

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİLİKLERİNDE SORUN YAŞAYAN BİREYLERİN BAĞLANMA  
STİLLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ  
İNCELENMESİ**

**FİKRİYE ALKIM ARI**  
**DOKTORA TEZİ**

**Danışman**

**Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ**

**Konya- 2015**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fikriye Alkım ARI
	Numarası	118301053002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Evliliklerinde Sorun Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası  
(İmza)

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: [ebil@konya.edu.tr](mailto:ebil@konya.edu.tr)



### DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fikriye Alkim ARI
	Numarası	118301053002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.
	Programı	Doktora X
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet Engh Deniz
Tezin Adı	Etiliklerinde Sorun Yaşayan Bireylerin Başlanımlı Stilleri ve Erken Dönem Uyumunun İncelenmesi	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma 2...../12...../2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. M. Engh Deniz	Danışman	
Doç. Dr. Coşkun Arslan	Üye	
Doç. Dr. Erkan İSİK	Üye	
Doç. Dr. Feridun Hamamcı	Üye	
Doç. Dr. Mustafa HİSAR	Üye	

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada, evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların arasındaki ilişki incelenmiştir.

Lisans üstü eğitimine başladığım andan itibaren eğitim sürecimde beni her zaman destekleyen, kendimi geliştirebilmem için emeğini esirgemeyen, bu süreçte her türlü zorluğa karşı beni motive eden tez danışmanım, sayın hocam Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e katkıları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimden doktora eğitimime kadar geçen süreçte hemders ve hem tez aşamalarında elinden gelen yardımı esirgemeyen, karşıma çıkan zorluklarda bana moral ve destek veren, kendimi yetiştirmem adına yardım etmeye her zaman hazır ve istekli olan Doç. Dr. Erdal Hamarta'ya gösterdiği ilgi, emek ve sabır için teşekkür ederim.

Araştırmamın her aşamasında yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, değerli zamanını ayıran Doç. Dr. Coşkun Arslan'a ve Doç. Dr. Emel Arslan'a emek ve katkıları için minnettarım.

Tez sürecimde gösterdikleri ilgi ve yardımlar için İlkim Arı'ya, Arşt. Gör. Gökhan Kayılı'ya, Arşt. Gör. Özden Kuşçu'ya teşekkür ederim.

Son olarak, araştırmamda yardımcı olan Prof. Dr. Ramazan Arı'ya ve gösterdiği sabır ve anlayış için aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**FİKRİYE ALKIM ARI**

**Aralık-2015**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	FİKRİYE ALKIM ARI
	Numarası	118301053002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz
Tezin Adı	“EVLİLİKLERİNDE SORUN YAŞAYAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ İNCELENMESİ”	

### ÖZET

Bu araştırmada evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleriyle erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki var mıdır ve bağlanma stillerine göre bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları farklılaşmakta mıdır sorularına cevap aranmıştır. Veriler, evliliklerinde sorun yaşayan 39 erkek, 182 kadın, toplam 221 denekten toplanmıştır. Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili veriler Young Şema Ölçeği Kısa Form kullanılarak toplanmıştır. Eşler arası bağlanma stillerini saptamak için ise Yayın İlişkiler Yaşantılar Envanteri kullanılmıştır. Bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutu ile uyumsuz şemalar arasında orta düzeyde bir korelasyon elde edilmiştir. Deneklerin erken dönem uyumsuz şemaları bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Güvenli bağlanan deneklerin 14 şema boyutunda uyumsuzluk puanları düşüktür. Öte yandan, kayıtsız bağlanan deneklerin erken dönem uyumsuz şema puanları korkulu ve saplantılı bağlananlarınkine göre daha düşüktür. Erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları en yüksek grup korkulu bağlanan gruptur.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: [ebil@konya.edu.tr](mailto:ebil@konya.edu.tr)



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	FİKRİYE ALKIM ARI
Numarası	118301053002
Öğrencinin Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz
Tezin İngilizce Adı	AN INVESTIGATION INTO ATTACHMENT STYLES AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS OF THE INDIVIDUALS WHO HAVE MARITAL PROBLEMS

### SUMMARY

In this research two questions were tried to be answered; “Is there a relationship between the attachment styles and the early maladaptive schemas of the individuals who have marital problems” and “does the early maladaptive schemas differentiates according to the attachment styles”. Data was collected from 39 men, 182 women, in total 221 person. In this research Young Schema Questionnaire Short Form (YSQ-SF) and Experiences in Close Relationship Scale (ECR) were used. The results show that there is moderate correlation between early maladaptive schemes and avoidance and anxiety of attachment mode. Subjects that have secure attachment have low incompatibility scores in 14 schema dimensions. On the other hand, the early maladaptive schema scores of the participants who have dismissive attachment style are lower than the ones who have preoccupied and fearful attachment styles. The group with the highest early maladaptive schema incompatibility score average is the fearful attachment group.

**Key words:** Attachment, early maladaptive schemas, attachment styles

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA  
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510  
Elektronik Ağ: [www.konya.edu.tr](http://www.konya.edu.tr) E-Posta: [ebil@konya.edu.tr](mailto:ebil@konya.edu.tr)



## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY .....	VI
İÇİNDEKİLER .....	VIII
TABLolar LİSTESİ .....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV
KISALTMALAR .....	XV

### BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1.AMAÇ .....	4
1.1.1. Araştırmanın Amacı .....	4
1.1.2. Alt Amaçlar .....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3.Sayıtlar .....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5.Tanımlar .....	5

### BÖLÜM II

PROBLEMİN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ/ İLGİLİ ÇALIŞMALAR	
2.1. BAĞLANMA KURAMI.....	7
2.1.1. Bağlanmanın Kurulması .....	9
2.1.2. Bağlanmada Kopma ve Çözülme .....	10
2.2. ŞEMA.....	17
2.2.1.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	18
2.2.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	25
2.3. Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile ilgili Çalışmalar .....	31

### BÖLÜM III

#### YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli.....	41
3.2.Çalışma Grubu .....	41



3.4. Veri Toplama Araçları .....	45
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	45
3.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Y İYE).....	45
3.4.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form -3 (YŞÖ – KF3) .....	47
3.5. Verilerin Toplanması .....	51
3.6. Verilerin Analizi .....	51

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

4.1. Alt Amaç 1: Bağlanma boyutları (kaçınma-kaygı) ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki var mıdır?.....	52
4.2. Alt Amaç 2. Bağlanma stillerine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?.....	55
4.2.1. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Duygusal Yoksunluk Uyumsuz Şemasına Etkisi .....	55
4.2.2. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Başarısızlık Uyumsuz Şemasına Etkisi .....	57
4.2.3. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Karamsarlık Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	58
4.2.4. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Sosyal İzolasyon Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	59
4.2.5. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Duyguları Bastırma Uyumsuz Şemasına Etkisi .....	60
4.2.6. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Onay Arayıcılık Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	61
4.2.7. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem İç İç Geçme /Bağımlılık Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	62
4.2.8. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Ayrıcalık /Yetersiz Özdenetim Uyumsuz Şemasına Etkisi .....	63
4.2.9. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Kendini Feda Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	64
4.2.10. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Terk Edilme Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	66
4.2.11. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Cezalandırıcılık Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	67
4.2.12. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Kusurluluk Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	68
4.2.13. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Tehditler Karşısında Dayanıksızlık.....	69

4.2.14.Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Yüksek Standartlar Uyumsuz Şemasına Etkisi.....	70
---	----

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Bağlanmanın Boyutları (kaçınma – kaygı) ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki .....	72
5.1.1. Bağlanmanın Kaygı Boyutu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki.....	73
5.1.2. Bağlanmanın Kaçınma Boyutu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki.....	73
5.2. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Etkileri.....	74
5.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme Şemaları ve Bağlanma Stilleri .....	75
5.2.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şemaları ve Bağlanma Stilleri .....	77
5.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar ve Bağlanma Stilleri.....	78
5.2.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlik ve Bağlanma Stilleri .....	81
5.2.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama ve Bağlanma Stilleri .....	82

## BÖLÜM VII

### SONUÇ VE ÖNERİLER

KAYNAKÇA.....	87
EKLER .....	93
EK I: Katılımcılara Ait Bilgiler .....	93
EK-2 : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri .....	94
EK-3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form .....	97

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların yaşlarına göre betimsel istatistik sonuçları.....	41
Tablo 2. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre frekans ve yüzde dağılımları .....	42
Tablo 3. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzde dağılımları.....	42
Tablo 4. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların evlilik sürelerine göre betimsel istatistik sonuçları.....	42
Tablo 5. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların evlenme yaşlarına göre betimsel istatistik sonuçları.....	43
Tablo 6. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların evlenme şekillerine göre frekans ve yüzde dağılımları.....	43
Tablo 7. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları .....	43
Tablo 8. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları .....	44
Tablo 9. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların şuan kiminle yaşadıklarına ait frekans ve yüzde dağılımları .....	44
Tablo 10. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların sorunları ile ilgili frekans ve yüzde dağılımları .....	44
Tablo 11: Bağlanma boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki..	54
Tablo12: Bağlanma stillerine göre duygusal yoksunluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları .....	56
Tablo 13: Bağlanma stillerine göre duygusal yoksunluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin Tukey sonuçları .....	56
Tablo 14: Bağlanma stillerine göre başarısızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	57
Tablo15: Bağlanma stillerine göre başarısızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	57
Tablo1 6: Bağlanma stillerine göre karamsarlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	58
Tablo 17: Bağlanma stillerine göre karamsarlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	58

