

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME
STRATEJİLERİ VE YAŞAM
DOYUMLARINA GÖRE ŞEMA
MODLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Bekir BİTMİŞ

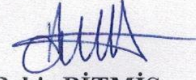
**Danışman
Doç. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT**

Erzincan 2019

TEZ BİLDİRİMİ

Bireylerin Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doymularına Göre Şema Modlarının İncelenmesi isimli "**Yüksek Lisans**" tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 20/11/2019



Bekir BİTMİŞ

TEZ KABUL TUTANAĞI

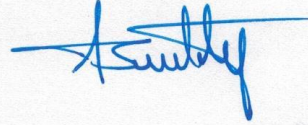
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bekir Bitmiş'e ait Bireylerin Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Yaşam Doyumlarına Göre Şema Modlarının İncelenmesi adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.Bilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Danışman / Jüri : Doç. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT



Jüri : Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY



Jüri : Dr. Öğr. Üyesi M. Fatih YILMAZ



BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE YAŞAM DOYUMLARINA GÖRE ŞEMA MODLARININ İNCELENMESİ

Bekir BİTMİŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kasım 2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumuna göre şema modlarının incelenmesidir. Bu araştırmanın çalışma grubunu; 2018-2019 Eğitim/Öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Avşar Kampüsü'nde öğrenim görmekte olan 18 yaş üstü uygun örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 489 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını (ilişkisel) ve var olan durumu belirlemeyi amaçladığından (betimsel) karma yöntem modelinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada hem ilişkisel hemde betimsel yöntemler kullanıldığı için karma yöntem modelinde olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Young Şema Ölçeği-Kısa Form3 (YŞÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri ile ilgili ele alınan bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre oluşturulan grupların bağımlı değişken puanlarının anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz (bağımsız) örneklem için t testi kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumunu

değişkenlerinin şema modlarını yordama düzeylerini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu birlikte erken dönem uyumsuz şemaları yordamaktadır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar duygu düzenleme stratejilerine göre farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Stratejileri, Yaşam Doyumu, Şema Modları.



**STUDY OF THE SCHEMA MODES ACCORDING TO EMOTION
REGULATION STRATEGIES AND LIFE SATISFACTION OF
INDIVIDUALS**

Bekir BİTMİŞ

**Erzincan Binali Yıldırım University, Institute of Social Sciences, Department of
Educational Sciences Department of Guidance and Psychological Counseling
Master's Thesis, November 2019**

Thesis Supervisor: Doc. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate schema modes according to emotion regulation strategies and life satisfaction of university students. The study group of this research; In the 2018-2019 academic year, a total of 489 students aged over 18 years of age were selected at the Avsar Campus of Kahramanmaraş Sütçü İmam University in Kahramanmaraş. The research was conducted in a (descriptive) mixed method model as it aimed to determine the existence (relational) of the change between two or more variables and the existing situation. Therefore, both relational and descriptive methods are used in this study.

Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Young Schema Inventory-Short Form3, the Satisfaction with Life Scale and the Personal Information Form prepared by the researcher. In order to determine whether the dependent variable scores of the groups formed according to the levels of independent variables discussed in emotion regulation strategies differ significantly, t test was used for unrelated samples. In order to determine the relationship between early maladaptive schemas, emotion regulation strategies and life satisfaction, Pearson Moments Correlation analysis was performed. Regression Analysis was

performed to determine the predictive levels of mood regulation strategies and life satisfaction variables.

According to the results of the research, emotion regulation strategies and life satisfaction predict early maladaptive schemas. In addition, early maladaptive schemas differ according to emotion regulation strategies.

Key words: Emotion Regulation Strategies, Life Satisfaction, Schema Modes.



ÖZGEÇMİŞ

- 2014 Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı mezuniyeti
- 2015- Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı resmi okullarda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenlik görevi
- 2019 Erzinan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum: Milli Eğitim Bakanlığı, Kahramanmaraş Ortaokulu

e-mail : Bekirbitmis@hotmail.com

ÖN SÖZ

Öncelikle araştırmanın konusunun belirlenmesinden tamamlanmasına kadar ki her aşamasında ilgisini, yardımını ve deneyimini esirgemeyen; yüksek lisans eğitimimde ve bu tez çalışmamda her türlü desteği gösteren çok değerli danışman Hocam Doç. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT' a teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak geri bildirimleriyle araştırmamın zenginleşmesine katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY ve Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih Yılmaz'a teşekkür ederim.

Mesleki anlamda çok şey öğrendiğim değerli hocam Prof. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ'ye kıymetli katkıları ve bana olan inancı için teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim süresince derslerime giren hocalarıma ve araştırmanın pek çok aşamasındaki katkılarından dolayı değerli hocalarım Doç. Dr. Öğr. Üyesi Beyhan YETER ve Dr. Öğr. Üyesi İsmail YELPAZE'ye teşekkür ederim.

Araştırmanın yürütülmesinde destekçim olan sevgili Serenay KALINMEŞE'ye, Serhat KOÇ'a, Rıdvan ORÇAN'a, Hasan İĞDEŞ'e ve okul müdürlerime teşekkürlerimi sunarım.

En başta desteğini, sevgisini ve yardımlarını hissettiğim kıymetli dostlarım Mehmet ATLAMA'ya, İbrahim GEÇKALAN'a, Aziz TÜRK'e, Enes PAK'a ve meslektaşım Uzman Psikolojik Danışman Özal ÖZDEN'e teşekkür ederim.

Sevgili ablalarım Hatice İNCEGÜL ve Nigar KURT'a, ağabeylerim Veli BİTMİŞ'e, Yakup İNCEGÜL'e ve Hikmet KURT'a, bu zor süreçte yüzümü güldüren Hale İNCEGÜL'e, Erva KURT'a, aramıza katılacak olan ailemizin yeni üyesine teşekkür ederim.

Son olarak, beni ciddi emekler ile büyütüp bu güne getiren hayattaki en büyük destekçilerim, sevgili annem Elife BİTMİŞ'e ve babam Şevket BİTMİŞ'e, bir kademe yükselmeme vesile olacak bu tezimi armağan ediyorum.

Bekir Bitmiş

Erzincan, 2019

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	I
TEZ KABUL TUTANAĞI.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT.....	V
ÖZGEÇMİŞ	VII
İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	VII
ÖN SÖZ	VIII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR.....	XIV
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
A. Problem Durumu	5
B. Araştırmanın Amacı	5
C. Araştırmanın Önemi	5
D. Varsayımlar	6
E. Sınırlılıklar.....	6
F. Tanımlar	7
II. BÖLÜM	8
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
A. Kuramsal Açıklamalar.....	8
1. Duygu Odaklı Terapi.....	8
a)Duygu Şemaları	10
(1)Algısal/Durumsal Bileşenler	12
(2)Bedensel Bileşenler	12
(3)Sembolik/Kavramsal Bileşenler.....	12
(4)Motivasyonel/Davranışsal Bileşenler.....	12
(5)Duygusal Şema Çekirdek Süreçler.....	12
b)Duyguların Sınıflandırılması.....	13

(1)Birincil İşlevsel Duygular	13
(2)Birincil İşlevsel Olmayan Duygular.....	13
(3)İkincil/Tali Duygular.....	14
(4)Taklit (-miş gibi) Duygular (Yardımcı Duygular)	15
c)Duyguların Değerlendirilmesi	16
d) Psikolojik Danışma Süreci	18
e) Psikolojik Danışma Süreci Aşamaları.....	18
f) Teknik ve Yöntemler.....	18
2. Şema Terapi	19
a) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	22
b) Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri.....	24
(1)Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar	24
(2)Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	25
(3)Duygusal Mizaç ve Duygu Düzenleme Stratejileri.....	26
c)Şema Alanları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Stratejileri... ..	29
(1)Alan 1: Ayrılma ve Reddedilme	30
(2)Alan 2 : Zedelenmiş Özerklik ve Performans	34
(3)Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar	36
(4)Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik.....	38
(5)Alan 5 : Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	40
d)Uyumsuz Baş Etme Biçimleri ve Tepkiler.....	43
(1)Şemaya Teslim Olma	45
(2)Şemadan Kaçınma.....	45
(3)Aşırı Telafi (Ödünlenme).....	46
e)Şema Modları, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumu	49
(1)Çocuk Modları	50
(2)Uyumsuz Baş Etme Modları	53
(3)İşlevsiz Ebeveyn Modları.....	56
(4)Sağlıklı Erişkin Modu	58
3. Duygu Düzenleme Stratejileri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Şema....	

Modları ve Yaşam Doyumu	59
B. İlgili Araştırmalar	67
1. Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu ve Şema Modları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	67
2. Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu ve Şema Modları İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	74
III. BÖLÜM	80
YÖNTEM	80
A. Araştırmanın Modeli	80
B. Araştırma Grubu	80
C. Veri Toplama Araçları	82
1. Kişisel Bilgi Formu	82
2. Duygu Düzenleme Ölçeği (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) ..	83
3. Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale)	83
4. Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3- YŞÖ-KF3	84
D. Verilerin Toplanması	86
E. Verilerin Analizi	86
IV. BÖLÜM	87
BULGULAR	87
A. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular ve Yorum	87
1. Birinci Alt probleme Ait Bulgular	87
2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular	98
V. BÖLÜM	102
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	102
A. Sonuç ve Tartışma	102
1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerine Göre Farklılaşma Sonuçlarının Tartışılması	102
2. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	107

3. Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Yaşam Doyumunun �niversite �ğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını Yordayıcılığının Tartışılması	115
B. �neriler.....	125
1. Araştırmacılara Yönelik �neriler	125
2. Uygulayıcılara Yönelik �neriler	126
VI. BÖLÜM.....	128
KAYNAKÇA.....	128
VII. BÖLÜM	146
EKLER.....	146

TABLolar LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
Tablo 1	Duygu Türleri ve Özellikleri	31
Tablo 2	Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	43
Tablo 3	Uyumsuz Baş Etme Tepkilerinin Örnekleri	61
Tablo 4	Çalışma Grubunu Betimleyici İstatistikler	95
Tablo 5	Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarına İlişkin Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerine Göre Bağımsız Örneklem <i>t</i> testi Analiz Sonuçları	102
Tablo 6	Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şema, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Korelasyon Analizi Sonuçları.	107
Tablo 7	Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumunun Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz şemalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	112

KISALTMALAR

DDÖ	: Duygu Düzenleme Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
YŞÖ	: Young Şema Ölçeği
C.	: Cilt.
S.	: Sayı.
s.	: Sayfa numarası.
vb.	: Ve benzeri.
ark.	: Arkadaşları.
Y.	: Yıl

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Duygular farklı kategorilerde değerlendirilebilir, hafif veya yoğundur, pozitif ya da negatiftir, genel veya özeldir, kısa veya uzun sürelidir veya birincil (ilk duygusal tepki) ya da ikincildir (bir duygusal tepkinin tetiklediği) (Werner ve Gross, 2010). Hayatımızın önemli olaylarında duygular, kilit bir rol üstlenmektedirler. Lazarus (1991)'a göre duygular davranışsal ve fizyolojik birçok niteliği barındırmasının yanında öncelikle psikolojiktir. Duygular vasıtasıyla sadece yaşantılara anlam vermekle yetinmeyiz, bunun yanında kendimizi ve etkileşim kurduğumuz diğer bireyleri düzenleme yoluyla yaşama anlam katarız (Greenberg, 2004). Kişilerin psikolojik işlevselliği ve iyilik hali düşünce, duygu ve davranışlarının bir bütünüdür. İyilik halinde olduğu gibi, psikopatolojilerin en yeni modelleri kapsamında da düşünce, duygu ve davranışların birbirleri ile olan karşılıklı etkileşimine dikkat çekilmektedir. Herhangi bir psikopatoloji belirtisinin tam olarak anlaşılabilmesi için belirtinin bileşenleri olan biliş, duygu ve davranışların hem birbirleri ile olan etkileşimlerin hem de kendi içlerindeki işleyişin incelenmesi gerekmektedir. Bahsi geçen bileşenlerden duygu ve duygulanım süreçleri psikopatolojilerin diğer belirtilerine etki eden önemli faktörler olmakla birlikte, psikopatolojik bozuklukların yüzde 75'inde duygularla alakalı sorunlar önemli bir belirti olarak ortaya çıkmaktadır (Kring ve Werner, 2004). Duyguların insan hayatındaki önemi göz önüne alındığında bireyler, psikolojik ve davranışsal kapasitelerini düzenleyecek ve arttıracak stratejiler geliştirme çabası içindedir. Duygu düzenleme stratejileri, bu stratejilerden en belirgin olanlarından biridir. Duyguların dengelenmesi ve değiştirilmesi olarak tanımlananan duygu düzenleme, özellikle bireylerin amaçlarına ulaşmasına yardım eden, içsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal duyguları düzenleme olarak ifade edilmektedir (Vinz ve Pina, 2010; akt.

Rıza, 2016).

İnsanın kendini tanımasının ve ruh durumunun farkına varmasının yolu, duygusal analizini yapabilmesinden geçmektedir (Tarhan, 2009). Goleman'a (2000) göre duygularımızın davranışlarımızı nasıl etkilediğinin bilincinde olmak temel bir duygusal yeterlilik olarak kabul görmektedir. Duygular hem içsel davranışımızla, hem fiziksel duyularımızla hem de önemli değerlerle ilişkilendirilmektedir. Birey, kazanacağı becerilerle duygusal yaşantılarının seyrini ve yaşanma sürecini etkileyebilmektedir (Goleman, 2005). Bu doğrultuda düşünüldüğünde işlevsel duygu düzenleme becerilerinin olumsuz şema modlarının yıkıcı etkilerini azaltarak yaşam doyumu düzeyinde olumlu etki yaratacağı ifade edilebilir. Alan yazında duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ikisine değinilmektedir. Bu stratejiler yeniden değerlendirme ve olumsuz uyarının etkisini bastırmadır.

Gross ve John (2003), yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin stresli durumlar karşısında daha pozitif tutumlar sergilediklerini, o duruma özgü stres faktörlerini tekrardan açıklayabildiklerini ve olumsuz duygudurumlarını değerlendirebilmek için etkin çaba gösterdiklerini ifade etmiştir. Yeniden değerlendirmeyi daha sık kullanan bireylerin daha fazla olumlu duygu hissedip dile getirdiklerini, sosyal alanda olumlu ve olumsuz her iki duygu durumunu diğer kişilerle daha fazla paylaşabildiklerini ve daha fazla yakın ilişki kurabildiklerini ifade etmiştir. Bu bireylerin depresif özelliklerinin daha düşük, öz saygılarının daha yüksek, yaşamdan aldıkları doyumun ve genel iyilik hallerinin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmayı kullanan kişilerin ise stresli durumlar karşısında içlerindeki duyguları kamufle ettiklerini, ne hissettiklerini daha güç ayırt ettiklerini, duygudurumlarını düzenlemede daha fazla zorluk çektiklerini, duygularını daha az kabullendiklerini ve olumsuz bir durumla karşılaştıklarında sıklıkla bu durumu zihinlerinde yinelediklerini ifade etmişlerdir. Daha az olumlu duygu ve daha fazla olumsuz duygu hissettiklerini, sosyal ortamlarda sadece olumsuz duygularını değil olumlu duygularını da ifade etmekte zorluk yaşadıklarını ve bundan dolayı yakın ilişkilerde kaçınmacı bir tutum ortaya koyduklarını ifade etmişlerdir. Bu bireylerin öz saygılarının düşük, yaşamdan

aldıkları doyumun düşük ve depresif özelliklerinin daha fazla olduğu da ifade edilmiştir. Bu duygu düzenleme stratejilerinin şema modları ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Şema yapılarından farklı olarak uyumlu ve uyumsuz şema modları vardır. Şema modeline göre dört ana şema modu kategorisi ve bunlara bağlı olarak on şema modu bulunmaktadır. İlk şema modu kategorisi çocuk modlarıdır, İncinebilir Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk ve Mutlu Çocuk olmak üzere dörde ayrılır. İşlevsel olmayan başa çıkma modları ikinci şema modu kategorisidir; Söz Dinleyen/Teslimci, Kopuk/Korungan ve Aşırı Telifici olmak üzere üç işlevsel olmayan başa çıkma modundan oluşmaktadır. Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn olmak üzere ikiye ayrılan işlevsel olmayan ebeveyn modları ise üçüncü şema modu kategorisidir. Son olarak şema terapidaki asıl amacın bireyin diğer modlarını değiştirerek veya iyileştirerek güçlenmesini istediği onuncu mod olan Sağlıklı Yetişkin modudur (Young, Klosko ve Weishaar, 2017). Şemalar kişinin sabit özellikleri iken modlar kişiliğin o anda içinde bulunduğu geçici durumlardır. Zamanın herhangi bir anında şemalar ve şema faaliyetleri mevcut hal ve davranışlarımızda baskın olurken diğerleri pasif kalabilir. Modlar şemaların ya da başa çıkma tepkilerinin tetiklenmesiyle etkin hale gelirler. Young ve arkadaşları (2017) işlevsiz bir şema modunun, uyumsuz şema ya da baş etme tepkileri bunlara eşlik eden ve bireyin işleyişini kontrol eden acı verici duygular, kaçınma tepkileri ya da kendini yıkıcı davranışlar içinde yoğunlaştığında aktif hale geldiğini açıklamışlardır.

Aktarılanlardan yola çıkarak kişiler, bastırma duygu düzenleme stratejisini kullandığında İncinebilir Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk, Söz Dinleyen/Teslimci, Kopuk/Korungan, Aşırı Telifici, Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn gibi olumsuz şema modlarının baskınlığını ve yıkıcı etkilerini daha çok hissedebilir ve yaşam doyum düzeyleri azalabilir. Yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan kişilerin ise daha az acı verici duygular yaşadığı göz önüne alındığında olumsuz şema modlarının tetiklenmesi azalarak

Mutlu Çocuk ve Sağlıklı Yetişkin modunun baskın hale geldiği ve yaşam doyum düzeyinin yükseleceği söylenebilir.

Alanyazında kişilerin duygularını düzenleme becerilerinin ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler ile ilişkisine bakılmasına rağmen, şema modları açısından ilişkinin incelenmemesi dikkat çekmiştir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun şema modları ile ilişkisi incelenecektir. Bu ilişkinin incelenmesinin, alanyazına katkı sağlayacağı açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Duyguların, kişilerin hayatında her daim var olduğu ve yaşam doyum düzeyine etkileri göz önüne alındığında, duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz şema modları ile bir bütün olarak ele alınması, konu ile ilgili farklı bakış açılarının oluşmasına imkan sunacağı ve ileride yapılması planlanan araştırmalar için fikir vereceği öngörülmektedir.

A. Problem Durumu

Araştırmanın problem durumunu, “Bireylerin duygu düzenleme stratejilerine ve yaşam doyumlarına göre şema modlarının incelenmesi” oluşturmaktadır. Bu ana problemin detaylı ele alınabilmesi için problem cümlesine bağlı olarak oluşturulan alt problemler ise şu şekildedir:

1. Bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları duygu düzenleme stratejilerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumunu erken dönem uyumsuz şemaları yordamakta mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumuna göre şema modlarının incelenmesidir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumlarının şema modlarını ne derece yordadığını, bunun sonucunda üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edemeyerek bastırması şema modlarını hangi yönde etkilediğini belirlemektir. Sonuç olarak Duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyum düzeyinin şema modları üzerindeki etkileri araştırma kapsamı içerisinde ele alınmaya çalışılacaktır.

C. Araştırmanın Önemi

Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi duygularını anlama ve ifade etme becerileri ile paraleldir. Duygusal farkındalık konusunda sorunlar yaşayan bireyin yaşamdan alınan doyum düzeyinde azaldığı söylenebilir. Duyguların ifade edilerek deneyimlenmesi psikolojik sağlık için son derece önemlidir (Kuzgun, 2009). Dolayısıyla duygularını yaşararak ifade eden bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun aratacağı ve psikopatolojik yatkinlıklarının azalacağı düşünülebilir. Duygu düzenleme stratejileri, yeniden değerlendirme ve bastırma olarak ifade edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Yeniden değerlendirme stratejisi kullanan kişilerin

yaşam doyumları daha yüksek iken bastırma stratejisi kullanan kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu açıklanmıştır (Gross ve John, 2003). İşlevsiz bir şema modunun, uyumsuz şema ya da baş etme tepkileri bunlara eşlik eden ve bireyin işleyişini kontrol eden acı verici duygular, kaçınma tepkileri ya da kendini yıkıcı davranışlar içinde yoğunlaştığında etkin hale geldiği ifade edilmektedir (Young ve ark., 2017). Bu açıklama doğrultusunda uyumsuz şema modlarının tetiklenerek aktif hale gelmesinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun ilişkili olduğu söylenebilir.

Bireyler duygu düzenleme stratejisi olarak yeniden değerlendirmeyi ne kadar çok tercih ederse yaşam doyumlarında o derece artacağı, uyumsuz şema modlarının baskınlığında ise belirgin bir azalma olacağı düşünülebilir. Ayrıca bireylerin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumlarının şema modları üzerindeki etkilerinin incelenerek psikolojik danışma süreçleri için yeni yöntemler ortaya koyulabileceği ümit edilmektedir. Psikolojik danışma yardımı arayan kişinin sorunları arasında karmaşık kişilik problemleri yani işlevsiz şema modları bulunuyorsa danışmanın kişinin duygu düzenleme stratejilerini ve yaşam doyum düzeyini değerlendirmesi çözüm üretilmesine ve kişilerin danışma sürecinin işleyişine katkıda bulunabilir. Diğer taraftan şu ana kadar bu konuda akademik bir çalışmaya rastlanılmamıştır bu nedenle Türkiye’de yeni olan bu yaklaşımların alan literatürüne katkı sunacağı düşünülmektedir.

D. Varsayımlar

1. Bu araştırmanın yürütülmesinde araştırmaya katılanların ölçeklere içtenlikle ve objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YŞÖ)’nin bireylerin şema modlarını, duygu düzenleme stratejilerini ve yaşam doyum düzeylerini ölçebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma evreni 2018-2019 Eğitim/Öğretim yılında Kahramanmaraş ili

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Avşar Kampüsü'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin görüşleri ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma bireylerin şema modlarını tespit etmek için araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği (YŞÖ)'nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma bireylerin duygu düzenleme stratejilerini tespit etmek için araştırmada kullanılan Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)'nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.

4. Bu araştırma bireylerin yaşam doyumlarını tespit etmek için araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.

F. Tanımlar

Duygu Odaklı Terapi: Bireyin yaşamında birincil ve ikincil duygularını, işlevsel ve işlevsel olmayan duygularını fark edebilmesini, geçmişine ve bugününe dair duygusal şemalarının algı ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlayabilmesini, bu sayede yeni anlamlar oluşturarak problemlerini çözmesini hedefleyen süreç-odaklı, yaşantısal bir psikolojik müdahale yöntemidir (Greenberg ve Watson, 2006)

Duygu Düzenleme: Duygusal düzenleme, duygusal durumların üstesinden gelme ve işlevsel tepkiler gösterebilme becerileridir (Fromme, 2011)

Şema Terapi: Şema terapi, geleneksel bilişsel terapiden yola çıkarak temellendirilmiş, kısa süreli bilişsel terapiden yeterli düzeyde fayda sağlanılamayan ve uzun süredir devam eden kişilik bozukluklarını, daha hafif kişilik sorunlarını ve psikolojik sorunları tedavi etmek amacıyla geliştirilmiş, Gestalt Terapi Yaklaşımı'ndan, Bağlanma Kuramı'ndan, Yapısalcı ve Psikodinamik ekollerden farklı öğeleri birleştiren bütünlük bir modeldir (Young ve ark., 2003).

Şema Modları: Birey için o anda aktif olan şemalar ya da uyumlu-uyumsuz şema faaliyetleridir (Young ve ark., 2017).

Yaşam Doyumu: Bireyin sahip olmak istedikleriyle, sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

A. Kuramsal Açıklamalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusu kuramsal yönden ilgili alanyazın doğrultusunda açıklanmış ve yurt içinde ve yurt dışında konuyla ilgili benzer araştırmalara yer verilmiştir.

1. Duygu Odaklı Terapi

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, ilk olarak 1985 yılında Johnson ve Greenberg'in çift terapilerinde davranışçı yaklaşımlar yerine daha fazla hümanistik yaklaşımlara yer verilmesini öneren makaleleriyle oluşmaya başlamış ilerleyen yıllarda bu yöndeki uygulamalara yönelik olarak ortaya çıkan talepler, duygu teorileri ve nöroloji araştırmalarından elde edilen gelişmeler ışığında bir model önerisi ihtiyacı oluşmuş ve bugün sürekli geliştirilen haliyle Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı doğmuştur (Johnson, 2004).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımını Greenberg ve Watson (2006) "Bireyin yaşamında birincil ve ikincil duygularını, işlevsel ve işlevsel olmayan duygularını fark edebilmesini, geçmişine ve bugüne dair duygusal şemalarının algı ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlayabilmesini, bu sayede yeni anlamlar oluşturarak problemlerini çözmesini hedefleyen süreç-odaklı, yaşantısal bir psikolojik müdahale yöntemi" olarak tanımlamıştır.

Duygu Odaklı Terapi (DOT) doğuştan itibaren itici bir güç olarak getirdiğimiz duyguların, danışanın yaşantılarını ya da problemleri duygusal deneyimlerini değiştirmede etkili olduğunu ileri sürer. Duygu Odaklı Terapi danışanların duygusal süreçlerinin farkına varılmasında ve bu süreçlerle nasıl terapötik bir çalışma gerçekleştirilebileceği konusunda, farklı psikolojik danışma ekolleri ile çalışan psikolojik danışmanlara yol gösterici bir potansiyele sahiptir (Terzi ve Tekinalp, 2013). Birey Merkezli Terapi ve Gestalt kuramlarının birleşimi şeklinde değerlendirebileceğimiz bu yaklaşıma göre kişilik özelliklerinin oluşumunda duygusal yaşantıların belirleyici olduğu görüşü baskındır (Prochaska ve Nocross, 2010).

Duygu Odaklı Terapi, birey merkezli terapinin psikolojik danışmaya ilişkin temel koşullarına, Gestalt Terapinin şimdi ve burada bağlamına, duygular konusundaki kuramsal bilgilere ve elde edilen güncel araştırma sonuçlarına dayanmaktadır. Duyguları ifade ederek yaşamak psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşenidir. İnsanlar yaşadıkları duyguların farkında olduklarında ve bunları kabul ettiklerinde kendilerini de tüm zenginlikleriyle yaşamaktadırlar (Rogers,1961). Bu bağlamda Duygu Odaklı Terapi’de danışanların yaşantısal süreçlerine rehberlik eden hem ilişki hem de müdahale becerilerinin önemini vurgulayan teröpatik stili benimsemekle birlikte danışanın duygularını üst düzeyde yaşamasına odaklanmaktadır (Tekinalp ve Terzi, 2013).

Duygu Odaklı Terapi’ye göre danışanlar duygularını şimdi ve burada anlayışı çerçevesinde yaşamak yerine duygularında sıklıkla şu anki deneyimlerinden bağımsızmış gibi bahsederler (Greenberg ve Pavio, 1997). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi’de danışanın yaşantısını ya da olumsuz duygularını ifade etmesi için cesaretlendirilmesi ve konuyla ilgili konuşmaya başladığında danışanın duygularını içinde bulunulan anda yaşaması hedeflenir.

Bireyin en üst düzeyde işlevsel bir yaşam kurmasını engelleyen bir takım sebepler vardır. Bu sebepler arasında sıklıkla karşımıza çıkan “bitirilmemiş işlerdir”. Bu terim kişilerin geçmişten getirdikleri, yarım kalan ve ifade edilmemiş duygular deposunu tanımlamaktadır. Duygular net bir biçimde yaşanmadığında bireyin

kendiyle ve önemli diğlerleriyle etkili bir şekilde temasına müdahale ederek şimdiki zamana taşınmaktadır (Corey, 1991).

Hoş olmayan güçlü duygulardan kaçma alışkanlığı ruh sağlığı için önemli bir engeldir. Bu kaçış kısa süreli bir huzur yaratsa da stratejinin yaygın kullanımı kişinin iç dünyasında kutuplaşmalara yol açmaktadır. Bu noktada duyguların farkına varmak duygusal yaşantıların daha iyi anlaşılmasını sağlar iken duyguları ifade etmek de sağaltıcı rol oynamaktadır (Perls, 1969).

Duygularımız psikolojik iyi oluş için neyin önemli olduğunu, neye ihtiyaç duyulduğunu tanımlayarak, kişiyi uygun davranışı sergilemesi için hazırlar ve yaşantıları birleştirerek bütünlük hissi sağlar (Tekinalp ve Terzi, 2013). Duygunun, benlik yapısının temeli ve içsel düzenlemenin ana belirleyicisi olması Duygu Odaklı Terapi için önemli bir öncüdür. Duygular, kişiyi bir durumda ihtiyaç, değer ya da amaçları ile ilgili olarak bilgilendirmesi açısından önemlidir. Greenberg'e (2010) göre, Duygu Odaklı Terapi insanların yaşamlarını nasıl şekillendireceği konusunda bağımsız olduğunu, birbiri ile ilişkili farklı yaşantı parçalarından oluşan bir bütünü temsil ettiğini ve kendilerini tüm zenginlikleri ile yaşamaları için kapasitelerini destekleyici bir ortamda bulunmaları gerektiğini vurgular.

Duygu Odaklı Terapide bireyin gelişime yönelik uyum sağlayıcı bir eğilimi olduğu varsayılır. Bu eğilim doğuştan getirilen duygu temelli doğal bir sisteme sahiptir. Sonuç olarak bireyler kendi deneyimlerinin uzmanları olarak görülür. Bireyler sürekli olarak kendi hissettikleri duygularına odaklanarak daha uyumlu bir sürecin gelişimini destekleyecek olan güce sahiptir (Tekinalp ve Terzi, 2013).

a) Duygu Şemaları

Duygu Odaklı Terapi, duyguların kişiliğin temelini duygusal - davranışsal ve bilişsel bir bütün olarak nasıl organize ettiğini duygu şemaları aracılığı ile açıklar. Duygu şemaları yaşantıları düzenleyen içsel yapılar olarak görülür. Duygu Odaklı Terapinin temel kavramlarından biri olan duygu şemaları geçmiş yaşantılar ile

şekillenen duygular, amaçlar, anılar, düşünceler ve davranışsal eğilimleri birbirine bağlayan bir grup düzenleyici olarak tanımlanır (Greenberg ve Paivio, 1997).

Duygu şemaları bireyin doğuştan getirdiği özellikleri ve çocukluk dönemi yaşantılarının etkileşimiyle oluşan duygusal öğrenmelerin karakteristik davranışsal kalıplarıdır. Gençoğlu (2012), yaptığı araştırmada takvim yaşı ve deneyim ilerledikçe şemalarında nicelik olarak artış gösterdiğini, özbilinç ve manevi duyguları barındıran ayrıntılı ve güncel şemaların oluşmaya başladığını dolayısıyla duygusal şemaların sosyal bilişsel gelişim aşamasının doğal bir sonucu olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar duygusal şemaların bireyin yaşantıları çerçevesinde sürekli kendini geliştiren ve değişen bir yapısının olduğunu gözler önüne sermektedir.

Duygusal şemalar, bilişsel bir şemadan farklı olarak, kalp atışları, nefes alma hızı, beden hareketleri, yaşananların zihinsel olarak yeniden canlandırılması, mücadele etme ya da kaçınma eğilimleri gibi sözsüz ve duygusal deneyimin birçok ögesini içermektedir (Elliot ve Greenberg, 2007). Bir duygunun tekrarlanması, onunla ilişkili olan vücut değişikliklerini ve duygusal öğrenmelerin yaşanmasını da sağlamaktadır.

Bu duygusal yaşantı süreci farkındalığın olmadığı bir alanda hızlı bir şekilde gerçekleşmektedir. Birey ilk anda duyguyu bilinçli şekilde hissedemez ve kendisi için oluşturduğu anlamdan uzak bir şekilde duygusunu yaşar. Duygusal şemalar bireysel farklılıkların temel sebeplerinden biri olarak, bilişsel süreçleri ve davranışı önem ölçüde etkilemektedir (Greenberg ve Paivio, 2003). Greenberg'e (2010) göre doğrudan üzerinde çalışılmayan duygusal şemalar, bireyin yaşantıları ve davranışsal eğilimlerini otomatik olarak ortaya çıkaran temel bir kaynak olarak görülmektedir. Duygu şemalarına ortaya çıkardıkları yaşantılar aracılığıyla (örneğin anıları harekete geçirilerek) dolaylı yollardan erişmek mümkündür (Tekinalp ve Terzi, 2013).

Empatik dinleme, hatırlatıcı veya imgesel teknikler kullanmak danışanın duygu şemalarını anlayarak dönüştürmeye çalışan psikolojik danışmanın işini kolaylaştırır (Elliot ve Greenberg, 2007). Duygu Odaklı Terapi danışanın yaşantılarının anlaşılabilirliği için temel duygu şemalarının fark edilmesini gerekli görür. Duygusal şemalar danışanın harekete geçme eğilimleri hakkında bilgi verdiği gibi danışma

sürecinde, danışman için terapötik bir pusula niteliği taşır (Watson, 2010). Duygusal şema süreçleri birbirine bağlı bileşenlerden oluşan yapılardır. Aşağıda her bir duygu şeması bileşenleri açıklanmıştır (Elliot ve ark., 2004).

(1) Algısal/Durumsal Bileşenler

Bireyin geçmiş ya da şu anki çevresini temsil eder, şu anki durumunun ve anılarının farkındalığını içerir.

(2) Bedensel Bileşenler

Beden aracılığıyla ortaya çıkan şemaları temsil eder ve bedensel uyarımları (kollarda ve bacaklarda elektrik çarpması gibi hisler) ve duygunun ifade edilmesini (korkulu yüz ifadesi ve sinirli gülüş) içerir.

(3) Sembolik/Kavramsal Bileşenler

Algısal/durumsal ve bedensel şemaların farkındalığı ile ortaya çıkan, duygusal şema süreçlerinin sözlü ya da görsel temsilleridir. Sembolik temsiller genellikle sözlü ifadelerin bir formudur (her an bana saldırabilirler gibi) fakat metaforik bir anlam da (örneğin, siyah renk) içerebilir.

(4) Motivasyonel/Davranışsal Bileşenler

Arzu, ihtiyaç, istek, niyet (örneğin, saldırıdan uzak durma) ya da harekete geçme eğilimleri (örneğin, onu önemsemeyerek korkudan kurtulma) ile temsil edilir.

(5) Duygusal Şema Çekirdek Süreçler

Belirgin bir duygunun etrafındaki tüm farklı bileşenleri organize eder ve diğer dört elementle ilgili öz yansıtmalardan sonra tanımlanır.

DOT da, psikolojik danışman danışanın duygu şemalarını anlamasına ve daha sağlıklı duygusal tepkiler meydana getirerek duygu şematik anılarını yeniden

değerlendirmesi için, empatik dinleme, çağrışım kurma ve ifade etmeyi sağlayıcı müdahalelerle yardımcı olur (Greenberg ve Paivio, 1997).

b) Duyguların Sınıflandırılması

Bireyi ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda en uygun tepki ve davranışı göstermesi yönünde hazırlamak duyguların temel görevidir. Bütün duyguların özellikleri ve işlevleri farklıdır, bu nedenle duyguların kuramsal ve klinik ekseninde müdahaleye rehberlik etmesi açısından duygu türlerinin sınıflandırılması gerekir. Greenberg'e (2002) göre terapide ele alınan dört tür duygu vardır.

(1) Birincil İşlevsel Duygular

Bireyin karşılaştığı durumlar karşısında gösterdiği ilk ve en önemli tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Kişinin hayatta kalma ve baş etme becerilerine öncelik veren yaşam ve iyilik üzerinde değer bulan şiddete karşı kızgınlık, kayba karşı hüznün, tehlide karşı korku gibi hayatı korumaya yönelik duygulardır. Terapötik süreçte danışanın bu duygulara ulaşması, sembolleştirmesi ve ifade etmesine yönelik farkındalık geliştirmesi hedeflenir.

