugh, R. (2001). Shema Avoidance İn Bulimic Non-Eating-Disordered Women. *The Journal of Eating Disorders*, 29(3), 302-306.
- Şafak, P. K. (2014). *Prediction Of Trait Depression And Trait Anxiety: Adult Attachment, Perfectionism, Emotion Regulation* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şaşmaz, İ. B. (2014) *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Borderline Kişilik Bozukluğu Ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Thimm, J. C. (2011). Incremental Validity Of Maladaptive Schemas Over Five-Factor Model Facets İn The Prediction Of Personality Disorder Symptoms. *Personality And Individual Differences*, 50, 777-782.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation And Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.

Tull, M. T. & Roemer, L. (2007). Emotion Regulation Difficulties Associated With The Experience Of Uncued Panic Attacks: Evidence Of Experiential Avoidance, Emotional Nonacceptance, And Decreased Emotional Clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378–391.

Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Schema And Parental Bonding İn Overweight And Not Overweight Female Adolescents. *International Journal of Obesity*, 29, 381–387.

Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük.
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5b66e72edfb5d4.52131435 adresinden 05.08.2018 tarihinde edinilmiştir.

Uslu I., A. E. (2016). *Annelerin Çocukların Duygularına İlişkin İnançları Ve Çocuğun Duygu Düzenleme Becerileri İle Annelerin Çocuklarıyla Duygu İçerikli Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Uysal, H. (2017). *Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Orthorexia Nevrosa Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi).
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Ünal, B. (2012). *Early Maladaptive Schemas And Well-Being: Importance Of Parenting Styles And Other Psychological Resources* (Yüksek Lisans Tezi).
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Van Vlierberghe, L. V., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2010). Maladaptive Schemas And Psychopathology İn Adolescence: On The Utility Of Jung's Schema Theory İn Youth. *Cognitive Therapy Research*, 34, 316-332.

- Waller, G., Shah, R., Ohanian, V., & Elliot, P. (2001). Core Beliefs İn Bulimia Nervosa And Depression: The Discriminant Validity Of Young's Schema Questionnaire. *Behavior Therapy*, 32, 139-153.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor Analysis And Relationship Between Schemas And Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 519–530.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation And Psychopathology. Ed., A. M. Kringand And D. M. Sloan, *Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Woolfolk, A. (1993). *Educational psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Yakın, D. (2015). *Towards An Integrative Perspective On The Interplay Between Early Maladaptive Schemas And Well-Being: The Role Of Early Recollections, Self-Compassion And Emotion Regulation* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yalçın, Ç. P. S. (2014). *Emotion Awareness And Emotion Regulation: Trait Anger And Depression In Abused Adolescents* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş. ve Ak, M. (2017). University Student s Early Maladaptive Schemas Prediction of Their Mindfulness Levels. *Journal Of Education And Practice*, 8(20), 174–181.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M. ve Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 7–13.
- Yanık H., D. (2015). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Mizah Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk Çağı İstismar Yaşantıları İle Genel Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *Türkiye Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.

Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema–Focused Approach*. Sarasota: FL. Professional Resource Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A Practitioner’s Guide*. New York: The Guilford Press.





EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmaktadır. Ölçekteki cümlelere doğru ya da yanlış cevap verme gibi bir durum söz konusu değildir. Burada sizden istenen ve önemli olan, bu cümlelerle ilgili görüşlerinizdir. Bu nedenle, gerçek ve samimi duygu ile düşüncelerinizi yansıtmamız son derece önemlidir. Ölçekteki yönergeleri dikkatle okuyarak lütfen her maddeyi yanıtlayınız. İlgî ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ayşenur ÖNDER
MAKÜ Eğitim Bilimler Enstitüsü
Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:.....

2. Sınıf Seviyeniz:

3. Anne –Baba Eğitim Durumu:

	Anne	Baba
Okur-yazar değil	()	()
Okur-yazar	()	()
İlkokul	()	()
Ortaokul	()	()
Lise	()	()
Fakülte / Yüksekokul	()	()
Lisansüstü	()	()

4. Anne Mesleği:.....

5. Baba Mesleği:.....

EK 2

ÇOCUK ve GENÇ ŞEMA ÖLÇEĞİ (ÇEŞÖT)

Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Okuduğunuz her cümlenin kendiniz için ne derecede doğru olduğunu, aşağıdaki ölçekte tanımlanan uygun rakamı daire içine alarak belirleyiniz. İşaretlemeyi yaparken lütfen “olması gereken”e göre değil, sizde “var olan” duruma göre değerlendirme yapınız. Lütfen, **boş bırakmadan** tüm maddeleri değerlendiriniz.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Benim için
tamamıyla yanlış

Benim için
çoğunlukla
yanlış

Benim için ne
doğru ne yanlış

Benim için
çoğunlukla
doğru

Benim
için
tamamıyla
doğru

İfadeler						
1	Sıklıkla eşyalarım çalınabilir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
2	Sevgi ihtiyacımın yeterince karşılanmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Biri beni överse, içten olmadığını, öylesine söylediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Arkadaş gruplarının içinde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Büyüdüğümde anne ve babamdan ayrılacak olmak beni endişelendirir.	1	2	3	4	5

EK 3

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EIDDÖ)

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ayşenur ÖNDER

Doğum Yeri ve Tarihi : Ahlat/ BİTLİS, 22.10.1993

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : Burdur Hüsnü Bayer Ortaokulu, 2016-2018

Tefenni Anadolu İmam Hatip Lisesi, 2019-

İletişim

E-Posta Adresi : aysenuronderr@gmail.com

Tarih : 13.02.2019