Tablo18: Bağlanma stillerine göre sosyal izolasyon/güvensizlik EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları .....	59
Tablo 19: Bağlanma stillerine göre sosyal izolasyon/güvensizlik EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	59
Tablo 20: Bağlanma stillerine göre duyguları bastırma puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	60
Tablo 21: Bağlanma stillerine göre duyguları bastırma EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları.....	60
Tablo 22: Bağlanma stillerine göre onay arayıcılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	61
Tablo 23: Bağlanma stillerine göre onay arayıcılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	61
Tablo 24: Bağlanma stillerine göre i ie geçme/bağımlılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	62
Tablo 25: Bağlanma stillerine göre i ie geçme/bağımlılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	63
Tablo 26: Bağlanma stillerine göre ayrıcalık/yetersiz zdenetim EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	63
Tablo 27: Bağlanma stillerine göre ayrıcalıklık/yetersiz zdenetim EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	64
Tablo 28: Bağlanma stillerine göre kendini feda EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	65
Tablo 29: Bağlanma stillerine göre kendini feda EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	65
Tablo 30: Bağlanma stillerine göre terk edilme EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	66
Tablo 31: Bağlanma stillerine göre terk edilme EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	66
Tablo 32: Bağlanma stillerine göre cezalandırıcılık puan EDUŞ ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	67
Tablo 33: Bağlanma stillerine göre cezalandırılma EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları .....	67
Tablo 34: Bağlanma stillerine göre kusurluluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	68

Tablo 35: Bağlanma stillerine göre kusurluluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları.....	69
Tablo 36: Bağlanma stillerine göre tehditler karşısında dayanıksızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	69
Tablo 37: Bağlanma stillerine göre tehditler karşısında dayanıksızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları.....	70
Tablo 38: Bağlanma stillerine göre yüksek standartlar EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları.....	71
Tablo 39: Bağlanma stillerine göre yüksek standartlar EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları.....	71



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1-Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli.....	14
(Klohn ve Oliver, 1998).....	14
Şekil 2. Bir aile Şemasının sonraki kuşaklara aktarılması .....	23
Şekil 3. Bir Şemanın oluşması.....	24



## KISALTMALAR

- YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri  
YŞÖ – KF3 : Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3. Revizyon  
SCL- 90R : Psikolojik Belirtiler Ölçeği –Revizyon  
EDUŞ : Erken Dönem Uyumsuz Şemalar



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanın davranışı ve davranışın nedenlerini anlamak ve açıklamak psikoloji biliminin temel ilgi alanıdır. Modern psikolojinin gelişmesi ile insan davranışını açıklayan yaklaşımlar da ardi ardına ortaya çıkmaya başlamıştır. Freud'cu bakış açısına göre insanın davranışı güdülenme ile açıklanmaktadır. İçgüdü, güdülenme, bilinçaltı, yaşamın ilk yıllarında ebeveyn – çocuk ilişkileri temel kavramlardı. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler de bu kavramlar çerçevesinde açıklanmalıdır (Geçtan, 1993).

Davranışçı psikologlar, İvan Pavlov'un öğrenme ile ilgili çalışmalarından da destek alarak, Freud'un Psiko-analitik kuramının bilinçaltı, id, ego, süperego gibi varsayımsal olgulara dayandırıldığını, kuramın modern bilimin sistematığıne uymadığını ileri sürdüler. Dolayısıyla Psiko-analiz kuramı insan davranışını anlamak ve açıklamaktan uzaktı. Davranışçı psikologlar, insan davranışı, birkaç refleksin dışında, öğrenmeyle ortaya çıkmaktadır. Pekiştirilen davranışlar sürdürülür, pekiştirilmeyen davranışlar söner. Kişilerarası ilişkiler de aynı prensiplerle çalışmaktadır. Sorunlu davranışlar ve ilişkiler yanlış öğrenmenin sonucudur. Davranışçılara göre, ölçülemeyen hiçbir davranış veya olgu psikolojinin ilgi konusu olmamalıdır (Murdock, 2012).

Bilişsel Psikologlar, insan davranışını anlama ve açıklamada Davranışçı yaklaşımı şiddetle eleştirmişlerdir. İnsan davranışı kısır bir Uyarın – Tepki ilişkisi ile açıklanamayacak kadar kapsamlıdır. Bilişsel Psikologlara göre, davranışı dolayısıyla ilişkileri anlama ve açıklamada algı, hatırlama, unutma, düşünme gibi bilişsel süreçler dikkate alınmalıdır. Uygulamada, kişilerarası ilişkileri anlamada kişinin algılarının, duruma yüklediği anlamın önemi büyüktür. Örneğin, duygu durum ve algılama arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Söz konusu etkileşim çarpık bir algıya ve bu algıyla uygun sorunlu bir davranışa neden olabilmektedir (Dattilio, 2010; Young ve Diğerleri, 2009).



Berne (1961), kişilerarası ilişkileri analiz eden “Transactional Analysis” kuramını geliştirdi. Kuram, kişilerarası ilişkilerin anlaşılmasına daha geniş perspektiften bakmaktadır. Transaksiyonel Analiz kuramı doğrudan karşılıklı ilişkilerin niteliğini ele alarak, ilişkiyi mesaj alış-verişi, gizli mesajlar, karar günleri, gönderilere duyulan ihtiyaç, zamanı yapılandırma, ruhsal durumlar, oyunlar, senaryolar gibi bir biriyle ilgili kavramlar çerçevesinde incelemektedir. Kuramın kişilerarası ilişkileri anlama ve çözümlenmeye yönelik yapısı, kısa sürede yaygın kabul gördü. Bireysel psikoterapiden grup terapisine, aile danışmanlığından (terapistliğinden) iş yönetimine ve daha fazlası alanda uygulanmaya başlanmıştır.

Yukarıda, bireyin davranışını, dolayısıyla ilişkilerini anlamaya ve açıklamaya yönelik yaklaşımlarla ilgili çok kısa açıklamalar verilmiştir. Bu yaklaşımların ve burada ele alınmayan yaklaşımların ortak yanı, kişilerarası ilişkileri açıklamada ilişkinin tüm yönlerini kapsayan “bütüncül bakış açısı” geliştirmedeki yetersizlikleri olabilir. İnsan davranışını anlamada farklı kuramların ortaya çıkış nedenlerinden biri de birbirlerini yeterli bulmamalarıdır. Kişilerarası ilişkilerde ilişkiyi biçimlendiren en temeldeki dinamiği açıklama çalışmaları kuramsal açıklamalara alternatif yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kişilerarası ilişkileri açıklayan pek çok kavram (atılganlık, denetim odağı, sosyal beceri v.b.) olmakla birlikte özellikle bu araştırmanın amaçları açısından “Bağlanma” ve “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” kavramlarının ayrıntılı incelenmesi yararlı olacaktır.

Bowlby (1956), kişilerarası yakın ilişkileri (romantik ilişkileri) beşikten mezara kadar etkileyen bir kavramdan söz etti. Bu kavram “Bağlanma” kavramıdır ve yaşamın ilk iki – üç yılında bebek / çocukla bakım veren arasındaki ilişkiye göre şekillenmektedir. Bowlby’e göre bağlanma durumu içgüdüsel bir olgudur ve yaşamı sürdürmeye hizmet etmektedir. Bu görüşe göre bebekler içgüdüsel olarak, daha yaşamın ilk günlerinde bakıcıları ile göz teması kurabilecekleri bir uzaklıkta olmak istemektedirler. Çocukluk yıllarında ise bu uzaklık kendilerini güvende hissedebildikleri mesafedir.