Psikolojik danışman danışanın işlevsel birincil duygularına ulaşmak için “Gerçekten hissettiğin bu mu?”, “Bu duygu anlattığın durum ile ilgili en temel duygun mu?” şeklinde sorular sormalıdır (Tekinalp ve Terzi, 2013).

(2) Birincil İşlevsel Olmayan Duygular

Bireyin, incitici, tahrip edici, deneyimlemekten ve ifade etmekten üzüntü duyduğu en temel ve gerçek ancak sağlıklı olmayan duygularıdır. Greenberg'e (2004b) göre insanın durum ya da kişiler karşısında kendini çaresiz hissetme, seilmeye değer bulmama, değersizlik hissi gibi duyguları uyumsuz birincil duygulara örnek verilmektedir. Bu duygular, geçmişteki incinmelerden, çoğunlukla travmalardan, erken dönem karşılanmayan ihtiyaçların açtığı yaralanmalardan ya da

birey için önemli kişilere karşı bitirilmemiş işlerden kaynaklanır. Ortamın ya da ifadenin değişmesi ile değişmeyen, işlevselliği olmayan ve ilişkilerde daha çok sorun yaratan kalıplaşmış bir yapı gösterir. Bu duygular yalnızlık, terk edilmişlik, utanç, değersizlik bağımlılığa yol açan ve sürekli tekrarlayan kaygı gibi duygulardır. Greenberg ve Goldman (2008b) yapmış oldukları çalışmada yalnızlığın asıl sebebinin, vazgeçme, terk etme, utanç, değersizlik hissi gibi işlevsel olmayan duyguların oluşturduğu sonucuna varmıştır.

Birey birincil işlevsel olmayan duygularını “Sen olmadan varlığımı sürdüremem gibi hissediyorum”, “Kaybolmuş gibi hissediyorum. Bende yanlış olan bir şeyler var iyi değilim”, “Dipsiz bir kuyu gibiyim” gibi cümlelerle ifade eder. Terapist bu duygulara ulaşmak için “Bu duygu geçmişte yaşadığın bir olaya mı ilişkin, yoksa şu an yaşadıklarına karşı bir tepki mi?”, “Bu duyguyu açıklamak burada hedeflerine ulaşmana yardımcı olacak mı?”, “Bu duygu tanıdık bir duyguya benziyor mu?” şeklinde sorular yöneltir (Tekinalp ve Terzi, 2013).

(3) İkincil/Tali Duygular

Birincil duygulara ve içsel süreçlere karşı geliştirilmiş savunma tepkileri olarak ifade edilmektedir. Danışanların kurtulmak istedikleri ve çoğunlukla sıkıntılı olarak ifade ettikleri duygulardır (Greenberg, 2004). İkincil duygular hissedilen birincil duygusal duruma karşı ifade edilen duygusal tepkiler olmakla beraber daha fazla öğrenme unsurunu barındırmaktadır. Bu duygular insanların derinlerde hissettiklerini maskeleyiği için daha problemlidir. Bireyin incindiğinde hissettiği kızgınlık, kızgınlık anında yaşadığı korku ya da suçluluk hisleri bunlara örnek verilebilir. Kendini mutsuz hisseden bir danışanın duygu durumunun altında öfke duygusu olabilir. Bu duygular yaşantıya karşı gösterilen tepkiler değil bireyin kendi hislerine karşı vermiş olduğu tepkilerdir (Greenberg ve Safran, 1987; akt. Gençoğlu, 2012). İkincil duygularla çalışmak psikolojik danışmana “burada bir şeyler oluyor” ya da “kızgınlıktan daha fazla şey var” anlamını çıkarmasını sağlar. Psikolojik danışman danışanın ikincil duygularına ulaşmak için “ Bu duyguya ek olarak başka bir şey varmış gibi hissediyor musun?”, “Sence bu duygunun altında başka bir şey olabilir

mi?” şeklinde sorular sorar (Tekinalp ve Terzi, 2013). Birincil duygulara erişmek için ikincil duygular vazgeçilmez bir kılavuz olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006).

(4) Taklit (-mış gibi) Duygular (Yardımcı Duygular)

İnsanların toplumsal yaşamda onay görmek, sempati kazanmak, başkalarını etkilemek ya da kontrol etmek için geliştirdiği duygulardır. Bireyin diğer insanlarda kendi arzuladığı duyguları uyandırma amacına ulaşmak için kullandığı değişken ya da gerçek olmayan duygulardır. Örneğin insanların desteğini görmek için timsah gözyaşları, hükmetmek için öfke, sosyal yapıyla uygunluğu bilinçli olarak göstermek için ise utanç duygusu sıklıkla kullanılabilir. Taklit duygular, anlık olmak yerine bireyin genel duygusal tavır ifadesi olarak tanımlanır ve zamanla kişiliğin bir parçası halinde (dramatik, çekingen, baskın, ağırbaşlı olmak gibi) karşımıza çıkmaktadır. – Mış gibi duygular olarak da tanımlayabileceğimiz taklit duyguların, çoğu durumda hissedilmekten öteye duygunun yaşanması/gösterilmesi ön plana çıkmıştır (Greenberg, 2004).

Aynı duygu birincil işlevsel, birincil işlevsel olmayan, ikincil ve yardımcı duygu olarak ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, şiddeti engelleyen bir öfke duygusu uyumlu, şiddete yönlendiriyor ise uyumsuz, diğer insanlara yönelik bir kalkan olarak kullanılıyorsa yardımcı, arka planında korku duygusunu barındırıyorsa ikincil duygu olarak tanımlanabilmektedir (Greenberg ve Goldman, 2008a). DOT, duygu ve hislerin görünenden ziyade daha derin bir keşfini destekleyen yaklaşımdır. Fark edilen Kızgınlığın altında yatan (acı, korku, değerersizlik gibi) duyguların açığa çıkması ile meydana gelen daha kapsamlı duygusal farkındalığın danışan açısından terapötik işlevi olduğu düşünölmektedir (Johnson, 2004).

Psikolojik danışman, danışanın –mış gibi duygularına ulaşmak için “Bu duygu ile birine bir şeyler mi anlatmaya çalışıyorsun ya da bir şey elde etmeye mi çalışıyorsun?” şeklinde sorular kullanır. Psikolojik Danışma oturumlarında en çok ele alınan duygulardan bazıları şunlardır (Tekinalp ve Terzi, 2013) :

1. Üzüntü
2. Acı
3. Umutsuzluk/Çaresizlik
4. Yalnızlık
5. Öfke/Gücenme
6. Aşağılanma/Tiksinme
7. Korku/Kaygı
8. Sevgi
9. Neşe/Çoşku
10. Memnuniyet/Sukünet/Rahatlama
11. Utanma/Suçluluk
12. Gurur/Kendine güven
13. Öfke ve üzüntü (aynı anda)
14. Kendini savunma ve öfke (aynı anda)
15. Şaşkınlık/Şok

c) Duyguların Değerlendirilmesi

Terapötik süreçte duygu türleri arasındaki farkı bulmak ve ona en uygun müdahale tekniklerini kullanmak için duyguların değerlendirilmesi önemlidir. İkincil duyguların ortaya çıkarılması birincil duygulara erişimi sağlamaktadır (Tekinalp ve Terzi, 2013). DOT'da birincil duyguların farkındalığı ile çözümü getiren iyileştirici bilgilere ulaşabilir, bu sayede işlevselliği olmayan duyguları (yalnızlık, terk edilmişlik, utanç gibi), gelişimi ve büyümeyi destekleyen işlevsel duygulara dönüştürebiliriz. Ayrıca bireyin yardımcı duygularının da toplumsal etkileşimdeki uyumu ve diğerleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi gerekir (Greenberg, 2006). Greenberg (2002), yapmış olduğu çalışmada danışanın duygularını değerlendirmek

için psikolojik danışmanın aşağıda belirtilen bilgi kaynaklarını kullanması gerektiğini ifade etmiştir.

1. İşlevsel duyguların fonksiyonları ile ilgili bilgi
2. Evrensel duygu tepkileri ile ilgili bilgi
3. Yaşantıların anlaşılması
4. İfade edilen duyguların etkisini gözleme
5. Sözsüz ifadelerle dikkat etme
6. Empatik tepki
7. Danışanın durumlar karşısındaki duygusal tepkileri
8. Danışanın problemleri ve gösterdiği tepkiler ile ilgili bilgi

Tablo 1.1 Duygu Türleri ve Özellikleri (Greenberg, 2002)

Duygu Türü	Özellikleri
Birincil İşlevsel Duygular	<ul style="list-style-type: none">• Canlı ve yenidir• Koşullar değiştiğinde değişir• Dışsal ipucu alanlar çevreye tepki verme amaçlı eylem yönelimlidir• İçsel ipucu alanlar daha yavaştır• Danışan hissedene kadar keşfedilir• Benlik bütünlüğü ve bağlanma sağlar
Birincil İşlevsel Olmayan Duygular	<ul style="list-style-type: none">• Eski duygulardır• Danışan bu duygulara saplanmıştır. Çok yoğun ve baskılıdır.• Her zaman en son ki kadar kötü hissettirir• Koşullar değiştiğinde değişmez• Derindir ve stres vericidir• Genellikle bireyin kendisiyle ilişkilidir• Kişiliğin bir parçasıdır• Bağları ve benliğin bütünlüğünü bozar
İkincil Duygular	<ul style="list-style-type: none">• Rahatsızlık vericidir, dengesizdir, altüst eder• Globaldir, özel değildir• Depresyon semptomlarını içerir• Benlikle ilişkili değildir• Daha çok birincil duyguları gizler• Duygularla ilişkili düşünceler üretir

d) Psikolojik Danışma Süreci

Duygu Odaklı Terapi’ de psikolojik danışma süreci aşağıdaki temel amaçları gerçekleştirmeye yöneliktir (Tekinalp ve Terzi, 2013).

1. Bireyin birincil işlevsel duygularına ulaşmak.
2. Önceden kaçınılan birincil işlevsel duygu ve ihtiyaçları fark etmek ve deneyimlemek.
3. Danışanın ihtiyaçlarına, hedeflerine, eylem eğilimlerine ulaşmasına yardımcı olmak.
4. Bireyin geçmişte üstesinden gelemediği duyguları yeniden yaşamasına ortam hazırlayarak deneyim kazanmasını sağlamak.
5. Bireyin işlevsel olmayan duygularının yerine işlevsel duygular geliştirmesine yardımcı olmak.

e) Psikolojik Danışma Süreci Aşamaları

Duygu Odaklı Terapi, danışma sürecinin üç ana evrede gerçekleştiği varsayımına dayanır. “Bağlanma ve Farkındalık” olarak tanımlanan ilk aşamayı, “Anımsama ve Keşfetme” aşaması takip eder. Sürecin son basamağı ise terapide yeni duygular ve deneyimler sağlamak için alternatif oluşturmayı kapsayan “Dönüşüm ve Alternatif Oluşturma” aşamasıdır (Greenberg ve Watson, 2006).

f) Teknik ve Yöntemler

Duygu odaklı terapi iki ilke üzerine kuruludur: Terapötik ilişkinin kurulması ve terapötik çalışmanın kolaylaştırılmasıdır. Terapötik ilişkinin sağlanması ve devam ettirilmesinin üç temel noktası vardır: Birincisi, duygusal alanda çalışan danışmanların danışanın konuşma tarzına, ses kalitesine, sözel olmayan sembollerine ve duyguları yaşantılama stiline her an dikkat etmesidir. İkincisi, danışmanın,

danışanına kendisini kabul edilmiş, sıcak, samimi ve anlaşılabilir hissedeceği güvenli bir ilişki ortamını sağlamasıdır. Empatik, kabul edici, içten ve açık sözlü bir iletişim danışanın yaşantılarını özgürce keşfetmesine ve yaralarıyla, kaygılarıyla, korkularıyla, acılarıyla ve utanç verici yaşantıları ile yüzleşmesini teşvik eder. Terapötik ilişkinin üçüncü önemli noktası, danışanla danışmanın amaçları ile ilgili işbirliğini oluşturmasıdır (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, danışanın duygusal zorluklarının üstesinden gelmesini sağlamak için birçok yöntem ve teknikten yararlanır. Bunlar; (a) bitirilmemiş işler için boş sandalye tekniği, (b) benliğin parçalarının bütünleşmesi ve kararsızlığın giderilmesi için çift sandalye tekniği, (c) danışanın sorun olarak gördüğü tepkileri ortadan kaldırmak için sistematik çağrışım açılma, (d) öznel deneyimin farkındalığı için odaklanma, (e) değer verilen ama engelleyici olan inanışları ortadan kaldırmak için anlam oluşturma ve (f) farklı empatik müdahaleler gibi tekniklerdir (Elliot ve diğ., 2004; Watson, Goldman ve Greenberg, 2007).

2. Şema Terapi

Şema Terapi, 1960'lerde Aaron Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi'nin evrimi ya da revize edilmiş güncel bir uzantısıdır. Bilişsel terapi temelde, insanların yaşamlarındaki olaylar hakkında düşünme biçiminin duyguları etkilediğini ve onlara yön verdiğini ifade eder. Bilişsel terapistler, kişilere bilişsel yöntemler ve davranışçı teknikleri bir arada kullanarak bazı becerileri kazandırabilir. Ancak yıllar içinde bilişsel-davranışçı tekniklerin kişilerin sahip oldukları bu örüntüleri değiştirmede zorluk yaşadıkları görülmüştür. Genellikle Kişilik bozuklukları ve karakterolojik sorunlar yaşayan hastalar, klasik bilişsel-davranışçı tedavilere tümüyle sağlıklı tepkiler göstermede başarısız olmuşlardır (Beck, Freeman ve ark., 1990).

Geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımın kavramlarını ve tedavi metotlarını temel alarak genişleten Şema Terapi gelişen ve olgunlaşan bir modeldir. Özellikle bilişsel-davranışçı yöntemlerle tedavisi zor görülen kronik Eksen I ve kişilik bozuklukları olan hastalara daha uygun bir psikoterapi sağlamak amacıyla Young ve

arkadaşları (1990, 1999) tarafından ortaya konulan yenilikçi, özgün, bütünleyici ve sistemli bir terapi modelidir. Şema Terapi diğer yaklaşımlara göre daha bütünleştiricidir, temelinde bilişsel-davranışçı yaklaşımın dışında, bağlanma, nesne ilişkileri, yapısalcılık (konstrüktivist) ve psikanalitik ekollerden gelen zengin unsurları ve bakış açılarını, kavramsal modeli ve tedavi modelleri içinde birleştirerek harmanlar. (Martin ve Young, 2010; Young ve ark., 2017).

Şema Terapi modeli, bilişsel, davranışçı, kişilerarası ve yaşantısal tekniklerin birleştirilmesi sonucu geliştirilmiştir ancak Şema Terapi’de asıl hedef, zemini üzerinde genişlediği bilişsel-davranışçı yaklaşım içerisinde farklılıklarını ortaya koyabilmektir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Geleneksel bilişsel-davranışçı terapiden; terapist–danışan ilişkisi içerisinde düzeltici olarak duygusal deneyim ve empatik yüzleştirmenin oluşmasına verdiği önem, mevcut belirtilerin devamı olan durumlarla değil, bu belirtilerin direkt gelişimleri ile (etiyojisi) ilgilenmesi yani çekirdek düzeyde şemalarla başlaması, odaklanılan hasta popülasyonu, bozukluklarla başa çıkma biçimleri ve meydana gelen yaşam olaylarına daha çok odaklanması gibi yönleriyle farklılaşmaktadır (Young ve ark., 2017).

Diğer tedavi yöntemlerini alan hastalara karmaşık gelen şema modeli bu karışıklığı, spesifik şemaları, modları, baş etme biçimlerini açık ve basit bir biçimde betimleyerek çözmektedir. Bu nedenle psikodinamiğin derinliği ve ilgili yaklaşımlarla bütünleşen Şema Terapi, Bilişsel-Davranışçı Terapi’nin (BDT) sağduyu çekiciliğine sahiptir. Alışıla gelmiş tedavi yöntemlerine nazaran Şema Terapi oldukça insani ve şefkatlidir. Psikolojik bozuklukları patolojikleştirmek yerine normalleştiren yaklaşım, herkesin şemaları, modları ve baş etme biçimlerinin olduğunu sadece tedavi gören hastalarda bu durumun daha katı ve aşırı şekilde görüldüğünü ifade eder (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

Şema modelinde, şema kavramı sadece uyumsuz ve işlevsel olmayan şemaları tanımlamak için kullanılmaktadır. Şemalar, insanların düşüncelerinde, duygularında, davranış kalıplarında ve sosyal etkileşimlerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Young, 1990). Young ve arkadaşları (2017) erken dönem uyumsuz şemaları, yaşamımızın ilk dönemlerinde başlayan, hayatımız boyunca devam eden kendilik yıkıcı duygusal ve

zihinsel kalıplar olarak tanımlamaktadır. Kişilerin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından, işlevsel olmayan davranışlar geliştirmesini spesifik şemalara karşı gösterilen tepkiler olarak ifade etmiştir. Bu doğrultuda, işlevsel olmayan davranışlar şemanın bir parçası değildir ama şema tarafından güdülenir. Kişilerin hayatı boyunca gelişen ve detaylanan erken dönem uyum bozucu şemaların, daha az aktifleşmesi ve şiddetinin azalmasını sağlamak Şema Terapinin odak noktasıdır (Güner, 2013).

Şema Terapi, tedavisi zor görülen psikolojik bozuklukların çocukluk ve ergenlik dönemine ait izlerinin açıklanması ve tedavi edilmesine yönelik oluşturulan kavramsal ve uygulamaya yönelik sistemli bir terapi yaklaşımıdır. Şemaların şiddeti ve yaygınlığı kişilere göre farklılaşmasına rağmen, şemaların oluşumuna sebep olan aynı temel sorunlardır. Şemaların aksine bu temel sorunların her kişide aynı durum ve koşulda ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Şema Terapi'nin temel hedefi çocukluk döneminde gereksinimleri karşılanmamış kişinin, geçmiş dönemlerinden şu ana kadar uzanan erken dönem uyum bozucu şemalarını belirlemek ve kişiyi çekirdek duygusal ihtiyaçları (güvenli bağlanma, olumlu kimlik algısı, özdenetim gibi) doğrultusunda yönlendirmektir. Terapötik ilişkide bu şemalar tekrar ele alınarak, bir takım teknikler yardımıyla üzerinde çalışılır. Bu doğrultuda, karşılanamayan her ihtiyacın kendine özgü şema alanı oluşturduğu ya da bozukluklara neden olduğu ifade edilmektedir. (Young ve ark., 2017)

Young ve arkadaşları (2017) hastanın uyumsuz baş etme biçimlerine, terapist-hasta ilişkisine, duygusal tekniklere, psikolojik problemlerin çocukluk ve ergenlik temellerinin keşfine fazlasıyla odaklanarak, bilişsel-davranışçı terapinin sınırlarını genişletmiştir. Şema Terapi, major depresyon ya da tekrarlanan panik bozukluğu gibi akut psikiyatrik bozukluklar için değil, tedavisi zor görülen kronik kişilik problemlerini (Borderline ve Narsisistik gibi) anlamlandırma ve anlaşılır bir şekilde organize etmek için hasta ve terapistlere yardım eder (Martin ve Young, 2010; McGinn ve Young, 1996; Young ve ark., 2017). Young (1990,1999) yaptığı araştırmalarda Şema Terapi modelinin, kronik depresyon ve anksiyete, yeme bozuklukları, aile ve çift sorunları, uzun süreli ilişki edinememe gibi bozukluklar için tedavide fayda sağladığını, ayrıca modelin kriminal suçlularda kullanışlı ve madde

kullanımının tekrarına yönelik önleyici etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şema Terapi özellikle kişilik bozukluğu yaşayan hastaların merkezi çekirdek psikolojik temalarına hitap eder ve sosyal bağlantılarına vurgu yaparak çocukluktan şimdiye kadar uzanan bu şemaları izler (Young ve ark., 2017).

a) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema terimi, psikoloji içerisinde zengin bir tarihe sahiptir. Bilişsel psikolojide şema, sorunları çözme ve bilgiyi yorumlama için kılavuz niteliğinde hizmet gören soyut bir bilişsel plan olarak düşünülebilir. Psikoloji ve psikoterapi bağlamında şema, kişinin yaşantı deneyimlerinin anlam kazanması için düzenlenmiş herhangi bir prensip olarak görülmektedir. Şema, bireylerin nesnelere, olaylar veya davranışlarla bağlantılı organize olmuş kavram gruplarıdır (Young ve ark., 2017). Bireylere ait olan her şema onların herhangi bir kavram hakkındaki bilgilerini ve bu bilginin parçaları arasındaki karşılıklı bağlantıları gösterir (Burns, Roe ve Ross, 1992). Güner'e (2013) göre kavramları birbirleriyle bütünleştirerek onlara anlam veren ve hatırlanmasını sağlayan yapı şemalardır. Şemaların içyapısını bir tiyatro gibi düşünebiliriz, bir oyunun senaryosunda değişikliğe gitmeden farklı zaman dilimlerinde başka kişiler tarafından sergilenen karakterler gibi, bir şemada da içinde bulunulan çevrenin değişik yönleri ile bağlantılı olan dinamikler vardır. Her insanın zihninde, karşı karşıya kaldığı durumlara, nesne, olay ve harekete geçmeye ilişkin bilişsel öğeler mevcuttur, bunlar karşılaştıkları olaylar tarafından tetiklendiğinde şemasal bilgiler aktifleşir. Buna göre şemalar bireylere özgü farklılıklar gösterir ve her kişinin şema deseni kendine özeldir. Young, (1990,1999) özellikle yaşanan yıkıcı çocukluk deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişen şemalar ve hastaların onlarla baş etmek için öğrendikleri uyumsuz biçimlerin, genelde anksiyete, depresyon, madde kullanımı, psikosomatik bozukluklar gibi kronik Eksen I ve kişilik bozukluklarının oluşumunda kritik bir rol oynadığını ifade etmiştir. Bu düşünceleri açıklamak için erken dönem uyumsuz şemalar adını verdiği şemaların alt kümesini tanımlamıştır (Young ve ark., 2017).

En kapsamlı tanımıyla şema, çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen, önemli derecede işlevsiz olmasına karşın kişinin hayatı boyunca karmaşıklaşarak devam eden, anılardan, duygulardan ve bedensel duyumlardan oluşan, kendimizi ve sosyal yapılanmalarımızı dikkate alan genel, yaygın tema ya da örüntülerdir. Bu şemalar kişinin yaşamında işlev bozucu ve kendilik yıkıcı bir etkiye sahiptir (Young ve ark., 2017). Kişinin bir şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlarda bulunduğunu açıklayan Young, (1990,1999) bu davranışların şemanın bir parçası olmadığını fakat şemalar tarafından tetiklenerek ortaya çıktığını ifade etmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar kökleri derinlere inen, benliğin merkezine yerleşmiş, kendini yineleyici, düzeltilmesi zor kavramlardır ve şema ile bağlantılı olaylar ya da psikolojik durumlar ile aktifleşirler (Young, 1994; Young ve Lindemann, 1992). Yetişkinlik dönemlerinde çeşitli yaşam olayları ile tetiklenerek harekete geçen erken dönem uyumsuz şemaların etkisinde kalan kişiler, olaylar ve durumları bilinçsiz ve paradoksal bir şekilde çocukluklarına ait incitici deneyimlerinde ve onlara en çok zarar veren koşullara benzer olarak yeniden algırlar. Böylece kişiler, yoğun olarak öfke, mutsuzluk, utanç, suçluluk gibi acı veren duygu durumlarını yaşarlar. Bu duygular tahrip edici olabilmekte kişinin hem kendi hem de başkalarına karşı olumsuz düşünce ve eylemlerine neden olabilmektedir (Young ve ark., 2017; Young ve Klosko, 2011).

Bütün şemaların oluşumu çocukluk yaşantılarına ve kötü davranışlara dayanmamaktadır ancak çoğu çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca düzenli olarak tekrarlanan zarar verici deneyimlerden dolayı meydana gelmektedir. İlgili tüm zararlı deneyimlerin etkisi depolanır ve birlikte tam gelişmiş bir şemanın meydana gelmesine neden olurlar (Young ve ark., 2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, hayatta kalmak için mücadele verir. Kişilerin üzerinde acı verici ve kendilik yıkıcı etkileri olmasına rağmen bu durum onlar için tanıdık, rahattır ve doğru hissetmek demektir. Kişiler şemalarını tetikleyen olaylardan kaçınmazlar. Bu durum şemaların değiştirilmesinin oldukça zor olmasını sağlayan önemli bir nedendir. Hastalar, şemaları öncelikli olarak dikkate alır ve böylece şemalar, sonraki deneyimlerin ilerlemesine etki eder (Young ve ark., 2017). Çocukluk dönemlerinde gerçekçi olan ancak artık faydalı bir amaca hizmet etmeyen şemaları, kişiler düşünürken, hareket

ederken, hissederken ve sosyal ilişkilerinde artırarak devam ettirmeyi sürdürdüklerinde şemaların uyum bozucu doğası en net şekilde görünmekte ve sorunun temelini oluşturmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar boyutsal bir yapıda farklı yaygınlık ve ağırlık düzeylerine sahiptir. Bu durum, şemaların kişilere göre değişen düzeyde şiddet ve yaygınlık göstermesi anlamına gelmektedir. Daha şiddetli bir şema, onu aktive edecek daha çok sayıdaki durumdur. Dolayısıyla bunun sonucunda meydana gelen olumsuz duygunun yoğunluğu ve maruz kalma süresi de artmaktadır (Young ve ark., 2017).

Young ve arkadaşları (2017) belirgin düzeyde uyum bozucu, katı, geniş ve yaygın örüntüler olarak değerlendirilen şemaların gelişiminde, çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, çocukluk dönemi toksik deneyimler ve duygusal mizaç gibi faktörlerin baskın olduğunu ifade etmişlerdir.

b) Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Kişilerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen erken dönem uyum bozucu şemaların kökenleri; karşılanmamış çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yıkıcı yaşam deneyimleri ve çocuğun duygusal mizacı şeklinde üç ana başlık altında toplanmıştır (Young ve ark., 2017).

(1) Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Şema Terapi, insanların evrensel olan bir grup duygusal ihtiyacı olduğunu ifade eder. Bireysel farklılıklara göre bu ihtiyaçların şiddeti ya da derecesi değişiklik gösteriyor olsa da evrensel bir benzerlik olarak temel nokta hepimizin bu kavramlara ihtiyacı olmasıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

Çocukluk dönemindeki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklı olarak erken dönem uyumsuz şemaların oluştuğu düşünülmektedir. Young ve arkadaşları (2017) tarafından bu çekirdek duygusal ihtiyaçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimseme)
2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı
3. İhtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü
4. Kendiliğindenlik ve rol yapma
5. Akılcı sınırlar ve özdenetim

Ruhsal sağlık, kişinin ihtiyaçlarını uyumlu bir tutum içinde karşılama becerisidir. Çocuk gelişiminin temel hedefi çekirdek duygusal ihtiyaçları karşılamak; çocuk yetiştirmenin ana hedefi, çocuğa bu ihtiyaçların karşılanması konusunda yardımcı olmaktır. Benzer bir şekilde Şema Terapi'nin öncelikli amacı, erken dönemlerde evrensel ihtiyaçları karşılanmamış olan yetişkinlere, herhangi bir hiyerarşi ya da önem sırası gözetmeksizin kendi ihtiyaçlarını giderebilmeleri konusunda, yardım etmektir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Psikolojik olarak sağlıklı bireyler tarafından, çekirdek duygusal ihtiyaçların uyumlu bir şekilde karşılanabildiği ifade edilmektedir (Young ve ark., 2017).

(2) Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Çocuğun, çekirdek ailesi erken döneme ait gereksinim duyulan birçok ihtiyacı barındırmaktadır (tutarlı ve güvenli bağlanma ihtiyacı, bakım ihtiyacı gibi). Bundan dolayı aile içinde yaşanan problemler, genellikle dirençli, erken gelişen ve kişinin yapısına en uygun şemaların temel kaynağını oluşturur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Erken dönem uyumsuz şemalar yetişkinlik yıllarında tetiklendiğinde kişinin içinde bulunduğu durum, çocukluk dönemine ait çekirdek ailesiyle yaşadığı kötü deneyimin, benzer bir sahnesidir. Şemaların gelişiminde etkili olan erken dönem yaşam deneyimlerinin dört tipi aşağıda açıklanmıştır (Young ve ark., 2017).

(a) İhtiyaçların Toksik Engellenişi

Erken dönem ortamındaki eksiklikler nedeniyle çocuğun çok az iyi şey deneyimlediği ya da çocuğun çevresi tarafından istikrar, anlayış ve sevilme gibi

ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumu ifade etmektedir. Bunun sonucunda Duygusal Yoksunluk ya da Terk Edilme gibi şemalar oluşabilir.

(b) Travmatizasyon ya da Kurban Olma

Bedensel ya da duygusal olarak incitilen, mağdur edilen ve kurban olan çocuk Güvensizlik/Suistimal Edilme, Kusurluluk/Utanç, Zarar görme Karşısında İncinebilirlik gibi şemalar geliştirebilir.

(c) İhtiyaçların Aşırı Derecede Karşlanması, Aşırı Korunma

Ebeveynler tarafından çocukların ihtiyaç duyduğundan daha fazlasının sunulması durumunda Hak Görme/Büyüklenmecilik şemaları geliştirilebilir. Temel duygusal ihtiyaçların karşılanması yerine aşırı koruyucu ve müdahaleci tutumlar gösteren ya da ölçsüz özerklik ve özgürlük sağlayan Ebeveynlerin çocuklarında ise Bağımlılık/Yetersizlik gibi şemalar ortaya çıkabilir.

(d) Seçici İçselleştirme ya da Önem Verdiği Kişilerle Özdeşleşme

Çocukların ebeveynlerinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici şekilde içselleştirmesini ya da onlarla özdeşim kurmasını ifade eder. Örneğin, ailesinden şiddet gören bir çocuk, karşı koymayıp “kurban” rolüne girer ya da karşı koyup özdeşleşerek “saldırgan” haline gelebilir.

(3) Duygusal Mizaç ve Duygu Düzenleme Stratejileri

Şemaların gelişiminde, erken dönem yaşantıların yanı sıra duygusal mizaç da ayrıca önem taşır. Mizaç (temperament) tabiat, yaratılış, huy anlamında kullanılmaktadır. Uyarılara doğuştan yapısal olarak belli bir şekilde tepki gösterme eğilimidir. Davranış ve duygu durumunu belirleyen duygusal uyarana verilen, otomatik yanıtlardır (Arkar ve ark., 2005). Rothbart ve Bates (2006), mizacı

“davranış, duygulanım ve dikkat boyutlarında gözlenen tepkisellik ve düzenleme ile ilgili fizyolojik temelli bireysel farklılıklar” olarak niteler.

Her çocuk özeldir, benzersiz bir kişilik ve mizaca sahiptir. Kişiliğin biyolojik temellerini inceleyen birçok araştırma sonucunun da desteklediği gibi çocukluk dönemi mizaç özellikleri ilerleyen zamanlarda belirgin olarak sabit bir hale gelmektedir (Young ve ark., 2017). Şemaların gelişiminde önemli etkiye sahip olan duygusal mizaç çocukluk döneminde çevrenin etkisiyle de şekillenmektedir. Bu şemalar çocuğun erken dönem yaşantı deneyimleri ile mizacı arasındaki etkileşimden beslenmektedir (Rafaeli ve ark. 2011).

Gevşeklik-tepkisizlik, kötümserlik-iyimserlik, kaygılı olmak-dinginlik, obsesiflik-dağınık dikkat, pasiflik-agresiflik, sinirlilik-keyiflilik, sakinlik- girişkenlik gibi duygusal mizaç alanlarının doğuştan gelen ve yalnızca psikoterapi süreciyle değiştirilemeyeceği öngörülmektedir (Young ve ark., 2017). Şemaların oluşmasında yıkıcı çocukluk deneyimleriyle etkileşim halinde olan duygusal mizaç, çocukları seçici bir şekilde farklı yaşam koşullarıyla karşı karşıya bırakmaktadır. Saldırgan mizaçtaki bir çocuk şiddet arz eden bir aile ortamında pasif ve sakin bir çocuğa göre daha fazla istismara maruz kalabilir. Bununla birlikte, aynı yaşam koşullarına sahip çocukların farklı mizaçları aynı deneyim ortamından farklı şekilde etkilenmelerine neden olmaktadır (Young ve ark., 2017).

Young ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada, erken dönem ortamının duygusal mizacı baskılayabilmesinin yanı sıra mizacın da erken dönem yaşantılar üzerinde baskın geldiği durumların olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Örneğin, aile geçmişinde herhangi bir tetikleyici olmamasına karşın duygusal bir mizaca sahip bir çocuk psikopatoloji üretebilmektedir. Erken dönemde bebeğin birincil bakım verenlerle ilişkisi içinde oluşan tahribatların ya da istismarın gelişim süreci üzerine zararlı etkisi söz konusudur (Bradley, 2000). Erken dönem yaşantı deneyimlerinde toksik etkilere maruz kalan çocukların, kendi duygularının farkında olmadıkları gibi diğer kişilerin duygularını da aktarma güçlükler yaşadıkları ifade edilmiştir (Beeghly ve Cicchetti, 1994). Yaşamın erken dönemlerinden başlayarak çocuklar her alanda olduğu gibi duyguları ile baş etme konusunda da ana babalarına

ihtiyaç duyarlar. Bu noktada ana babaları ile olan olumlu deneyimleri, çocukların duygulara dair zenginliklerinin ve dolayısıyla olumsuz duygular deneyimlediklerinde içsel mekanizmaları devreye sokma becerilerinin artmasına imkan tanır. Aksine, ana babalar ile olan olumsuz deneyimler olumsuz duygular yaşadıklarında bunlarla nasıl baş edecekleri konusunda yeterli desteği görmedikleri için çocukların ilerleyen yaşlarında kendi duygularına yabancılaşmalarına ve bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanmalarına yol açar (Eisenberg ve ark., 1998).

Rothbart ve Sheese (2007), mizaç ve duygu düzenleme kavramlarının birbiri ile bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Mizacın temelinde duyguların olduğunu belirtmişlerdir (Evans ve Rothbart, 2007). Duygu düzenleme stratejilerinin mizacın ötesinde olduğunu ancak kişinin mizaç özelliklerinin kullandığı duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar (Rueda, Posner ve Rothbart, 2004; Rothbart ve Rueda, 2005; Rothbart ve Sheese, 2007) mizacı öz düzenleme, etkili kontrol edebilme (effortful control), yürütücü dikkat (executive attention) gibi kavramlarla açıklayarak, tüm bu yapıların duygu düzenleme süreçleri ile bağlantılı olduğunu tartışmışlardır.

Rothbart ve Bates (2006)'e göre mizaç, olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve çaba gerektiren kontrol olarak, üç farklı boyuttan oluşmaktadır. Mizacın reaktif boyutu olan olumsuz duygulanım, kişinin yıkıcı bir yaşam durumu ile karşılaştığında hissettiği duygunun daha baskın ve daha uzun süreli olmasına neden olur. Diğer taraftan, düzenleyici mizaç özellikleri, olumsuz duyguyla karşılaşıldığında daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına sebep olmaktadır. Bu yönüyle, farklı mizaç özelliklerinin bu etkileşiminin, duygu düzenleme üzerinden psikopatolojik yatkınlığı artırıcı ya da azaltıcı yönde etkileri olduğu araştırma konusu olmuştur.