Bowlby (1956; 1973; 1979), çocukların, bakıcılarıyla (muhtemelen anne) ilişkilerine bağlı olarak temel olarak, kaygı ve kaçınmaya bağlı iki bağlanma

davranışı geliştirdiğini vurgulamıştır. Bu boyutların Yüksek kaygılı – Yüksek kaçınıcı; Yüksek kaygılı – Düşük kaçınıcı / Düşük kaygılı – Yüksek kaçınıcı; Düşük kaygılı – Düşük kaçınıcı bağlanma biçimleri olmak üzere dördü bir bağlanma modeli ortaya çıkmaktadır (Bartholomew, ve Horowitz, 1991). Dördü bağlanma modeli Güvenli bağlanma, Kayıtsız bağlanma, Saplantılı bağlanma ve Korkulu bağlanma stillerinden meydana gelmektedir. Bowlby (1956; 1969)'a göre, güvenli bağlanan kişiler yakın ilişkilerinde kendilerine ve diğerlerine güvenmektedir. Diğer bir ifadeyle olumlu kendilik ve olumlu başkaları algısıyla ilişki kurmaktadır. Kayıtsız bağlananlar kendileri ile ilgili olumlu bir benlik algısına, diğerleri ile olumsuz başkaları algısı taşımaktadır. Saplantılı bağlananların ise olumlu başkaları, olumsuz benlik algısına sahiptirler. Korkulu bağlananlar, kendileri ile ilgili olumsuz benlik algısı, diğerleri için “olumsuz başkaları” algısına sahiptirler. Bowlby'nin verdiği bu tanımlara göre, kişilerin hangi bağlanma türüne sahip oldukları, o kişinin flört, evlilik gibi yakın romantik duyguları içeren ilişkilerin belirleyicisi olacağı kolayca kestirilebilir. Çiftler arası sorunları anlama ve çözümlemede Bowlby, bağlanmanın içgüdüsel ve dolayısıyla evrensel bir olgu olduğundan hareket ederek, insan davranışını açıklamaya çalışmaktadır.

Bilişsel Psikoloji takipçilerinden Young ve Diğerleri (2008), insan davranışını anlama ve açıklamada “şema” kavramına dikkat çekmişlerdir. Young ve Diğerlerine göre, uyum bozukluklarının temelinde Erken Dönem Uyumsuz şemalar vardır. Yazarlara göre şemaların işlevsel olması ya da uyumsuz olması erken dönemde bebeğin/çocuğun temel bazı ihtiyaçlarının nasıl karşılandığı veya karşılanmadığı ile ilgilidir. Kısa bir ifade ile şemaların oluşumunda çocukla bakıcısı arasındaki ilişki biçimi şemaların uyumsuz veya işlevsel olmasını belirlemektedir. Örneğin, erken dönem terk edilme uyumsuz şeması geliştiren kişilerin yaşamlarının ilk yıllarında bakım veren kişi ile istikrarsız, güvensiz bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir.

Yukarıda verilenler ışığında, bağlanma ile şemalar arasında kuvvetli bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Şayet söz konusu ilişki varsa bu ilişki en açık şekilde yanlı bir örnek üzerinde gözlenebilir. Dolayısıyla evliliklerinde sorun yaşayan bireyler,

bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi test etmek için uygun bir örnek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda;

“Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları arasında ilişki var mıdır? Sorunlu bireylerin, bağlanma stillerine göre erken dönem uyumsuz şemaları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?” sorularının cevaplanması problemin açıklanması için önemlidir.

## **1.1.AMAÇ**

### **1.1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı; evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları arasında ilişki var mıdır? Bağlanma stillerine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaları farklılaşmakta mıdır? Sorularına cevap aramaktır.

### **1.1.2. Alt Amaçlar**

Araştırmanın genel amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Bağlanma boyutları (kaçınma-kaygı) ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stillerine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Bağlanma ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasındaki ilişkiyi araştıran ya da bağlanma stillerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını doğrudan araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları uygulama ve kavramsal açıdan yararlı olacaktır. Araştırma bulguları;

- a- Uyum sorunu yaşayan ergen ve yetişkinlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları belirlenerek, Uyumsuz şemalar üzerinde eğitim çalışmaları yapılabilir.

b- Psikolojik danışmanlar şemaları değerlendirebilmeleri ve uyumsuz şemalarla ilgili örüntü bozma eğitimi verilebilir.

c- Araştırma bulguları, psikoterapi çalışmaları açısından önemlidir.

1- Özellikle eşler arası çatışmaların çözümlenmesinde yararlı olacaktır.

2- Bireysel psikoterapi çalışmalarında hastanın bağlanma biçimini ve erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde çalışılması kalıcı terapötik yarar sağlayabilir.

d- Araştırma sonuçları “aile danışmanlığı ve eğitimi” alanında çalışan uzmanlar için uygulamada yarar sağlayacaktır.

### **1.3.Sayıtlılar**

Bu araştırmada katılımcıların bağlanma stillerini ölçmede kullanılan, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları değerlendirmede kullanılan Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) Türkçe uyarlamasının araştırmanın amaçlarına uygun olduğu kabul edilmiştir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırma bulguları araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

### **1.5.Tanımlar**

**Bağlanma:** Yaşamın ilk yıllarında bebek/çocukla bakım veren kişi arasındaki ilişkiye bağlı olarak gelişen ve şekillenen, daha sonraki yakın ilişkilerde kendini tekrarlayan yaşantılar. Bireyin kendini güvende hissetmediğinde çocuklukta bakım veren imgeyi araması (Bowlby, 1969).

**Güvenli Bağlanma:** Bağlanma ilişkisinin birbirinden bağımsız kaygı ve boyutuna bağlı olarak, bireyin Olumlu Benlik + Düşük Kaygı – Olumlu Başkaları + Düşük Kaçınma parametreleri arasında bağlanma göstermesi.

**Korkulu Bağlanma:** Bireyin bağlanma stili, Olumsuz benlik +Yüksek Kaygı – Olumsuz Başkaları +Yüksek Kaçınma değerleri arasında yer almaktadır. Bireyin kendisi ile algıları düşük ve kaygısı yüksektir. Karakteristik olarak diğer kişilere karşı güven duymadığı için yakın ilişkiden kaçır.

**Saplantılı bağlanma:** Kişinin bağlanma stili; Olumsuz Benlik + Yüksek Kaygı – Olumlu başkaları + Düşük Kaçınma ile tanımlanmaktadır. Bu kişilerin ilişkilerine dair beklentileri de pek gerçekçi değildir. Gerçekçi olmayan beklentilerinin, doğal olarak, istedikleri düzeyde karşılanmaması nedeniyle sürekli olarak ilişkileriyle ilgili takıntılı bir tutum sergilerler ( Balkan-Kaya, 2009).

**Kayıtsız Bağlanma:** Bu bağlanma stilinde bireyin benlik algısı olumlu ve kaygı düzeyi düşüktür. Diğerleri “olumsuz başkalarıdır”. Kişi sorunları karşısında kendi kaynaklarına güvenir. Diğerleri ile yakın ilişkiyi savunmacı bir tutumla reddeder (Sümer ve Güngör, 2000).

**Şema:**Bilişsel gelişim içerisinde, bireylerin bir olguyu açıklamasında yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma, deneyim ya da gerçekliği dayatan örüntüdür.

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ya da ergenlik dönemi boyunca gelişerek, olumsuz anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyular sonucu oluşur. Bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde ve kendisine yönelik, yaşam boyu devam eden, çoğunlukla yıkıcı, uyum bozucu, işlevsel olmayan duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young ve Diğerleri, 2009).

## BÖLÜM II

### PROBLEMİN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELİ/ İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde problemin bağımsız ve bağımlı değişkenlerini oluşturan kavramların kuramsal ve kavramsal yapısı açıklanmaya çalışılmıştır. Önce “Bağlanma Kuramı” kuramsal olarak açıklanmış, sonra Erken Dönem Uyumsuz Şemalar açıklanmıştır. Daha sonra da problemle ilgili diğer çalışmalar üzerinde durulmuştur.

#### 2.1. BAĞLANMA KURAMI

Hayvanlarda ve insanlarda türün devamlılığını sağlayan iki önemli süreç vardır. Hayvanlarda türün devamlılığını sağlayan süreç “basımlama”, insanlarda ise “bağlanma”dır. Bu iki kavram temel olarak, organizmanın hayatta kalmasına yardım ederek türün devamlılığını sağlar.

Kişinin yakınlarıyla kurduğu bağlar ve bu bağların nasıl kurulduğu, nasıl biçimlendiği, kişiler arası iletişimi nasıl etkilediği sosyal bilimcilerin merak konusudur. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, yakın ilişkileri yöneten dinamiğin, bebek /çocuk ile ona bakım veren arasındaki ilişki biçimi olduğu genel kabul gören bir yaklaşımdır. Bebeğin, daha yaşamın ilk günlerinde kendisine bakım verecek ve güven sağlayacak birini içgüdüsel olarak aradığı ileri sürülmektedir ( Bowlby, 1969). Bebeğin içgüdüsel olarak yakınında kendisine bakım verecek birini araması yaşamsal önem taşımaktadır ve ayrıca kişilerarası yakın ilişkileri (romantik ilişkileri) beşikten mezara kadar etkilemektedir.