Alanyanzın incelendiğinde, duygusal mizacın erken dönem uyumsuz şemalar ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kökenlerinde ve gelişiminde etkili olduğu söylenebilir. Bahsi geçen uyumsuz şema yapılanmaları ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz duygulanım gösteren mizaca sahip bireylerde daha fazla psikopatolojik yatkınlık riskini artırarak yaşam doyumunu

düşüreceği ifade edilebilir. Dolayısıyla bireylerin duygusal mizaç özelliklerinin uyumsuz duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şema örüntüleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu diğer taraftan yaşam doyumu üzerinde negatif etki yarattığı düşünülebilir. Özetle, Duygusal mizaçları olumlu duygulanım gösteren bireylerin yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejilerini tercih ederek daha az erken dönem uyumsuz şema baskınlığına maruz kalacakları ve böylece yaşam doyumlarının yükseleceği sonucuna ulaşılabilir.

c) Şema Alanları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Stratejileri

Şema Terapi yaklaşımında beş genel şema alanı içerisinde gruplandırılmış on sekiz erken dönem uyum bozucu şema yer almaktadır (Young ve ark., 2017). Bu sınıflandırma aşağıdaki Tablo 2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

ŞEMA ALANI	ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR
Ayrılma ve Reddedilme	Terk Edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Suistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Hak Görme/ Büyüklenmecilik Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin
Başkalarına Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık/ Tanınma Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	Olumsuzluk/Karamsarlık Duygusal Baskılama/Ketleme Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık/Acımasızlık

(1) Alan 1: Ayrılma ve Reddedilme

Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler ihtiyaç duyduğu, güvenlik, bakım, emniyet, kabul, sevgi, istikrar, anlayış ve aitlik duygusu gibi temel evrensel ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmayacağına inanırlar. Güvenli ve sağlıklı olan bir bağlanma şeklinden yoksundurlar. Bu kişilerde çekirdek aile dinamiklerinin genellikle uzun ayrılıkların yaşandığı, dengesiz, kopuk, soğuk, reddedici, şiddet uygulanan ya da dış dünyadan soyutlanmış (sosyal izolasyon) özellikler taşıdığı ifade edilmektedir. Ayrılma ve reddedilme alanındaki özellikle ilk dört şemaya sahip bireylerin diğer şema alanlarına göre hem daha fazla toksik bir çocukluk yaşantısı geçirdikleri hem de daha fazla yıkıcı etkiye maruz kaldıkları belirtilmektedir. Bu alan içerisindeki şemalar; terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemalarıdır (Young ve ark., 2017).

(a) Terk edilme/İstikrarsızlık

Bu şemaya sahip olan kişiler önem verdikleri diğerleriyle ilişki kurmakta istikrarsızlık yaşamaktadırlar. Değer verilen kişilerin onlarla birlikte olmayacağı, duygusal destek, aktif koruma sağlamaya devam edemeyecekleri ve ilişkinin aniden bitebileceği gibi duygusal bir varsayım niteliğinde korkuları vardır. Bu korku ya da endişe duygusu içerisinde önemli diğerlerine bağımlılık geliştirebilir ya da tamamen yakın ilişkilerden uzaklaşırlar. Hayatlarındaki kişiler net değildir, onları daha iyi alternatifler için terk edecekler, ölecekler ve sonunda kişiyi yalnız bırakacaklardır (Young ve ark., 2017). Çok sık öfke patlamalarının yaşandığı, ebeveynlerin tutarsız ilgi gösterdikleri, ölüm ya da ayrılma sonunda uzaklaşılan yakın aile çevresine sahip olma gibi deneyimler bu şemanın oluşumunda ailesel özelliklerdir. İlişkide panik bozukluk ya da ayrılık anksiyetesi şeklinde ortaya çıkabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

Buradan hareketle, Duygu düzenleme stratejisi olarak öfke ve tükenmişlik gibi olumsuz duyguların etkisini yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak azaltan kişilerin terk edilme erken dönem uyumsuz şema faaliyetleri düşük ve yaşam doyum

düzeşinin yüksek olacağı düşünülebilir. Bunun aksine, duygu düzenleme strateşisi olarak yakın ilişkilerden kaçınmak ve soyutlanmak gibi olumsuz durumlara sebep olan bastırma strateşisini kullanan kişilerin ise terk edilme şeması daha şiddetli iken yaşam doyum düzeyinin azalacağı ifade edilebilir.

(b) Güvensizlik/Suistimal Edilme

Bu şemaya sahip kişilerde, başkalarının onları inciteceğı, fırsat bulduklarında onları bencil amaçları için kullanacakları, küçük düşürecekleri, aldatacakları ya da ona yalan söyleyecekleri şeklinde bir beklenti söz konusudur. Dolayısıyla bu kişiler sürekli tetikte olmaları gerektiğine inanırlar (Young ve ark., 2017). Bu şema içindeki kişiler zararın genellikle kasıtlı olduğu ve ya aşırı bir ihmalin sonucu gerçekleştiğı düşüncesine sahiptir. Diğerlerinden farklı olarak kişi her zaman aldatılacak ya da kısa çöpü çekerek talihsizlik yaşayacaktır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Bu şemanın kökeninde, cinsel ya da fiziksel istismar, çocuğa lakap takılması, istenildiğı şekilde hitap edilmemesi, bakım verenler tarafından sürekli cezalandırılmış olmaları ve onlara yönelik eleştirel kırıcı bir dil kullanımı yatmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

(c) Duygusal Yoksunluk

Young ve arkadaşları (2017) duygusal yoksunluk şemasına sahip olan kişilerin, diğerleri tarafından normal düzeydeki duygusal yakınlık görme arzularının, yeteri kadar karşılanmayacağı varsayımını taşıdıklarını ifade ederek, duygusal yoksunluğu üç başlık altında açıklamışlardır.

- *İlgi Yoksunluğu:* Çocuğun, ilgi, sevgi, şefkat ve sıcaklık gibi duygulardan mahrum bırakılması ve arkadaşlık ilişkisinin yoksunluğu.
- *Empati Yoksunluğu:* Çocuğa karşı, anlayış, dinleme, kendini açma ya da çocuk ile karşılıklı duygu paylaşımının gerçekleşmemesi.
- *Korunma Yoksunluğu:* Diğerlerinden alınan güç, yönlendirme ve rehberliğin olmaması.

Bu şemaya sahip bireyler kendilerini anlayan, yeterli ilgi ve sevgiyi gösteren, onları gerçekten dinleyerek gerçekte ne düşündüklerini ve duygu durumlarını anlayan birilerinin olmadığını hissettiklerinden dolayı köklü bir yalnızlık ve boşluk hissiyatı içindedirler (Young ve ark., 2017).

Bu şemanın oluşumunda, ebeveynler her ne kadar fiziksel olarak çocuğun yanında olsalar da ilişkinin zenginliği ya da niteliği yeterli değildir. Çocuğa karşı sevgisiz ve soğuk tavırlar sergileyen, çocuğu uygun şekillerde yatıştırmayan ve onun ile empati kurmayan, ilgi göstermeyip yeteri kadar yönlendirmeyen olumsuz ebeveyn tutumları, bireyde oluşacak duygusal yoksunluk şemasının kökeninde bulunur (Young ve Klosko, 2011).

İlgi, empati ve korunma yoksunluğu olarak kendini gösteren duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması, kişilerin duygu düzenleme süreçlerinde bir takım dirençler meydana getirmektedir. Duygu düzenleme stratejisi olarak yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişiler yukarıda ifade edilen söz konusu dirençleri daha iyi çözümlyerek yaşamdan aldıkları doyumunu artırabilir. Bastırma stratejisini kullanan kişilerin ise duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şemasının olumsuz etkilerini çözümlerde yetersiz kaldıkları ve yaşamdan aldıkları doyumun azaldığı ifade edilebilir.

(d) Kusurluluk/Utanç

Kusurluk/utanç şeması olan kişi, kendisinin değersiz, aşağılık, kötü ya da istenmeyen olduğu duygusuna sahiptir ve değer verdiği kişilere kendini anlatırsa onlar tarafından sevimsiz bulunacağına dair bir inancı vardır. Şema çoğunlukla bireyin algıladığı eksikliğe ilişkin yoğun bir utanç duygusuna neden olmaktadır. Kusurlar kişisel boyutta; bencillik, saldırgan dürtüler, kabul görmez cinsel arzular ya da genel anlamda; itici görünüm ve sosyal becerisizlik şeklinde olabilir. Şemanın kökeninde, aile üyesi tarafından, fiziksel, cinsel, duygusal istismara uğrama, ebeveynleri tarafından her olumsuzluk için çocuğun suçlanması, bakım verenlerin eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum sergilemeleri, kardeşler arasında çocuğun her zaman kötü ve olumsuz kıyaslamalara maruz kalması gibi durumlar bulunabilir. Bu

şemaya sahip kişiler, eleştiri, onay görmeme ya da suçlanma karşısında aşırı hassasiyet göstermektedir. İç dünyalarında kusurluluğun olduğunu hissederler ancak bu kusur genellikle dışarıdan fark edilebilecek bir kusur değildir (Young ve ark., 2017; Young ve Klosko, 2011).

Özsaygı ve sosyal becerileri olumlu yönde etkileyen duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi, kişilerin duygularını daha rahat bir şekilde ifade etmesini sağlayarak kusurluluk şemasının baskınlığını hafifletir ve yaşam doyum düzeyinde olumlu etki yaratabilir. Olumlu ya da olumsuz duyguların ifade edilmesini zorlaştıran ve yakın ilişkilerden kaçınma davranışına sebep olan Duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin ise kusurluluk erken dönem uyumsuz şeması baskın ve yaşam doyum düzeyinin azalacağı düşünülebilir.

(e) Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kendilerini diğer insanlardan farklı olarak görür, aile dışında hiçbir grubun ya da topluluğun bir parçası olarak hissetmezler, aitlik duygusu geliştiremezler ve sosyal dünyadan kopuk ya da yalıtılmış bir yalnızlık yaşarlar. Bu alandaki diğer dört şemayla aynı giderilmemiş ihtiyaçlardan (güvenlik, istikrar, kabul) kaynaklanıyor olmasına rağmen, sosyal izolasyon şeması aile üyelerinin dışındaki sosyal dışlanmalar sonucunda ortaya çıkar (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Bu şemanın gelişmesine neden olarak, kişinin ailesinin komşularından ve çevresindeki insanlardan daha farklı olması, kendini diğerlerinden aşağıda görmesi, çocukluğunda pasif bir tutum sergileyerek sadece beklenenleri yerine getirmiş olup hiçbir zaman karar verme ve özerklik gibi beceri alanlarını geliştirmemiş olması, sosyalleşmesi yönünde cesaretlendirilmemesi gibi durumlar örnek verilebilir. Bu şemaya sahip olan kişinin hissettiği temel duygu yalnızlıktır. Ailesinin kusurlarının üstesinden gelmeye çok çaba gösterirler. Bu bireylerin deşifre edilmeye, bunun sonucu olarak olumsuz değerlendirilmeye ve yargılanmaya yönelik yoğun bir kaygı durumu vardır. Bunun dışında kalp ve mide rahatsızlıkları, uyku problemleri ve baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler hissetmekte ve depresyona yatkın olmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

Bu doğrultuda ayrılma ve reddedilme şema alanının işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak duygu düzenleme stratejilerinden bastırma stratejisini kullanan kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarından duygusal yoksunluk, kusurluluk ve terk edilme şemalarının baskın ve yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğu ifade edilebilir.

(2) Alan 2 : Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Özerklik ya da otonomi, insanların akranları gibi bağımsız hareket edebilme, yaşının gerektirdiği biçimde davranış sergileme ve ailesinden ya da ebeveyn figürlerinden sağlıklı bir şekilde ayrılıp bireyselleşme becerisini kazanması olarak tanımlanabilir. Bu şema alanında yer alan kişilerin, kendileri ve çevresi ile ilgili beklentileri, ebeveyn figürlerinden sağlıklı bir ayrışma sonucu bireyselleşme, hayatta kalma performansı gösterebilme ve bağımsızlaşabilme becerileriyle çatışmaktadır. Bu kişilerin aileleri, aşırı koruyucu ya da çok ilgisiz, her ihtiyacını çocuk için hazır olarak sunan ve özgüveni zedeleyen ayrıca çocuğa ev dışındaki hayatını sürdürebilmesi yönünde destekleyici olmayan bir yapı göstermektedir. Bu nedenle kişiler, kimlik edinme becerisini ve bireysel yaşam performansını gösterememektedirler. Dolayısıyla yeterlilik konusunda yetişkin yaşamlarında da çocuk olarak kalmaktadırlar. Bu alanda, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlık şemaları bulunmaktadır (Young ve ark., 2017).

(f) Bağımlılık/Yetersizlik

Bu şemaya sahip olan kişiler, günlük yaşamlarındaki sorumluluklarının üstesinden gelmek için başkalarının yardımına muhtaç olduğuna inanırlar. Yetersiz ve çaresiz hissetmektedirler. İnsanlarla kurduğu birlikteliklerinde kendilerinin daha aşağı bir pozisyonda olduğunu kabul ederler ve bu birlikteliklerin sağladığı güveni seviyor olmalarına rağmen bu kişilere karşı öfkede duyarlar. İlişkilerini kaybetmemek adına yaşadıkları öfkeyi dışa vurmayı tercih etmezler. Öfkelerini kendi iç dünyalarında yaşarlar. Genellikle pasif ve savunmasız olarak görünen bu kişiler

para yönetiminde, yeni işlerde, eş seçiminde ya da kariyer alanlarında doğru kararı veremeyeceklerini düşünürler (Young ve ark.,2017; Young ve Klosko, 2011).

(g) Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

Bu şemaya sahip olan kişiler, ummadıkları bir anda engellemekte yetersiz kalacakları bir felaketin ortaya çıkacağına dair aşırı korku ve kaygı durumu içindedirler. Bu felaketler tıbbi (kalp krizi, AIDS, kanser), duygusal (çıldırma, kontrolü kaybetme) ve dışsal (kazalar, suç, doğal afetler) felaket türleri olabilir. Şemanın kökeninde, çocuğa karşı abartılı bir koruma geliştiren ebeveynler, çocukluk dönemi yaşanan önemli bir hastalık ya da travma geçmişinin olması, ebeveynlerden birinin hastalık ya da travmatik bir durum sonucu hayatını kaybetmiş olması gibi olumsuz durumlar yer almaktadır. (Young ve ark., 2017; Young ve Klosko, 2011).

(h) Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip kişiler, tüm bireyselleşme ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyecek olmasına rağmen önemli bir başkasıyla genellikle ebeveynle, aşırı duygusal bağlanma ve yakın ilgi gösterme durumundadırlar. Genellikle iç içe geçmiş bireylerde, diğeri olmadan yaşamaya devam edemeyeceği inancı söz konusudur. Bu kişiler başkalarından (bakım verenler ya da partner) destek görmediklerinde hayatta kalmalarının zor olduğuna ya da mutsuz olacaklarına inanırlar. Ayrıca tam anlamıyla olgunlaşmamış bireysel kimliğin yetersizliği başkalarıyla boğulma ya da kaynaşma duygularını da içermektedir (Young ve ark., 2017).

(i) Başarısızlık

Bu şemanın oluşumunda, sürekli eleştirel davranan bir ebeveynin olması ve kötü giden ya da başarısız olunan her sonuçta bakım verenlerin çocuğa rencide edici lakaplarla hitap etmesi yer almaktadır. Ayrıca ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin başarılı olması ve çocuğun bu yüksek noktaya ulaşamayacağını düşünerek artık denemekten vazgeçmesi de yer almaktadır. Bununla birlikte ailenin çocuğun başarısını umursamaması, kardeşler arasında yapılan olumsuz kıyaslamalar ve çocuk

için gerçekçi sınırlar ya da limitler belirmemek bu şemanın kökeninde önemli rollere sahiptir (Young ve Klosko, 2011).

Bu şemaya sahip kişiler, akranlarına göre okul, spor ve kariyer gibi başarı bölgelerinde kaçınılmaz şekilde başarısız, beceriksiz ya da yetersiz olduklarına dair bir inanış içindedirler. Bu kişiler diğer insanlara göre özünde ya da temelde başarısız olduğu inancını hissetmektedirler. Şema genel olarak kişinin, akılsız, beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz, aptal, diğerlerinden daha az başarılı ya da daha aşağı bir statüde olduğu gibi inanışlarını kapsamaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

Alanyazın ışığında duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak sosyal hayata uyumlu, duygularını daha rahat ifade eden ve normal olmayan davranışları engellemede başarılı kişilerin başarısızlık erken dönem uyumsuz şema aktivasyonunun düşük yaşam doyum düzeyinin ise yüksek olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanarak olumsuz duygunun tesirinde kalan ve duygu durumunu onarmada zorluklar yaşayan kişilerin ise başarısızlık erken dönem uyumsuz şema aktivasyonu baskın iken yaşam doyum düzeyinin düşük olduğu ifade edilebilir.

(3) Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu alandaki şemalara sahip kişiler, içsel limitler koymakta, başkalarının haklarına saygı göstermekte, insanlarla işbirliği içinde çalışmakta, sözlerini yerine getirmek ve uzun dönemli hedeflere ulaşabilmek gibi konularda güçlükler yaşamaktadırlar. Genellikle bencil, şımarık, narsisistik gibi kişilik özellikleri sergileyen bu kişilerin aşırı müsamaha gösteren, hoşgörülü ve rehberlik etmeyen aile yapısına sahip oldukları görülmektedir. Bu kişiler çocukluk dönemlerinde diğerlerine uygulanan kurallara uyma, başkalarını önemseme ya da öz denetim geliştirme ihtiyacı hissetmemişlerdir. Dolayısıyla erişkinlik yıllarında da bu kişiler, dürtülerini kontrol ederek ulaşacakları faydalar uğruna isteklerini ya da hazlarını erteleme yeteneğini gösteremezler (Young ve ark., 2017).

(j) Hak Görme/Büyüklenmecilik

Bu şemaya sahip kişiler, diğer insanlara kıyasla daha önemli olduklarına, özel haklara ve ayrıcalıklara sahip olduklarına inanmaktadırlar. Doğru bir sosyal iletişim için gerekli olan karşılıklı kurallara önem vermezler. Başkalarına verilecek zararı gözetmeksizin her istediklerini yapabilecekleri yönünde ısrarcı tutumları vardır, aşırı derecede talepkâr, kontrol edici ve empati duygusundan yoksun özellikler sergileyen bu kişiler, güç elde etmek adına daha başarılı, daha zengin ya da ünlü olmak gibi üstünlüklere yetişkinlik döneminde de abartılı derecede odaklanmayı sürdürebilirler (Young ve ark., 2017). Haklılık şemasına sahip kişiler durumlarıyla alakalı hiçbir bir huzursuzluk hissetmezler, buda diğer şemalardan haklılık şemasını ayıran en temel özelliktir. Young ve Klosko'ya (2011) göre bu şemanın kökeninde, ebeveynlerin çocuklarına zayıf kurallar ve sınırlar koyması, gereken disiplin ve kontrolü sağlayamaması ve sonuç olarak çocuğun şımartılması önemli bir rol oynamaktadır.

(k) Yetersiz Öz-denetim/Öz-disiplin

Bu şemaya sahip kişiler, amaçlarına ulaşmak için kendilerini kontrol etmekte ve engellenmelere karşı direnç ya da dayanma gücü göstermekte zorluk yaşamaktadırlar. Acı, çatışma, huzursuzluk, sorunlarla yüzleşme, sorumluluk almak ve her türlü rahatsızlıktan kaçınma gibi eğilimlere sahip oldukları belirtilmektedir (Young ve ark., 2017).

Duygu durumunun farkında olan, ikili ilişkilerde başarılı ve stresli durumlarla daha iyi baş edebilen duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin, yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerinin azalacağı ve yaşam doyumunun yükseleceği söylenebilir. Olumsuz duyguların etkisinde kalan, duygularını ifade edemeyen ve huzursuzluk yaşayan duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin ise yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerinin artacağı ve yaşam doyumlarının düşeceği ifade edilebilir.

(4) Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik

Bu alandaki kişiler, onay görmek, tepkiden kaçınmak, ilişkiyi kaybetmemek ya da duygusal bağlantıyı sürdürmek için kendi ihtiyaçlarından daha fazla diğerlerinin gereksinimlerini gidermeye abartılı derecede önem verirler. Başkalarıyla kurulan ilişkilerde diğerlerinin tepkilerine yüksek düzeyde odaklanırken kendi ihtiyaçlarını arka plana atma eğiliminde duygularını bastırarak, genelde öfke ve seçimlerine yönelik farkındalık yoksunluğu hissederler. Young ve arkadaşları (2017) bu alandaki şemalara sahip olan kişilerin, koşullu kabul gösteren, kendi isteklerini ve sosyal saygınlığını, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarından daha fazla önemseyen ailelerden geldikleri belirtilmektedir. Bu kişiler, çocukluk döneminde kendi doğal eğilimlerini gerçekleştiremediklerinden erişkin dönemde de içsel odaklı olmaktan çok dışsal bir şekilde yönlendirilerek, başkaları tarafından güdümlenir ve onların arzularına uyarlar (Young ve ark., 2017).

(1) Boyun Eğicilik

Bu şemaya sahip olan kişiler öfkeden, terk edilmekten ya da tepki almaktan kaçındıkları için kontrolü başkalarına bırakarak onların isteklerini yerine getirmeye mecbur hissederler. Genellikle kendi arzu, duygu ve düşüncelerini diğerlerinin ihtiyaçlarına göre önemsiz ve geçersiz olarak algılayan bu kişiler gereksinimlerini ve duygularını engellemekte ya da bastırmaktadırlar. Bu nedenle öfkelerinde yaşanan yükselmeler pasif agresif davranışlarla, öfke patlamalarıyla, psikosomatik belirtiler veya madde kullanımıyla dışa vurulur (Young ve ark., 2017).

Çocuklarını sürekli olarak kontrol altına almaya çalışan, demokratik bir tutum sergilemeyen, istemedikleri şekilde davrandıklarında cezalandırmakla korkutan, bir konuda yaşanan düşünsel ayrılıklarda duygusal yoksunluk gösteren, özgür iradeleriyle karar almalarına fırsat tanımayan ebeveyn tutumları ve davranış kalıpları bu şemanın kökeninde yer almaktadır. Bunlarla birlikte, ebeveynlerin uzakta olmaları, çocuğun eve bakım veren ve sorumluluk üstlenen olarak görülmesi, ebeveynlerin kendi sorunlarını anlatarak çocuğu sürekli dinleyici konumunda

bırakmaları gibi durumlarda bu şemanın aile dinamiklerini oluşturmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

(m) Kendini Feda

Bu şemaya sahip kişiler, kendi rızalarıyla, isteyerek, memnuniyet duyarak, kendi ihtiyaçlarını diğerleri için feda ederek, başkalarının sıkıntılarına aşırı derecede odaklanırlar. Kişilerin başkalarının dramlarına gösterdikleri bu aşırı duyarlılık, muhtaç oldukları diğerlerinin ilişkisini kaybetmemek, bencillik duygusunun suçluluğundan kurtulmak, başkalarının acısına sebep olmamak ya da öz saygı kazanmak için çabalamak bu şemanın karakteristiğiyle örtüşen davranışlara neden olan bazı genel motivasyonlardır. Bu kişiler sonunda kendi ihtiyaçlarının yeterince giderilmediğini hissederek kızgınlık duygusu yaşarlar. Şemanın aile kökeninde çocuklarının ve çevrenin ihtiyaçlarına odaklanıp kendi ihtiyaçlarını göz ardı eden veya arka plana atan aşırı verici ebeveyn tutumları yer almaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017; Young ve Klosko, 2011).

Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin duygularını rahatça ifade ettiği, negatif yüklerin etkisinde kalmadığı ve öz saygılarının yüksek olduğu düşünüldüğünde bu stratejiyi kullanan kişilerin kendini feda erken dönem uyumsuz şemasının neden olacağı tahribatı daha az hissedeceği, yaşam doyumunun ise daha yüksek olacağı ifade edilebilir. Bunun aksine, duysal ihtiyaçların göz ardı edilmesi ve sonrasında kızgınlık gibi olumsuz duyguların yoğun bir şekilde hissedilmesine neden olan duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin, kendini feda erken dönem uyumsuz şema şiddetinin yüksek yaşam doyum düzeyinin ise düşük olacağı açıklanabilir.

(n) Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık

Bu şemaya sahip kişilerin, öz saygı gelişimleri kendilerinin dışında önemli başkalarının onaylarına ve kabulüne bağımlıdır. Sosyal statü, zenginlik, dış görünüm, ya da kariyer peşinde koşmak bu kişilerin onaylanma ve tanınma adına aşırı meşgul

oldukları araçlarıdır. Bu kişiler iç odaklı güvenli ve gerçekçi bir kendilik duygusu geliştirememektedirler, genellikle sahte ya da güçsüz bir benlikleri vardır. Genel olarak, kişinin hayatında gerçekçi, özgün ya da tatmin edici olmayan ve reddedilmeye karşı aşırı duyarlılıkla alınan önemli kararlara sebep olmaktadır. Şema kökeninde, bedensel imaja ya da fiziksel görünüme fazla önem veren aileler büyük rol oynarlar, bu ailelerde yetişen çocukların benlik algıları dışarıdan gelen tepkiler doğrultusunda oluşmaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

İlgili alanyazın doğrultusunda duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin duygu durum farkındalığı düşüktür. Duygularını maskeleyerek olumlu ya da olumsuz duygularının ifadesini engelleyici yönde tutumlar sergileyen bu kişilerin onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema faaliyetlerinin yüksek yaşam doyum düzeyinin düşük olacağı ifade edilebilir. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin ise duygu durum farkındalığı, öz saygı ve sosyal becerileri daha işlevseldir dolayısıyla bu kişilerin onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema faaliyetleri düşük yaşam doyum düzeyinin ise yüksek olacağı düşünülebilir.

(5) Alan 5 : Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Bu alandaki kişiler, kendiliğinden olan duyguları ve dürtüleri baskı altına almaktadırlar. Genel olarak mutluluk, içinden geldiği gibi davranma, kendini ifade etme, gevşeme, rahatlama, sağlıklı olma ya da yakın ilişkiler kurmak uğruna kendi katı, ahlaki ya da içselleştirilmiş davranışları hakkındaki beklentileri yerine getirmek için büyük çaba gösterirler. Bu kişiler çocukluğunda oyun oynamayı ve mutluluğu sürdürebilmek için desteklenmemişler, aksine sürekli olumsuz olaylara karşı aşırı dikkat etmeyi, hayata negatif bakarak keyif almamayı öğrenmişlerdir. Bu kişiler sürekli dikkatli ve hazır bir durumda bulunmazlarsa, hayatlarını alt üst edecek korku, kaygı ve karamsarlık duyguları içine girerler. Bu alandaki şemaların tipik aile kökenleri, katı, baskıcı, kuralcı bazen de cezalandırıcı olmalarının yanında kendiliğindenlik ve memnuniyete oranla özdenetim ve özveriye daha çok önem göstermeleridir (Young ve ark., 2017).

(o) Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler, hayatın olumlu yönlerini minimize ederek görmezden gelir, sürekli olarak acı, ölüm, kayıp, terk edilme, hayal kırıklığı, aldatılma ya da ihanet gibi olumsuz tarafları üzerinde yoğunlaşır. Muhtemel olumsuz durumları oldukça fazla abartan bu kişiler, endişeli, memnuniyetsiz, kararsız ve aşırı tetikte olmakla eş değer tanımlanabilir. Genel olarak, her şeyin kötüye gideceği kariyer, mali durum, meslek hayatı ve yakın ilişkilerde sorunlar yaşanacağı, küçük duruma düşmesine sebep olacak hatalar yapabileceği yönünde beklentileri ve korkuları söz konusudur (Young ve ark., 2017).

(p) Duygusal Baskılama

Duygusal baskılama, içinden geldiği gibi ya da kendiliğinden oluşan davranışların, duyguların ve iletişimin utanç yaşama, kendini kaybetme ve eleştirilmekten kaçınma adına engellenmesi olarak ifade edilmektedir. Young ve arkadaşları (2017) tarafından en yaygın baskılanma alanları öfke baskılaması, haz, şefkat ve cinsellik gibi olumlu dürtüleri baskılama, incinebilirliği güçlükçe ifade etme ve duyguları yaşamak yerine mantıksal çıkarımlar yapma şeklinde açıklanmıştır. Çocuğun yetiştirildiği aile ortamında duyguları açıklamanın kötü olduğu öğretilmiş ve spontane duygularını anlattığında utandırılmıştır. Genellikle bu kişiler tepkisiz, sıkılğan, geri çekilen ve soğuk özelliklere sahip olarak nitelendirilebilir. Bu şemaya sahip danışanlar, yetişkinlik dönemlerinde de duygularını rahatça ifade etmekten kaçınırlar (Young ve ark., 2017).

Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanmanın olumlu duygusal ve davranışsal sonuçlarını gösteren bir çok araştırma mevcuttur (Nakagawa, Gondo, Ishioka ve Masui, 2017; Pico Perez ve ark., 2017; Garnefski ve Kraaij, 2007;Cabello ve Fernandez-Berrocal, 2015; Panahi, Yunus ve Panahi, 2016; Rannaey, Bruehlman-Senecal ve Ayduk, 2017; Wang ve Ark., 2017). Bu dorultuda duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şemasının baskın yaşam doyumu düzeyinin ise düşük olduğu ifade

edilebilir. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerde ise duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şemasının zarar verici etkileri daha az hissedilirken yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olacağı düşünülebilir.

(q) Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Young ve arkadaşlarına (2017) göre benimsenmiş yüksek standartlara ulaşarak beklentileri karşılamak, bu sayede kınanma ve utanç duygularından uzaklaşmak için bir çaba gösterme zorunda olmak duygusudur. Şemanın tipik özellikleri kendisine ve başkalarına karşı sürekli şekilde baskı ve yıkıcı eleştiri geliştirme duygusuna neden olmasıdır. Bu şemanın gelişiminde, hastanın sağlığında, memnuniyet deneyimlerinde ya da öz saygı ilişkilerinde ciddi problemlerin yaşanması söz konusudur. Şemanın belirtileri, pımpirikli ya da aşırı titiz davranarak detaylara aşırı dikkat edip performansını küçümseme (mükemmelliyetçilik), mantık dışı etik, kültürel ya da dinsel temalar barındıran yaşamın birçok yönüne yayılmış zorunluluklar ve yıkılmaz kurallara sahip olma ve zamanı etkin kullanamama kaygısı şeklinde görülebilir (Young ve ark., 2017).

(r) Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip kişiler, karşılaştıkları hataların hafifletici sebeplerini göz ardı eder, insanların kusurları olabileceğini düşünmez ya da diğerlerinin hangi niyetle bu hatayı gerçekleştirdiğini değerlendirmeden bu hataları zorlukla unuttur. Bireyin kendisi de dâhil olmak üzere standartlarını karşılamayan ve hata yapan insanlara yönelik hoşgörüsüz, merhametsiz, öfkeli, empatiden yoksun ve cezalandırıcı olma şeklinde tutumlarını içerir. Şema genel anlamda kişilerin hata yaptıkları için acımasızca cezalandırılmasının gerekli olduğu inanışıdır (Young ve ark., 2017).

Masters (1991; akt. Onat ve Otrar, 2010)'e göre ailenin duygu düzenleme stratejilerinde yadsınamaz bir etkisi vardır ve çocuğun yaşantısıyla bir bütün halindedir. Bunun en açık ispatı, yaşamın erken dönemlerinde bakım veren kişinin, bebeğin duygularının düzenlenmesinde aracı rolünün olmasıdır. Bakım veren kişinin

bebeği kaygılı durumlarda sakinleştirmesi, ona örnek olması, çocuğunun pozitif duygu tepkilerini güçlendirmesi ve verdiği sözel eğitimler duygu düzenleme stratejilerinden birkaçıdır (Thompson, 1994). Özellikle ihmal ve istismara uğramış çocukların daha az duruma uygun duygular ortaya koyduğu, empatinin ve duygusal öz-farkındalığın azaldığı, daha fazla duygusal iniş çıkışlar sergiledikleri veya depresiflik gösterdikleri ifade edilmektedir (Shipman ve ark. 2007).

Bilim (2012), gerçekleştirdiği çalışmada çocukluk çağı örselenme yaşantılarının, duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk çağı örselenme geçmişinin yetişkinlikteki kişilerarası yaklaşım tarzı, duygu düzenleme zorluğu ve genel psikolojik belirtilerle alakalı olduğu ve çocukluk çağı örselenme geçmişine sahip yetişkinlerin genel psikolojik belirti geliştirmesinde engelleyici kişilerarası tarz ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin doğrudan olmasada dolaylı olarak rolünün bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yukarıda ifade edilen bulgular doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerinin, bakım verenler ve önemli diğerlerinin olumlu yaklaşımları ile erken dönem yaşantı deneyimlerinden etkilendiği görülmektedir.

Özetle, erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme stratejilerinin kökenleri birtakım benzerliklere sahiptir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin yaşam doyum düzeylerinin bastırma stratejisini kullanlara göre daha yüksek olacağı ve erken dönem uyumsuz şema faaliyetlerinin azalacağı düşünülebilir. Buna karşın, duygu düzenleme stratejilerinden bastırma stratejisini kullanan kişilerin de yaşam doyum düzeyi azalırken erken dönem uyumsuz şema faaliyetlerinin artacağı ifade edilebilir.

d) Uyumsuz Baş Etme Biçimleri ve Tepkiler

Kişiler şemalara uyum sağlayarak, ortaya çıkan aşırı ve baskın duygulardan uzaklaşabilmek için erkem yaşam dönemlerinde uyumsuz baş etme biçimleri ve tepkiler geliştirir. Uyumsuz baş etme biçimleri, hastanın şemadan kaçınmasına yardım etmesine rağmen şemanın devamlılığını sağlayan unsurlar olarak görev

yapar, kişiyi şemaya mahkûm eder ve iyileştirici bir özellik göstermezler (Young ve ark., 2017). Tüm insanlar, tehdide karşı üç temel tepkiyle karşılık verirler: savaş, kaçış ve hareketsiz kalma. Bu tepkiler şema terapi yaklaşımında aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma olarak ifade edilen şemanın üç baş etme biçimine karşılık gelmektedir. Tepki türü olarak savaşmak, aşırı telafi; kaçma, kaçınma ve hareketsiz kalma da, teslim olma baş etme biçimleriyle örtüşmektedir. Çocukluk döneminde çekirdek duygusal ihtiyaçlardan birinin engellenmesi çocuk için bir tehdit oluşturur.

Erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına neden olan bu tehdit şemanın serbest bıraktığı yoğun duyguların korkularını da içermektedir. Tehditle karşı karşıya gelen çocuk, bu üç temel tepkinin bazı kombinasyonlarını kullanarak tepki verebilir: çocuk, teslim olur, kaçınır ve ya aşırı şekilde telafiye çalışır. Farkındalık dışı bir baş etme biçimiyle bireyin tepki verdiği tehdit şemanın etkinleşmesine yol açmaktadır. (Young ve ark., 2017).

Şema terapi yaklaşımında başa çıkma biçimleri ve başa çıkma tepkileri birbirinden ayrılır. Başa çıkma biçimleri, teslim, kaçınma ya da aşırı telafi kullanılarak şema etkinleşmesi ile baş etmeye yarayan genel eğilimlerdir. Baş etme tepkileri ise bu genel eğilimlerin, kendilerini ortaya koydukları bireye özgü yollar, davranışlar ya da stratejilerdir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Bireyler belirli baş etme tepkilerini alışkanlık haline getirdiklerinde bunlar baş etme biçimlerine katılır. Dolayısıyla baş etme tepkisi bir durumken, baş etme biçimi ise bir özelliktir. Baş etme tepkileri bireyin kısa bir sürede sergilediği belirli bir davranıştır. Young ve arkadaşları (2017), şemaların davranışı yönettiğini fakat davranışın şemanın bir parçası olmadığını, baş etme tepkisinin bir parçası olduğunu ifade etmektedirler. Başlıca baş etme tepkileri davranışsal olmasına rağmen, kişiler zihinsel ve duygusal stratejiler yardımıyla baş eder. Buna göre baş etme biçimi bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ortaya çıksa da çıkmasa da şemanın bir parçası olduğu sonucuna ulaşamaz.

Örneğin, terk edilme şemasının tetiklendiği herhangi bir durumda bazı kaçınma biçimleri gösteren erkek hastayı değerlendirelim. Kız arkadaşından ayrılma tehdidi aldığı anda eve dönerek bayılana kadar bira içmiştir. Bu örnekte kaçınma, hastanın terk

edilme için baş etme biçimiyken bira içmesi ise kız arkadaşıyla olan durumuna baş etme tepkisidir. Tablo 2.2’de her şema için bazı uyumsuz baş etme tepkileri ve örnekleri verilmiştir. Aşağıda üç uyumsuz baş etme biçimi olan teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi açıklanmıştır (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark.,2017).