Dünya sağlık örgütü (WHO), 1950 yılında Dr.John Bowlby’i evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir bildiri sunması için çağırdı. Bowlby’nin raporuna göre annesini çok erken (yaşamın başında) kaybeden çocuklarda suçluluk oranı ile anneyi erken kaybetme durumu arasında pozitif yönde bir ilişki vardı. Yani çocuk annesini ne kadar erken kaybetmişse suçluluk durumunda artış gözleniyordu. 44 Çocuk Hırsız; Kişilikleri ve Yaşamları (Bowlby, 1944) başlıklı raporu Dünya Sağlık Örgütü 1951 de yayınladı. Rapor (Bowlby, 1951), özellikle yaşamın ilk üç yılında anne

yoksunluğunun çocukları fiziksel ve ruhsal hastalıklara yakalanma riski ile karşı karşıya bıraktığını açıklıyordu. Rapor büyük kabul görmesine rağmen “erken anne kaybının çocukları niçin ve nasıl böylesine kötü etkilediğine” dair hiç bilgi vermiyordu. Bowlby, bu sorunun cevabını etolojide buldu. Dolayısıyla “niçin ve nasıl” sorusuna cevap olan duruma kısaca göz atmak yararlı olacaktır.

Nobel ödüllü etolog Lorenz (1985), kaz ve ördek civcivlerinin yumurtadan çıkar çıkmaz hareket eden nesnelere izleme davranışı (imprinting = iz bırakma veya basımlama) gösterdiğini gözlemiştir. Hayvanlardaki basımlama davranışı toplumsal bir nitelik taşımaz, yaşam sürdürme içgüdüleriyle yavru hayvan tarafından başlatılır. Yani hareket kaynağı anne değil, hareket eden herhangi bir nesnedir. Bazı hayvan yavrularında gözlenen bu basımlama davranışı “kritik dönem” olarak kabul edilir. Kritik dönem aşıldığında, basımlama ya olmamakta ya da zayıf olmaktadır (Arı, 2010). Basımlama davranışının gelişebilmesi için hayvanlarda cinse göre değişen kritik dönemler vardır. Basımlama bazı hayvan türlerinde ilk saatlerde çok kuvvetli, süre uzadıkça basımlama zayıflamaktadır. Dolayısıyla bazı hayvan türleri için yaşamın ilk saatleri ve günleri yaşamın devam ettirilebilmesi için önemlidir. Çünkü anne savunmasız ve deneyimsiz yavruları korur ve onları beslenebilecekleri alanlara yönlendirir. Bu olgu, hayvanlarda içgüdüselidir. İnsanlarda hayvanlarınkine benzer görev yapan sistem “bağlanma”dır. Fakat, insan yavrularında gözlenen “bağlanma” hayvanlardaki basımlamadan çok farklı gelişir.

Bağlanma, yaşamın ilk günlerinden başlayarak yaşamın ilk 3 yılında bakım veren kişiyle kurulan bağıdır. Yaşamın ilk günlerinden itibaren kurulmaya başlanan bu ilişki biçimi yaşamın sonuna kadar yakın duygusal ilişkileri etkilemektedir (Bowlby; 1969).

Anne ve çocuk arasındaki bağlanmayla ilgili araştırmalar yapan Bowlby (1969), bebeğin erken dönemlerde annesiyle kurduğu iletişimin anne ve bebek arasında bir bağ oluşturduğunu ve bu bağlanmanın çocuğun daha sonraki yaşamında ve yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerini etkilediğini savunmuştur. Bowlby, bağlanmayı evrensel temelde ele alarak ve doğuştan gelen bir süreç olarak bebeliğin erken döneminde bebeğin özbakım ihtiyacının giderilmesi esasına dayanan anne ve

bebek arasında geçen bir süreç olarak ele almıştır (Wild ve diğerleri 2009).

John Bowlby'nin bağlanma kuramını anlayabilmek açısından Bowlby'nin yaşamının kısa özeti fikir verici olabilir. 1907 yılında Londra'da doğdu. Orta gelirli bir ailenin çocuğudur. Altı kardeşi vardır. John Bowlby bakıcı tarafından yetiştirilmiştir. Annesiyle ilişkisi hiç olmamıştır. Bu durumun Bowlby'nin bu konuda etkisi olduğu düşünülmektedir (<https://eksisozluk.com/john-bowlby--932311>). Cambridge Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra ciddi bir bilim eğitimi almış 1936'da çocuk eğitim danışmanı olarak çalışmaya başlamıştır. Kariyer hedeflerini düşünürken uyumsuz çocuklar için okullarda ve yetimhanelerde gönüllü olarak çalışmaya başlamış ve iki çocukla olan yaşantısı onun profesyonel hayatına yön vermiştir. Bu çocuklardan biri, anne figürüne hiç sahip olmamış, hırsızlık nedeniyle okuldan atılmış, çok yalnız bir çocuktur (13-19 yaş arasında), diğeri ise Bowlby'nin yanından ayrılmayıp onu gölge gibi takip eden kaygılı bir çocuktur (İlaslan, 2009).

### **2.1.1. Bağlanmanın Kurulması**

Bağlanmanın nasıl kurulup, biçimlendiği bağlanma kuramını anlama açısından önemlidir. Scaffer ve Emerson (1964; bulunduğu yer; Hazan and Shaver, 1987), a göre çocuklar görünüşte bağlanma davranışlarını ulaşılabilir her hangi bir kişiye yönlendirebilirler. Ancak, 6. ya da 7. Aydan itibaren bütün normal bebekler bağlanma davranışlarını kendi seçimlerine bağlı olarak kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri tek kişiye yöneltirler. Bu kişi nasıl seçilir? Bu kişi kesin olarak bebekler için önemli olan kişidir. Bebekler için önemli olmayı belirleyen kriter; bebek sıkıntıda olduğunda ya da zorlandığında bebeğe yardımcı olmaktır. Kısaca bebekler bağlanma davranışını sıkıntılı ya da zorlandıklarında kendilerine yardım eden kişilere yönlendirmektedirler. Bebeğin sıkıntılı veya zorlanmışlık anında verilen tepkinin niteliği de önemlidir. Yardım verenin tanıdık olması ve yardım isteme işaretlerine olumlu tepki vermesi önemli bir kriterdir.



Bowlby (1969; 1979; 1982) bağlanmanın bileşenlerinin çocuğun davranışlarında açıkça gözlenebileceğini belirtmektedir. Bu bileşenler, 1- Yakınlığı koruma, 2- Güvenlik sığınağı, 3- Güvence üssüdür. Bowlby, yakınlığı koruma bileşenini, yakınlarda kalma ve ayrılıklara direnme olarak tanımlamaktadır. Yani bebek herhangi bir tehdide karşı bağlanılan kişinin uygun yakınlıkta kalmasını ister ve bağlanılan kişinin uzaklaşmasına itiraz eder. Güvenlik sığınağı, ayrılma sonrası bağlanılan kişinin geri dönmesiyle bebeğin rahatlaması, destek alması ve yeniden güvence sağlanmasını ifade etmektedir. Güvence üssü ise, bebeğin çevreyi araştırma için bağlanılan kişiden kontrollü olarak ayrılması ve bir tehdit algısı durumunda bağlanılan kişiye dönmesini anlatmaktadır.

Bağlanmanın biçimlenmesi süreci ortalama 2 ya da 3 yıl sürmektedir. Bowlby (1969; 1979; 1982), bağlanma sürecinin sonlanma noktasına “amacı koşullara göre düzeltilmiş ortaklık” demiştir. Yani, burada yakınlığı korumanın amacı, çocuğun doyumu erteleme ve bakıcının ulaşılabilirliğini bilişsel olarak temsil edebilme yeteneğine göre düzeltilmiş ya da ayarlanmıştır (çocuk bilişsel olarak nesne sürekliliği kazanmıştır). Bağlanılan kişi göz önünde olmasa da orada bir yerde olduğu bilişsel olarak kavranmıştır.

### **2.1.2. Bağlanmada Kopma ve Çözülme**

Bowlby'nin bağlanmaya ilişkin araştırmaları anne yoksunluğunun sonuçlarına duyduğu ilgiden kaynaklanmıştır (Bowlby'nin kendisinin de bakıcılar tarafından büyütüldüğü biliniyor). Bowlby, bazen uzun süren dönemler için, bazen de tamamıyla tanıdık bakıcılarından ayrılmış ve kuruma yerleştirilmiş bebek ve çocukları gözlemiştir. Bowlby, gözlemlerinden iki önemli sonuç çıkarmıştır. İlk sonuç çocukların ayrılıklara verdikleri tepkilerle ilgilidir. Bowlby (1973; 1982)'ye göre çocuklar, ayrılmaya karşı birbirlerine benzer tepkiler veriyorlardı. Tepkiler kestirilebilir ve değişmez duygusal tepkiler sırasını izliyordu. Tepkilerin ilki ağlamayı, etkin araştırmayı, başkalarının sakinleştirme çabalarını direni içeren *protesto* idi. Bu tepkileri umutsuzluk izliyordu. Arkasından edilgenlik ve açık üzüntü ile özellik kazanan *umutsuzluk* geliyordu. Üçüncü ve son evre *duygusal kopma* idi.

Bowlby'e göre, anne yoksunluğuna çocukların tepkilerinin ikinci yönünü, "kısa süreli ayrılıkların bile uzun süreli etkililerinin" olması idi. Çocuk ayrılığın protesto evresindeyken, anneleri-bakıcıları ile yeniden bir araya geldiklerinde terk edilmeye karşı yüksek bir kaygı sergilemektedir. Fiziksel temas ve ayrılmama güvencesi için aşırı gereksinim duymaktadırlar. Bu güvensizlik bazı durumlarda ayrılığın bitiminden aylar sonra devam etmektedir. Ayrılmaya yaşıyan çocuk, umutsuzluk evresini geçtikten sonra yeniden anne/bakıcısı ile birleşirse, başlangıçta ayrılıkla /kopma durumu ile duygusal olarak baş etmiş gibi annesi/bakıcısı ile temastan kaçınma eğilimi göstermektedirler. Ancak, zamanla temas ve güven aramaya yeniden başlamaktadırlar (Bowlby, 1969; 1979; 1982).

Bowlby'e göre, kaygı, protesto ve kopma tepkileri (kopmanın duygusal travmasıyla baş etmiş gibi davranma) çocuğun temel koruyucusundan ayrılmaya karşı gösterdiği yüksek düzeyde uyumsal tepkilerdir. Bir çocuk sıkıntısını ifade eder (ağlar, mızızlanır, çığlık atar vb.). Bu durum işlevseldir çünkü bakıcıyı yakınına getirir. Şayet bakıcıyı yakınına getiremiyorsa, yani yakınlığı yeniden sağlama umudu kalmamış görünüyorsa, sürekli sıkıntı ifadesi yalnızca yırtıcıların dikkatini çekme riski taşımakla kalmaz aynı zamanda fiziksel olarak çocuğu tüketir. Umutsuzluk evresinin karakteristik edilgenliği çocuğu sessiz ve hareketsiz tutarak iyileşmesine izin verir. Kopma normal etkinliğin başlamasını, dahası büyük bir olasılıkla yeni bir bağlanma kişisi arayışını başlatabilir.

Bağlanma kuramı, çocukların ilk bakıcılarına karşı göstermiş oldukları duygusal bağın nasıl ve neden ortaya çıktığını, ayrıca kişiliğin ve kişilerarası ilişkilerin çocukluk dönemindeki bu bağlanma ilişkisinden nasıl etkilendiğini ortaya koymaya çalışmaktadır (Arslan, 2008). Bowlby (1969), çocukların ebeveynlerinden ilk kez ayrıldıklarında, ağladıklarını, korku ve sıkıntı belirtileri gösterdiklerini ve ayrılmayı önlemek ya da yeniden yakınlığı sağlamak üzere, alışılmadık uzunluklarda ağlama, yapışma ve çaresizce arama gibi davranışlar sergilediklerini gözlemlemiştir. Ayrıca yetim çocukların sevgi dolu, güvenilir bir bakıcıdan uzun bir süre ayrı kalırlarsa insanlarla iletişime ilgisiz hale geldiklerini gözlemlemiştir. Bu dönemde, psiko - analitik yazarlar, bu türden tepkilerin, duygusal acıyı bastırma işlevi gören olgun olmayan savunma mekanizmalarının belirtileri olduğunu ifade etmişlerdir.

Ancak Bowlby, bu tür tepkilerin çok çeşitli sayıda memeli türde yaygın olduğunu ve bu davranışların evrimsel bir işleve sahip olabileceğini belirtmiştir. Bowlby, etolojik teoriden yola çıkarak, ağlama ve arama gibi bağlanma davranışlarının, temel bağlanma figüründen (destek, koruma ve bakım sağlayan kişi) ayrılmaya karşı verilen uyumsal tepkiler olduğunu belirtmiştir. Balkan (2009), Bowlby (1969)'a atıfta bulunarak, diğer türlerde olduğu gibi, insanlarda da bebek ve bakıcı arasında kurulan bağlanma ilişkisinin, hayatta kalmayı sağlayacak bir mekanizmaya duyulan ihtiyaç yüzünden oluştuğunu öne sürmüştür.

Bowlby (1969,1973); bebeğin yakınlık (proximity) sağlamaya ya da var olan yakınlığı sürdürmeye çalıştığı, kendisi için önem taşıyan çevresindeki kişileri “bağlanma figürü” olarak adlandırmaktadır. Bağlanma figürü bebeğin doğumundan itibaren ona bakım sağlayan ya da onunla etkileşimde bulunan, ona birincil bakım veren kişiyi temsil etmektedir. Dahası, bireyin bağlanma figürü ile kurduğu ilişkinin kalitesi onu doğumundan itibaren bu kişiden aldığı bakımın kalitesine bağlı olmaktadır. Bebeğin ihtiyaç duyduğu anda bakım veren kişinin rahatlıkla ulaşılabilirliği ve çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilirliği bu ilişkinin kalitesini belirlemektedir. (Yıldırım, 2009). Bowlby (1969), bağlanmayı stres verici durumlarda, güvenliğin kaynağı olarak, bakıcı ile çocuk arasında etkili özel bir bağ olduğunu düşünmektedir. Ona göre çocuklar genetik olarak bağlanma davranışını göstermeye yatkındırlar ve koruyucu bir yetişkine bağlanırlar, fakat bu bağlanma ilişkisinin kalitesi, bakıcı ya da ebeveynleri ile çocuk arasındaki etkileşimin nasıl olacağına bağlıdır (Akt. Cassibba, Van Ijzendoorn ve D’odorico, 2009; Arslan 2008).

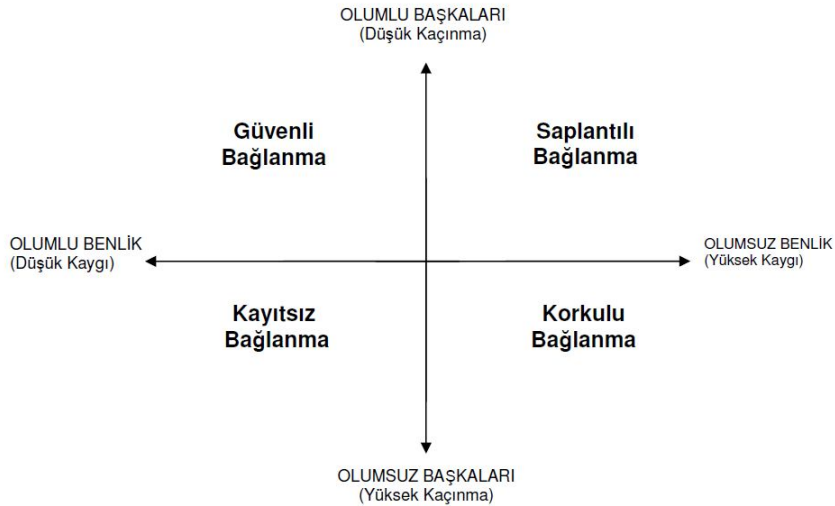
Bağlanma kuramın en temel kavramlarından biri zihinsel modeller yani içsel çalışan modelleridir. Bowlby (1973)'ye göre, çocuklar anneleri ile bağlanma tecrübelerini içselleştirirler (İlaslan, 2009). Bowlby (1973, 1982), çocuğun annesi/bakım vereni ile arasında geliştirdiği güvenli bağlanma stiliyle birlikte onun hem kendisine hem de diğer insanlara dair zihninde çeşitli temsiller oluşturmasını sağlayan çalışma modelleri geliştirdiğini belirtmiştir. *İçsel çalışan modeller*, bağlanma figürünün sıkıntılı zamanlarda kişiye destek olacağına ve kişinin kendisinin bu figürle olan etkileşimine dair beklentilerini oluşturmaktadır. İçsel

çalışan modeller kendilik modeli ve başkaları modeli olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Kendilik modeli, kişinin başlanma figürü tarafından değerli görölüp görölmediğine ilişkin temsillerini içerirken; başkaları modeli, ihtiyaç anında ve bakım verenin yokluğunda başlanma figürünün kim olacağına ve bu yeni başlanma figürünün bir önceki kadar güvenilir olup olmadığına ilişkin temsilleri içermektedir. Örneğin, bakım vereni tarafından reddedilen bir kişinin kendilik modelinde kendisini değersiz olarak görmesi söz konusu ilen, ebeveyni tarafından desteklendiğini ve sevildiğini düşünen bir kişinin kendilik modelinde kendisini sevilen ve değer verilen bir kişi olarak görmesi söz konusudur (Bretherton, 1990). Bowlby (1982) erken dönemde oluşturulan içsel çalışan modellerinin kişinin gelecekte diğer insanlarla olan ilişkilerinde de belirleyici rol oynayacağını belirtmiştir ( Akt. Akyüz, 2011)