(1) Şemaya Teslim Olma

Kişiler şemaya teslim olduklarında ona uyum göstererek kaçınmaya ya da savaşımaya çalışmazlar. Şemanın gerçekliğini kabul eden bu kişiler onu onaylar, duygusal acısını aşırı olarak hisseder, yaptıklarının farkında olmadan şema yönelimli davranımları sürdürür ve şemaya neden olan çocukluk deneyimlerini yetişkinlik yıllarında da tekrarlamaya devam ederler. Şemayı harekete geçiren bir durumla yüz yüze geldiklerinde, duygusal tepkileri abartılı olarak bütünüyle ve bilinçli bir şekilde yaşarlar. İlişkilerinde incitici ebeveynlerinin davranışlarını sergileyen duygusallıktan yoksun partnerlerle ilgilenir pasif ve itaatkâr bir tutumla şemayı sürekli kılar. Bu kişiler terapötik ilişkide çocuk rolündeki kendileri ve incitici ebeveyn rolündeki terapistle birlikte şemayı sonlandırabilir. (Young ve ark., 2017).

Rafaeli ve arkadaşları (2017) başa çıkma biçimleri içerisinde, teslim olma başa çıkma biçimini anlaşılması en zor olan olarak ifade eder. Şemalara boyun eğmek, artan bir duygusal acıya neden oluyorken, insanların tatmin edici olmayan aktivitelerde ısrarcı davranması, kendilerine kötü davrananlara ilgi duyması ve ya ihtiyaçlarının karşılanmadığı ilişkileri kronik şekilde sürdürme eğilimleri tartışma konusudur.

(2) Şemadan Kaçınma

Kaçınma baş etme biçimini kullanan kişiler şema hiç var olmamış gibi onu düşünmekten kaçınır, tetikleyici ihtimaller ve imgeler ortaya çıktığında dikkatini başka şeylere odaklar ve görmezden gelir. Duygular ortaya çıktığında şemayı hissetmemek için onları otomatik olarak engeller. Bu kişiler, madde kullanımı, takıntılı şekilde temizlik yapmak, aşırı hedonist davranışlar sergilemek, dağınık bir

yaşam şekli ya da işkolik tutumlarda bulunarak şemadan kaçınmaya çalışabilirler. Sosyal ortamlarda oldukça normal görünmesine rağmen incinebileceğine inandığı ya da hassas hissettiği için yakın ilişkiler ve çalışma rekabeti gibi şemayı aktive edebilecek durumlardan kaçınırlar. Bu kişiler şemalarıyla yüz yüze gelmemek için terapi ilişkisinden uzak durmakta ve terapötik süreçteki sorumluluklarını yerine getirmemektedirler (Young ve ark., 2017).

(3) Aşırı Telafi (Ödünlenme)

Young ve arkadaşları'na (2017) göre aşırı telafi baş etme biçimini kullanan kişiler şemaya yönelik zıt davranışlar, düşünceler ya da duygularda bulunmanın fayda sağladığına inanarak şemayla savaşırlar ve çocukluk dönemi tutumlarından mümkün olduğu kadar farklı davranmaya gayret gösterirler. Ancak bu karşı koyma girişimi belli bir duruma kadar incinebilirlik ve çaresizlik duygularından uzaklaştırıyor olsa da aşırı telafi biçiminde şemanın devamlılığını sağlayarak tedavi sürecinde direnç meydana getirmektedir.

Aşırı telafide bulunan bu kişiler çocukken kontrol edilmişlerse yetişkin dönemde özerkliğini engelleyecek tüm girişimleri reddeder dahası başkalarına egemenlik kurmaya çalışabilirler. Genellikle ünlüler, politik liderler ve zengin iş adamları aşırı telafi edicidir. Oldukça normal, kendinden emin ve toplumda takdir gören aşırı telafi ediciler aslında her an aktive olacak şemanın baskısı altında olduklarını hissetmekte ve içten içe huzursuzluğu yaşamaktadırlar. Eğer Aşırı telafi başarısızlıkla sonuçlanırsa temeldeki şemalar muazzam güçleriyle kendilerini yeniden ön plana çıkartacaktır (Young ve ark.,2017).

İhmal edilen ve Duygusal Yoksunluk şeması geliştirmiş bir çocuğun başkalarından ilgi görmek için alımlı, cilveli ya da abartılı olmayı öğrenmesi, derin utanç ve değersizlik hisleri taşıyan Kusurluluk/Utanç şeması geliştirmiş bir bireyin diğerlerinden daha fazla çalışarak başarıya ulaşmaya motive olması, zorbalık yapılan veya kötüye kullanılan bir çocuğun Tehlike Karşısında Dayanıksızlık şeması geliştirerek korkusunu sert görünümünün altına gizleyip bir zorbaya dönüşmesi gibi

durumlar aşırı telafi baş etme biçimine örnek olarak verilebilir (Rafaeli ve ark., 2017).

Tablo 2.2. Uyumsuz Baş Etme Tepkilerinin Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şema	Teslim Olma Örnekleri	Kaçınma Örnekleri	Aşırı Telafi Örnekleri
Terk Edilme / İstikrarsızlık	İlişkide karar veremeyen ve ilişkide kalan partnerleri seçer.	Yakın İlişkilerden kaçınır; yalnız kaldığında çok içer.	Partneri uzaklaştırmak için bağlanır ve baskı altına alır; her küçük ayrılma için partnere şiddetle saldırır.
Güvensizlik / Suistimal Edilme	İstismarcı partner seçer ve istismara müsaade eder.	İncinebilir olmaktan ve birisine güvenmekten kaçınır; sır saklar.	Başkalarını kullanır ve istismar eder (Onlar seni ele geçirmeden önce sen onları ele geçir).
Duygusal Yoksunluk	Duygusal olarak baskıcı partner tercih eder ve ihtiyaçlarının karşılanmasını onlardan beklemez.	Tamamıyla yakın ilişkilerden kaçınır.	Partnerleri ve yakın arkadaşlarına duygusal olarak talepkâr davranır.
Kusurluluk / Utanç	Eleştirel ve reddedici arkadaşlar seçer ve kendini küçültür.	Gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmekten ve başkalarının yaklaşmasından kaçınır.	Mükemmel gibi görünürken başkalarını eleştirir ve reddeder.
Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma	Sosyal toplantılarda benzerlikler yerine özellikle farklılıklara odaklanır.	Sosyal ortamlardan ve gruplardan kaçınır.	Gruplara girmek için bukalemun olur.
Bağımlılık / Yetersizlik	Tüm verdikleri önemli mali kararları başkalarına (ebeveyn, eş) sorar.	Araba sürmeyi öğrenmek gibi yeni mücadelelere girişmekten kaçınır.	Kimseden hiç bir şey istemeyen kendine güvenen biri olur (karşı bağımlı).
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	Gazetelerdeki felaketleri obsesif bir şekilde okur ve günlük yaşamda onları bekler.	Tümüyle güvenli görünmeyen yerlere gitmekten kaçınır.	Tehlikeye aldırış etmeden pervasızca hareket eder (karşı fobik).
Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik	Yetişkinken bile anneye her şeyi söyler, partner sayesinde yaşar.	Yakınlıktan kaçınır, bağımsız kalır.	Önem verdiği kişilere her şekilde karşı olmaya çalışır.

Tablo 2.2. Uyumsuz Baş Etme Tepkilerinin Örnekleri

Erken Dönem Uyumsuz Şema	Teslim Olma Örnekleri	Kaçınma Örnekleri	Aşırı Telafi Örnekleri
Başarısızlık	İsteksiz ya da gelişigüzel bir tavrda görevleri yapar.	İş zorluklarından tamamen kaçınır; işleri ağırdan alır.	Durmadan kendisini zorlayarak “Aşırı Başarılı” olur.
Hak Görme / Büyüklenmecilik	Kendi yoluna çıkan başkalarına zorbalık eder, kendi becerileri hakkında övünür.	Üstün değil, vasat olduğu durumlardan kaçınır.	Aşırı bir şekilde başkalarını ihtiyaçları ile ilgilenir.
Yetersiz Özdenetim / Öz Disiplin	Günlük işleri kolaylıkla bırakır.	Sorumluluk almaktan ve görevlendirilmekten kaçınır.	Aşırı öz denetimli ya da öz disiplinli olur.
Boyun Eğicilik	Diğer bireylerin durumu yönlendirmesine ve karar almasına izin verir.	Diğer bireylerle çatışma gerektirecek durumlardan kaçınır.	Otoriteye karşı isyan eder.
Kendini Feda	Başkalarına birçok fedakarlıkta bulunur ve karşılığında hiçbir şey istemez.	Verme ve alma gerektiren durumlardan kaçınır.	Elinden geldiğince başkalarına çok şey verir.
Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık	Başkalarını etkilemek için hareket eder.	Onay isteyenlerle etkileşimden kaçınır.	Başkalarının onaylamamasını kıskırtacak biçime girmez, geri planda bulunur.
Olumsuzluk / Karamsarlık	Olumsuzluk üzerine odaklanır, olumluyu inkâr eder, sürekli kaygı duyar, muhtemel olumsuz sonuçlardan kaçınmak için her yola başvurur.	Kötümser duygular ve mutsuzluğu gizlemek için madde kullanır.	Aşırı iyimserdir (polyannacılık); hoş olmayan gerçekleri inkâr eder.
Duygusal Baskılama	Durgun, duygusal olarak sakin davranışı sürdürür.	İnsanlarla tartışacağı ya da duyguları ifade edeceği durumlardan kaçınır.	Zoraki ve anormal görülse bile beceriksizce “parti yaşamı” olmasına çabalar.
Yüksek standartlar / Aşırı Eleştiricilik	Mükemmel olma çabasına aşırı derecede zaman harcar.	Performansın değerlendirileceği görevler durumları geciktirir ya da kaçınır.	Standartlarla hiç ilgilenmez, acele ve dikkatsiz bir tavrda görevlerini yapar.
Cezalandırıcılık	Kendine ve diğerlerine sert ve cezalandırıcı bir tavrda davranır.	Cezalandırılmaktan korktuğu için başkalarından kaçınır.	Aşırı affedici biçimde davranır.

e) Şema Modları, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumu

Şema Terapi'nin açıklanması en zor ve gelişimindeki en temel kavramlardan biri pek çok unsuru kapsayan Mod kavramıdır. Bireyin içinde bulunduğu zaman diliminde aktif olan, tümünün bir arada deneyimlendiği geçici veya anlık baskın duygusal durumları, şemaları ve başa çıkma tepkileri Mod kavramına karşılık gelmektedir. Şema modunu Rafaeli ve arkadaşları (2017) “geçici bir durum” olarak tanımlarken; Young ve arkadaşları (2017) şema modunu “birey için o anda aktif olan şemalar ya da uyumlu-uyumsuz şema faaliyetleridir.” şeklinde ifade etmişlerdir. Şema yapılarından farklı olarak uyumlu ve uyumsuz modlar vardır. Şemalar kişinin sabit özellikleri iken modlar kişinin o anda içinde bulunduğu geçici durumdur. Zamanın herhangi bir anında şemalar ve şema faaliyetleri mevcut hal ve davranışlarımızda baskın olurken diğerleri pasif kalabilir. Modlar şemaların ya da başa çıkma tepkilerinin tetiklenmesiyle etkin hale gelirler. Young ve arkadaşları (2017) işlevsiz bir şema modunun, uyumsuz şema ya da baş etme tepkileri bunlara eşlik eden ve bireyin işleyişini kontrol eden acı verici duygular, kaçınma tepkileri ya da kendini yıkıcı davranışlar içerisinde yoğunlaştığında aktif hale geldiğini açıklamışlardır.

Rafaeli ve arkadaşlarına (2017) göre kişinin kendiliğinin veya kimliğinin şu an öncelikli ve aktif bir parçası olan modun, işleyen bir kendilik kavramı olduğunu ve kişilerin dünyayı algılama, görme ve ona tepki verme şekillerini biçimlendirdikleri düşünülebilir. Young ve arkadaşları (2017) tarafından dört temel mod kategorisinde gruplanan on şema modeli tespit edilmiştir. Bunlar:

- Çocuk Modları
- İşlevsiz Baş Etme Modları
- İşlevsiz Ebeveynlik Modları
- Sağlıklı Erişkin Modu

Bu modlara ait genel özellikler aşağıda açıklanmıştır.

(1) Çocuk Modları

Young ve arkadaşları (2017) tarafından İncinebilir Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk ve Mutlu Çocuk şeklinde dört çocuk modu tespit edilmiştir. Doğuştan geldiğine ve evrensel olduklarına inanılan çocuk modlarının insanlığın duygusal alanını temsil ettiği ve tüm çocukların bu modları açığa çıkaracak potansiyelle dünyaya geldikleri ifade edilmiştir. Bu isimler genel terimlerdir terapi ilişkisinde kişiselleştirilebileceği açıklanmıştır. Örneğin, Küçük Ann, Terkedilmiş Carol ya da Terkedilmiş Çocuk gibi (Young ve ark., 2017).

(a) İncinebilir Çocuk Modu

Bu mod hayatta kalmak için erişkinlerin ilgisine ihtiyaç duyan fakat ilgi görmeyen dünyadaki küçük bir çocuk gibi düşünülebilir. Genellikle temel şemaların deneyimlendiği incinebilir çocuk modundaki bir hasta üzgün, aciz, kaybolmuş, yaralanmış, umutsuz, kaygılı ve çaresiz gibi hissedebilir. İncinebilir çocuk modu kişinin çocukken hayatta kalmak için ebeveyninin ilgisine muhtaç olduğu ancak bundan mahrum bırakıldığı zamanın bir uzantısıdır. İncinebilir çocuğun yarasının kendine özgü doğası, giderilmemiş ihtiyaçlardan dolayı oluşan baskın şema ya da şemalarına dayalıdır. Ebeveynin uzun süre yalnız bıraktığı bir çocukta Terk Edilme şeması oluşacaktır terapistler buradaki incinebilirliği Terk Edilmiş Çocuk şeklinde görecektir. Ebeveyn, sert eleştirilere maruz bıraktığında Kusurlu Çocuk, sevgi göstermediğinde Yoksun Çocuk, aşırı şekilde şiddet uygularsa Suiistimal Edilen Çocuk gibi pek çok şema İncinebilir Çocuk modunun parçasıdır. Bu nedenle şema çalışmasının amaçları doğrultusunda erişilecek ilk ve muhtemelen en önemli mod İncinebilir Çocuk modudur. Ayrıca terapistin, hastanın iyileşmesi adına en fazla ilgilendiği moddur (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017).

İncinebilir çocuk modu hakkında verilen bilgilerden yola çıkarak, kişinin duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak bu modun yarattığı umutsuz, kaygılı ve aciz hissetmek gibi olumsuz duyguların etkisini azaltarak yaşam doyumu düzeyini artıracak düşünülebilir. Buna karşın duygu düzenleme bastırma

stratejisini kullanan kişilerin incinebilir çocuk modunun yıkıcı etkilerini daha çok hissedecekleri ve yaşamdan aldıkları doyumun düşeceği öngürülebilir.

(b) Öfkeli Çocuk

Tüm çocuklar gibi evrensel ihtiyaçları giderilmediğinde öfkeli olur ve sonunu düşünmeden kızgınlıkla hareket eden kısımdır. Bu moddaki hastalar, terk edilme, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, boyun eğicilik ve diğerlerini içeren bağlantılı şemalarla ilgili haksız davranış ya da karşılanmamış gereksinimleri fark etmeye tepki olarak doğrudan öfkeye yönelirler. Bu hastalar şema tetiklenmesine bağlı olarak sözlü saldırıda bulunur, bağırabilir, şiddet içeren fanteziler ya da güdülerine sahip olabilir ayrıca kızgın ve huzursuz bir yüz ifadesi, sıkılan yumruklar ve ya beden diline sahip olabilmektedirler (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Aktarılanlardan hareketle öfkeli çocuk modunun özellikleri ve ilgili şemaları dikkate alındığında duygu düzenleme noktasında işlevsiz olduğu görülebilir. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin öfkeli çocuk modunda daha az salınım gösterdikleri ve yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği düşünülebilir. Duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin ise öfkeli çocuk modunun daha baskın yaşam doyumlarının ise daha düşük olduğu düşünülebilir.

(c) Dürtüsel / Disiplinsiz Çocuk

Başkalarının önceliklerini ve kaygılarını gözetmez, kendi hedeflerine ulaşmak için fevri davranır. Zorba tutumlar sergiler, kendisi ve başkaları için olası sonuçları düşünmeden duygularını dışa vurur, hedonist ve umursamaz bir yaklaşımla kendi doğal eğilimlerinin peşinden giderler. Bu mod kendiliğinden ya da içinden geldiği gibi davranması engellenmemiş sorumsuz ve bağımsız çocuk olarak düşünülebilir. Şımarık, öfkeli, dikkatsiz, tembel, sabırsız, ya da kontrolsüz olmak bu moddaki

kişilerde görülen genel özelliklerdir. Hak Görme ve Yetersiz Özdenetim/Öz disiplin ilgili şemalarıdır (Young ve ark., 2017).

İlgili alanyazın ve dürtüsel çocuk modunun özellikleri göz önüne alındığında duygu düzenleme bastırma stratejisi sonunda meydana gelen ruhsal belirtilerle benzerliklere sahip olduğu görülmektedir. Dikkatsiz, sabırsız ve öfkeli gibi olumsuz durumlara sebep olan duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin dürtüsel/disiplinsiz çocuk modunun baskın yaşam doyumunun ise düşük olacağı ifade edilebilir. Olumlu duygu durumları ve öznel iyi oluş sağlayan duygu düzenleme yeniden değerlendirmeyi kullanan kişilerin ise dürtüsel/disiplinsiz çocuk modunun yıkıcı etkilerinden daha uzakta kalacağı ve yaşam doyumunun artacağı ifade edilebilir.

(d) Mutlu Çocuk

Yeterli bir şekilde çocuğun temel evrensel duyguları karşılanmıştır. Bu mod erken dönem uyum bozucu şema ile ilgili değildir. Mutlu Çocuk modu, kişiliğin spontane, neşe ve oyuncu bir mutluluk deneyimleme ve ifade etme kapasitesini temsil eder. Sevgi, mutluluk ve memnuniyet hisseden Mutlu Çocuk orijinal biçimde endişesiz bir moddur (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin olumlu duygu yoğunluğu, sosyal beceri zenginliği, duyguların daha rahat ifade edilmesi gibi istenen yönde duygu durum kazanımlarında daha başarılı oldukları açıklanmıştır (Gross ve John, 2003). Bu bulgular doğrultusunda duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin, hayatın neşeli, endişesiz ve memnuniyet oranı yüksek tarafında olan çocuk modunu daha çok deneyimledikleri ve yaşam doyum düzeyinde arttığı düşünülebilir. Buna karşın duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin mutlu çocuk modunda daha az buldukları ve bu durumun yaşamdan alınan doyumunu olumsuz etkilediği düşünülebilir.

(2) Uyumsuz Baş Etme Modları

Young ve arkadaşları (2017) tarafından zarar verici bir ortamda duygusal gereksinimleri karşılanmadan yaşama uyum sağlamak adına mücadele eden çocuğun girişimlerini gösteren üç baş etme biçimi tespit edilmiştir: Söz Dinleyen, Kopuk Korungan ve Aşırı Telafici mod. Bu modlar sırasıyla teslim olma, kaçınma ve aşırı telafiden oluşan uyum bozucu başa çıkma biçimleri ile benzeşir. Ancak sadece başa çıkma davranışlarına odaklanan başa çıkma biçimlerinden farklı olarak bu modlar şema tetiklenmesiyle kişinin içinde bulunduğu o anda etkin olan duyguları, bilişleri ve davranışsal tepkileri içeren duygusal durumlardır. Söz Dinleyen mod daha fazla yanlış davranmaktan kaçınmaktır. Kopuk Korungan ve Aşırı Telafici modlar ise şemaların aktive ettiği üzücü duygulardan kaçınmaktır. Sonuç olarak bu üç uyumsuz baş etme modu şemaları devam ettirir. (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark.,2017).

(a) Söz Dinleyen Mod

Bu mod uyum gösterme durumudur, bir baş etme biçimi olarak şemaya teslim olan bu moddaki hastalar pasif, bağımlı, çaresiz ya da boyun eğici tarzda davranışları içeren şemalarına uygun olarak davranırlar. Terapist ya da diğerleri onlardan ne yapmalarını isterlerse onları kendi ihtiyaçlarını yok sayarak yerine getirirler. Başkalarına boyun eğmek mecburiyetinde kalan pasif ve aciz bir çocuk gibi şemaya teslim olurlar. Daha güçlü figürler karşısın da kendilerini savunmasız olarak gören bu kişiler, çatışmadan ve kötü davranılmaktan kaçınmak için başkalarına ait beklenti ve talepleri karşılamak zorunda olduklarına inanmaktadırlar. Bu kişiler ilişkiyi kaybetmemek, bağlantıyı korumak ya da intikamdan kaçınmak adına itaatkârdırlar, diğerlerinin kendilerine yönelik ihmal, istismar, kontrol etme ya da değersizleştirme gibi girişimlerine izin verirler (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Empatik yoksunluk, duygusal düzensizlik ve daha az duruma uygun davranma gibi olumsuz özellikler ihmal ve istismara uğramış çocuklarda daha yaygındır (Shipman ve ark., 2007). Duygu düzenleme bastırma stratejisi, zararlı duyguları ortaya çıkaran davranışları engellemede etkili iken negatif duygulara yönelik öznel

bir iyilik hali yaratma konusunda başarısızdır (Gross, 2002). Bu bulgular ışığında söz dinleyen mod tetiklenmesi yaşayan kişilerde, kendini yok sayma, yıkıcı çocukluk deneyimleri, kaygılı ruh hali ve duygularını ifade edememe gibi özellikler bakımından işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin açığa çıkardığı negatif yüklerle benzerlikler sıralanabilir. Buradan hareketle duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin söz dinleyen mod deneyimi daha az yaşam doyumunun ise daha yüksek olacağı düşünülebilir. Buna karşın huzursuzluk, erken dönem toksik deneyimlerin negatif yükleri ve duygusal düzensizlik gibi zararlı sonuçlara yol açan duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin, söz dinleyen mod baskınlığının daha fazla yaşam doyum düzeyinin ise daha düşük olacağı söylenebilir.

(b) Kopuk Korungan Mod

Baş etme biçimi olarak şemadan kaçınmayı kullanan Kopuk/Korungan modu bir tür duygusal kaçınma ya da psikolojik bir geri çekilme durumudur. İnsanlardan uzakta kalmayı tercih eden, mesafeli olan ve incinebilir olmanın açısından korunmak için duygularını kapatan bu kişiler hissizleşmiş, duygusuz ya da entelektüel bir tarzda aşırı mantıklıdırlar. Bu modda bulunan hastalarda, sosyal geri çekilme, aşırı kendine güven, bağımlı kendini yatıştırma, madde kullanımı, aşırı yemek yeme, hayal kurma, kompulsif dikkat dağınıklığı, internet ya da kumar bağımlılığı gibi davranışlar kişinin duygularını sakınleştirme ve yatıştırma girişimleri olarak örnek gösterilebilir. Bu kopuk modda zaman çabucak geçer ve sorunlar geçici olarak unutulur. Kopuk Korungan Modu özellikle Borderline Kişilik Bozukluğunda, birçok hasta için sorun yaratır ve değiştirilmesi en zor moddur (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Alanyazında çeşitli araştırmalar duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin psikolojik iyi oluş yönünde katkı sağladığını ifade etmektedir (Nakagawa, Gondo, Ishioka ve Masui, 2017; Pico Perez ve ark., 2017; Garnefski ve Kraaij, 2007; Cabello ve Fernandez-Berrocal, 2015; Panahi, Yunus ve Panahi, 2016; Rannaey, Bruehlman-Senecal ve Ayduk, 2017; Wang ve Ark., 2017). Bastırma stratejisi ise yaşanan duygunun ifade edilmesini engelleyici nitelikte olup bu

stratejiyi kullanan kişiler kendilerini soyutlanmış ve huzursuz hissedebilir (Dan-Glauser ve Gross, 2013; John ve Gross, 2004).

Bu bulgular doğrultusunda duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi kullanan kişilerin, kopuk korungan modunun daha pasif yaşam doyum düzeyinin ise daha yüksek olacağı düşünülebilir. Buna karşın, kopuk korungan modun oluşturduğu olumsuz duygulara benzer özellikler gösteren duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin, hissizleşmiş ve duygusal kaçınma sergileyen izole tutumları kopuk korungan modu daha aktif hale getirerek yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir.

(c) Aşırı Telifici Mod

Bu moddaki kişiler baş etme biçimi olarak şemanın aşırı telifisini kullanmaktadırlar. Şemalara eşlik eden üzüntü verici duygulardan uzaklaşma çabası içinde onun tam tersini yapmanın doğru olduğunu düşünerek hareket etmektedirler. Bu modlar, her biri ayrı bir aşırı telafi biçimi ile tanımlanmış, çeşitli özel duygusal durumları içermektedir. Örneğin, bazı kişiler kusurlu ya da aşağılık hissediyorlarsa bu duygularından kaçınmak için başkalarına yönelik üstünlük taslayan ve aşağılayıcı bir tutumda davranırlar (Büyüklenmeci Mod). Diğerleri ise zayıflık ve güçsüzlük duygularının üstesinden gelmek için zorbalık ve saldırganlığı kullanabilir (Zorbalık ve Saldırganlık Modu). Başka bir örnekte ise bazı aşırı telifciler, sinsice intikam peşinde koşarken dışarıya karşı oldukça ılımlı görünerek hainlik, sözlerini geciktirme ya da yerine getirmeme şeklinde pasif agresif davranışlar sergileyebilmektedir. Obsesif Aşırı-Kontrolcü modunda olan telifciler ise katı düzeni, sıkı öz denetimi ya da rutinlere aşırı bağlanma ve tedbir aracılığıyla olumsuz duygulardan kaçınma eğilimini devam ettirebilirler. Bu modlar aktive olduğunda bireyler şemalarının tam tersi bir duygu durumuna girerek güçsüz değil güçlü; zayıf değil; saldırgan; çaresiz değil kontrollü hissederler (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Gross (2001), duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin, duygu düzenleme bastırma stratejisine göre daha sağlıklı bir strateji olduğunu açıklamıştır. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak duygularını rahatça

ifade eden, sosyal geri çekilme, duygusuzlaşma ya da hissizleşme gibi psikolojik ve davranışsal sorunlardan uzak kişilerin aşırı telafici mod şiddetinin daha düşük yaşam doyumunun ise daha yüksek düzeyde olduğu düşünülebilir. Buna karşın, duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin aşırı telafici mod şiddetinin daha yüksek yaşam doyumunun ise daha düşük olacağı ifade edilebilir.

(3) İşlevsiz Ebeveyn Modları

Young ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmalarda Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkâr Ebeveyn olmak üzere iki işlevsiz ebeveyn modu tespit edilmiştir. Rafaeli ve arkadaşlarına (2017) göre bu modlar kişilerin ebeveyn ya da bakımlarını üstlenen diğer kişiler tarafından eleştirilme, cezalandırılma veya kötüye kullanılma sonucu oluşan anılarına dayanmaktadır. Kişiyi eleştiren veya aşağılayan (Cezalandırıcı Ebeveyn) ya da kişi üzerinde gerçekleştirilmesi zor beklenti veya yüksek standartları olan (Talepkâr Ebeveyn) içselleştirilmiş ebeveyn “sesi” bu modların ortak yönüdür. Kişiler bu modlarda içselleştirilmiş ebeveyn haline gelmektedirler.

Kişiler işlevsiz Ebeveyn modunda olduklarında, çocukken ebeveynlerinin onlara davrandığı gibi davranırlar, düşünürler, hissederler ve hareket ederler. Genelde bu modlardan birinde bulunan kişiler kendi kendilerine konuşmalarında, sanki aşağılanıyormuş veya tersleniyormuş gibi; kendilerine sevmeye layık olmadıkları, her şeyi berbat ettikleri veya yaramaz oldukları söyleniyormuş gibi ebeveynlerinin sesini üstlenirler (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

(a) Cezalandırıcı Ebeveyn

Bu modun bağlantılı olduğu şemalar Kusurluluk ve Cezalandırıcılık şemalarıdır. Bu mod, çocuğu ihtiyaçlarını ifade ettiğinde ya da yaramazlık yaptığıında öfkeyle cezalandırır, kısıtlar ya da kınar. Bu mod özellikle Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) olan hastalarda açıkça görünmektedir. Bu hastalar istismar edici ebeveyn oldukları ya da kendilerini cezalandırdıkları bu moda sahiptirler. Örneğin,

kendilerini pis, şeytan ya da kötü olarak ifade ederler ve çoğunlukla kendilerine fiziksel zarar vererek ya da yaralayarak cezalandırırlar. Bu hasta böyle durumlarda gerçek ya da düşsel hataları ve ya kusurları yüzünden kendisini suçlayan yanı ile (Cezalandırıcı Ebeveyn modu) cezalandırılmakta olan bir çocuğun hissettiği yoğun içsel acıyı deneyimleyen yanı (İncinmiş Çocuk modu) arasında kaygan bir zeminde sürüklenmektedir. BKB olan hastalar bu modda incinebilir çocuk değillerdir aksine incinebilir çocuğa sürekli ceza veren Cezalandırıcı Ebeveyn modundadırlar. Değişken bir geçiş gösteren bu hastalar bazen istismara maruz kalan çocuk, bazen de istismar eden kendi ebeveynleri modunda olmaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Aktarımların doğrultusunda, duygusal bir kaygan zeminde düzensizlikler yaşayan duyu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin cezalandırıcı ebeveyn modunun daha baskın yaşam doyumunun ise daha düşük olduğu söylenebilir. Buna karşın, duyu durum farkındalığı ve anormal davranış kalıplarını engelleyen duyu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin cezalandırıcı ebeveyn modu daha pasif iken yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olacağı ifade edilebilir.

(b) Talepkâr Ebeveyn

Bu moddaki kişiler, gerçekleştirilmesi neredeyse imkânsız veya gerçekçi olmayan yüksek standartlara ulaşabilmek için kendilerine yoğun bir baskı uygulamaktadırlar. Talepkâr Ebeveyn modu yüksek ebeveynlik beklentilerine ulaşmak için çocuğu baskı altına almaktadır. Kişiler için mükemmellik dışındaki tek alternatif sıradanlıktır. Bu moddaki kişilerin ilgili yaygın şemaları ulaşılması imkânsız mükemmeliyetçi standartlar içeren Yüksek Standartlar şeması ve ebeveynlerinin bakımını kendi ihtiyaçları pahasına üstlenen bir çocukta olduğu gibi Kendini Feda şemasıdır. Talepkâr ebeveyn modundaki birçok hasta başarıya oldukça önem veren bir ebeveyne sahip olmuştur ya da geçmişinde kendisinin gerçekleştiremediği hayalleri için çocuğunu kullanan bir ebeveynin boşuna çabalarını yansıtır olabilir. Talepkâr ebeveyn modu, narsisistik ve obsesif kompulsif

bozukluğu olan hastalarda sıkça görülmektedir (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişiler, telapkar ebeveyn modunun toksik etkilerini daha az deneyimleyerek yaşam doyum düzeyini yükseltebilir. Bunun aksine duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişiler, talepkar ebeveyn modunun duygusal tahribatını daha fazla deneyimleyerek yaşam doyum düzeyini azaltabileceği düşünülebilir.

(4) Sağlıklı Erişkin Modu

Sağlıklı Erişkin, çocuğun çekirdek duygusal ihtiyaçlarını gidermesine yardımcı olur. Mod çalışmasının temel hedefi, kişiyi diğer modlarla uyumlu şekilde çalışması için sağlıklı erişkin kılmak ve güçlendirmektir. Pek çok yetişkin hastada çeşitli düzeylerde sağlıklı erişkin modu bulunuyor olmasına rağmen daha sağlıklı ve terapiye olumlu cevaplar veren hastalarda bu mod daha işlevsel ve daha güçlüdür (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve Young., 2017).

Young ve arkadaşları (2017) iyi bir ebeveyn gibi Sağlıklı Erişkin modunun da temel işlevleri olduğunu ifade ederek bunları  maddede açıklamışlardır:

- İncinebilir ocuk moduna bakım verir, korur ve onaylar.
- Karşılılık ilkesi ve kendi kendini denetleme ya da özdenetim ilkelerine uygun olarak öfkeli ocuk modunun öfke patlamalarına ve Dürtüsel/ Disiplinsiz ocuk modunun dürtüsel davranışlarına limit koyar.
- Uyum bozucu başa çıkma modları ve işlevsiz ebeveyn modlarının etkilerine karşı savaşır, mücadele eder ya da hafifletir.

Tedavi sürecinde, kişiler sağlıklı erişkin modunun modeli olarak terapistin davranışlarını içselleştirir ya da Sağlıklı Erişkin modunu içselleştirilmiş bir terapistle benzetebiliriz. Terapist, sağlıklı yetişkin mod ile terapötik ittifak oluşturarak onun ortaya çıkması için çalışır. Örneğin, terapistin ilk dönemlerinde kişi Cezalandırıcı Ebeveyn ile mücadele edebiliyorsa terapist bekler ancak bunun tam tersi

gerçekleştğinde terapist araya girer ve hasta için Cezalandırıcı Ebeveyn ile savaşıır. Dolayısıyla hasta zamanla sağlıklı erişkin rolünü kazanacaktır. Young ve arkadaşları bu durumu “Sınırlı Ebeveynlik” olarak tanımlamaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark., 2017).

Alan yazın incelendiğinde Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin olumlu duygu yoğunluğu, sosyal beceri zenginliği, duyguların daha rahat ifade edilmesi, stresli durumları daha iyi çözümlenme, anormal davranışları engelleme ve yüksek yaşam doyumu gibi istenen yönde duygu durum kazanımlarında daha başarılı oldukları aynı zamanda depresyon ve tükenmişlik gibi psikopatolojik yatkinlarının daha az olduğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır (Gross ve John, 2003; Katulak ve Salovey, 2007; Nakagawa, Gondo, Ishioka ve Masui, 2017; Pico Perez ve ark., 2017; Garnefski ve Kraaij, 2007; Cabello ve Fernandez-Berrocal, 2015; Panahi, Yunus ve Panahi, 2016; Rannaey, Bruehlman-Senecal ve Ayduk, 2017; Wang ve Ark., 2017). Buradan hareketle, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin sağlıklı erişkin modunun daha baskın ve yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olacağı ifade edilebilir. Bunun aksine duygu düzenleme bastırma stratejisini kullanan kişilerin sağlıklı erişkin modunu daha az deneyimledikleri ve yaşamdan aldıkları doyumun azalacağı düşünülebilir.

3. Duygu Düzenleme Stratejileri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Şema Modları ve Yaşam Doyumu

İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren çevresindekilere duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etme çabasındadır. Bu özellik, insanı diğer canlılardan ayıran en temel özellik olmakla birlikte, duygularını ifade ederek çevresindekilerin duygularını anlama konusundaki başarısı, bireyin yaşam becerilerinde bir gelişme olarak düşünülmektedir. Bireyin psikolojik ve fiziksel iyi oluş düzeyi, çevresindekilerin duygularını anlama ve empati kurabilme becerisi ile önemli ölçüde ilişkilidir. Eğer birey izole tutumlar sergiliyor ya da empati becerisinde problemler yaşıyorsa bu durum yaşam becerileri konusunda bazı yetersizliklerin belirtisi olarak kabul

edilmektedir (Gençoğlu, 2012).

Duygu bir bireyin içsel dinamiklerini yansıtmasını ifade etmektedir. Dolayısıyla duygular olmadan insanın kendini anlatabilmesi de imkânsızdır (Frijda, 2008; 69, Tarhan, 2009; 46). Kuzgun'a (2009; 13) göre duyguların bastırılmadan yaşanması psikolojik sağlık için oldukça önemlidir. Duygular hayatın amacını, tadını ve anlamını belirleyecek güce ve özelliğe sahiptir (Koçak, 2002; 183). İnsanlık tarihiyle başlayan duyguların zenginleşerek geliştiği ve çeşitlendiği düşünölmektedir (Köknel, 1982; 68). Dökmen (2010; 95)' e göre birey, günlük yaşamını devam ettirebilmek için motivasyon kaynağı olarak ve varoluş seviyesini geliştirebilmek, kaliteli ve sıra dışı yaşayabilmek adına duyguya gereksinim duymaktadır. Duyguların insan yaşamındaki işlevi ile alakalı birçok açıklama bulunmaktadır.

Lazarus (1999; akt. Onat ve Otrar, 2010) tarafından yapılan çalışmada kişilerin meydana gelen herhangi bir duruma duygusal olarak tepki vermeden önce bilişsel ögeler geliştirdikleri sonrasında ise duygusal tepki gösterdik leri açıklanmıştır. Yeni durumlara adapte olabilmeye yardımcı olan duygular, işlevsel olarak insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Hayatımızda nelerin önemli olduğunu fark etmemizi sağlamanın yanında, yeni kararlar vermemizde de baskındır.

Duygular, bireylerin gündelik yaşamlarında ortaya koydukları tepkilerin oluşmasında etkin bir role sahiptir. Duyguların içinde bulunulan duruma uygun şekilde düzenlenebilmesi gündelik hayattaki verimin devamını koruyabilmek adına ön şart olarak kabul edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu nedenle, yaşamımızda kazandığımız en kıymetli özelliklerden biri duygu düzenleme stratejilerinin etkili bir şekilde kullanılmasıdır.

Duygu düzenleme bireylerin deneyimlerini ve ifade ettikleri hoş olan ve hoş olmayan duygularını düzenlemek için geliştirilen fizyolojik, davranışsal ve zihinsel aşamalar şeklinde tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin belirli duyguları hangi zaman aralıklarında hissettiğini ve bu duyguları ne şekilde deneyimleyerek ifade ettiğini netleştiren süreçlerdir (Gross,1998a).

Başka bir ifadeyle duygu düzenleme, hedeflerini gerçekleştirmek isteyen bireyin duygusal tepkilerini yönetmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir (Thompson, 1994). Birey bu aşamaların tümünde duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır (Işık ve Turan, 2015). Duygu düzenleme sürecinde bulunan kişi, duygularını başka tarafa yönlendirmektedir (Koole, 2009). Yani duygu düzenlemenin en önemli amacı, duygusal tepkileri farklılaştırmaktır (Cole ve ark., 1994).

Kişiler duygu düzenleme sürecinde iken spontan tepkilerini kontrol altında tutmak ya da tamamen sonlandırmak adına düzenli bir şekilde aktif çabalar sergiler. Fakat duygu düzenlemenin kendiliğinden ve çaba gerektirmeyen şekillerde de gerçekleştiğine ve her zaman tepkileri sonlandırma süreci olmadığına yönelik açıklamalar da bulunmaktadır (Koole, 2009).

Duygu düzenleme aşamasında sadece olumsuz (negatif) duygular değil, olumlu (pozitif) duygular da değiştirilir (Cole ve ark., 1994). Bu sayede kişiler, duygularını artırır, azaltır ya da devam ettirir. Gross (1999)' a göre duygusal tepkilerde ortaya çıkan bu değişiklikler, birçok duygu türünde gerçekleşmektedir. Duygu düzenlemenin sebep olduğu duygu değişiklikleri, bireyi her zaman istediği duygu durumuna yakınlaştırmayabilir. Ayrıca, duygu düzenlemenin bazı şekilleri, manidar bir biçimde bireyin uzaklaşmaya çalıştığı duygusal sonuçlar yaratabilir. Cole ve arkadaşları (1994)' na göre bireyin süregelen olarak duygu düzenlemede başarısız olması psikopatolojilere sebep olabilmektedir.

Gross (1998a) tarafından ortaya koyulan süreç modeli kapsamında, duygular her zaman meydana gelmekte, bu sebeple duygu düzenleme stratejileri de duyguların meydana gelme aşamalarında geçici olarak bulunmaktadır. Ayrıca duygular içten (girdi aşaması) ve dıştan (çıkı aşaması) gelen ipuçlarının değerlendirilmesi sonucu meydana gelmektedir. Duygusal uyarıcının algılanması girdi aşaması iken duygusal tepkinin ortaya konması ise çıkı aşamasıdır. Duygular ise girdi aşamasından çıkı aşamasına kadar düzenlenmektedir.

Gross (1998b) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modeline göre, duygu, duygu üretme aşamasında beş noktada düzenlenebilir: (1) durumun seçimi,

(2) durumun değiştirilmesi, (3) dikkatin yayılması, (4) bilişlerin değişimi, (5) tepkilerin ayarlanması. Duygu dzenleme stratejileri arasında ayırım yapan Gross (2011), bu noktalardan ilk dördünün geçmiş odaklı (antecedent-focused) ve sonuncunun tepki odaklı (response-focussed) olduğunu ifade eder. Herhangi bir olaya ynelik duygusal tepki oncesinde davranışımızı değiştirmeyi içeren geçmiş odaklı stratejiler, duygular tamamen ortaya çıkmadan ve davranışlar ya da fizyolojik tepkiler değiştirilmeden once aktifleşir (Gross ve Thompson, 2007).

Tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepki meydana geldikten sonra ve muhtemel davranışsal ve fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra görülmektedir (Gross, 2001). Koole (2009)'a göre tepki odaklı stratejiler, duygu dzenleme stratejilerinin en çok kullanılan Őekillerindedir. Duygu Dzenleme Süreç Modeline göre duygu dzenleme süreçleri Şunlardır: 1) Bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal), 2) Bastırma (expressive suppression) (Gross ve Thompson, 2007).

Bilişsel yeniden değerlendirme, geçmiş odaklı stratejilerden biridir ve duyguları yaratan olayların durumun algılayış biçimini değiştirecek Şekilde yeniden yapılandırılmasıdır (John ve Gross, 2004). Tepki odaklı stratejilerden biri olan duygu baskılama ise süregiden duygu-ifade edici durumlarını engelleyen bir diğer duygu dzenleme stratejisidir (Gross, 1998b).

Bilişsel yeniden değerlendirme, negatif duyguları ve bu duygulara bağlı olarak meydana gelebilecek normal olmayan davranışları engellemede başarılıdır. Ayrıca, bu stratejiyi kullanmanın kişilerde onemli bir bilişsel, fizyolojik ya da kişiler arası yüke sebep olmadığı ifade edilmiştir (Gross, 2001; Gross, 2002). Buna Karşılık, bastırma stratejisi negatif duyguları ortaya çıkaran davranışları engellemede etkilidir, fakat negatif duygulara ynelik kişisel bir iyilik hali yaratma konusunda yetersizdir. Bu stratejinin kullanımını kayda değer bilişsel ve fizyolojik yüklere sebep olmaktadır (Gross, 2002). Bu bulgular doğrultusunda bilişsel yeniden değerlendirmenin bastırmaya göre daha sağlıklı bir duygu dzenleme stratejisi olabileceği ortaya çıkmaktadır (Gross, 2001).

Gross ve John (2003)' e göre yeniden değerlendirme stratejisini kullanan

kişilerin kullanmayan kişilere göre stresli durumları daha iyi çözümlendiği, öz saygılarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu açıklanmaktadır. Bastırma stratejisi ise yaşanan duygunun ifadesini engelleyici özelliكتedir (Dan-Glauser ve Gross, 2013).

Birey, insanların kendilerine yansıtacakları duygusal tepkileri kontrol altına almaya çalışırken duygularını saklayabilir, azaltabilir ya da içinde bulunduğu duygusal deneyime yetersiz düzeyde tepki gösterebilir (Gross ve Levenson, 1993). Bastırma stratejisini kullanan kişiler, kendilerini daha çok soyutlanmış ve huzursuz hissedebilir. Bu nedenle olumsuz duygulara ve psikopatolojiye yatkın olabilirler. Bastırma stratejisi öznel yaşanmışlığı değiştirmez sadece zararlı duyguların ortaya çıkmasını engeller (John ve Gross, 2004). Aynı zamanda bastırma stratejisi, olumsuz duygu yaşantısının azaltılmasında etkin olmayacaktır ve bu durum zararlı duyguların çözümsüz kalarak birikmesini devam ettirebilir. Alanyazında sıkça yeniden değerlendirme ve bastırma stratejisi karşılaştırılarak bu iki stratejinin arasındaki farklar açıklanmaya çalışılmıştır. Yeniden değerlendirmenin daha yararlı sonuçlar, bastırmanın daha zararlı sonuçlar ile ilgili olduğu ifade edilmektedir. İfade edilen işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı özellikle duygu durum ve anksiyete bozuklukları gibi psikopatolojiler ile ilişkilendirilmektedir (Campbell-Sills ve ark, 2007).

Araştırmalar bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin; öfkenin (Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, 2007), zararlı duyguların (Nakagawa, Gondo, Ishioka ve Masui, 2017), anksiyete bozukluklarının (Pico-Perez ve ark., 2017) ve depresyonun (Garnefski ve Kraaij, 2007) yıkıcı etkilerini azaltarak ve psikolojik iyi oluşu arttırdığını (Cabello ve Fernandez-Berrocal, 2015; Panahi, Yunus ve Panahi, 2016; Ranney, Bruehlman-Senecal ve Ayduk, 2017; Wang ve ark., 2017) ortaya koymaktadır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar genellikle farkındalık alanımızın ötesinde, bilişin derinliklerinde olan, kişinin depresyon, kaygı bozukluğu, bağımlılık, sosyal fobi, madde kötüye kullanımı, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluk, psikosomatik bozukluklar, olumlu sosyal ilişkilere sahip

olamama gibi problemlere yatkın hale gelmesine ortam yaratan yaygın bilişsel örüntülerdir (Ball ve Cecero, 2001; Cecero, Nelson ve Gillie, 2004; Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001; Jovev ve Jackson, 2004; Petrocelli, Glaser, Calhoun ve Campbell, 2001; Reeves ve Taylor, 2007; Riso, Maddux ve Santorelli, 2007; Young, 1999; Turner, Rose ve Cooper, 2005; Young ve ark., 2003; Waller, Kennerly ve Ohanian, 2007). Bulgular doğrultusunda duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin erken dönem uyumsuz şemaların baskınlığını azaltarak bireylerin yaşam doyumlarını artıracığı söylenebilir.

Young ve arkadaşlarına (2003) göre Şemalar; bilişsel çarpıtmalar, kendini engelleyen örüntüler ve uyumsuz başa çıkma biçimleri sayesinde doğrudan ya da dolaylı olarak kendilerini devam ettirir ve hafif psikolojik problemlerden kişilik bozukluklarına kadar geniş bir alanda yayılan psikolojik problemlere sebep olurlar. Bastırma duygu düzenleme stratejisinin, erken dönem uyumsuz şemaların aktivasyonu ile ilişkili olduğu dolayısıyla kişinin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir.

Şemalar, bireyin kendiyile ve çevreyle olan bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin dış dünya ve kendisiyle ilgili temel varsayımlarını içeren, erken dönem yaşantı ve deneyimler sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır. Yaşamın erken dönemlerindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla yapılan özdeşimlerle meydana şemalar, yaşamın daha ileri yıllarındaki benzer deneyimler ve öğrenmelerle güçlenir. Şemalar bireyin nasıl düşündüğünün, hissettiğinin, davrandığının ve diğerleriyle kurulan ilişkilerin niteliğinin önemli belirleyicilerinden biridir. Young (1990) tarafından geliştirilen Şema Terapi'nin kuramsal temellerine göre her bir psikopatoloji bir ya da daha fazla erken dönem uyum bozucu şema barındırır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kişilerin yaşamdan aldıkları doyumunu olumsuz etkilediği ifade edilebilir.

Şema Terapi'nin açıklanması en zor ve gelişimindeki en temel kavramlardan biri pek çok unsuru kapsayan Mod kavramıdır. Bireyin içinde bulunduğu zaman diliminde aktif olan, tümünün bir arada deneyimlendiği geçici ve ya anlık baskın duygusal durumları, şemaları ve başa çıkma tepkileri Mod kavramına karşılık

gelmektedir. Şema modunu Rafaeli ve arkadaşları (2017) “geçici bir durum” olarak tanımlarken; Young ve arkadaşları (2017) şema modunu “birey için o anda aktif olan şemalar ya da uyumlu-uyumsuz şema faaliyetleridir.” şeklinde ifade etmişlerdir.

Şema yapılarından farklı olarak uyumlu ve uyumsuz modlar vardır. Şema modeline göre dört ana şema modu kategorisi ve bunlara bağlı olarak on şema modu bulunmaktadır. İlk şema modu kategorisi çocuk modlarıdır, İncinebilir Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk ve Mutlu Çocuk olmak üzere dörde ayrılır. İşlevsel olmayan başa çıkma modları ikinci şema modu kategorisidir, Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan ve Aşırı Telifici olmak üzere üç işlevsel olmayan başa çıkma modundan oluşmaktadır. Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn olmak üzere ikiye ayrılan işlevsel olmayan ebeveyn modları ise üçüncü şema modu kategorisidir. Son olarak şema terapisindeki asıl amacın bireyin diğer modlarını değiştirerek veya iyileştirerek güçlenmesini istediği onuncu mod olan Sağlıklı Yetişkin modudur (Young ve ark., 2017).

Young ve arkadaşları (2017) işlevsiz bir şema modunun, uyumsuz şema ya da baş etme tepkileri bunlara eşlik eden ve bireyin işleyişini kontrol eden acı verici duygular, kaçınma tepkileri ya da kendini yıkıcı davranışlar içinde yoğunlaştığında aktif hale geldiğini açıklamışlardır. Aktarılanlardan yola çıkarak kişiler, bastırma duygu düzenleme stratejisini kullandığında İncinebilir Çocuk, Öfkeli Çocuk, Dürtüsel/Disiplinsiz Çocuk, Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan, Aşırı Telifici, Cezalandırıcı Ebeveyn ve Talepkar Ebeveyn gibi olumsuz şema modlarının baskınlığını ve yıkıcı etkilerini daha çok hissedebilir ve yaşam doyum düzeyleri azalabilir. Yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan kişilerin ise daha az acı verici duygular yaşadığı göz önüne alındığında olumsuz şema modlarının tetiklenmesi azalarak Mutlu Çocuk ve Sağlıklı Yetişkin modunun baskın hale geldiği ve yaşam doyum düzeyinin yükseleceği söylenebilir.

Yaşam doyumunu, bireyin hayatından memnun olma derecesini gösterir. Hayatın bütününe ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları içermektedir. Kişinin istek, dilek, arzu ve gereksinimlerine ulaşarak mutlu olması ve moral kazanmasıdır. Gündelik hayatında deneyimlediği pozitif duyguların yoğunlaşmasıdır. Kişi erken

deneyimlerinde olduğu gibi mevcut iş, aile ve sosyal ilişkilerinde yaşam doyumunu artırmak için mücadele eder. Aynı şekilde lehine yeni hedeflerde belirleyerek ilerleyen zamanlarda da doyum yaşamak için çalışır. Demografik özellikler, Bedensel ve psikolojik iyilik gibi kişisel durumlar da yaşam doyumuyla paralellik gösterir. Yaşam doyumunda yüksek standartlara sahip olan kişiler, mutluluk veren (hoş olan) duyguları daha fazla deneyimler, yaşamlarını farklılaştırma girişimleri daha azdır. İlgi odaklarında olan faaliyetlere katıldıklarında, hoş olan duyguları daha çok deneyimlediklerinde yani yaşamlarından aldıkları haz seviyesi yükseldiğinde bireysel iyilik hali içinde de bulunacaklardır. Bunun aksine hayatlarında üzüntü, öfke, kayıp, trajedi gibi yıkıcı ya da zarar veren (hoş olmayan) duyguları yaşadıklarında ise yaşamlarından hissettikleri doyum azalacaktır (Annak, 2005; Bulut, 2007; Dost, 2007). Yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar, uyumsuz şema modları, olumlu olumsuz duygular ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu ve bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu açıklamada bahsi geçen kavramların önemli olduğu söylenebilir. Bu açıklamalar doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerinden duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin, bastırma stratejisini kullanan kişilere göre erken dönem uyumsuz şema ve şema modu baskınlığı ayrıca psikopatolojiye olan yatkınlıkları azalırken yaşamdan aldıkları doyumun artacağı düşünülebilir.

Özetle, duygular ve duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik problemlerin kökenlerinin anlaşılmasında, psikoterapilerde ve psikoterapinin verimliliğinin değerlendirilmesinde önemli olduğu belirtilmektedir. Bazı duyguların diğerlerine nazaran daha sık, yoğun ve uzun süreli deneyimlenmesi işlevselliğın ve iyilik halinin devamlılığın zorlaştırmakta hatta bozmaktadır. Duygu düzenlemedeki aksaklıkların psikolojik belirtiler ve psikopatoloji ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Barlow, 2002; Berking ve ark, 2008). Benzer şekilde, Young (2003) erken dönem uyumsuz şemaların direkt olarak psikopatoloji ile ilgisi olduğunu özellikle de kişilik bozukluklarının karakterolojik kısmının etkili olduğunu ifade etmiştir. Jovev ve Jackson (2004) tarafından erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarının oluşumunda ve gelişiminde baskın olduğu ifade edilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar, uyumsuz şema modları ve duygu düzenleme stratejilerinden bastırma stratejisinin psikopatolojik yatkınlık riskini artırdığı ve yaşamdan alınan doyumunu düşürdüğü söylenebilir.

B. İlgili Araştırmalar

1. Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu ve Şema Modları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Araştırma konusuyla yaptığımız literatür taraması sonucunda konuyla doğrudan ilgisi bulunmayan ancak duygu düzenleme stratejiler, yaşam doyumunu ve şema modları ile ilgili yayınlar şunlardır.

Arkar ve arkadaşları (2005) Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Türkçe Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın örneklemini, hayatlarının hiç bir döneminde herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi almamış 470 sağlıklı gönüllü ve 544 psikiyatri hastası oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda, TCI 'nin (Temperament and Character Inventory) Türkçe versiyonunun tatmin edici psikometrik özelliklere sahip olduğunu doğrulamışlardır.

Aka (2011), 18-36 yaşları arasında olan 530 yetişkin ile yaptığı araştırmasında algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme durumunun ölçülebilmesi için 'Duygu Düzenleme Ölçeği' ve 'Duygu Düzenleme Süreçleri' kullanılmıştır. Yapılan regresyon sonuçlarına göre; yaşı küçük olan katılımcıların diğerlerine göre duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bir diğer duygu düzenleme yöntemi olan bastırma içinse, erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre daha fazla bu yöntemi kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, genç katılımcıların, diğer yaş grubuna göre bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Araştırmanın sonuçları; farklı ebeveyn tutumları, duygu düzenleme biçimleri ve süreçlerinin; depresyon, obsesif-kompulsif

bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkilerini göstermektedir.

Üzümcü (2016) yılında Büyüklenmeci ve kırılğan narsisistik kişilik özellikleri, algılanan ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri 460 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Veri toplama aracı olarak Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Young Şema Ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF3), Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE) ve Kırılğan Narsisizm Ölçeği (KNÖ) kullanılmıştır. Sonuç olarak anne ve babaya ilişkin algılanan ebeveynlik biçimleri ile büyüklenmeci ve kırılğan narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şema alanlarının aracı rol oynadığı görülmektedir.

Alevsaçanlar (2015) yılında yaptığı araştırmada Madde bağımlılığında gözlenen uyum bozucu şemalar ve madde bağımlısı olan bireylerin kullandıkları başa çıkma davranışlarını (şemadan kaçınma ve aşırı telafi) incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi AMATEM Kliniği'nde yatarak tedavi gören, DSM-IV tanı ölçütlerini karşıladığı belirlenen madde bağımlısı (eroin ve/veya esrar) bireylerin N=61 ve madde bağımlısı bireylerle benzer yaş, cinsiyet ve demografik özellikler gösteren karşılaştırma grubu N=61 oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YRKÖ) kullanılmıştır. Sonuç olarak, madde bağımlısı bireylerin daha çok uyum bozucu şemaya ve daha çok işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu kişilerin karşılaştırma grubuna kıyasla daha fazla şiddet davranışına tanık oldukları ve aile üyeleri arasında daha mesafeli, kopuk ve olumsuz bir etkileşim bulunduğu görülmüştür. Ayrıca madde bağımlısı bireylerin daha fazla kendine zarar verme öyküsü, intihar öyküsü ve yasal suç öyküsü olduğu görülmüştür.

Bulut (2007) tarafından yapılan çalışmada, okul psikolojik danışmanların, yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 112 kadın ve 29 erkek olmak üzere toplan 141 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu ölçeği, Stresle Başa çıkma Stratejileri ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda elde edilen bulgularda, Yaşa göre, “Sosyal Destek Arama” alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, “problem çözme” ve “yaşam doyumu düzeyleri” yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre “Yaşam doyumu” ile “olumsuz otomatik düşünme” ve “kaçınma” arasında negatif yönde; “Kaçınma” ile “olumsuz otomatik düşünceler arasında” da pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim görmekte olan 403 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Işık ve Turan (2015) tarafından yapılan çalışmada normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocukların duygu düzenleme davranışları betimlenmiştir. Bunun sonucunda Duygu düzenleme stratejilerinin gelişiminde sosyal-duygusal gelişim, dil gelişimi, duyu gelişimi ve ortak dikkat becerilerinin gelişimi önemli rol oynadığından, OSB olan çocukların bu alanlardaki yetersizlikleri, onların etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerini zorlaştırdığı ve bu çocukların kendilerine özgü ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri geliştirdikleri ifade edilmiştir.

Onat ve Otrar (2010) üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rıza (2016) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumları, psikolojik iyi oluşları ve sosyo

demografik değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışmanın rneklemine İstanbul ilinde yaşayan rastgele seçilmiş 200 evli birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme leği, Psikolojik İyi Oluş leği, ift Uyum leği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kömürcü (2014) yapılan araştırmada niversite ğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın rneklemine Hacettepe niversitesi'nde lisans eğitimine devam etmek olan 133 ğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Young şema leği Kısa Form-3 (Yş-KF3), Young Ebeveynlik leği (YEBÖ), Semptom Değerlendirme leği (SA-45), İhtiyaç Tehdidi leği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanları ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akbulut (2018) gerçekleştirdiği çalışmada depresyonun duygu düzenleme süreçlerini incelenmiştir. Sonuç olarak duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon ve bastırmanın depresif duygu durumunu sürdürücü bir rol oynarken; yeniden değerlendirme, kabullenme ve bakış açısı değiştirmenin olumlu etkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gürdal (2015), tarafından yapılan çalışmada erken kayıpların, bağlanma biçimlerinin, duygu düzenlemenin ve mizaç-karakter özelliklerinin psikopatoloji üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu incelenmiştir. Araştırmada klinik grubun geçmişinde yaşadıkları kayıpların sağlıklı gruba oranla anlamlı derecede daha fazla olduğu grlmştir. Bununla birlikte klinik grubun sağlıklı gruba göre hem kaygılı hem de kaçıngan bağlanma örüntülerinin daha belirgin olduğu duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları ve uyuma yönelik bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az, uyuma yönelik olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini

daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Mizaç-karakter özellikleri açısından incelendiğinde ise, klinik grupta zarardan kaçınma mizaç özelliğinin daha fazla, kendini yönetme ve işbirliği karakter özelliklerinin daha az olduğu görülmüştür. İncelenen tüm değişkenlerin psikopatolojiyi anlamlı derecede yordadığı elde edilen bir diğer bulgudur. Zarardan kaçınma ile hem depresyon hem de anksiyete arasında kısmi aracı etkilerinin olduğu görülmüştür. Hem bağlanmanın hem de duygu düzenlemenin psikopatolojiyi yordayıcılığı anlamlı derecede yüksek bulunmuşken her iki değişken kontrol edildiğinde mizaç-karakter özelliklerinin psikopatolojiyi yordayıcılığı anlamlı bulunmamıştır. Araştırma sonucunda hem yapısal hem de çevresel etmenlerin psikopatolojiye ne denli yatkınlaştırdığını incelenmiş ve erken gelişim deneyimlerinin önemli katkısının olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir.

Yükçü ve Demircioğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan bağımsız anaokullarına devam eden 4-6 yaş arası 240 çocuk ve ebeveynlerden oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Genel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, çocukların duygu düzenleme becerilerinin yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne çalışma durumu, babanın yaşı ve babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermediği ancak annenin eğitim düzeyi, annenin yaşı ve ailenin aylık gelirine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tortamış (2014) yılında yaptığı çalışmada Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirmesini 208 evli birey üzerinde gerçekleştirmiştir. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ) ve Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ) kullanmıştır. Çalışma sonuçları, evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin, algılanan işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinden yordanabileceğine işaret etmektedir. Buna ek olarak, erken dönem uyumsuz şema alanlarının, algılanan işlevsel olmayan ebeveynlik biçimleri ile romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmaktadır.

Güzel (2016) yılında yaptığı çalışmada Yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin onların erken dönem uyumsuz şemalarını ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Çalışmanın verileri uygun örnekleme yoluyla çalışmaya katılmaya gönüllü olan 316 yetişkinden Aldatma Eğilimi Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Young Şema Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının sosyo demografik özellikleriyle birlikte aldatma eğilimini yüzde 36 ve affetme eğilimini yüzde 21 düzeyinde yordadığını ortaya koymuştur.

Gençoğlu (2012) yılında yapmış olduğu araştırmada Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanan duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu toplamda 24 genç yetişkinden oluşmaktadır. Genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla "İyimserlik Ölçeği" kullanılmıştır. Deney grubu ile 10 hafta boyunca Duygu Odaklı Terapi ilke ve teknikleri doğrultusunda oluşturulmuş bir dizi etkinlik uygulanmıştır. Araştırma sonucunda Duygusal Farkındalık Eğitiminin, genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Bu bulguya göre Duygu Odaklı terapiye dayalı olarak geliştirilen Duygusal Farkındalık Eğitim programının genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyini yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Şarlak (2008) yılında duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi çalışmasını gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada 5 Faktör Kişilik Envanteri ile ölçülen 5 farklı kişilik özelliğinin farklı duygusal süreçlerle (duygusal yaşantı, olumlu ve olumsuz duygular, duygusal düzenleme, duygusal dışa yansıtma) ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Beş faktör kişilik modeline göre geliştirilmiş kişilik ölçekleri bağlamında duygu-kişilik ilişkisi incelenmiştir. Kişilik ve duygusal süreçler arasındaki ilişki ek ölçekler (pozitif ve negatif duygu ölçeği, Degoratis duygu denge ölçeği) kullanılarak daha güvenilir şekilde ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 97'si kadın, 63'ü erkek olmak üzere 160 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda kişilik ve duygu yaşantı örüntülerinin birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışma

bulguları genel olarak değerlendirildiğinde farklı kişilik özelliklerinin bireylerin yaşadığı farklı türde (Olumlu- olumsuz) duygusal yaşantıları tahmin etmede önemli bir değişken olduğu konusunda benzer çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma Türkiye’de yapılan ilk çalışma olması nedeniyle diğer çalışmalara öncülük etmektedir.

Vatan (2014) yılında duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerini incelemiştir. OKB belirtilerinin, bağlanmanın, duygu ve biliş ile ilişkili değişkenlerin klinik bir örnekleme incelemesi amaçlamış ve OKB belirtilerinin açıklanmasında duyguların yaşanma sıklığının, duygulara ilişkin öz değerlendirmenin, duygu düzenleme yöntemlerinin, duygu düzenleme zorluklarının, obsesif inançların ve düşünce kontrol yöntemlerinin göreceli katkıları incelenmiştir. Bununla birlikte, bağlanma ile OKB belirtileri arasındaki ilişkide bu değişkenlerin aracı rolü olup olmadığı değerlendirilmiştir. Öncelikle klinik olmayan 224 kişilik bir örnekleme Duyguların Yaşanma Sıklığı ve Duygulara İlişkin Özdeğerlendirme Formu’nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve bulguların kabul edilebilir düzeyde olduğuna karar verilmiştir. Daha sonra OKB tanısı almış 101 kişilik örnekleme klinik çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, farklı obsesif kompulsif belirtilerin farklı duygusal ve bilişsel mekanizmalar ile ilişkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Eldeleklioğlu (2015) tarafından Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama ve geçerlilik-güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 442 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öncelikle ölçeğin Türkçe’de karşılığı sorgulanmış ve bulgular duygu düzenleme anketinin Türkçe çevirisinin aslına uygun olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan faktör analizi sonuçları, Duygu Düzenleme Ölçeğinin orijinal ölçekte olduğu gibi iki faktörlü (yeniden değerlendirme ve bastırma) bir yapı gösterdiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin yeniden değerlendirme için iç tutarlılık katsayısı 0.78 iken bastırma alt boyutu için 0.73 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği yeniden değerlendirme alt boyutu için 0.74 iken bastırma alt boyutu için 0.72 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak Duygu

Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun Türk üniversite öğrencileri arasında araştırma ve klinik uygulama faaliyetlerinde kullanılabilirlik açısından geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Görüldüğü gibi duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların birlikte ele alındığı yurt içi ve yurt dışı araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde; duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik biçimi, psikolojik belirtiler, sosyal fobi, yeme tutumları gibi değişkenlerle ele alınarak incelendiği, bu değişkenleri yordayıp yormadıkları ya da değişkenler arasındaki aracı rollerine bakılmıştır.

2. Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu ve Şema Modları İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Ball A. Samuel ve Cecero J. John (2001) tarafından yapılan çalışmada kişilik bozukluğu olan hastaların, kişilik özellikleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik danışma problemleri araştırılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların Eksen-II bozuklukları ve Eksen-II tanı grubu belirtileri ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda her kişilik bozukluğuna ait bir erken dönem uyumsuz şemanın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Berking ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen psikoterapide bir tedavi hedefi olarak duygu düzenleme becerilerini inceleyen bir araştırmada çalışmanın örneğini Almanya'daki bir hastanede çeşitli zihinsel rahatsızlıklar için tedavi edilen 289 hasta oluşturmuştur. Çalışma; duygu düzenleme stratejilerinin terapide öğretilmesinin veya psikoeğitimsel olarak kullanılmasının psikoterapötik müdahalelerin etkililiğini arttırdığını göstermektedir.

Shipman ve arkadaşları (2007), son dönemde yapılan araştırmalar istismara maruz kalan çocukların, istismara maruz kalmayan yaşlılarından daha fazla duygu düzenleme gücünü yaşadıklarını belirtmiştir. Çok metotlu çalışmalar incelendiğinde sonuçlar fiziksel istismara olan veya olmayan 6-12 yaş arasındaki çocukların, aynı yaşlardaki fiziksel istismara uğramayan yaşlılarına göre daha az uygun duygu

düzenleme becerileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Özellikle istismar edilen çocukların daha az duruma uygun duygular sergilediği, empatinin ve duygusal öz-farkındalığın azaldığı, daha fazla duygusal dengesizlik veya negatiflik sergilediklerini belirtmişlerdir. Bununla beraber işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ve erken dönem uyumsuz şemaların erken dönem yaşantı deneyimleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koyan erken dönem uyumsuz şemaların çocukluktaki ihmal ve istismar toksik deneyimleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiğine vurgu yapan çalışmalar da mevcuttur (Cecero ve ark., 2004).

Pico-perez ve arkadaşları (2017) duygu durum ve anksiyete bozukluklarında, duygu düzenleme: fMRI (fonksiyonel manyetik rezonansal görüntüleme) bilişsel yeniden değerlendirme çalışmalarının meta analizi isimli araştırmasında mizaç bozukluğu ve anksiyete bozukluğu teşhisi konmuş 247 hastanın verileri ile 13 bağımsız çalışmayla ortaya konmuş 262 adet kontrol verisini birleştirerek, fMRI temelli anlaşılabilir bir bilişsel yeniden değerlendirme meta-incelemesi gerçekleştirmiştir. Araştırmacıların ilk bulgularına göre mizaç ve anksiyete bozukluğu çeken hastaların bilişsel yeniden değerlendirme sürecinde düzenleyici ön frontal ağlarında sağlıklı kontrollere nazaran düzelme göstermesi daha az oranda gerçekleşmiştir. Bu meta inceleme sonucu ortaya konan beyinsel bölgeler mizaç ve anksiyete bozukluğu çeken hastalarda yaygın olarak görülen bilişsel yeniden değerlendirme süresince fonksiyon dışı kalan beyinsel aktivasyon vakaları ile uyum göstermiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada ele alınan bu tür nöral modelleme metodu bu türden bozuklukların özelliklerini teşhis ötesi bir tarzda yansıtılabileceği açıklanmıştır.

Panahi ve arkadaşları (2016) tarafından üniversite mezunlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilişsel duygu düzenlemenin etkisi Malezya örneğinde incelenmiştir. Çalışmanın amacı, temel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kendini-suçlama, başkalarını-suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlama ve kabullenme) ne dereceye kadar psikolojik iyi oluşu etkilediklerini ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda, katılımcılar arasında olumlu yeniden değerlendirmenin etkisinin yüksek, başkalarını

suçlama ve felaketleştirme durumlarında ise oranlar düşük çıkmıştır. Yapısal Eşitleme Modeli kullanılarak elde edilen bulgulara göre, mezunların psikolojik iyi hissetme durumu planlama, felaketleştirme, yeniden değerlendirme, başkalarını suçlama, kendini suçlama, perspektife katma ve kabullenme gibi stratejileri etki altına alınmaktadır. Sonuç olarak, yukarıda açıklanan stratejilerden yedincisinin %41 oranında psikolojik iyi hissetmeyi etkilediği görülmüştür.

Campbell-Sills ve Barlow (2007) tarafından duygu düzenlemedeki var olan bireysel farklılıkların anksiyete ve duygu durum bozukluklarına karşı hassasiyet ve dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu düşünülen 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 duyguya orantılı olduğu bulunmuştur.

Rivers ve arkadaşları (2007) yaptığı çalışmada, duygu düzenlemede ayrık duyguları öfke ve üzüntü üzerinden, kadın ve erkeklerin her bir duyguyu düzenlemek için kullandıkları stratejiler, stratejilerin kullanımları ve etkinlikleri bakımından farklılıkları ve bu duyguların efektif düzenlenmesi ile sosyal işleyiş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 190 kişiden oluşturmuştur. Katılımcılar kendilerinde öfke ve üzüntü uyandıran son durumları anlatarak duygularını nasıl düzenlediklerini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, etkili öfke düzenlemesi yapıcı çatışma çözme tarzı ile ilişkilendirilirken etkili üzüntü düzenlemesi olumlu sosyal beceri ile ilişkilendirilmiştir.

Thompson (1994) duygu düzenlemenin tanımlanma şeklini, duyguları yönetmenin farklı bileşenlerini, duygu alanındaki bireysel farklılıkların nasıl kavramsallaştırılması ve ölçülmesi gerektiğinin değerlendirilmesi ile ilgili bir bakış açısı sunmayı amaçlamıştır. Çalışma sonunda, duygu düzenleme becerilerindeki bireysel farklılıklar çok yönlü kaynaklardan oluşmakta ve kişinin duygusal hedeflerinin ortaya koyduğu taleplerle ilişkilendirilmektedir. Sonuç olarak bireysel farklılıkları aydınlatma konusunda duygu dinamiklerine odaklanan değerlendirme bazlı yaklaşımların pek çok olumlu katkı sunduğu açıklanmıştır.