Bowlby (1969)'nin ileri sürdüğü başlanma süreci ve bu sürece ilişkin yapılan çalışmalar ile birlikte çocukların tepkileri sınıflandırılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Ainsworth ve Diğerleri (1978)'nin çocukların kendilerine bakım veren kişi veya kişilerin buldukları ortamı terk etmesi ile birlikte verdikleri tepkileri yaptıkları deneysel bir çalışma neticesinde sınıflamışlardır. Yapılan çalışmada, çocukların verdikleri tepkilerden yola çıkarak a) güvenli başlanma, b) kaygılı başlanma, c) kaçıngan başlanma olmak üzere üç farklı başlanma stili tanımlamışlardır. Güvenli başlanan çocuklar;anneleri/bakım veren kişi tarafından yalnız bırakıldığında, kısa süreli huzursuzluk yaşamalarına rağmen duruma kolaylıkla uyum sağlayarak annesine ilişkin yakınlık kurma ve arama davranışı sergilemektedir. Kaygılı başlanan çocuklar ise, anneleri yanlarından ayrıldığında yoğun bir kaygı ve gerilim yaşamakta, yabancı bir kimseyle iletişimi reddetmekte; anneleri yanına geldiğinde ise annelerine sıkıca yapışıp ayrılmayı reddetmektedir. Diğer taraftan, kaçıngan biçimde başlanan çocuklar; ayrılma yaşantısından çok fazla etkilenmemekte; anne ile yeniden bir araya geldiğinde ise anneleri ile duygusal ve fiziksel temas kurmaktan kaçınmaktadır (Hollist ve Miller, 2005). Anne/bakım veren tarafından sergilenen davranış ve yaklaşım biçimleri de çocukların başlanma stillerini belirlediği ileri sürölmektedir. Güvenli başlanma gösteren çocukların anneleri/bakım veren kişi, genelde duyarlı ve çocuklarından gelen isteklere olumlu tepkiler veren kişiler olarak tanımlanırken; kaygılı çocukların anneleri çocuklarının istek ve beklentilerine karşı tutarsız tepkiler

veren, çocukları ile olan etkinliklerini sıklıkla kesintiye uğratan anneler olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca; kaçman çocukların anneleri ise genellikle soğuk, çocuklarının yakınlık isteklerini reddeden ve çocukları ile yakın temastan kaçman kişiler olarak tanımlanmıştır. Ainsworth ve Diğerleri (1989)'nin yürüttüğü bu çalışma sonrasında elde edilen bulgular; daha sonra alanda yapılan diğer çalışmalar tarafından desteklenmiş; bebeklik döneminde oluşan bağlanma stiline ergenlik ve yetişkinlik döneminde de değişmediğini belirtmiştir (Bacaksız, 2011).

Kişilerarası yakın ilişkileri açıklamada “bağlanma Kuramı”nın popüler hale gelmesi “bağlanma” ile ilgili pek çok araştırmanın başlamasına neden olmuştur. Özellikle, Ainsworth’un bebeklerle yaptığı “yabancı durum / yabancı oda” deneyleri (1978), Ainsworth (1989), Hazan ve Shaver (1987), Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma ile ilgili önemli çalışmalardır. Daha önceleri 3’lü bağlanma modeli olarak kabul edilen bağlanma modeli Bartholomew ve Horowitz tarafından dörtlü bağlanma modeli olarak sunulmuştur (Klohnen ve Oliver, 1998). Bu modelde daha önce belirtildiği gibi çocuğun kendisi ve diğerleri ile ilgili algısına dayanmaktadır. Diğer bir ifadeyle çocuğun benlik algısı (olumlu – olumsuz) ve diğerlerini nasıl algıladığı (olumlu – olumsuz) bireyin bağlanma biçimini belirlemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).



**Şekil 1-Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli  
(Klohnen ve Oliver, 1998).  
(Bul.kay.; Arslan, 2008)**

Bartholomew ve Horowitz (1991)'in dörtlü baēlanma modelinin üçlü baēlanma modelinden önemli bir farkı vardır. Bartholomev ve Horowitz çl baēlanma modeline “korkulu baēlanma” türünü ekleyerek modeli dörtlü modeli geliştirmişlerdir. Bu baēlanmaya ocuēun yakın ilişkilerinde olumsuz benlik algısı ve olumsuz başkaları algısı temel oluşturur. Bartholomew ve Horowitz (1991)'in dörtlü baēlanma modeli ařaēıdaki gibi özetlenebilir.

**Güvenli Baēlanma:** Baēlanmanın gerekleřtiēi bebeklik ve çocukluk yıllarında bakıp- büyüten kişi ile kurulan ilişkiler sonucu, kişinin kendisi ile ilgili benlik algısı olumludur ve diēerlerinin de olumlu–iyi, güvenilir kişiler olduēuna ilişkin bir algısı vardır. Haliyle yakın ilişkilerde kendilerini güvende hissederler ve diēerlerinin güvenilir olduēuna dair olumlu inançları vardır. Kendilerinin deēerli olduēunu ve sevebilir olduklarını kabul ederler ( Bartholomew ve Shaver,1987). Arslan (2008), ergenlerle ilgili araştırmasında güvenli baēlanma durumu gösteren kız ve erkek ergenlerin güvensizlik puan ortalamalarını diēer baēlanma stili zelliēi gösteren ergenlerin puan ortalamalından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Kişilerarası ilişkilerin analizini temel alan “Transactional Analysis” kuramının önemli kavramlarından biri olan “Yaşam Pozisyonları” (ruhsal durumlar)'nın bir türünü oluşturan “I am Okey – You are Okey” senaryosu ile güvenli baēlanmanın oluşması arasındaki benzerlik dikkat çekicidir. I am Okey – You are Okey yaşam senaryosunun oluşmasında bireyin, yetişkinlerin bakımına ihtiyaç duydukları yaşlarda, kendileri için önemli olan kişilerle tutarlı ve güvene dayalı ilişki yařadıēı belirtilmektedir. Yetişkinler, ocuēun sevildiēini ve önemli olduēu hissettirmektedirler. ocuk kendisinin deēerli ve önemli olduēunu, kendisine olumlu davranan yetişkinlerin de iyi ve güvenilir olduēu duygusunu yaşamaktadır (Berne, 1961; Jongeward ve James, 1993; Harris, 1969).

**Kayıtsız Baēlanma:** Bireyin kendi benlik algısı olumlu, başkaları ile ilgili algısı olumsuzdur. Başka bir ifadeyle, birey kendi kaynaklarına güvenmektedir. Davranışlarının referans kaynaēı kendi potansiyelidir ve birey kendini pek çok açıdan yeterli bulmaktadır. Diēer yandan diēer insanlara gvenememektedir. Bartholomew ve Shaver (1998)'a göre yakın ilişkilerin önemli olup olmadıēı

konusunda net bir karara varmamışlardır. Yakın ilişkilerde diğerleri tarafından hayal kırıklığına uğratılmak kaçındıkları bir durumdur. Dolayısıyla yakın ilişkilerden kaçınırlar. Bağımsız olabilme ve incitilemez olma durumlarını kutsayarak savunma mekanizmaları geliştirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Saplantılı Bağlanma:** Saplantılı bağlanmaya sahip bireyler, olumsuz benlik algısına sahiptirler. Kendilerinin yetersiz ve değersiz olduğu duygusu baskın duygudur. Bağlanmanın olduğu kritik dönemde bebeklerin ihtiyaçlarının tutarlı karşılanmaması ya da ebeveyn odaklı bakımın söz konusu olduğu durumlarda bebekler kendi değerlilikleriyle ilgili olumsuz algılar geliştirmektedirler. Bu algıların yetişkin yaşamda yakın ilişkilere yansımaları diğerleri tarafından yeterli bulunmama, kabul edilmeme ve diğerlerinin güvenini kazanamama duygusudur. Dolayısıyla saplantılı bağlanan kişiler, yakın ilişkilerde diğerleri tarafından değerli ve yeterli bulunmak için çaba gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Korkulu Bağlanma:** Bartholomew ve Horowitz (1991)'in bağlanma stillerine kattıkları dördüncü bağlanma stildir. Korkulu bağlanma özelliği gösteren bireylerin hem kendilerinin benlik algıları hem de diğerleriyle ilgili algıları olumsuzdur. Diğer kişiler tarafından kabul edilme ve onaylanma istekleri çok yüksek olmasına rağmen, yakın ilişkilerde diğerleri tarafından reddedilme kaygısı yüksektir. Reddedilmenin ortaya çıkardığı incinmeden kaçınmak için yakın ilişkiden uzak dururlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre; korkulu bağlanma özelliği gösteren bireyler, başkalarının reddedici ve güvenilmez kişiler olduklarını düşünürler. Diğer yandan kendilerinin sevilmeceğine ve değersiz olduklarına inançları yakın ilişkiden kaçınmalarına neden olur.