Ranney ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen deneysel eğitim

çalışmasında iyi oluş ve stresli olaylar karşısında duygu düzenlemeyi güçlendiren üç adet kısa online bilişsel yeniden değerlendirme eğitim protokolünü incelemiştir. Katılımcılar pozitif yeniden çerçeveleme, kendini uzaklaştırma, geçici uzaklaştırma gibi olguları öğrenmek isteyen deneklerden rastlantısal olarak seçilmişlerdir. Katılımcılardan günlük hayatlarında insan ilişkilerinde doğal olarak yükselen stres durumlarında bu teknikleri uygulamaları istenmiştir. Ayrıca kontrol grubunun üyelerine duygularının doğallığını olabildiğince sürdürerek düzenlemeye devam etmeleri bilgisi verilmiştir. Kontrol grubuna kıyasla diğer eğitim grupları eğitim sonrası iki haftalık süreçte son dönem stresli eylemler karşısında daha düşük olumsuz reaksiyon sergilemeleri bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan başlangıçtan eğitim sonrasına uzanan süreçte genel iyi oluş konusunda önemli bir artış aşama kaydetmişlerdir. Araştırma sonucunda, yeniden değerlendirme sürecince katılımcıların yaşadığı değişim, eğitim gruplarının iyi hissetmedeki artan oranlarıyla ilişkilendirilmiştir.

Gross (1998a) tarafından yapılan çalışmada öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme: deneyimleme, ifade etme ve fizyolojik tepkiler için farklı sonuçlar araştırılmıştır. Bu ayrımı test etmek için 120 katılımcıya olumsuz duygular yansıtan bir film izletilmiş ve izleme esnasında katılımcıların deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri kaydedilmiştir. Bu esnada katılımcılara şu seçenekler sunulmuştur: a) filmi izlerken hiçbir şey hissetmemeye çalışın (yeniden değerlendirme – öncül-odaklı duygu düzenlemesinin bir formu), b) izleme esnasında dışardan sizi izleyen birisinin ne hissettiğinizi anlayamayacağı şekilde davranın (baskılama – tepki odaklı duygu düzenlemesinin bir formu) ya da c) filmi izleyin (kontrol koşulu durumu). Sonuç olarak kontrol koşulu ile karşılaştırıldığında, hem yeniden değerlendirme hemde baskılamanın duygusal ifade davranışlarında azalmaya sebep olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, yeniden değerlendirme olumsuz duygulanımı azaltırken, baskılama ise olumsuz duygulanımı artırmıştır.

Jovev ve Jackson (2004), tarafından yürütülen çalışmada sınırda kişilik bozukluğu Bağımlılık/Yetersizlik, Kusurluluk/Utanç, Terkedilme/İstikrarsızlık şemaları ile ilişkili bulunurken, kaçınan kişilik bozukluğu Kusurluluk/Utanç,

Terkedilme/İstikrarsızlık ve Duygusal Baskılama şemaları ile ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ise yüksek standartlar şeması ile ilişkili bulunmuştur.

Wang ve arkadaşları (2017) Çin kırsalından kentlere göç eden ergenlerde olumsuz akademik duygu ve psikolojik iyi oluş üzerinde bilişsel yeniden değerlendirilmenin hafifletici etkilerini incelemiştir. Çalışmada ergenler arasında gözlenen olumsuz akademik duygular (anksiyete, endişe, utanma, öfke, sıkılma, ümitsizlik, hayal kırıklığı ve nefret) ve psikolojik iyi oluş (hayat canlılığı, sağlık algusu, fedakarlık, öz-değerlendirme, arkadaşlık ilişkisi ve kişisel gelişim) arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Özellikle psikolojik iyi oluş ve olumsuz akademik duygular arasındaki ilişkinin bilişsel yeniden değerlendirilmeyle düzenlendiği ileri sürülmüştür. Çalışmanın örneklemini, yaşları 14 ile 20 arasında değişen 132 erkek ve 179 kadından oluşan toplam 311 göçmen ergen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin olumsuz akademik duygu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi modere etmede önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

John ve Gross (2004) tarafından sağlıklı ve sağlıksız duygu düzenleme, kişilik süreçleri, bireysel farklılıklar ve ömür süresi gelişimi incelenmiştir. Araştırma Sonucunda duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanmanın duygu düzenleme bastırma stratejisine oranla daha sağlıklı olduğu, sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkılarının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ilerleyen yaşlarda yeniden değerlendirme stratejisinin bastırma stratejisine oranla daha çok tercih edildiği ifade edilmiştir.

Turner ve arkadaşlarının (2005), genç kızlarla yaptıkları bir çalışmada yeme bozukluğu belirtileri ve şema puanları değerlendirilmiş, yüksek yeme tutumu puanına sahip olanların olmayanlara göre Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Boyun Eğicilik ve Yetersiz Öz-Denetim şemalarından aldıkları puanın diğer gruptan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Reeves ve Taylor (2007), Young Şema Ölçeği ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, cinsiyet ve eşlik eden dramatik küme

kişilik bozuklukları kontrol edildiğinde, Terk Edilme/İstikrarsızlık şeması özellikle sınır kişilik bozukluğu belirtileri ile ilişkili bulunmuştur. Klinik örnekleme yürütülen bir başka çalışmada, Kopukluk ve Reddedilmişlik ve Zedelenmiş Sınırlar şema alanları depresyon belirtisi şiddetini yordamaktadır sonucuna ulaşılmıştır (Hoffart, Sexton, Hedley, Wang, Holthe ve ark., 2005; Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz ve Huibers, 2012). Yine bir başka çalışmada, Boyun Eğicilik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıklılık şemaları depresyon şiddeti ile ilişkili bulunmuştur (Petrocelli ve ark., 2001). Diğer bir çalışmada ise Young (1999, 2003) erken dönem uyumsuz şemalardan Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Yetersiz Öz-Denetim ve Boyun Eğicilik şemalarını sınır kişilik bozukluğu ile bağlantılı olan şemalar olarak tanımlamıştır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplama yöntemi ve analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

A. Araştırmanın Modeli

Araştırmada hem betimsel nitelikli tarama modeli hem de ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bilindiği gibi betimsel araştırmalar, ilgilenilen durumu tanımlamayı amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeli ise var olan durumu, var olduğu biçimde ve nesnel bir yaklaşım ile ortaya koyma üzerine temellenmektedir (Karasar, 1999). Dolayısıyla bu çalışmada hem ilişkisel hemde betimsel yöntemler kullanıldığı için karma yöntem olduğu ifade edilebilir. Bütün değişkenler için betimsel amaçlı aritmetik ortalama, basıklık ve çarpıklık sonuçları verilmiştir. Ayrıca ilişkisel model içinde bağımsız örneklemeler t testi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Özetle bu bağlamda çalışmamızda kullanacağımız karma yöntem modeli ile 18 yaş üstü üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumlarının şema modlarını nasıl etkilediği betimlenmeye ve aralarındaki ilişkinin ortaya konmasına çalışılmıştır.

B. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2018-2019 Eğitim/Öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 304'ü kadın, 185'i erkek uygun örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 489 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının en ulaşılabilir örneklem

üzerinde çalışmasıdır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Ölçekler toplamda 501 öğrenciye uygulanmış olup eksik doldurulan 12 veri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Çalışma Grubunu Betimleyici İstatistikler

Seçenekler	1	2	3	Toplam	\bar{X}	Çarpıklık	Basıklık
	<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>					
Cinsiyet	η 304	185		489			
	% 62.2	37.8		100			
	<i>18-21</i>	<i>21-24</i>	<i>24-26</i>				
Yaş	η 343	135	11	489			
	% 69.3	27.3	2.2	98,8			
Duygusal Yoksunluk					10,43	.912	.053
Başarısızlık					12,68	.944	.634
Karamsarlık					14,15	.369	-.634
Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik					18,11	.394	-.381
Duyguları Bastırma					12,69	.415	-.379
Onay Arayıcılık					19,94	-.120	-.283
İç İçe Geçmiş Benlik					18,59	.754	.576
Ayrıcalık Yetersiz/ Özdenetim					25,20	-.221	.042
Kendini Feda					15,89	.117	-.514
Terk Edilme					10,05	.960	.647
Cezalandırılma					21,13	-.287	-.257
Kusurluluk					11,13	1.226	1.349
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık					12,65	.568	.137
Yüksek Standartlar					9,98	.135	-.541
Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme					69,45	-.464	.016
Duygu Düzenleme Bastırma					60,17	-.224	-.233
Yaşam Doyumu					20,64	-.359	-.238

Tablo 3.1. incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre 304'ü (%62.2)

kadınlardan, 185'nin (%37.8) ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Yaş açısından öğrencilerin 341'nin (%69.3) 18-21 yaş aralığında, 135'nin (%27.3) 21-24 yaş aralığında, 11'nin (%2.2) ise 24-26 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Verilerin normallik testine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarına ait bulgular Tablo 3.1'de verilmiştir. Normal dağılım gösteren bir veri setinde değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -1 ile +1, basıklık değerlerinin ise -2 ile +2 arasında olması gerektiği önerilmektedir (Huck, 2000; akt. Akbulut, 2010).

Veri setinde yer alan değişkenlerin her birinin aritmetik ortalama ile skewness ve kurtosis değerlerine ilişkin olarak Tablo 3.1'de verilen değerler incelendiğinde veri setinde bulunan bütün değişkenlerin uç değer bakımından önerilen değerler arasında yer aldığı ve veri setinin bu anlamda gerekli olan parametrik koşulları sağladığı ifade edilebilir. Tablo 3.1.'de verilen değerler aynı zamanda veri setinin normal dağılım gösterdiğine ilişkin önemli bir kanıt da sunmaktadır.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3.

1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgilerin (yaş, cinsiyet ve öğrencisi olduğu üniversite) toplanması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

2. Duygu Düzenleme  leği (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)

John ve Gross (2004) tarafından bireylerin duygu düzenleme stratejilerini ölçmek üzere geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte iki tane duygu düzenleme alt boyutu bulunmaktadır. Birincisi ‘‘Bastırma’’ ve ikincisi ‘‘Yeniden Değerlendirme’’ dir. Bu genel duygu maddeleri en az bir tane olumsuz duyguyu ( z nt  ve kızgınlık) ve bir tane de olumlu duyguyu (sevinç ve neşe)  lecek madde içermektedir. Katılımcılar her bir duygu ifadesini 7 aralıklı Likert tipi ölçek kullanarak (ařırđ miktarda ve hiç) verilen zaman diliminde hangi oranda yaşadıklarını değerlendirmektedir.

Gross ve John (2003), her iki alt boyutta test tekrar test katsayısını 0.69 olarak, iç-tutarlılık katsayılarını bilişsel yeniden değerlendirme için 0.79, baskılama içinse 0.73 olarak belirlemiştir. Test tekrar test katsayısı her iki boyutta 0.69 olarak raporlanmıştır.  leği Türkçe’de ilk kullanan Yurtsever (2008) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması sonuçlarına göre bilişsel yeniden değerlendirme için iç tutarlılık katsayısını 0.85, baskılama içinse 0.78 olarak rapor etmiştir. Araştırmacı test tekrar test katsayılarını ise bilişsel yeniden değerlendirme için 0.88, baskılama içinse de 0.82 olarak belirlenmiştir. Başka bir araştırmada Aka (2011) iç tutarlılık katsayısını bilişsel yeniden değerlendirme için 0.85, baskılama içinse de 0.78 olarak belirlerken sırasıyla test tekrar test güvenirlik katsayılarını 0.69 ve 0.67 olarak rapor etmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonlarının da 0.41 ile 0.73 arasında olduğunu belirlemiştir. Bu araştırma sürecinde ise ölçeğin Crobach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .65 olduğu ve ölçeğin güvenirlik özelliği bakımından yeterli değere sahip olduğu görülmüştür.

3. Yaşam Doyumu  leği (The Satisfaction With Life Scale)

Yaşam Doyumu  leği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından yaşamdan alınan doyumunu incelemek amacıyla geliştirmiştir. Yaşam doyumunu  leği tek boyutlu ve 5 maddelik bir  lme aracıdır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından

yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe formununun 5'li Likert tipi derecelendirme sisteminin kültürümüze uygun, yaşam doyumuna ilişkin algılarının belirlenmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ve yine özgün ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; “yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın”, “yaşam koşullarım çok iyi”, “yaşamımdan hoşnutum”, “şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim” ve “yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” ifadelerinden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Köker, 1991).

Ölçek 1 (Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen Likert tipinde cevaplanan bir ölçektir. Ölçekten en düşük 5 en yüksek 35 puan alınmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan artışı, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Vara, 1999). Bu araştırma sürecinde ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .81 olarak saptanmıştır.

4. Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3- YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory)

Young ve Brown (1990) tarafından biryelerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla oluşturulan öz bildirime dayalı bir ölçektir. Ölçeğin ilk formu 205 madde ve 16 şemadan oluşmaktadır. Daha sonra Young (1994) tarafından kısaltılarak 75 madde ve 15 şemadan oluşan bir forma dönüştürülmüştür. 2004 yılında ise Young tarafından onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık olan 3 şemanın eklenmesiyle 90 maddelik 3. versiyon oluşturulmuştur. Ölçek, 5 şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyum bozucu şemayı kapsamakta ve bu anlamda 18 şema boyutundan oluşmaktadır.

Ölçekte yer alan şema boyutları ise model tarafından önerilen beş şema alanında yer almaktadırlar. Bunlar; Her şema boyutu 5 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmeleri istenmektedir. Bu doğrultuda en yüksek puan 30 en düşük puan ise 5'tir. Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısaltılmış formunun Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Türk üniversite örneklemeyle yapılan çalışmada ölçeğin yorumlanabilir 14 boyuttan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu boyutlar; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar boyutlarıdır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009); test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66-.82$ ($p < .01$), şema alanları açısından ise, $r = .66-.83$ ($p < .01$) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $\alpha = .63-.80$ şema alanları için de $\alpha = .53-.81$ arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca, faktör analizi sonucunda da yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Bunlar; Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar boyutlarından oluşmaktadır.

Bu araştırma sürecinde ölçeğin güvenilirlik değerleri yeniden gözden geçirilmiş ve Cronbach Alpha değerinin .95 olduğu ve ölçeğin güvenilirlik özelliği bakımından yeterli değere sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak YŞÖ-KF3'ün Türkiye'de yürütülen klinik uygulama ve araştırma faaliyetlerinde kullanılabilirlik açısından geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

D. Verilerin Toplanması

Bu araştırma için gerekli olan veriler 2018-2019 Eğitim/Öğretim yılında Kahramanmaraş ili Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 501 öğrenciden toplanmıştır. Veri toplama araçlarının ilgili üniversitede uygulanabilmesi için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nden gerekli izinler alınmış, üniversite yönetiminin bilgisi dâhilinde öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçekler bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilerek öğrencilerin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumlarına göre şema modları belirlenmiştir.

E. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk önce örneklem grubundan elde edilen veriler incelenerek eksik ve hatalı doldurulan 12 veri elenmiş, geriye kalan veri seti bilgisayar ortamına aktarılarak analizler öncesinde kullanıma hazır hale getirilmiştir. Bilgisayar ortamına kaydedilen toplam 489 veri kullanılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri ile ilgili ele alınan bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre oluşturulan grupların bağımlı değişken puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz (bağımsız) örneklem için t testi kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu değişkenlerinin şema modlarını yordama düzeylerini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulguların istatistiksel olarak analiz edilmesinde SPSS programı kullanılmış ve $p = .05$ anlamlılık düzeyi ölçüt olarak ele alınmıştır. Veri seti incelenmiş normal değerlerden sapan uç değerlere rastlanmamıştır.

IV.BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları, duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma, yaşam doyum düzeyleri ile inceleme konusu edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin verilerin analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

A. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular ve Yorum

1. Birinci Alt probleme Ait Bulgular

Araştırmada “Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları duygu düzenleme stratejilerine göre farklılaşmakta mıdır?” olarak ifade edilen birinci alt problemle ilgili elde edilen bulgular ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerine Göre Bağımsız Örneklem *t* Testi Analiz Sonuçları

Erken D. Uyumsuz Şemalar	Duygu Düzenleme Stratejileri	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Duygusal Yoksunluk	Yeniden D.	309	9,945	5,38579	487	-2,564	,011*
	Bastırma	180	11,2778	5,807			
Başarısızlık	Yeniden D.	309	12,3139	5,74472	487	-1,805	,072
	Bastırma	180	13,3278	6,39381			
Karamsarlık	Yeniden D.	309	13,822	6,19573	487	-1,550	,122
	Bastırma	180	14,7167	6,09173			
Sosyal İ. Güvensizlik	Yeniden D.	309	17,7282	6,91206	487	-1,545	,123
	Bastırma	180	18,7778	7,78234			
Duyguları Bastırma	Yeniden D.	308	12,1526	5,01783	486	-2,973	,003*
	Bastırma	180	13,6278	5,7256			
Onay arayıcılık	Yeniden D.	309	20,3625	7,12126	487	1,699	,090
	Bastırma	180	19,2389	6,93817			
İç İçe Geçme Bağımlılık	Yeniden D.	309	18,2071	7,44912	487	-1,389	,165
	Bastırma	180	19,2556	8,98983			
Ayrıcalık Y. Özdenetim	Yeniden D.	309	25,6408	7,43568	487	1,683	,093
	Bastırma	180	24,4667	7,44844			
Kendini Feda	Yeniden D.	309	16,0227	5,84287	487	,615	,539
	Bastırma	180	15,6833	5,95277			
Terk Edilme	Yeniden D.	309	9,6893	4,56347	487	-2,118	,035*
	Bastırma	180	10,6833	5,68589			
Cezalandırılma	Yeniden D.	309	21,123	6,92945	487	-,031	,975
	Bastırma	180	21,1444	8,09588			
Kusurluluk	Yeniden D.	309	10,6764	5,2079	487	-2,329	,020*
	Bastırma	180	11,9222	6,47078			
Tehditler K. Dayanıksızlık	Yeniden D.	309	12,6343	5,08936	487	-,119	,905
	Bastırma	180	12,6944	5,86067			
Yüksek Standartlar	Yeniden D.	309	9,7249	3,72845	487	-2,008	,045*
	Bastırma	180	10,4444	3,97509			

p < .05

Tablo 4.1.'de üniversite öğrencilerinin Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme Bağımlılık, Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek

Standartlar erken dönem uyumsuz şemalarının duygu düzenleme değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Analiz Sonuçları incelendiğinde Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Duygusal Yoksunluk boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 9,945$) ile Bastırma Stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Duygusal Yoksunluk boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=11,2778$) arasında farklılık bulunmuştur [$t_{(487)}= -2,564, p<.05$]. Farkın kaynağına bakıldığında baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları Duygusal Yoksunluk olan bireylerin duygu düzenleme stratejisinde daha çok Bastırmayı kullandıkları söylenebilir.

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Duyguları Bastırma boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=12,1526$) ile Bastırma Stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Duyguları Bastırma boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=13,6278$) arasında farklılık bulunmuştur [$t_{(487)}= -2,973, p<.05$]. Farkın kaynağına bakıldığında baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları Duyguları Bastırma olan bireylerin duygu düzenleme stratejisinde daha çok Bastırmayı kullandıkları söylenebilir.

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Terk Edilme boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=9,6893$) ile Bastırma Stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Terk Edilme boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=10,6833$) arasında farklılık bulunmuştur [$t_{(487)}= -2,118, p<.05$]. Farkın kaynağına bakıldığında baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları Terk Edilme olan bireylerin duygu düzenleme stratejisinde daha çok Bastırmayı kullandıkları söylenebilir.

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Kusurluluk boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=10,6764$) ile Bastırma Stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Kusurluluk boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=11,9222$) arasında farklılık bulunmuştur [$t_{(487)}= -2,329, p<.05$]. Farkın kaynağına bakıldığında baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları Kusurluluk olan bireylerin duygu düzenleme stratejisinde daha çok Bastırmayı kullandıkları söylenebilir.

Benzer şekilde Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Yüksek Standartlar boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}= 9,7249$) ile Bastırma Stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Yüksek Standartlar boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=10,4444$) arasında farklılık bulunmuştur [$t_{(487)}= -2,008, p<.05$]. Farkın kaynağına bakıldığında baskın olan erken dönem uyumsuz şemaları Yüksek Standartlar olan bireylerin duygu düzenleme stratejisinde daha çok Bastırmayı kullandıkları söylenebilir.

Tablo 4.1.'de aritmetik ortalamalar incelendiğinde bağımsız t-testi sonuçlarına göre farklılığın anlamlı çıktığı Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar erken dönem uyumsuz şema boyutlarında en yüksek ortalama grubunu Bastırma duygu düzenleme stratejisi oluşturmaktadır.

Duygu düzenleme stratejileri değişkenine göre Yeniden Değerlendirme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Başarısızlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=12,3139$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Başarısızlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=13,3278$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -1,805, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Karamsarlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=13,822$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Karamsarlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=14,7167$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -1,550, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Sosyal İzolasyon/Güvensizlik boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=17,7282$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Sosyal İzolasyon/Güvensizlik boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=18,7778$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -1,545, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Onay Arayıcılık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=20,3625$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Onay Arayıcılık boyutu puan

ortalamları ($\bar{X}=19,2389$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}=1,699, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin İç İçe Geçme Bağımlılık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=18,2071$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin İç İçe Geçme Bağımlılık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=19,2556$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -1,389, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=25,6408$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=24,4667$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= 1,683, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Kendini Feda boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=16,0227$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Kendini Feda boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=15,6833$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= 0,615, p>.05$].

Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Cezalandırılma boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=21,123$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Cezalandırılma boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=21,1444$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -0,31, p>.05$]. Benzer şekilde, Yeniden Değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=12,6343$) ile Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Tehditler Karşısında Dayanıksızlık boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=12,6944$) arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur [$t_{(487)}= -,119, p>.05$].

a) Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki Korelasyon Analiziyle İncelenmiş Elde Edilen Bulgular Tablo 4.2’de Sunulmuştur.



Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Korelasyon Analizi Sonuçları.

Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Duygusal Yoksunluk	-	,470**	,465**	,649**	,514**	,292**	,555**	,255**	,397**	,565**	,298**	,577**	,513**	,247**	-,083	,121**	-,308**
2. Başarısızlık		-	,520**	,475**	,445**	,357**	,668**	,290**	,370**	,560**	,286**	,687**	,547**	,111*	-,099*	,032	-,298**
3. Karamsarlık			-	,579**	,412**	,455**	,514**	,364**	,499**	,536**	,421**	,451**	,610**	,262**	-,032	,034	-,302**
4. Sosyal İ. Güvensizlik				-	,572**	,457**	,527**	,469**	,535**	,531**	,452**	,568**	,615**	,324**	-,027	,061	-,320**
5. Duyguları Bastırma					-	,312**	,440**	,377**	,448**	,416**	,344**	,522**	,434**	,335**	-,021	,231**	-,226**
6. Onay Arayıcılık						-	,359**	,589**	,570**	,381**	,605**	,240**	,520**	,350**	,080	-,123**	-,124**
7. İç İçe Geçmiş Benlik							-	,275**	,427**	,654**	,292**	,624**	,576**	,165**	-,058	-,022	-,269**
8. Ayırıcılık Y. Özdenetim								-	,474**	,237**	,563**	,242**	,420**	,384**	,126**	-,005	-,109*
9. Kendini Feda									-	,403**	,496**	,340**	,460**	,308**	,099*	-,012	-,163**
10. Terk Edilme										-	,238**	,579**	,608**	,267**	-,107*	-,015	-,213**
11. Cezalandırılma											-	,254**	,447**	,289**	,087	,032	-,049
12. Kusurluluk												-	,552**	,170**	-,103*	,063	-,244**
13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık													-	,305**	,010	-,037	-,212**
14. Yüksek Standartlar														-	-,001	,067	-,089*
15. Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme															-	,141**	,070
16. Duygu Düzenleme Bastırma																-	-,062
17. Yaşam Doyumu																	-

*p<.05 **p<.01

Tablo 4.2.'de verilen boyutlara ait korelasyon matrisi incelendiğinde, Duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,08$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,12$, $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan Duygusal Yoksunluk şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,30$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Duygusal Yoksunluk şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Bastırma stratejisi pozitif yönlü iken Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Başarısızlık erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,09$, $p<.05$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başarısızlık erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,03$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Başarısızlık şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,29$, $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre başarısızlık şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam doyumunu negatif yönlüdür.

Karamsarlık erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,03$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Karamsarlık şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,03$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Karamsarlık şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,30$, $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Karamsarlık şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,02$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,06$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema boyutu ile Yaşam

Doyumu arasında ($r=-0,32$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doymuları negatif yönlüdür.

Duyguları Bastırma erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,02$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Duyguları Bastırma şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,23$ $p<.01$) pozitif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan Duyguları Bastırma şema boyutu ile Yaşam Doymumu arasında ($r=-0,22$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Duyguları Bastırma şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Bastırma stratejileri pozitif yönlü iken Yaşam Doymuları negatif yönlüdür.

Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,08$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Onay Arayıcılık şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,12$, $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan Onay Arayıcılık şema boyutu ile Yaşam Doymumu arasında ($r=-0,12$, $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Onay Arayıcılık şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Bastırma stratejisi ve Yaşam Doymuları negatif yönlüdür.

İç İç Geçmiş Benlik erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,05$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. İç İç Geçmiş Benlik şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,02$ $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan İç İç Geçmiş Benlik şema boyutu ile Yaşam Doymumu arasında ($r=-0,26$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre İç İç Geçmiş Benlik şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doymuları negatif yönlüdür.

Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,12$, $p<.01$) pozitif yönlü

düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,005$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,10$ $p<.05$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme stratejisi pozitif yönlü iken Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Kendini Feda erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,09$, $p<.05$) pozitif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kendini Feda şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,01$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Kendini Feda şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,16$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Kendini Feda şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme stratejisi pozitif yönlü iken Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Terk Edilme erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,10$, $p<.05$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Terk Edilme şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,01$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Terk Edilme şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,21$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Terk Edilme şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Cezalandırılma erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,08$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Cezalandırılma şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,03$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Cezalandırılma şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,04$ $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Bu bulguya göre Cezalandırılma şeması

baskın olan üniversite öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme stratejisi, Bastırma Stratejisi ve Yaşam Doyumları ile arasında ilişki yoktur.

Kusurluluk erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=-0,10$, $p<.05$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kusurluluk şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,06$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Kusurluluk şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,24$, $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Kusurluluk şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,01$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=-0,03$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,21$ $p<.01$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

Yüksek Standartlar erken dönem uyumsuz şema boyutu ile Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi arasında ($r=0,001$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Yüksek Standartlar şema boyutu ile Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi arasında ($r=0,06$, $p>.05$) anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Diğer taraftan Yüksek Standartlar şema boyutu ile Yaşam Doyumu arasında ($r=-0,08$ $p<.05$) negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre Yüksek Standartlar şeması baskın olan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumları negatif yönlüdür.

2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

Araştırmada “Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu erken dönem uyumsuz şemalarını yordamakta mıdır?” olarak ifade edilen ikinci alt problemle ilgili elde edilen bulgular ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.3. *Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşam Doyumunun Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Std Hata	β	t	p	R	R ²	F	p
Duygusal Yoksunluk	Sabit	13,568	1,084		12,511	,000	,324	,105	28,539	,001
	Bastırma	,105	,045	,102	2,368	,018				
	Yaşam D.	-,238	,034	-,302	-7,014	,000				
Duyguları Bastırma	Sabit	12,364	1,041		11,878	,000	,314	,099	26,497	,001
	Bastırma	,216	,043	,218	5,054	,000				
	Yaşam D.	-,161	,033	-,213	-4,933	,000				
Onay Arayıcılık	Sabit	25,594	1,424		17,907	,000	,181	,033	8,210	,001
	Bastırma	-,173	,059	-,132	-2,946	,003				
	Yaşam D.	-,132	,045	-,132	-2,959	,003				
Başarısızlık	Sabit	19,752	1,287		15,343	,000	,308	,095	25,493	,001
	Yaşam D.	-,248	,037	-,292	-6,758	,000				
	Yeniden D.	-,066	,036	-,079	-1,823	,069				
Ayrıcalık Y. Özdenetim	Sabit	23,698	1,654		14,324	,000	,173	,030	7,483	,001
	Yaşam D.	-,125	,047	-,119	-2,649	,008				
	Yeniden D.	,140	,047	,134	2,999	,003				
Kendini Feda	Sabit	16,164	1,299		12,443	,000	,197	,039	9,769	,001
	Yaşam D.	-,142	,037	-,170	-3,823	,000				
	Yeniden D.	,091	,037	,111	2,483	,013				
Terk Edilme	Sabit	14,985	1,101		13,610	,000	,232	,054	13,840	,001
	Yaşam D.	-,147	,031	-,206	-4,668	,000				
	Yeniden D.	-,065	,031	-,093	-2,092	,037				
Kusurluluk	Sabit	17,130	1,247		13,732	,000	,258	,067	17,383	,001
	Yaşam D.	-,193	,036	-,238	-5,408	,000				
	Yeniden D.	-,069	,035	-,086	-1,961	,050				

Tablo 4.3. incelendiğinde Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.32$, $R^2=.10$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın %10.5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Yaşam Doyumu ve Bastırma stratejisidir. Regresyon sonuçlarına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Duygusal Yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Duyguları Bastırma erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.31$, $R^2=.09$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Duyguları Bastırma erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın %9.9'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Duyguları Bastırma erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Duyguları Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumudur. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Duyguları Bastırma erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.18$, $R^2=.03$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Bastırma stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın % 3.3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası benzerdir. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Onay Arayıcılık erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.30$, $R^2=.09$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Başarısızlık erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın %9.5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Başarısızlık erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisidir. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Yeniden Değerlendirme stratejisi değişkeni Başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı değil iken Yaşam Doyumu değişkeni Başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.17$, $R^2=.03$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın % 3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumudur. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Ayrıcalık Yetersiz Özdenetim erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Kendini Feda erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.19$, $R^2=.03$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Kendini Feda erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın % 3,9'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Kendini Feda erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme

Yeniden Değerlendirme stratejisidir. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Kendini Feda erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Terk Edilme erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.23$, $R^2=.05$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Terk Edilme erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Terk Edilme erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisidir. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Terk Edilme erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde Kusurluluk erken dönem uyumsuz şeması, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.25$, $R^2=.06$, $p<.001$). Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisi ve Yaşam Doyumu birlikte Kusurluluk erken dönem uyumsuz şemasındaki varyansın %6.7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Kusurluluk erken dönem uyumsuz şema üzerindeki görece önem sırası Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisidir. Regresyon analizine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin Kusurluluk erken dönem uyumsuz şeması üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

V. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

A. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu ile şema modları arasındaki ilişki düzeyi ve yordayıcılığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar bulgular kısmında detaylı olarak incelenmiştir. Bu bölümde de üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu düzeylerinin şema modlarını yordama düzeylerine ilişkin bulunan sonuçların literatürle karşılaştırılması yapılarak tartışılacak ve yapılması muhtemel çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

1. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Duygu Düzenleme Stratejileri Değişkenlerine Göre Farklılaşma Sonuçlarının Tartışılması

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/güvensizlik, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Ayrıcalık Yetersiz Öz Denetim, Kendini Feda, Cezalandırılma ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 4.1.).

Tablo 2.1.'de beş şema alanı ve on sekiz erken dönem uyumsuz şema gösterilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile zedelenmiş özerklik ve

performans şema alanında bulunan başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Young ve arkadaşlarına (2017) göre bu alanda bulunan erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişiler kimlik edinme becerisinde ve bireysel yaşam performansında başarılı değildir. Dolayısıyla yetişkin yaşamlarında da çocuk olarak kalmaktadırlar. Buradan hareketle kişinin kendinden istenen bireyselleşme becerilerini yerine getirememiş olması duygu düzenleme stratejilerinde dışarıya bağımlı hale gelmesine ve sorumluluk almaktan çekinmesine sebep olabilir. Önemli diğerleri tarafından yönlendirilen zedelenmiş özerklik ve performans alanında bulunan bireylerin araştırma bulgularını destekler nitelikte, duygu düzenleme stratejilerinde bağımsızlaşamamış olması ve tutarsız tercihlerde bulunması sadece erken dönem uyumsuz şema tetiklenmesi ile açıklanamayabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema alanında bulunan karamsarlık ve cezalandırılma erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu alandaki şemalara sahip kişiler mutluluk, içinden geldiği gibi davranma, kendini ifade etme, gevşeme, rahatlama, sağlıklı olma ya da yakın ilişkiler kurma gibi girişimlerde kendi katı, ahlaki ya da içselleştirilmiş davranışlarına yönelik beklentileri gerçekleştirmek için büyük bir çaba sergilerler. Bu kişiler sürekli dikkatli ve hazır bir durumda bulunmazlarsa hayatlarını alt üst edecek korku, kaygı ve karamsarlık duyguları içine girerler (Young ve ark., 2017). Buradan hareketle bu şema alanında bulunan kişilerin duygularını spontane yaşayamayarak onay görme kaygısı ve sosyal çevrelerine göre şekilleniyor olmaları ayrıca sürekli tetikte bulunarak duygu durumlarının farkında olmamaları duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını etkileyebilir. Dolayısıyla çeşitli içsel ve sosyal çarpıtmaların etkisiyle davranan aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanındaki cezalandırılma ve karamsarlık erken dönem uyumsuz şemalarına sahip bireylerin araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme stratejilerinde belirgin bir kararlılık gösterememesi erken dönem uyumsuz şema baskınlığı ile ifade edilemeyebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile ayrılma reddedilme şema alanında bulunan sosyal izolasyon/güvensizlik erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Young ve arkadaşlarına (2003) göre sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler aile dışında herhangi bir grubun parçası olamama ya da aitlik hissedememe duygusu yaşamaktadırlar. Karar verme ve özerklik gibi becerilerin tam olarak gelişmediği bu şemaya sahip bireyler, diğerlerinin beklentilerini yerine getirir ve pasif bir kişilik örüntüsü sergiler. Sosyal dışlanmalar sonucunda ortaya çıkan bu şemaya sahip bireyler sosyal hayattan yalıtılmış bir yalnızlık içindedir (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Aktarılanlardan yola çıkarak bu şemaya sahip bireylerin sosyal birliktelilere karşı aidiyet hissetmekte bir takım aksaklıklar yaşadıkları ayrıca karar verme mekanizmalarında kendi duygularını göz ardı ettikleri söylenebilir. Dolayısıyla yalnızlığı tercih eden bu şemaya sahip bireylerin duygu düzenleme stratejilerindeki tutumları araştırma bulgularına benzer olarak erken dönem uyumsuz şema faaliyetleriyle açıklanamayabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile başkalarına yönelimlilik şema alanında bulunan onay arayıcılık ve kendini feda erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu şema alanındaki bireyler çocukluk döneminde kendi doğal istek ve arzularını yerine getiremediklerinden yetişkinlik dönemlerinde de kendi içsel dinamiklerine odaklanmaktan çok dışsal kaynaklı yönlendirmelere ve başkalarının güdümlenmesi ile onların arzularına uyarak duygusal farkındalık yoksunluğu yaşamaktadırlar (Young ve ark., 2017). Dolayısıyla bu şema alanındaki onay arayıcılık ve kendini feda erken dönem uyumsuz şemalarına sahip bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde kendi benliklerini hiçe sayan, önemsenmek ya da onay görmek endişesi ile istemedikleri duygusal yüklere maruz kalacakları düşünülebilir. Duygularının farkındalığını arka planda tutan bu şema alanındaki kişilerin araştırma bulgularını destekler nitelikte duygu düzenleme stratejilerini kullanımları erken dönem uyumsuz şema aktivasyonu ile ifade edilemeyebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile zedelenmiş sınırlar şema alanında bulunan ayrıcalık yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şeması arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bireysel olarak hareket edebilme ve başkalarını önemseme ihtiyacı hissetmeyen bu şema alanındaki kişilerin sorumluluk alma ve her türlü rahatsızlıktan kaçınma gibi davranışları söz konusudur (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017; Young ve ark., 2003). Burdan hareketle, zedelenmiş sınırlar şema alanındaki ayrıcalık yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemasına sahip bireylerin tepki ya da öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında sorumluluk alarak dayanma gücü göstermekte zorluk yaşadıkları düşünülebilir. Dolayısıyla kendi içsel limitlerini belirleyerek amaçlarını yerine getiremeyen bu şema alanındaki bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde araştırma bulgularına benzer olarak farklılaşmanın olmaması ayrıcalık yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şeması ile ifade edilemeyebilir.

Duygu Düzenleme Bastırma stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin, Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları, Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme stratejisini kullanan üniversite öğrencilerinin Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Terk Edilme, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar erken dönem uyumsuz şema puan ortalamasından anlamlı bir şekilde fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.1.).

Tablo 2.1.'de beş şema alanı ve on sekiz erken dönem uyumsuz şema gösterilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile ayrılma reddedilme şema alanında bulunan duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Parçalanmış aile kökenlerinin neden olduğu ve erken dönem yıkıcı etkilere maruz kalan bu şema alanındaki erken dönem uyumsuz şemalara sahip olan bireyler ilgi, empati, sevgi ve güvenli bağlanma gibi çekirdek duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanamayacağına inanmaktadırlar (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve

Young, 2017). Aktarılanlardan hareketle yakın ilişki kurmakta istikrarsızlık yaşayan, değer verilen ilişkinin birden bire bitebileceği varsayımında bulunan, onları gerçekten seven birinin olmadığını düşünen ve duygularını ifade ettiğinde sevimsiz bulunacağına inanan bu şema alanındaki duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk erken dönem uyumsuz şemalarına sahip bireyler araştırma bulgularını destekler nitelikte duygu düzenleme stratejilerinde sosyal beceri zenginliği sağlayarak duyguların rahatça ifadesini kolaylaştıran duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin yerine olumlu ve olumsuz duyguların ifadesini güçleştiren duygu düzenleme bastırma stratejisini daha fazla kullanabilir.

Araştıma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri değişkeni ile aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema alanında bulunan duyguları bastırma ve yüksek standartlar erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spontane gelişen duygu durumlarını baskı altında tutmaya çalışan, hayattan keyif almayarak olayların sürekli olumsuz yönlerine dikkat eden bu şema alanındaki kişiler, gerçekleşebilecek kötü durumlara karşı her zaman hazır olmayı tercih etmektedirler. Aksi halde korku, endişe ve kötümserlik gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşarlar (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Aktarılanlardan hareketle duygularını ifade etmekten eleştirilmek ve utanç yaşamak adına kaçınan, kırıldığı ya da üzüldüğü noktaları güçlükle açıklayan ayrıca duygularını deneyimlemek yerine mantıksal sınırlar çizmeyi tercih eden, katı içsel kurallar geliştirmiş bu şema alanındaki duyguları bastırma ve yüksek standartlar erken dönem uyumsuz şemalarına sahip bireylerin kınama ve utanç duygularından uzaklaşmak için duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi yerine araştırma bulgularına benzer şekilde duygu düzenleme bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazında yer alan Young (1999, 2003), Hoffart ve arkadaşları (2005) ve Renner ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmalarda konuyla doğrudan ilgisi bulunmayan ancak çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu düşünülen sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu ilgili şemalar zararlı ve yıkıcı etkilerle kendini tekrarlayan bir yapı göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve bastırma

duygu düzenleme stratejisinin benzer olumsuz sonuçları açığa çıkardığı düşünüldüğünde çalışma bulgularını destekleyen Gross ve John (2003) ve Gross (2001, 2002) tarafından gerçekleştirilen bastırma duygu düzenleme stratejisinin neden olduğu olumsuz duygulanımı açıklayan çalışmalarda alan yazında yer almaktadır.

2. Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı ile pozitif yönlü ve yaşam doyum düzeyi puanı ile negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2).

İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Işık ve Turan, 2015; Aka, 2011; Akbulut, 2018; Ünal, 2012). Benzer şekilde, Küçüker (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada affetmeme davranışında bulunan bireylerin düşük bilişsel esneklik sergiledikleri, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Duygusal yoksunluk şemasının baskın olduğu bireylerde empatik duyarlılık, aitlik duygusu, güvenli ve sağlıklı bağlanamama ayrıca çekirdek aile dinamiklerinin sorunlu bir yapı gösterdiği açıklanmıştır (Young ve ark., 2017; Young ve Klosko, 2011). Duygusal yoksunluk şeması, affetme eğilimi ve işlevsel duygulanımda sorunlara neden olarak yaşam doyumunu etkileyebilir. Başka bir deyişle duygusal yoksunluk şemasının bastırma stratejisini artırarak yaşam doyumunun azalmasına neden olduğu söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin duygularını rahatça ifade ederek deneyimleyebilmeleri ve yaşamdan doyum alabilmeleri için sağlıklı bir bağlanma biçimi ve erken dönem özelliklerinin önemli olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin başarısızlık erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış

olup, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı ve yaşam doyum düzeyi puanı ile arasında negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Rıza,2016; Akbulut, 2018; Gürdal, 2015; Ünal, 2012). Benzer şekilde, Cecero ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir çalışmada çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar gibi yıkıcı etkilerin erken dönem uyumsuz şemalar ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Başarısızlık şemasına sahip kişiler akranlarına göre yetersiz, beceriksiz ya da başarısız olduklarına dair gerçek dışı bir inanışın içindedirler. Şemanın kökeninde rehberlik etmeyen ve sürekli yıkıcı eleştiride buluna ebeveyn tutumları söz konusudur ayrıca kişi diğerlerine göre aşağı bir pozisyonda olduğunu düşünmektedir (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark.,2017; Young ve ark.,2003). Başarısızlık şeması sağlıklı iletişim, özgüven ve sosyal becerilerde aksaklıklara sebep olarak duygu düzenleme stratejilerini ve yaşam doyumunu etkileyebilir. Başka bir ifadeyle başarısızlık şemasının yeniden değerlendirme stratejisini ve yaşam doyumunu azalttığı söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin duygularını baskı altına almadan paylaşması ve yaşam doyumlarının artması için olumlu ebeveyn tutumlarının ve yıkıcı etkilerden uzak bir çocukluk yaşantısının önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı ile pozitif yönlü ve yaşam doyum düzeyi puanı ile negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Wang ve ark., 2017; Gross, 1998a; Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada duygu düzenleme yeniden değerlendirme alt boyutunu kullanan öğrencilerin psikolojik destek almaya yönelik tutumlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Sıkılgan ve mesafeli bir kişilik özelliği ile nitelendirilen duyguları bastırma şemasının aktif olduğu kişiler kendiliğinden

gelişen duygularını utanç yaşamamak ve eleştirilmemek adına engelleyici bir tutum sergilemektedirler (Young ve ark., 2017). Duyguları bastırma şeması olumsuz ya da olumlu duygu durumlarında psikolojik destek almanın önünde engel oluşturarak yaşamdan alınan doyumunu ve duygu düzenleme süreçlerini etkileyebilir. Başka bir deyişle duyguları bastırma şemasının bastırma stratejisini artırarak yaşamdan alınan doyumun azalmasına neden olduğu söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin duygularını kolayca paylaşarak, yaşam doyumlarının artması ve olumsuz şema etkilerinin azalması için gerektiğinde çekinmeden psikolojik destek almalarının ortaya çıkacak ruhsal sorunları engellemede önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı ve yaşam doyum düzeyi puanı ile arasında negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Shipman ve ark., 2007; Panahi ve ark., 2016; Ranney ve ark., 2017; Wang ve ark., 2017). Benzer şekilde, Hu ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin ise psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya daha yatkın oldukları belirtilmiştir. İlgi, sevgi, aitlik, onay kazanmak ve birlikteliği sürdürmek için kendinden daha fazla diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanan onay arayıcılık şemasına sahip bireyler duygularını ve benliğinin önemli yönlerini bastırmaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Bununla birlikte kişilerin olumsuz şemalar ile baş etmek için telafi davranışları geliştirdiği ve bu davranışın psikopatolojiye sebep olduğu ifade edilmektedir (Waller, Kennerly ve Ohanian, 2007). Bastırma stratejisi, Onay arayıcılık şemasının bir sonucu olarak aslında bir telafi stratejisi olarak aktifleşebilir, böylece şema tetiklenmesinin neden olduğu kötü duygulardan kaçınmada bireye yardım sağlayan bir telafi davranışı olarak değerlendirilebilir. Yani onay arayıcılık şeması, kişinin kendi duygularını

aktarabilmesi, psikolojik sağlığı ve uyumlu duygu dzenleme stratejilerinin kullanımında engeller oluşturarak yaşam doyumunu etkileyebilir. Bařka bir deyişle onay arayıcılık şeması duygu dzenleme bastırma stratejisini ve yaşam doyum dzeneyini azaltabilir. Sonuç olarak üniversite oğrencilerinin psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık riskinin azalması için kendi duygularını başkalarının ynlendirmelerinden bağımsız şekilde yaşayarak işlevsel duygu dzenleme becerilerini kullanmaları, yaşam doyumlarının artması ve olumsuz řema etkilerinin hafifletilmesinin önemli olduğu dűřünülmektedir.

Üniversite oğrencilerinin ayrıcalık yetersiz/özdenetim erken dönem uyumsuz řema puanı ile duygu dzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu dzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı ile pozitif ynlü ve yaşam doyum dzeneyi puanı ile negatif ynlü, dűřük ve anlamlı bir ilişki olduğu gürülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyanzın incelendiğinde araştırma bulgularını destekler çalışmalara rastlanılmaktadır (Asghari ve ark., 2015; Sahrae ve ark., 2011; Yalçın ve ark., 2018). Kevleki (2013) tarafından bilişsel şemalar, tutumlar ve otomatik dűřüncelerin, depresif duygulanıma ve öz kıyım dűřüncelerine etkisi ve bu değerışkenler arasındaki ilişkileri incelemek için yaptığı araştırmada en yüksek puanın yetersiz özdenetim şemasına ait olduğu bulunmuştur. şemaya sahip kişiler dűrtü ve duygularını kontrol etmekte zorlanır ve çıkarları uğruna da olsa istek ve arzularını engellemede başarılı olamazlar. Bu kişiler üzüntü, sorumluluk alma, sorunlarla yüzleşebilme kısaca her türlü problemden kaçınma gibi davranışlar sergilerler (Young ve ark., 2017). Buradan hareketle, olumsuz duygulanımdan, sorumluluk almaktan ve mutsuzluktan kaçınma davranışı gűsteren bu şemaya sahip kişilerin, duygu dzenleme yeniden değerlendirme puanlarının artması ve yaşam doyumlarının azalması, Young ve arkadaşlarının (2017) ifade ettiği yakın ilişkilerden uzaklaşma, hedonist ve dağınık bir yaşam biçimi gibi eğilimler ile ortaya çıkan şemadan kaçınma bař etme biçimi ile birlikte dűřünüldűđünde beklendik sonuçlar olarak değerlendirilebilir. Bařka bir ifadeyle yetersiz özdenetim şeması duygu dzenleme yeniden değerlendirme stratejisini artırarak kaçınma bař etme biçimi ile şemanın sürekliliğini sağlar, kişiyi şemaya mahkűm eder ve yaşam doyumunu

azaltabilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin olumlu olumsuz her türlü duyguyu, karşılaştıkları muhtemel sorunları ve sosyal yakınlık kurma gibi girişimlerini kaçınma tepkisi göstermeden yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak deneyimlemeleri ya da yüzleşmeleri yaşam doyumunun artması ve şema uyumsuz aktivasyonlarını azaltacağı için önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin kendini feda erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı ile pozitif yönlü ve yaşam doyum düzeyi puanı ile negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Asghari ve ark., 2015; Sahrae ve ark., 2011). Başkalarının gereksinimlerini ve iyiliğini gözetmek ile özdeşleşen kendini feda şemasının baskın olduğu bireylerde duygu düzenleme yeniden değerlendirme oranlarının artması Young'ın ifade ettiği diğerlerine karşı aşırı hassasiyet ve duyarlılık gösterme ile birlikte değerlendirildiğinde beklendiği bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Burdan hareketle, diğerlerine karşı fazlasıyla hassas ve duyarlı davranmak, daha sakin olmayı, duygu durum farkındalığının yüksek olmasını, duyguların rahatça ifade edilmesini ve duygu düzenleme stratejileri noktasında daha başarılı olmayı sağlayabilir. Ancak özellikle erken dönem uyumsuz şemalar temelinde psikopatoloji ilişkileri incelendiğinde kendini feda şemasının depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009; akt. Sağ, 2016). Bu şemaya sahip olan kişilerin kendi isteklerini göz ardı ederek sosyal yakınlık kurma ve uyum becerilerinde nispeten başarılı olması, şemanın devamlılığını sağlayan baş etme tekniği şeklinde teslim olmaya ve düşük bir yaşam doyumuna sebep olabilir. Başkalarına yönelimlik alanındaki uyumsuz şemalara sahip olan kişilerin, başa çıkma tekniği olarak teslim olmayı daha fazla kullandıkları açıklanmıştır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Başka bir ifadeyle, kendini feda şeması duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini artırarak şemanın devamlılığını sağlarken yaşamdan doyumunu azaltabilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin cömertlik, sosyal beceri ve fedakarlık gibi

unsurları, kendi duygularını yok saymadan yaşamaları, ikincil bir kazanç yada geçici bir tatmin niteliği gözetmeksizin duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanmaları, yaşamdan alınan doyumun artması ve şemanın yıkıcı etkilerinin hafifletilmesi için önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin terk edilme erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı ve yaşam doyum düzeyi puanı ile arasında negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Asghari ve ark., 2015; Köse, 2009; Saygılı, 2014; Alipourchushaly ve Taghiloo, 2015). Çakır (2007) anti sosyal kişilik bozukluğuna neden olan erken dönem uyum bozucu şemaları araştırdığı çalışmasında uyum bozucu şemalara sahip olan bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine sahip olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular arasında da terk edilme erken dönem uyumsuz şemasına sahip olan bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının azaldığı bulunmaktadır. Çakır (2007)'ın bulgusunu bir yönden destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların varlığı, işlevsel olmayan davranışları ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırarak yaşamdan alınan doyumunu azalttığı düşünülebilir. Bu şemaya sahip kişiler, hayatları boyunca duygusal dışlanmalarla karşılaşacaklarına, sevdikleri kişilerden mahrum kalacaklarına ya da onların kendisini terk edeceklerine ve sonunda bir gün yalnız kalacaklarına inanırlar. Bu inançları birlikte olduğu kişilere daha fazla bağlanmalarına yol açarak gerçekten terk edilmelerine ve kişilerin kendilerinden uzaklaşmalarına neden olur (Young ve ark., 2003, Rafaeli ve ark., 2017). Başka bir ifadeyle, terk edilme şeması baskın olan bireylerde yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyum düzeyi azalabilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin sevdikleri kişilerden ansızın mahrum kalacaklarına ya da mutlaka terk edileceklerine dair inançlarından uzaklaşmaları için duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullanmaları, yaşam doyumlarının artması ve terk edilme şemasının zararları etkilerinin azaltılması için önemli olduğu

düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin kusurluluk erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı ve yaşam doyum düzeyi puanı ile arasında negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaya bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Köse, 2009; Saygılı, 2014; Ünal, 2012; Asghari ve ark., 2015). Köse, (2009) 18-50 yaş arasında değişen kişilerde erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik iyilik hali ve öz değerlendirme ile ilişkisini araştırdığı çalışmasında duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk ve yetersizlik şemalarının psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmalar, yüksek düzeyde sosyal fobi özellikleri gösteren kişilerin ayrılma reddedilme şema alanında bulunan şema boyutlarından yüksek puan aldıklarını göstermektedir (Pinto-Gouveia, Castillo, Galhardo ve Cunha, 2006). Mevcut araştırmada da duygu düzenleme yeniden değerlendirme, yaşam doyumunu ve kusurluluk şeması arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kusurluluk şemasına sahip kişiler değersiz, önemli diğerleri tarafından sevilmez, yararsız ve kötü olduklarına dair bir inancın içindedirler. Diğerlerinin arasında kendini kıyaslayarak rahat olamayan, kendilerinde buldukları hatalardan dolayı utanç yaşayan bu kişiler, kusurlularının açığa çıkacağı endişesiyle yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar. İç dünyalarında kendilik algısına yönelik bencillik, öfke sorunları, sosyal becerisizlik ve fiziksel itici görünüm gibi kusurlar hissetmek şemanın kökeninde bulunmaktadır. Cezalandırıcı, sevgisiz, suçlayıcı ve dışlayıcı bir aile geçmişleri vardır (Young ve ark.,2017; Young ve ark., 2003). Bireylerin şema boyutundaki kendileri ve dünyayla ilgili, sosyal yetersizlik, kusurluluk gibi temel düşüncelerinin duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejilerini ve yaşam doyum düzeyini etkileyeceği düşünülebilir. Başka bir deyişle kusurluluk şeması baskın olan bireylerin yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyum düzeyi azalabilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin kendilerini ve yaşamlarını değersiz görmek, kusurluluk hissetmek gibi inançlardan kurtularak ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamamak için uyumlu duygu

düzenleme stratejilerini kullanmaları, yaşam doyumlarının artması ve kusurluluk şemasının zararlı etkilerini azaltılması için önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yüksek standartlar erken dönem uyumsuz şema puanı ile duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi puanı arasında ve duygu düzenleme bastırma stratejisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, yaşam doyum düzeyi puanı ile arasında negatif yönlü, düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.2). İlgili alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulguları ile ters düşen çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu araştırmalar arasında erken dönem uyumsuz şemalar (Jovev ve Jackson, 2004; Reves Taylor, 2007; Sarparanta, 2015), kendilik şemaları (Dozois ve Beck, 2008), bilişsel yeniden düzenleme (Gross ve John, 2003; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) gibi farklı bilişsel kavramların birtakım psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkileri araştırılmış ve söz konusu faktörlerin psikolojik rahatsızlıklar için risk oluşturduğu bulunmuştur. Asghari ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile ilişkisini incelemiştir. Buna göre şema alanlarının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifade ile erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin olumsuz duygulanımına ve yaşamdan aldığı doyumun düşmesine sebep olmaktadır. Yüksek standartlar şemasına sahip kişi, kendine ve diğerlerine yönelik tekrarlayan yıkıcı eleştirilerde bulunduğu için rahatlama, mutlu olma, gevşeme ve olumlu duygulanım gibi konularda sorunlar yaşamaktadır (Young, 2003). Ancak çeşitli araştırmalarda yüksek standartlar şemasının her zaman sorunlara neden olmadığı ifade edilmektedir (Dunkley ve ark., 2000; Dunkley ve ark., 2003; Frost ve ark., 1993; Ma, 2011). Yüksek standartlar şeması, olumsuz duygulanım, sosyal becerilerde yetersizlik ve memnuniyetsizlik gibi işlevsiz bir profil oluşturuyor olsa da, daha sağlıklı bir baş etme yeterliliğine imkan sunabilir (Dunkley ve ark., 2000). Dolayısıyla olumsuz bir şema olmasına karşın duygu düzenleme stratejileriyle ilişkide olmaması bu araştırmalar çerçevesinde ifade edilebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin geçici ve sahte bir rahatlama ile olumlu ya da olumsuz duygularının farkında olmaması ya da kamufle etmesi yüksek

standartlar şemasını tetikleyerek yaşam doyumunun azalmasına neden olacağı düşünülmektedir.

3. Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Yaşam Doyumunun Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını Yordayıcılığının Tartışılması

Yaşam doyumunu ve duygu düzenleme bastırma stratejisinin duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme bastırma stratejisi ve yaşam doyumunu birlikte duygusal yoksunluk şemasındaki toplam varyansın %10.5'ini açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce yaşam doyumunu sonra da bastırma stratejisinin duygusal yoksunluk şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Bulut ve Serin (2016), yaptıkları çalışmada olumsuz duyguların daha az olumlu duyguların daha fazla yaşanmasının, yaşamdan doyumunu artırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde işlevsel duygu düzenleme stratejileri günlük yaşamın zorluklarını aşabilmek ve sağlıklı olmakla ifade edilmektedir (Yıldız, 2016). İlgili alanyazın incelendiğine duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Işık ve Turan, 2015; Aka, 2011; Akbulut, 2018; Ünal, 2012) mevcut araştırmaya bulgularına benzer olarak yaşam doyumunun ve duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da affetmeme eğilimi gösterenlerin düşük bilişsel esnekliğe sahip oluğu, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları ve yaşamdan doyumun daha düşük olduğu ortaya konmuştur (Küçük, 2016). Duygusal yoksunluk şeması duyguların farkında olmama, aitlik hissedememe, güvenli ve sağlıklı bağlanamama gibi bir profil oluşturmaktadır (Young ve ark., 2017). Aktarılanlardan hareketle, yaşam doyumunu ve duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yoksunluk şemasının üzerinde ve işlevsiz şema modlarının aktifleşmesinde etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak duygusal yoksunluk şemasının zararlı etkilerini azaltarak işlevsiz şema modlarının

faaliyetlerini engellemek, mutlu çocuk modu ve sağlıklı erişkin modunu güçlendirmek için ilk olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini artırmanın ve sonrada bastırma stratejisi kullanımını azaltmanın ihtiyaç olduğu ya da işe yarayacağı düşünülmektedir.

Yaşam doyum ve duygu düzenleme bastırma stratejisinin duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme bastırma stratejisi ve yaşam doyum birlikte duyguları bastırma şemasındaki toplam varyansın % 10'unu açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce bastırma stratejisi sonra da yaşam doyumunun duyguları bastırma şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek duygusal zekaya sahip kişiler, daha iyi performans, daha fazla yaşamdan doyum ve bunlara paralel olarak daha az depresyona yatkınlığı olan kişilerdir (Özer ve Deniz, 2014). İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Wang ve ark., 2017; Gross, 1998a; Campbell-Sills ve Barlow, 2007) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada da duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini kullananların psikolojik yardım alma yönünde tutumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000). Utangaç ve mesafeli bir kişilik örüntüsü sergileyen duyguları bastırma şemasının aktif olduğu kişiler içinden gelen ya da spontane duygularını utanç yaşamamak ve küçük düşmemek adına engelleyici bir çaba içindedirler (Young ve ark., 2017). Alanyazın ışığında ve aktarılanlardan hareketle, duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun duyguları bastırma şemasının üzerinde ve işlevsiz şema mod faaliyetlerinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerini hafifleterek işlevsiz şema modlarının tetiklenmesini engellemek, mutlu çocuk modu ve sağlıklı erişkin modunu güçlendirmek için ilk olarak üniversite öğrencilerinin bastırma stratejisi kullanımını azaltmanın ve sonrada yaşam doyum düzeyini artırmanın ihtiyaç olduğu ya da işe yarayacağı düşünülmektedir

Yaşam doyumu ve duygu düzenleme bastırma stratejisinin onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3.). Duygu düzenleme bastırma stratejisi ve yaşam doyumu birlikte onay arayıcılık şemasındaki toplam varyansın % 3.3'ünü açıklamaktadır. Önem düzeyine göre bastırma stratejisi ve yaşam doyumu benzer olup onay arayıcılık şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin mutluluk ve yaşam doyum düzeylerine hayatlarından keyif almaları, hayata karşı pozitif bakış açısına ve iyimser yüklemelere sahip olmaları olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer,2017). Özgüle ve Sümer (2017)'e göre duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi bastırma stratejisine nispeten kişilerde esnek duygusal süreçlere imkan tanıyan bellek, sosyal beceri ve yaşamdan doyum ile olumlu yönde ilişki gösteren sağlıklı bir stratejidir. İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Shipman ve ark., 2007; Panahi ve ark., 2016; Ranney ve ark., 2017; Wang ve ark., 2017) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilerin ise psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya daha yatkın oldukları Hu ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da ortaya konmuştur. İlişkiyi kaybetmemek, ilgi, sevgi ve onay görmek için kendini göz ardı ederek diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanan onay arayıcılık şemasına sahip bireyler duygularını ve kişiliğinin önemli taraflarını baskılamaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2017). Ayrıca Waller, Kennerly ve Ohanion (2007)'a göre bireyler olumsuz şemalar ile baş etmek için telafi biçimleri geliştirmekte ve bu durumların psikolojik sorunlara yol açtığı açıklanmaktadır. Bastırma stratejisi, onay arayıcılık şemasının bir sonucu şeklinde aslında bir telafi biçimi olarak kullanılabilir, böylece şemanın açığa çıkardığı istenmeyen duygulardan uzaklaşmada her ne kadar sağlıklı da olsa bireye yardımcı olan bir telafi biçimi olarak ele alınabilir. İlgili alanyazın ve aktarılanların ışığında duygu düzenleme

stratejilerinin ve yaşam doyumunun onay arayıcılık şemasının üzerinde ve işlevsiz şema modlarının aktivasyonunda etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerini azaltarak işlevsiz şema modlarının yaratacağı olumsuzlukları önlemek, sağlıklı erişkin ve mutlu çocuk modlarını aktifleştirmek için üniversite öğrencilerinin bastırma stratejisi kullanımını ve yaşam doyum düzeyini artırmanın işe yarayacağı düşünülmektedir.

Yaşam doyumunun başarısızlık erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3.). Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyumunu birlikte başarısızlık şemasındaki toplam varyansın % 9.5'ini açıklamaktadır. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi başarısızlık şemasının anlamlı bir yordayıcısı değil iken yaşam doyumunun başarısızlık şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Eksik veya zayıf yönlerinin farkında olan, benliğini tanıyan ve düşünsel farkındalığı yüksek olan kişi, kendi duygu davranış ve düşüncelerini kontrol edebilir ve insanlarla yapıcı ve olumlu birliktelikler kurabilir (Çetinkaya ve Alpaslan, 2011). İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Rıza, 2016; Akbulut, 2018; Gürdal, 2015; Ünal, 2012) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde, çocukluk döneminde karşılaşılan ihmal ve istismar gibi travmatik ya da örseleyici durumların erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, erken dönemde meydana gelen ihmal ve istismar gibi yaşantıların olumsuz şemalar ve işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ile bağlantılı olduğu aktarılmıştır (Cecero ve ark., 2004). Yaşlılarından daha başarısız, beceriksiz ya da yetersiz olduklarını varsayan başarısızlık şemasına sahip bireyler, kendilerini başkalarına göre daha düşük bir seviyede görmektedirler. Yol göstermeyen, sürekli kıyaslama yapan ve eleştiride bulunan anne baba tutumları şemanın oluşumunda yer almaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli ve ark.,2017; Young ve ark.,2003). Başarısızlık şeması kaliteli iletişim, öz saygı ve sosyal becerilerde direnç oluşturarak duygu düzenleme stratejilerini ve

yaşamdan alınan doyumunu etkileyebilir. İlgili alanyazın ve aktarılanlardan hareketle duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun başarısızlık şemasının üzerinde ve işlevsiz şema mod tetiklenmesinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak başarısızlık erken dönem uyumsuz şemasının zararlı etkilerini önleyerek işlevsiz şema modlarının tetiklenmesini azaltmak, mutlu çocuk modu ve sağlıklı erişkin modunu güçlendirmek için üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini artırmanın önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu ve duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin ayrıcalık yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyumunu birlikte ayrıcalık yetersiz özdenetim şemasındaki toplam varyansın % 3'ünü açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce yeniden değerlendirme stratejisi sonra da yaşam doyumunun ayrıcalık yetersiz özdenetim şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamdan doyumun yüksek düzeyde olması mutluluk, sevinç ve istenen hayat standartları ile bağlantılı iken düşük düzeyde olması psikolojik rahatsızlıklar ve üzüntü ile bağlantılıdır. İşlevsel duygu düzenlemenin sosyal becerileri iyileştirmeyi, yakın ilişkilerden kaçınmamayı, psikolojik destek almak için pozitif algıyı, yaşamdan alınan doyumunu ve psikolojik dayanıklılığı artırdığı ifade edilmektedir (Temiz ve Cömert, 2018). İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Asghari ve ark., 2015; Sahrae ve ark., 2011; Yalçın ve ark., 2018) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği açıklanmaktadır. Bilişsel şemalar, davranışlar ve otomatik düşüncelerin, depresif duygu durumuna ve intihar eğilimine etkisi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada en yüksek puanın yetersiz özdenetim şemasına ait olduğu ortaya konmuştur (Kevlekçi, 2013). Young ve arkadaşları (2017) ayrıcalık yetersiz özdenetim şemasına sahip kişilerin duygu ve arzularını yönetebilmekte güçlük yaşadığını ve kişisel amaçları pahasına da olsa dürtülerini engellemede başarısız olduklarını açıklamıştır. Bu bireyler, çatışma, sıkıntı, ağrı, sorumluluk alma,

sorunlarla karşılaşılabilmek ve problemden uzak durma gibi tutumlara sahiptirler (Young ve ark., 2017). İlgili literatür ışığında ve aktarılanlardan hareketle duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun ayrıcalık yetersiz özdenetim şemasının üzerinde ve işlevsiz şema mod aktivasyonlarında etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak ayrıcalık/yetersiz özdenetim şemasının zararlı etkilerini azaltarak işlevsiz şema modlarının aktifleşmesini engellemek, mutlu çocuk ve sağlıklı erişkin modlarını kuvvetlendirmek için ilk olarak üniversite öğrencilerinin yeniden değerlendirme stratejisi kullanımının azaltılmasına ve sonrada yaşam doyum düzeyinin artırılmasına ihtiyaç olduğu ya da işe yarayacağı düşünülmektedir. Bu bulgu beklenilenin aksi yönde bir sonuçtur. Olumsuz duygulardan, disiplinden ve acıdan kaçınma davranışı gösteren bu şemaya sahip bireylerin, duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin azaltılması ve yaşam doyumlarının artırılması, Young ve arkadaşlarının (2017) açıkladığı yakın ilişki kuramama, zevk düşkün ve prensipten yoksun bir yaşam şekli gibi davranışlar ile kendini gösteren şemadan kaçınma baş etme biçimi ile beraber incelendiğinde tahmin edilen bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Yaşam doyum ve duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin kendini feda erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyum birlikte kendini feda şemasındaki toplam varyansın % 4'ünü açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce yaşam doyum sonrada yeniden değerlendirme stratejisinin kendini feda şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu açıklama noktasında duygusal düzenleme, başa çıkma, öz yeterlilik ve esprili stilleri önemli birer kavram olarak açıklanmıştır (Özbay ve ark., 2012). Kermen, İlçin, Tosun ve Doğan (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel, duygusal, sosyal, interaktif iletişime geçebilme ve yakın ilişki kurarak devam ettirebilmek yaşam doyumunun belirleyicileri olarak ortaya konmuştur. İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin

araştırıldığı çalışmalarda (Asghari ve ark., 2015; Sahrae ve ark., 2011) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği belirtilmektedir. Önemli diğerlerinin isteklerini ve iyiliğini kendini yok sayarak önceleyen diğerlerinin üzüntülerine karşı aşırı hassas davranan kendini feda şemasının aktif olduğu kişiler, kendi duygu ve ihtiyaçlarını karşılamak için bir çaba gösterdiğinde aşırı suçluluk duygusu yaşamaktadır (Young ve ark., 2017; Rafaeli, Young ve Bernstein, 2011). Başkalarına karşı hassas ve duyarlı davranmaya aşırı odaklanmak, daha sakin kalmayı, duygularının farkında olabilmeyi ve duygu düzenleme stratejilerini daha başarılı kullanmayı sağlayabilir. Fakat Wright ve arkadaşlarının (2009; akt. Sağ, 2016), psikopatoloji ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkilerini incelediği araştırmasında özellikle kendini feda şemasının depresyonla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu şemanın kendi ihtiyaçlarını hiçe sayarak yakın ilişki kurmada girişken bir profil oluşturması şemanın sürekliliğine neden olan baş etme biçimi şeklinde teslimiyete ve yaşam doyumunun azalmasına yol açtığı düşünülebilir. Rafaeli, Bernstein ve Young (2011), başa çıkma biçimi olarak teslim olmayı tercih eden bireylerin başkalarına yönelimlik alanındaki uyumsuz şemalarının daha baskın olduğunu açıklamıştır. Alanyazın ışığında ve aktarılanlardan hareketle, duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun kendi feda şemasının üzerinde ve işlevsiz şema mod faaliyetlerinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak kendini feda erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerini azaltarak işlevsiz şema modlarının faaliyetlerini engellemek mutlu çocuk ve sağlıklı erişkin modlarını aktifleştirmek için ilk olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyinin artırılmasına ve sonra da yeniden değerlendirme stratejisi kullanımının azaltılmasına ihtiyaç olduğu ya da işe yarayacağı düşünülmektedir. Bu bulgu beklenilenin aksi yönde bir sonuçtur. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme strateji oranlarının azalması Young'ın açıkladığı diğerlerine fazla hassasiyet ve duyarlılık göstermeye aşırı odaklanma ile birlikte incelendiğinde beklendiği bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu ve duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin terk edilme erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyumu birlikte terk edilme şemasındaki toplam varyansın % 5.4'ünü açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce yaşam doyumu sonrada yeniden değerlendirme stratejisinin terk edilme şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel, fiziksel, ruhsal, sosyal ve psikolojik iyiliği içine alan yaşam standartının güvenilir bir ölçütü yaşam doyumudur (Kara, Gürbüz, Küçükklıç ve Öncü, 2018).

Teixeira ve arkadaşlarının (2014) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yeniden değerlendirme stratejisini kullanan katılımcıların bu stratejiyi tercih etmeyenlere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yiğit ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada öfke ve saldırgan davranışların uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz yönde anlamlı ilişkileri olduğu, duygu düzenleme yeniden değerlendirme becerisi yetersiz olan öğrencilerin saldırganlık ve öfke seviyelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu yordamada önemli bir etken olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Asghari ve ark., 2015; Köse, 2009; Saygılı, 2014; Alipourchushaly ve Taghiloo, 2015) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyumsuz şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde erken dönem uyumsuz şemalardan anti sosyal kişilik bozukluğuna yatkınlığı artıran uyumsuz şemaların araştırıldığı çalışmada bu şemalara sahip kişilerin işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini azalttığı saptanmıştır (Çakır, 2007). Bu araştırmadan elde edilen bulgular arasında da terk edilme erken dönem uyumsuz şemasına sahip olan bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının azaldığı tespit edilmiştir. Terk edilme şemasına sahip kişiler, sürekli olarak duygusal dışlanmalara maruz kalacakları, sevdikleri kişileri kaybedecekleri ya da onlar

tarafından terk edecekleri ve bir gün mutlaka yanlarında kimsenin olmayacağı düşüncesine sahiptirler. Bu düşünceleri sosyal ilişkilerine aşırı derecede bağımlılık geliştirmelerine neden olarak sonunda gerçekten terk edilmelerine ve insanların kendilerinden kaçınmalarına neden olmaktadır (Young ve ark., 2003, Rafaeli ve ark., 2017).