Main ve Solomon (1990), “**dağınık/yönü belirsiz bağlanma**”adı verilen yeni bir bağlanma stilinden söz etmişlerdir. Yazarlara göre dağınık bağlanma, kaygıyı kontrol etmede tutarlı bir stratejinin olmaması ile tanımlanmaktadır. Kaçınıcı, kararsız davranışların bir karışımı olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar bu örüntünün (bağlanma stiline) bebeklikte, bebeğin temel bakıcısı depresyona girdiğinde, rahatsız olduğunda ya da belli bir biçimde çocuğunu istismar edici davrandığında ortaya çıktığını ileri sürmektedirler.

## 2.2. ŞEMA

“Şema” sözcüğü farklı çalışma alanlarında çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Şema terim olarak, genel anlamda yapı, iskelet, taslak anlamındadır. Antik Yunan felsefesinde Stoacı mantıkçılar, özellikle Chrysippus (m.ö. yaklaşık 279-206), “çıkarım şemaları (inferenceshemata)” biçiminde mantık prensiplerini sunmuşlardır. Kantçı felsefede şema, sınıfın tüm üyeleri için ortak olan şeyin kavramıdır. Terim, şema kavramının kullanıldığı çeşitli alanlardan sadece bazılarını isimlendirmek için; aynı zamanda kümeler teorisi, cebirsel geometri, eğitim, edebi analiz ve bilgisayar programlamada kullanılmaktadır.

“Şema” terimi, özellikle psikoloji içerisinde zengin bir tarihe sahiptir. Bilişsel gelişim alanında daha geniş kapsamda kullanılmaktadır. Bilişsel gelişim içerisinde bir şema, bireylerin onu açıklamasında yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma, deneyim ya da gerçekliği dayatan örüntüdür. Psikolojideki terim, en yaygın biçimde muhtemelen çocukluk bilişsel gelişiminin farklı düzeylerindeki şemalar hakkında ayrıntılı bir şekilde yazmış Piaget ile ilişkilendirilmiştir (Young, 2009)

Piaget’in bilişsel gelişim kuramında, bebeğin doğumdan iki yaşına kadar olan süre duyu-hareket dönemi olarak adlandırılır. Piaget’e göre çocuk çevresel uyarıcıların pasif bir algılayıcısıdır.Şemalar, gelişim süreci dahilinde oluşmaya başlayan bilişsel düşünce ve davranış kalıpları olarak düşünülebilir. Pek çok farklı davranış ve düşünce kalıpları vardır. İnsanın davranışlarının ve düşüncelerinin temellerini oluşturan bu kalıplar bir tür programa benzetilebilir. Örneğin, bir program, insanın beslenmesine olanak veren bir takım beslenme davranışlarıyla ilgili öğelerden oluşan bilgiler içerir ve bu bilgilerin bütünlüğü ile beslenme davranışıyla ilgili bir örüntü oluşur. Bu örüntü sayesinde beslenme davranışı ortaya çıkar. İnsanın beslenme davranışını sergilemesini sağlayan, beslenmeyle ilgili bütün verileri içeren bu şemaya beslenme şeması denir (Arı, 2010).

Piaget (1954), çocuklar dünyaya uyum sağlarken iki önemli bilişsel etkinlikten yararlandığını ileri sürmüştür. Söz konusu etkinlikler, örgütleme ve uyumsuzdur. Piaget’e göre örgütleme ve uyumsuz davranışları bebek ya da çocuğun bilişsel eylemleridir ve çocuk veya bebeğin dünyayı anlamasını sağlayan



şemaların oluşmasını sağlarlar. Şemalar, bilgiyi örgütleyen eylemler ya da zihinsel tasarımlardır. Lamb, Bornstein ve Teti (2002), davranışsal şemaların bebeklikte, bilişsel şemaların çocukluk yıllarında gelişmeye başladığını belirtmektedirler.

### **2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Erken dönem uyumsuz şemaları anlayabilmede şemaların nasıl oluştuğu ve değiştiği konusunu açıklığa kavuşturmak yararlı olacaktır. Piaget (bulduğu kaynak; Santrock, 2011), çocukların şemalarını nasıl kullandıklarını ve uyum sağladıklarını açıklamak için iki kavram önermiştir. Bu kavramlar özümleme ve uymadır. Özümleme, çocuklar yeni bir bilgiyi ya da yaşantıyı ele alırken var olan şemalarını kullandıklarında meydana gelmektedir. Uyma, çocuklar yeni bilgi ve yaşantıyı içe almak için var olan şemalarını yeni bilgi doğrultusunda değiştirdiklerinde/uyarladıklarında meydana gelmektedir. Piaget' in kuramında birbirinden farklı davranış ve düşüncelerin daha üst bir sistemde gruplanmasına örgütleme denilmektedir. Çocuk ve yetişkinin bu düzenlemeyi sürekli değiştirmesi, gelişim sürecinin bir parçasıdır. Örneğin çocuk, çekicin çivi çakmak, bir şeyi yassılmak için kullanıldığını öğrenir. Yani bazı şeyler çekiçlenebilmektedir. Diğer yandan çekicin cama vurulmasıyla camı kırdığını da gözler. Özümleme ve uyum süreçleri işler, daha önce var olan çekiçleme ile ilgili şema değiştirilir. Uyumsuzama sonucu üst düzey yeni bir şema oluşur. Bu şema “her şey çekiçlenmez” şeklindedir ve yeni ve eski bilgilerin örgütlenmesi sonucu oluşmuştur.

Çocuk elindeki kaşığı masaya vurur, ses çıkar. Tabağı masaya vurur yine ses çıkar. Bu durumu pek çok sert cisim için örnekleyebiliriz. Çocuk bir ara masanın üzerindeki yumurtayı alıp masaya vurduğun farklı bir durumla karşılaşır. Bu yeni durum eski bilinenlerle (bir şeyi masaya vurursan ses çıkarır) uyuşmamaktadır. Bu çocukta bilişsel çatışma yani bilişsel dengesizlik oluşturur.

Piaget'e göre karmaşık durumlar dengesizlik yaratır. İçsel denge arayışı değişim için motivasyon yaratır. Çocuk şemalarını düzenleyerek, yeni şemalar geliştirerek, örgütleyerek özümser ve uyumsar. Sonuç olarak, yeni örgütleme daha önceki örgütlemeden farklıdır. Yeni bir yapıdır, yeni bir düşünme biçimidir. Kısacası, Piaget (Bul. Kaynak; Santrock, 2011)'e göre, çocuklar denge ararken

sürekli özümleme ve uyma yaparlar. Özümleme ve uyma bilişsel değişimi sağlamak için birlikte çalıştıklarından, bilişsel denge ve dengesizlik durumları arasında belirgin bir hareketlilik vardır. Başka bir ifadeyle dengelenim, çocuklar düşüncenin bir basamağında bir sonrakine nasıl geçtiğini açıklar.

Beck (2005)'e göre, şemalar, insanın sürekli olarak karşı karşıya kaldığı bilgi bombardımanını organize eden bilişsel yapılardır. Bunlar ayrıca uyaranlar dizisinin anlamlandırılmasına yardımcı olmaktadır. Psikolojik işlevlerin en temel birimi, şemalardır. Beck, kuramsal olarak kritik bir öneme sahip oldukları ve sadece dolaylı olarak gözlenebildikleri için şemaları elektronlara benzetmektedir (Alford ve Beck, 1997). Clark ve Beck (1999), şemaları şu şekilde tanımlamaktadır: Şemalar; uyaranların, fikirlerin ve deneyimlerin özelliklerinin prototipinin veya benzerinin depolandığı sağlam içsel yapılardır; bu yapılar insanların olayları nasıl algıladığını ve kavramsallaştırdığını belirterek yeni gelen bilgilerin anlamlı bir şekilde organize edilmesine yaramaktadır.

Şemalar, önermelere bir bütün içinde anlam kazandıran genel çerçevelerdir ve önermelerden daha fazla anlam içerirler (Arı, 2010). Barret (1932), bilişsel şemalar üzerinde çalışan ilk psikologlardandır ve bireyler diğerlerini kalıp yargılara göre değerlendirdiğinde oluşan çarpıtmalar gibi, bellek de bazen öyküleri çarpıtabilir. Bunun nedeni belleğin, öyküleri şemalara uydurmaya çalışmasıdır. Örneğin, bir grup deneğe, bir kişinin restorana gidişi ve orada gelişen olaylar hakkında bir öykü verilir. Öyküde olayın kahramanının yemek yediği ve hesabı ödediğine dair bir bilgi yoktur. Daha sonra deneklerden öyküyü anlatmalarını istendiğinde, öyküde kahramanının yemek yediği ve hesabı ödediğine dair her hangi bir bilgi olmamasına rağmen, deneklerin olayın kahramanının yemek yediği ve hesabı ödediğine dair bilgiler anlatmışlardır (Bul. Kaynak: Arı, 2010). Bunun nedeni belleğimizdeki lokanta yemek yeme ile ilgili şemalarıdır. Çünkü “lokantada yemek yeme şeması”na göre, insanlar lokantaya yemek için giderler ve hesabı öderler.