Alan yazın ışığında ve aktarılanlardan hareketle duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun terk edilme şemasının üzerinde ve işlevsiz şema modları tetiklenmesinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak terk edilme erken dönem uyumsuz şemasının olumsuz etkilerini engelleyerek işlevsiz şema modlarının tetiklenmesinin önüne geçmek, mutlu çocuk modu ve sağlıklı erişkin modunun etkinliğini artırmak için ilk olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini ve sonrada yeniden değerlendirme stratejisi kullanımını artırmanın önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu ve duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin kusurluluk erken dönem uyumsuz şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.3). Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyumunu birlikte kusurluluk şemasındaki toplam varyansın % 6.7'sini açıklamaktadır. Önem düzeyine göre önce yaşam doyumunu sonrada yeniden değerlendirme stratejisinin kusurluluk şemasının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Kişinin kendini severek değer vermesi, saygı duyması ve kendine şefkat göstermesi yaşamından daha fazla zevk almasını sağlamaktadır (Aktaş ve Şahin, 2018). Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir araştırmada depresyon düzeyi ve süregelen anksiyetenin yaşamdan alınan doyum ile negatif yönde ilişkisi bulunmuştur. Yani umutsuzluk ve kaygı yaşamdan alınan doyumunu düşürmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanan öğrencilerin yaşamdan aldıkları doyumun daha fazla olduğu ve sosyal ilişkilerde daha az dışlandıkları belirtilmiştir (Zhan, 2010). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise yaşam doyumunu ile duyguların aktarımı, duygu yönetimi ve

duygusal düzenleme arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğunu açıklanmıştır (Wang, 2009). İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda (Köse, 2009; Saygılı, 2014; Ünal, 2012; Asghari ve ark., 2015) mevcut araştırma bulgularına benzer olarak duygu düzenleme ve yaşam doyumunun uyum bozucu şemaları etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde Köse (2009) tarafından yürütülen 18-50 yaş arasında değişen kişilerde erken dönem uyum bozucu şemaların, psikolojik iyi oluş ve öz değerlendirme ile ilişkisini incelediği çalışmada duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk ve yetersizlik şemalarının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Çalışmalar sosyal fobi belirtilerine yüksek oranda sahip olan insanların ayrılma reddedilme şema alanında yer alan şema boyutlarından yüksek puan aldıklarını ortaya koymaktadır (Pinto-Gouveia, Castillo, Galhardo ve Cunha, 2006). Sosyal ortamlarda kendini kıyaslayarak kaygı duyan, kendilerini hatalı bularak utanç yaşayan bu bireyler, kusurlarının belli olacağı korkusuyla yakınlık kurmaktan uzaklaşmaktadırlar. Kendine yönelik bencillik, öfke sorunları, sosyal yetersizlik ve itici beden imajı gibi kusurları iç dünyalarında hissetmek bu şemanın oluşumunda yer almaktadır. Cezalandırıcı, sevgisiz, suçlayıcı ve reddedici bir aile geçmişinden gelmektedirler (Young ve ark.,2017; Young ve ark., 2003). Alanyazın ışığında ve aktarılanlardan hareketle, duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun kusurluluk şemasının üzerinde ve işlevsiz şema modları faaliyetlerinde etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak kusurluluk erken dönem uyumsuz şemasının yıkıcı etkilerini hafifleterek işlevsiz şema modlarının faaliyetlerini engellemek, mutlu çocuk ve sağlıklı erişkin modlarının güçlenmesini sağlamak için ilk olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini ve sonrada yeniden değerlendirme stratejisi kullanımını artırmanın işe yarayacak önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

B. Öneriler

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumuna göre şema modları araştırılmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde duygu düzenleme stratejilerinin ve yaşam doyumunun şema modları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalara ve önleme çalışmalarına yönelik olarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın sonuçları araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından bu örneklem grubuna özgü olduğundan, Duygu Düzenleme Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 farklı örneklem gruplarına uygulanarak araştırma tekrarlanabilir.
2. Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ortaya çıkacak muhtemel psikolojik rahatsızlıkları (depresyon, sosyal fobi, antisosyal kişilik bozukluğu, borderline vb.) engellemek için erken teşhis ve önleyici müdahalelerin önemi göz önünde bulundurularak duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumuna göre şema modlarının daha alt kademelerde (lise ve ortaokul) bulunan öğrenciler ile incelenmesi önerilebilir.
3. Duygu Düzenlemenin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Bağlanma boyutlarını kapsayan çalışmalarda; bebeklik döneminden süregelen yetişkinlik hayatına ve yaşam doyumuna yansıyan bir olgu olması sebebiyle boylamsal araştırmalar yürütülebilir.
4. Araştırmaya göre duygu düzenleme stratejileri, yaşam doyumuna ve şema mod kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyguların insan hayatındaki önemi göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımının yaygınlaştırılması için psikoeğitim programları geliştirilebilir. Bu

programların yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyip zorlu yaşam olaylarına karşı direnç geliştirerek işlevsiz şema modlarının yıkıcı etkilerini azaltacağından, bu yöndeki araştırmaların artırılması önerilebilir.

5. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan şema ölçeği ve duygu düzenleme ölçeği İngilizceden Türkçeye dönüştürülmüş ölçeklerdir. Şema modları ve duygu düzenleme stratejileri için Türkçe ölçek geliştirme çalışmalarının yapılması önerilebilir.

2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini ve yaşam doyum düzeyini artırarak şema modu faaliyetlerini azaltmak üzere işlevsel duygu düzenleme becerilerini kazandırıcı grup rehberlikleri, duygu odaklı bir danışma süreci veya duygu farkındalık eğitimleri ve psikoeğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir.
2. Üniversitelere, zor hayat şartlarına, meslek, ekonomik özgürlük ve gelecek kaygılarına rağmen başarılı olmuş bireyler, iş adamları ve psikologlar davet edilmeli ve bu insanların öğrenciler ile rahatça iletişim kurmalarına imkan tanınmalıdır. Bu sayede üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının artması, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması ve sağlıklı modların aktifleşmesi sağlanabilir.
3. Psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler danışanlarına yardım çabasında bulunarak onları güçlendirmek adına duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisi ve yaşam doyum odaklı grupla psikolojik danışma oturumları planlayabilir. Bu sayede sağlıklı şema modlarının aktifleşmesinde onlara yardımcı olabilirler.
4. Üniversitelerin bünyesinde profesyonel destek veren psikolojik danışma merkezlerinin, öğrencilerin içinde buldukları ortamların duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisini ve yaşamdan doyumunu destekler nitelikte olmasını sağlamak ve işlevsiz şema modlarını

pasifleştirmek için retmenlere, niversite ve yurt personeline yönelik bilgilendirici ve önleyici çeşitli farkındalık çalışmalarını (Afişler, karikatürler, bilgilendirici broşürler vb.) düzenlenmesi önerilebilir.

5. Okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında hizmet verenler bu araştırmanın bulgularından yararlanarak işlevsel duygu düzenleme becerilerini ve yaşam doyumunu artırıcı, işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini ve şema modlarının yıkıcı etkilerini engelleyici grup rehberliği programları, sınıf etkinlikleri, retmen ve velileri bilgilendirici ve önleyici çalışmalar gerçekleştirebilir.

VI. BÖLÜM

KAYNAKÇA

- AKA, BT; “Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological wellbeing: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety”,Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2011.
- AKBULUT, Alsancak, Cansu; “Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, C.21, 2018, s.184-192.
- AKBULUT, Yavuz; *Sosyal Bilimlerde Spss Uygulamaları*, İdeal Kültür Yayıncılık, İstanbul, 2010.
- AKTAŞ, Aydan ve ŞAHİN Muzaffer; “Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, C.5, S.6, 2018, s.362-374.
- ANNAK, B. Bilge; “Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doymu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005
- ALEVSAÇANLAR, Simge; “Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- ALIPOURCHUSHALY, Gita ve TAGHILOO, Sadegh; “The mediating role of early maladaptive schemas in relation between personality traits and subjective well-being”, *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, C.5, S.2, 2015, s.161 – 168.

- ARKAR, Haluk., SORIAS, Oya, TUNCA, Zeliha, ŞAFAK, Cennet, ALKIN, Tunç, AKDEDE, B. Binnur, ŞAHİN, Seda, AKVARDAR, Yıldız, SARI, Özden, ÖZERDEM, Ayşegül ve CİMİLLİ, Can.; “Mizaç ve Karakter Envanteri’nin Türkçe Formunun Faktör Yapısı, Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, C.16, S.3, 2005, s.190-204.
- ASGHARI, Farhad., ALIPOURI, Gita., SAYADI, Ali ve MARJAN, Entezari; “The moderating role of gender in relationship between schemas and subjective well-being”, *Trends in Life Sciences*. C.4, S.4, 2015, s.589- 595.
- BALL, A. Samuel ve CECERO, J. John; “Addicted patients with personality disorders: Traits, schemas, and presenting problems”, *Journal of Personality Disorders*, C.15, 2001, s.72–83.
- BALTACI, Ali; “Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme”, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.7, S.1, 2018, s.231,274.
- BARLOW, H. David; *Anxiety and its disorders; The Nature and treatment of anxiety and panic*, New York: Guilford Press, 2002.
- BECK, T. Aaron., FREEMAN, Arthur ve Associates; *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York: Guilford Press, 1990.
- BEEGHLY, Marjorie ve CICCHETTI, Dante; “Child Maltreatment, attachment, and the self system: Emergence of an internal state lexicon in toddlers at high social risk”, *Development and Psychopathology*, C.6, S.1, 1994, s.5-30.
- BERKING, Matthias., WUPPERMAN, Peggilee., REICHARDT, Alexander., PEJIC, Tania., DIPPEL, Alexandra ve ZNOJ, Hansjörg; “Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy”, *Behaviour Research and Therapy*, C.46,2008, S.1230-1237.
- BİLİM, Gülçim; “Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, 2012.

- BİLGİN, Sağ; “Erken Donem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon, ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2016.
- BRADLEY, J. Susan; *Affect regulation and the development of psychopathology*, 1st Edition, New York: The Guilford Press, 2000.
- BULUT, Nergz; “Okul Psikolojik DanıŐmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle BaŐaŐıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C.3, S.27, 2007, s.1-13.
- BULUT, Cihan ve BULUT Serin, Nergz; “ğretmen Adaylarının niversite YaŐamına Uyum Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *International Journal Of New Trends In Arts, Sports & Science Education*, C.5, S.4, 2016, s.1-2.
- BURNS, C. Paul. ROE, D. Betty ve ROSS, P. Elinor; *Teaching Reading In Today’s Elementary Schools*, Houghton Mifflin Company, 1992.
- CABELLO, Rosario ve FERNANDEZ-BERROCAL, Pablo; “Implicit theories and ability emotional intelligence”, *Frontiers in Psychology*, C.6, 2015, 700. doi .org/10.3389/fpsyg.2015.00700.
- CAMPBELL-SILLS, Laura ve BARLOW, H. David; *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatment anxiety and mood disorders*, Gross J. James (edt.), Handbook of emotion regulation, New York, Guilford Press, 2007.
- CECERO, J. John, NELSON, D. Joshua ve GILLIE, M. Jacqueline; “Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire – research version (EMSQ-R)”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, C.11, 2004, s.344-357.

- COLE, M. Pamela. MICHEL, K. Margaret, TETI, O. Laureen; “The development of emotion regulation and dysregulation: Aclinical perspective”, *Monographs of the Society for Research In Child Development*, C.59, S.2-3, 1994, s.73-100.
- COHEN, Louis, MANION, Lawrence ve MARRISON, Keith; *Research methods in education*, 6th Edition. London: Routledge Falmer, 2007.
- COREY, Gerald; *Theory and Practise Counselling and Psychotherapy (Vol.4)*, Pacific Grove CA: Brooks/Cole Publishing Company, 1991.
- ÇAKIR, Zehra; “Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2007.
- ÇETİNKAYA, Özlem ve ALPASLAN, A. Murat; “Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.16 S.1, 2011, s.363-377.
- DAĞLI, Abidin ve BAYSAL, Nigah; “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, C.15, S.59, 2016, s.1250-1262.
- DAN-GLAUSER, S. Elise ve GROSS, J. James; “Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects”, *American Psychological Association*, C.13, S.5, 2013, s.832-842.
- DENOLLET, Johan. NYKLICEK, Ivan ve VINGERHOETS, J.J.M.; *Introduction: Emotions, emotion regulation and health*, Vingerhoets Ad, Nykliccek, Ivan ve Denollet Johan (edts.), Emotion regulation conceptual and clinical issues, (3-12), New York: Springer Science Business Media, 2008.
- DIENER, Ed. EMMONS, A. Robert. LARSEN J. Randy and GRIFFIN Sharon; “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, C.49, S.1, 1985, s.71-75.

- DOST, T. Meliha; “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.2, S.22, 2007, s.132-143.
- DOZOIS, J. A. DAVID ve BECK, T. Aaron; *Cognitive schemas, beliefs, and assumptions*, Keith. S. Dobson ve David J. A. Dozois (eds.), Risk factors in depression, (121-143), Oxford, England: Elsevier Academic Press, 2008.
- DÖKMEN, Üstün; *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*, 32.bs., Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2010, s.172.
- DUNKLEY, M. David., ZUROFF, C. David ve BLANKSTEIN, R. Kirk; “Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.84, S.1, 2003, s.234-252.
- DUNKLEY, M. David., BLANKSTEIN, R.Kirk., HALSALL, Jennifer., WILLIAMS, Meredith ve WINKWORTH, Gary; “The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators”, *Journal of Counseling Psychology*, C.47, S.4, 2000, s.437-453.
- ELDELEKLİOĞLU, Jale ve EROĞLU, Yüksel; “A Turkish Adaptation Of The Emotion Regulation Questionnaire”, *International Journal Of Human Sciences*, C.12, S.1, 2015, s.1158-1168.
- ELLIOT, Robert., WATSON, C. Jeanne., GOLDMAN, N. Rhonda ve GREENBERG, S. Leslie; *Learning Emotion Focused Therapy*, Published by American Psychological Association, Washington, DC, 2004.
- ELLIOT, Robert ve GREENBERG S. Leslie; “The Essence of Process-Experiential Emotion Focused Therapy”, *American Journal Of Psychotherapy*, C.61, S.3, 2007, s. 241-254.
- EISENBERG, Nancy., CUMBERLAND, Amanda ve SPINRAD, L. Tracy; “Parental socialization of emotion”, *Psychological Inquiry*, C.9, S.4, 1998, s.241-73.

- EVANS, David ve ROTHBART K. Mary; “Developing a model of adult temperament”, *Journal of Research in Personality*, C.41, S.4, 2007, s.868-888.
- FRIJDA, H. Nico; *The Psychologists Point of View*, Lewis Micheal, Haviland-Jones Janette M. Barrett (edts), Hand Book of Emotion, (68-87), Third Edition, London: Guildford Pres., 2008
- FROMME, K. Donald; *Systems of Psychotherapy: Dialectical Tensions and Integration*, Springer Science Business Media, New York, 2011, s.238-253.
- FROST, O. Randy., HEIMBERG, G. Richard., HOLT, S. Craig., MATTIA, I. Jill ve NEUBAUER, L. Amy; “A comparison of two measures of perfectionism”, *Personality and Individual Differences*, C.14, S.1, 1993, s.119-126.
- GARNEFSKI, Nadia ve KRAAIJ, Vivian; “The cognitive emotion regulation questionnaire”, *European Journal of Psychological Assessment*, C.23, S.3, 2007, s.141–149. doi:10.1027/1015-5759.23.3.141.
- GARNEFSKI, Nadia., KRAAIJ, Vivian ve SPINHOVEN, Philip; “Negative life events, cognitive emotion regulation and depression”, *Personality and Individual Differences*, C.30, S.8, 2001, s.1311–1327.
- GENÇOĞLU, Cem; “Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012, s.49-52.
- GREENBERG, S. Leslie; *Emotion Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings*, Published by American Psychological Association, Washington, DC, 2002.
- GREENBERG, S. Leslie; *Emotion-Focused Therapy*, 4.bs., American Psychological Association Press, Washington, 2004, s.44-78.
- GREENBERG, S. Leslie; “Emotion Focused Therapy: A Synopsis”, *Journal Contemporary Psychotherapy*, C.36, 2006, s.87-93.

- GREENBERG, S. Leslie; “Emotion Focused Therapy: An Overview”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C.4, S.33, 2010, s. 1-12.
- GREENBERG, S. Leslie ve PAIVIO, C. Sandra; *Working with Emotions in Psychotherapy*, Newyork: Guildford Press, 1997.
- GREENBERG, S. Leslie ve PAIVIO, C. Sandra; *Working with Emotions in Psychotherapy*, London: The Guilford Press, 2003, s. 3-107.
- GREENBERG, S. Leslie ve WATSON, C. Jeanne; *Emotion-Focused Therapy for Depression*, Washington: American Psychological Association Press, 2006, s.7-270.
- GREENBERG, S. Leslie ve GOLDMAN, N. Rhonda; *Emotion-Focused Couples Therapy: the Dynamics of Emotion, Love, and Power*, Washington: American Psychological Association, 2008a, s.232-238.
- GREENBERG, S. Leslie ve GOLDMAN, N. Rhonda; “The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy”, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, C.7, S.4, 2008b, s.279-293.
- GOLEMAN, Daniel; *İşbaşında Duygusal Zeka*, çev. Banu Seçkin Yüksel, 2. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları, 2000.
- GOLEMAN, Daniel; *Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz*, çev. Seda Hauser, İstanbul: İnkılâp Yayınları, 2005.
- GROSS, J. James; “Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.74, 1998a, s.224-237.
- GROSS, J. James; “The emerging field of emotion regulation: An integrative review”, *Review of General Psychology*, C.2, S.2, 1998b, s.271-299.
- GROSS, J. James; “Emotion regulation: Past, present, future”, *Cognition Emotion*, C.13, S.5, 1999, s.551-573.
- GROSS, J. James; “Emotion regulation in adulthood: Timing is everything” *Current Directions In Psychological Science*, C.10, S.6, 2001, s.214-219.

- GROSS, J. James; *Handbook of emotion regulation*, Guilford Press, 2011.
- GROSS, J. James ve LEVENSON, W. Robert; “Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.64, S.9, 1993, s.970-986.
- GROSS, J. James ve JOHN, P. Oliver; “Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.85, S.2, 2003, s.348-362.
- GROSS, J. James ve THOMPSON, A. Ross; *Emotion regulation: Conceptual foundations*, Gross J. James (edt.), *Handbook of emotion regulation* (3-27), New York, The Guilford Press, 2007.
- GÜNDOĞAR, Duru., GÜL, Songül, Sallan., USKUN, Ersin., DEMİRCİ, Serpil ve KEÇECİ, Diljin; “Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi”, *Klinik Psikiyatri*, C.10, S.1, 2007, s.14-27.
- GÜNER, Olcay; “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)’nin Geçerlilik, Güvenilirlik ve Norm Çalışması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
- GÜRDAL, Cemile; “Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç-Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Üzerine Etkisi” Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- GÜZEL, İlknur; “Yakın İlişkilerde Aldatma ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.
- HEDLEY, L. Margaret., HOFFART, Asle ve SEXTON, Harold; “Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, C.15, S.2, 2001, s.131-142.

- HIRLAK, Bengü., TAŞLIYAN, Mustafa ve SEZER, Buket; “İyimserlik Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları: Bir Alan Araştırması”, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.7, S.1, 2017, s.95-116.
- HOFFART, Asle., SEXTON, Harold., HEDLEY, L. Margaret., WANG, E. Catharina, HOLTHE, Harald, HAUGUM, A. Jon, NORDAHL, M. Hans, HOVLAND, O. Johan ve HOLTE, Arne; “The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and a psychometric evaluation of factor-derived scales”, *Cognitive Therapy and Research*, C.29, S.6, 2005, s.627-644.
- HU, Tianqiang, ZHANG, Dajun., WANG, Jinliang., MISTRY, Ritesh., RAN, Guangming ve WANG, Xinqiang.; “Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review”, *Psychological Reports*, C.114, S.2, 2014, s.341-362.
- IŞIK, E. Ayşe ve TURAN, Figen; “Normal Gelişim Gösteren ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme”, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, C.1, S.2, 2015, s.709-714.
- JOHN, P. Oliver ve GROSS, J. James; “Healthy And Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, And Lifespan Development”, *Journal of Personality*, C.72, 2004, s. 1301-1334.
- JOHNSON, M. Susan; *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy Creating Connection*, New York: Brunner-Routledge, 2004, s. 4-74.
- JOVEV, Martina ve JACKSON, J. Henry; “Early maladaptive schemas in personality disordered individuals”, *Journal of Personality Disorders*, C.18, 2004, s.467-478.
- KARASAR, Niyazi; *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Yayınevi, Ankara, 1999.
- KARA, Feyza., Meryem, GÜRBÜZ, Bülent., KÜÇÜK KILIÇ, Sonnur ve ÖNCÜ, Erman; “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı,

- Yaşam Doyumu Ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Journal Of Computer And Education Research*, C.6, S.12, 2018, s.342-357.
- KEVLEKÇİ, Merve; “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum Ve İntihar Düşüncelerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, 2013.
- KERMEN, Umut., İLÇİN TOSUN, Nurcan ve DOĞAN, Uğur.; “Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı”, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, C.2, S.2, 2016, s.20-29.
- KOÇAK, Recep; “Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve ilgili Araştırmalar”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, C.35, S.1-2, 2002, s.183-212.
- KOMIYA, Noboru., GOOD, E. Glenn ve SHERROD, B. Nancy; “Emotional openness as a predictor of college students’ attitudes toward seeking psychological help”, *Journal of Counseling Psychology*, C.47, S.1, 2000, s. 138.
- KOOLE, L. Sander; “The psychology of emotion regulation: An integrative review”, *Cognition and Emotion*, C.23, S.1, 2009, s. 4-41.
- KÖKER, Süreyya; “Normal ve Sorunlu Ergenlerde Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991.
- KÖKNEL, Özcan; *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 3.bs., Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
- KÖSE, Bahar; “Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2009.
- KÖMÜRCÜ, Burcu; “Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi”,

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- KRING, M. Ann ve WERNER, H. Kelly; *Emotion regulation and psychopathology*, Pierre Philippot ve Robert S. Feldman, (eds.), *The regulation of emotion*, (359–385), Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004.
- KUZGUN, Yıldız; *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Nobel Yayınları, Ankara, 2009.
- KÜÇÜKER, Deniz; “Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.
- LAZARUS, S. Richard; *Emotion and adaption*, New York: Oxford University Press, Inc, 1991.
- MA, Denise; “Self-criticism and personal standards dimensions of perfectionism and subjective well-being over three years: The mediating role of basic psychological needs”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kanada: McGill University, 2011.
- MARTIN, Rachel ve YOUNG, Jeffrey; *Schema Therapy*, Keith S. Dobson (edt), *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, New York: Guilford Press, 2010.
- McGINN, K. Lata ve YOUNG, E. Jeffrey; *Schema focused therapy*, P. M. Salkovskis (edt.), *Frontiers of Cognitive Therapy*, Newyork: Guilford press, 1996.
- NAKAGAWA, Takeshi, GONDO, Yasuyuki, ISHIKO, Yoshiko ve MASUİ, Yukie; “Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal”, *Japanese Psychological Research*, C.59, S.4, 2017, s. 301-308.
- ONAT, Oya ve OTRAR, Mustafa; “Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları”, *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, S.31, 2010, s.123-143.

- ÖZBAY, Yaşar., PALANCI, Mehmet., KANDEMİR, Mehmet ve ÇAKIR, Osman; “Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik Ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması”, *Journal Of Turkish Educational Sciences*, C.10, S.2, 2012, s.325-345.
- ÖZER, Melek ve KARABULUT, Ö. Özlem: “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Türkiye Geriatri Dergisi*, C.6, S.2, 2003, s.72.
- ÖZER, Esin ve DENİZ, M. Engin; “An Investigation Of University Students’ Resilience Level On The View Of Trait Emotional EQ”, *Elementary Education Online*, C.13, S.4, 2014, s.1240-1248.
- ÖZGÜLE ULAŞAN Emine, Tuna ve SÜMER, Nebi; “Ergenlikte Duygu Düzenleme Ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması”, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türk Psikoloji Yazıları*, C.20, S.40, 2017, s.1–18.
- PANAHI, Soheila. YUNUS, Aida ve PANAHI, Mohammad; “Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates”, In Proceedings of the 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology, Kyrenia, Cyprus, 10–12 May, 2016.
- PERLS, Frederick; *Gestalt Therapy Verbatim*, Moab, Utah: Real People Press, 1969.
- PETROCELLI, V. John., GLASER, A. Brian., CALHOUN, B. Georgia ve CAMPBELL, F. Linda; “Cognitive schemas as mediating variables of the relationship between the self-defeating personality and depression”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, C.23, 2001, s.183-191.
- PICO-PEREZ, Maria., RADUA, Joaquim., STEWARD, Trevor., MENCHON, M. Jose ve SORIANO-MAS, Carles; “Emotion regulation in mood and anxiety disorders: A meta-analysis of fMRI cognitive reappraisal studies”, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, C.79, S.3, 2017, s.96-104. doi: 10.1016/j.pnpbp.2017.06.00.
- PINTO-GOUVEIA, Jose., GALHARDO, C. Ana. ve CUNHA, Marina; “Early Maladaptive Schemas and Social Phobia”, *Cognitive Therapy and Research*, C.30, S.5, 2006, s.571-584.

- PROCHASKA, O. James ve NORCROSS, C. John; *Systems Of Psychotherapy A Transtheoretical Analysis*, 7.bs., USA: Brooks/Cole, 2010, s. 183.
- RAFAELI, Eshkol., BERNSTEIN, P. David ve YOUNG, E. Jeffrey; *Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri*, çev. Miray Şaşıoğlu, İstanbul: PsikonetYayınları, 2001
- RAFAELI, Eshkol. BERNSTEIN, P. David ve YOUNG E. Jeffrey; *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*, çev. edt. Alp Karaosmanoğlu, Nihan Azizlerli, 5.bs., Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi, Psikonet, İstanbul, 2017.
- RANNEY, M. Rachel, BRUEHLMAN-SENECAL, Emma ve AYDUK, Özlem; “Comparing the effects of three online cognitive reappraisal trainings on well-being”, *Journal of Happiness Studies*, C.18, S.5, 2017, s.1319-1338.
- REEVES, Mark ve TAYLOR, Jeanette; “Specific relationships between core beliefs and personality disorder symptoms in a non-clinical sample” *Clinical Psychology and Psychotherapy*, C.14, 2007, s.96-104.
- RENNER, Fritz, LOBBESTAEL, Jill., PEETERS, Frenk., ARNTZ, Arnoud. ve HUIBERS, Marcus; “Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment”, *Journal of Affective Disorders*, C.136, S.3, 2012, s.581-590.
- RISO, P. Lawrence., MADDUX, E. Rachel ve SANTORELLI, T. Noelle; *Early maladaptive schemas in chronic depression*, RISO, P. Lawrence., DU TOIT, L. Pieter., STEIN, J. Dan ve YOUNG E. Jeffrey (eds.), *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide*, s.41-58, Washington DC: American Psychological Association, 2007.
- RIZA, Özen, Sirem; “Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları İle İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- RIVERS, E. Susan, BRACKETT, A. Marc, KATULAK, A. Nicole ve SALOVEY, Peter; “Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in

- emotion regulation”, *Journal of Happiness Studies*, C.8, S.3, 2007, s.393-427.
doi:10.1007/s10902-006-9017-2.
- ROGERS, R. Carl; *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflon Company, 1961.
- ROTHBART, K. Mary ve RUEDA, M. Rosario; *The development of effortful control*, Ulrich Mayr., Edward Awh ve Steven Keele, (eds), In *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner*, Washington DC: American Psychological Association, 2005.
- ROTHBART, K. Mary., BATES E. John; *Temperament*, William Damon., Richard Lerner ve Nancy Eisenberg (eds), *Handbook of Child psychology: Vol3 Social, emotional and personality Development*, (99-166), 6th Edition, New York: Wiley, 2006.
- ROTHBART, K. Mary ve SHEESE, E. Brad; *Temperament and emotion- regulation*, James J. Gross, (edt), *Handbook of emotion regulation*, (331–350), New York: Guilford, 2007.
- RUEDA, M. Rosario., POSNER, L. Michael ve ROTHBART, K. Mary; *Attentional control and self regulation*, Roy Baumeister ve Kathleen .D. Vohs, (eds), In *Handbook of self regulation: research, theory and applications*, New York: Guilford Press, 2004.
- SAHRAEE, Alizadeh., YOUSEFNEJAD, Maedeh ve KHOSRAVI, Zohreh; “Predicting life satisfaction with respect to early maladaptive schemas among iranian college students”, *European Psychiatry*, C.26, S.1, 2011, s.19-62.
- SARPARANTA, Saana; (2015). “Are early maladaptive schemas associated with Borderline Personality Disorder symptomatology among depressed adult inpatients”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Helsinki: University of Helsinki, 2005.
- SAYGILI, Gizem; “Erken döneme ilişkin gelişimsel etmenler İle psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün

- incelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2014.
- SHIPMAN, L. Kimberly., SCHNEIDER, Renee., FITZGERALD, M. Monica., SIMS, Chandler., SWISHER Lisa ve EDWARDS, Anna; “Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children’s emotion regulation”, *Social Development*, C.16, S.2, 2007, s.268-285.
- SOYGÜT, Gonca. KARAOSMANOĞLU, Alp ve ÇAKIR, Zehra; “Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme”, *Türk Psikoloji Dergisi*, C.20, S.1, 2009, s.75-84.
- ŞARLAK, Kader; “Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- TARHAN, Nevzat; 2009. *Duyguların Dili*, 6. bs., Timaş Yayınları, İstanbul, 2009.
- TERZİ, I. Şerife ve TEKİNALP, E. Bengü; *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2013, s. 69-99.
- TEMİZ Tepeli, Zahide ve CÖMERT Tarı, İtir; “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Birbirleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi”, *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, C.31, 2018, s.274-283.
- TEIXEIRA, Ana., SILVA, Eliana., TAVARES, Dionisia ve FREIRE, Teresa; “Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction”, *Child Indicators Research*, C.8, S.3, 2014, s.605-621.
- THOMPSON, A. Ross; “Emotion Regulation: A theme in search of definition”, *Monographs of the Society for Research In Child Development*, C.59, S.2/3, 1994, s.25-52.

- TORTAMIŞ, Melisa; “Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- TURNER, M. Hannah., ROSE, S. Kathryn ve COOPER J. Myra; “Schema and parental bonding in overweight and nonoverweight female adolescents”, *Internatiol Journal of Obesity*, C.29, 2005, s.381-387.
- ÜNAL, Beyza; “Early maladaptive schemas and well-being: Importance of parenting styles and other psychological resources”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2012.
- ÜZÜMCÜ, Elif; “Büyükleme ve Kırılgan Narsisistik Kişilik Özellikleri İle İlişkili Faktörlerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- VARA, Şenay; “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1999.
- VATAN, Sevginar; “Duyguların, Duygu Düzenlemenin, Obsesif İnançların, Düşünce Kontrolünün ve Bağlanmanın, Obsesif Kompulsif Bozukluktaki Farklı Belirtilerdeki Rollerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- WALLER, Glenn., Kennerley, Helen ve OHANIAN, Vartouhi; *Schema-focused cognitive-behavioural therapy for eating disorders*, RISO, P. Lawrence., DU Toit, L. Pieter., STEIN, J. Dan ve YOUNG, E. Jeffrey (eds.), Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist-practitioner guide, s.139-175, Washington DC: American Psychological Association, 2007.
- WANG, Daoyang. LI, Shuting. HU, Mingming. DONG, Dan ve TAO, Sha; “Negative academic emotion and psychological well-being in Chinese rural-to-urban migrant adolescents: Examining the moderating role of cognitive

- reappraisal” *Frontiers in Psychology*, C.8, 2017, 1312. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01312.
- WATSON, C. Jeanne. GOLDMAN, Rhonda ve GREENBERG S. Leslie; *Case Studies In Emotion-Focused Treatment of Depression*, Published by American Psychological Association, Washington, DC, 2007.
- WATSON, J. Jeanne; “Case Formulation in EFT”, *Journal Of Psychotherapy Integration*, C.20, S.1, 2010, s. 89-100.
- WEBSTER, Michell-e; “Metaphor in emotionally focused therapy”, *Institute for Emotionally Focused Therapy*.
<http://members.ozemail.com.au/~therapist/articles-trainers.html>,(2006)
- WERNER, Kelly ve GROSS, J. James; *Emotion regulation and psychopathology*, Ann M. Kring and Denise M. Sloan, (edts), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, (13-37), New York: The Guilford Press, 2010.
- YALÇIN Süleyman, Barbaros., AK, Mehmet., KAVAKLI, Mehmet ve KESİCİ, Şahin; “Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, C.7, S.1, 2018, s.7-13.
- YILDIZ, Muhammed; “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu Ve Depresyonun Cinsiyet Ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri”, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, C.6, S.11, 2016, s.451-474.
- YİĞİT, Ahmet., ÖZPOLAT, Ahmet, Ragıp ve KANDEMİR, Mehmet; “Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students”, *Psychology*, C.5, S.6, 2014, s.523-532.
- YOUNG, E. Jeffrey; *Cognitive Therapy for Personality Disorders*, Sarasota, FL: Professional Resources Press, 1990.

- YOUNG, E. Jeffrey; *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach*, Sarasota, FL: Professional Resources Exchange, Inc., 1994.
- YOUNG, E. Jeffrey; *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach*, (rev. ed.), Sarasota, FL: Professional Resources Press, 1999.
- YOUNG, E. Jeffrey., KLOSKO, S. Janet ve WEISHAAR, E. Marjorie; *Schema therapy; A practitioner's guide*, New York. The Guilford Press, 2003.
- YOUNG, E. Jeffrey ve KLOSKO, S. Janet; *Hayatı Yeniden Keşfedin*, çev. edt. Alp Karaosmanoğlu, Esra Tuncer, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2011.
- YOUNG, E. Jeffrey. KLOSKO, S. Janet ve WEISHAAR, E. Marjorie; *Şema Terapi*, Tahir Özakkaş (edt), çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017.
- YURTSEVER, Gülçimen; “Negotiators’ profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity”, *Perceptual and Motor Skills*, C.106, 2008, s.590-608, 2008.
- YÜKÇÜ, Bozkurt, Şuheda ve DEMİRCİOĞLU, Haktan; “Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S.44, 2017, s.442-466.
- ZHAN, Ning-ning; “The Relationship Between College Students’ Emotion Regulation Strategies, Hindrance of Interpersonal Relationship And Life Satisfaction”, *Journal of Shijazhuang University*, C.6, 2010, s.117-122.

VII. BÖLÜM

EKLER

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM-3 (YŞÖ-KF3)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terke edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu

- hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
 9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.
 10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
 11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
 12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).
 13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
 14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
 15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
 16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
 17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
 18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
 19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
 20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
 21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
 22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
 23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
 24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
 25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
 26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.
 27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
 28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
 29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
 30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
 31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
 32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları

kabul etmek zorunda değilim.

33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstediklerimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakârlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.



DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ Türkçe ERQ)

Aşağıda kişilerin duygusal yaşamlarıyla ilgili sorular bulacaksınız. Vereceğiniz yanıtlar özellikle duygularınızı nasıl denetlediğiniz, yani nasıl düzenlediğiniz ve idare ettiğiniz konusunda size anlamamıza yardımcı olacak.

Aşağıdaki sorular duygusal hayatınızın iki farklı yönünü içerir. İlki, **duygusal deneyiminiz** ya da içinizde nasıl hissettiğiniz. Diğeri, **duygusal ifadeniz** ya da konuşma, jest ve davranışlarınızla duygularınızı nasıl göstermekte olduğunuz.

Aşağıdaki sorulardan bazıları birbirine benzer görünse de, önemli farklılıklar içerir. Her madde için lütfen aşağıdaki derecelendirmeye göre yanıt veriniz:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Kesinlikle **Kararsızım** **Kesinlikle**
Katılmıyorum **katılıyorum**

1. Daha <i>olumlu</i> duygular (sevinç ve neşe gibi) hissetmek istediğimde, düşünmekte olduğum konuları değiştiririm.	_____
2. Duygularımı kendime saklarım.	_____
3. Daha az <i>olumsuz</i> duygular (hüzün ve öfke gibi) hissetmek istediğimde, düşünmekte olduğum konuları değiştiririm.	_____
4. <i>Olumlu</i> duygular hissettiğimde, onları ifade etmeme konusunda dikkatliyimdir.	_____
5. Stresli bir durumla karşı karşıya kaldığımda, sakin bir şekilde kalmamı sağlayacak bir şekilde düşünmeye çalışırım.	_____
6. Duygularımı, onları <i>ifade etmeyerek</i> denetlerim.	_____
7. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştiririm	_____
8. Duygularımı, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştirerek denetlerim.	_____
9. <i>Olumsuz</i> duygular hissettiğimde, onları ifade etmemeye çalışırım.	_____
10. Daha az <i>olumsuz</i> duygular hissetmek istediğimde, içinde olduğum durumla ilgili düşünme tarzımı değiştiririm.	_____

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadenin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz.

Teşekkürler

1= Hiç uygun değil

2= Uygun değil

3 = Biraz uygun değil

4= Ne uygun, ne uygun değil

5= Biraz uygun

6= Uygun

7= Çok uygun

..... Yaşamım Birçok Yönüyle İdeallerime Yakın.

..... Yaşam Koşullarım Çok İyi.

..... Yaşamımdan Hoşnutum.

..... Şu Ana Kadar İstedğim Şeyleri Elde Edebildim.

..... Yeniden Dünyaya Gelseydim Yaşamımda Hemen Hemen
Hiçbir Şeyi Değiştirmedim.