Şema kavramını psikoterapi alanına ilk uygulayan Young ve Diğerleri (2008), olmuştur. Bu uygulama “Şema Terapi” olarak yeni bir yaklaşım ortaya çıkarmıştır. Young ve Diğerleri (2008), “temel görüşümüz, şemaların çocuklukta çekirdek

duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklandığıdır” demektedirler. Young ve diğeri, evrensel olduğunu ileri sürdükleri söz konusu ihtiyaçları “Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar” başlığı altında incelemektedir.

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

Çocuğun doğuştan gelen mizacı ve çevresi arasındaki etkileşim bu temel ihtiyaçları karşılamıyorsa, yaşamın diğeri kısmında (çocukluk, ergenlik, yetişkinlik) davranışsal ve duygusal sorunlara neden olmaktadır.

Young ve Diğeri'nin (2008), “toksik yaşam deneyimleri” dediği çok olumsuz yaşantılar, Erken dönem Uyumsuz Şemaların birincil temel nedenidir. Bu şemalar erken dönemde gelişir ve çekirdek aile içinde ortaya çıkmaktadır. Young ve Diğeri göre, erken dönemde meydana gelen şemalar, daha geç yıllarda oluşan şemalara göre daha güçlüdür. Çocukluk yıllarındaki travmatik yaşantıların benzer formlarını yetişkinlikte yaşayan birey, otomatik duygu olarak çocuklukta gibi davranabilir. Bu otomatik düşünce zayıflığın kırılganlığa yol açabileceğini gösteren altta yatan bir şema ve inançtan kaynaklanıyor olabilir”. Diğeri yandan Dattilio, Beck (1976)'in “her otomatik düşünce bir şemanın sonucu değildir” görüşüne atıfta bulunarak “pek çok otomatik düşünce, kişinin gözlemlediği olayların Young ve Diğeri (2008), ihtiyaçların toksik engellenmesi, çocuğun çok az şeyi deneyimlemesi demektir. Çocuğun çevresinde istikrar, anlayış, sevgi gibi önemli şeyler yok oluyorsa, Duygusal Yoksunluk ya da Terk Edilme şemaları edinilir. Erken Dönem Uyumsuz şemaların oluşmasına neden olan ikinci tür yaşam deneyimi, travma yaşama ya da kurban olmadır. Travmatik yaşantılardan çocuk öyle etkilenir ki, çocuk zarar görür ve kurban olur. Tehditle baş etme yerine teslim olur. Güvensizlik /çocuğu kötü amaçlar için kullanma, psikolojik veya fiziksel olarak sömürme, Kusurluluk /Utandırma, zarar görme karşısında incinebilirlik gibi şemalar geliştirir. Erken Dönem Uyumsuz şemaların gelişmesine neden olan üçüncü etken,

çocuk çok fazla şeyi deneyimler. Ebeveynler, bir çocuğun sağlıklı gelişiminden çok fazla şeyi çocuğa sağlarlar. Pek çok şey çocuğun ihtiyacı olmamasına rağmen sağlanır veya çocuk adına bakımı üstlenenler yapar. Bu yüzden Bağımlılık / Yetersizlik ya da Hak Görme / Büyükleme gibi şemalar gelişir. Çocuk şımartılır ve fazlasıyla memnun edilir. Özerklik ve gerçekçi sınırlar için çocuğun çekirdek ihtiyaçları karşılanmaz. Bu nedenle aileler çocuğun yaşamına aşırı müdahale edebilirler, çocuğu gereğinden fazla koruyabilirler veya sınırsız özerklik ve özgürlük tanıyabilirler.

Şema oluşturan yaşam deneyimlerinin dördüncü neden, seçici içselleştirme ya da çocuğun önem verdiği kişilerle özdeşleşmesidir. Çocuk ailesinin düşünme kalıplarını, duygu durumlarını, deneyimlerini ve davranış kalıplarını seçici bir şekilde içselleştirir. Epstein ve Diğerleri (1988), bilişsel değerlendirmelerin (şemaların) aile içi etkileşimleri etkilediğini, aynı şekilde etkilendiğini ve etkileşime eşlik eden duyguları (duygu durumlarını) etkilediğini vurgulamışlardır. Wright ve Beck (1993), kişilerin yaşamları boyunca kendi şemalarını geliştirdiklerini ancak ailelerinden getirdikleri şemaları da pek çok duruma genellediklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla aile içi ilişkileri incelerken bireylerin yalnızca kişisel şemalarını incelenmesinin eksik olacağını, bireylerin aile şemalarının da ele alınması gerektiğini ileri sürmektedirler. Dattilio (1993), göre aile şeması, aile bireylerinin aile birimi içinde yıllar boyunca entegre olmuş etkileşimlerin bir sonucu olarak şekillenen pek çok konuyla ilgili inançları içinde barındırmaktadır.

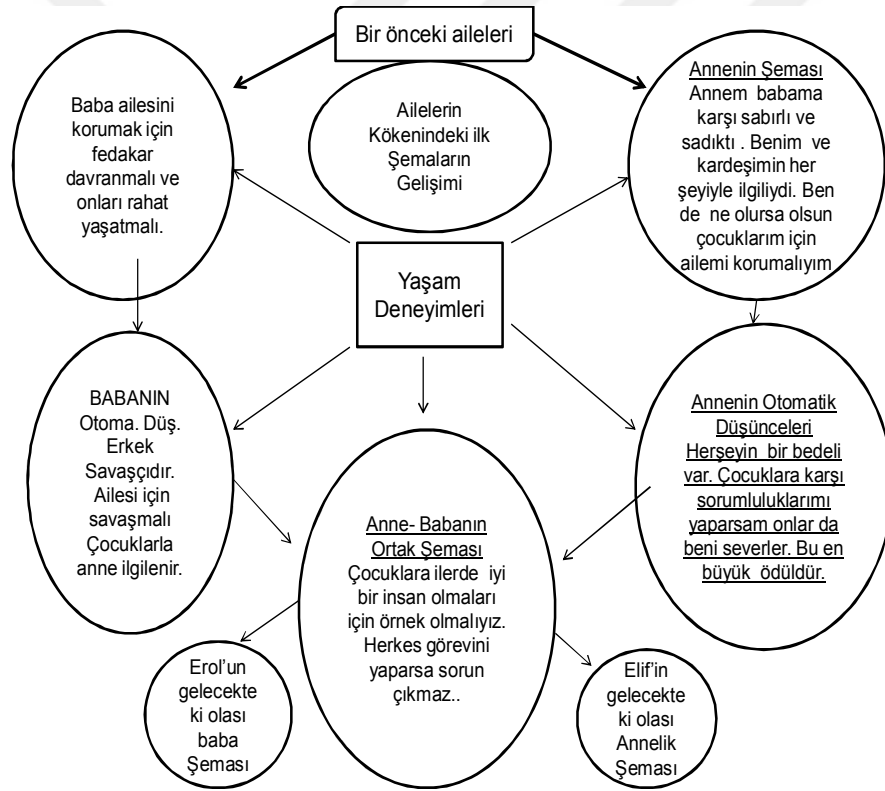
**Otomatik Düşünceler ve Şemalar:** Beck (1976), şemalarla otomatik şemalar arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu söyleyen kişidir. Beck'e göre, otomatik düşünceler kişinin altta yatan inançlarından veya şemadan kaynaklanabileceği gibi, her otomatik düşünce bir şemanın sonucu da olmayabilir. Ancak, genel olarak otomatik düşünceler altta yatan şemaları yansıtmaktadır. Dattilio (2010), konuyu bir örnekle şöyle açıklamaktadır, “örneğin aile bireyleri tarafından dile getirilen olumsuz duygu ifadelerini kabullenmekte güçlük çeken bir anne, *hayatta zayıflığa hiç yer yok* otomatik düşüncesini nedenleri ile ilgili varsayımlarını ifade eder. *Oğlum beni aramadı, çünkü karısı ve çocukları onun için benden daha değerli* düşüncesinde olduğu gibi”.

Bilişsel terapi yönelimli çalışan uygulayıcılar ve yazarlar şema kavramına özel bir vurgu yapmaktadırlar ( Beck, 1976; Beck ve Diğerleri,1979; DeRubeis ve Beck, 1988; Epstein ve Diğerleri, 1988). Genel anlamda pek çok yazar bireyin bilgiyi nasıl işlediğini (oluşturduğunu) açıklamak için şema teorisinin farklı yaklaşımlarını ileri sürmüşlerdir. Epstein ve Diğerleri (1988) göre, bireyin şemalarının “kişilerin dünyasının nasıl işlediği ve kendisinin o dünyada nasıl konumlandığı hakkında eskiden beri süregelen nispeten değişmez varsayımlardır”. Diğer bir ifadeyle şemalar bireyin çevresine uyumuna yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, şemaların sağladığı avantajlara karşın, bilgiyi işleme esnasında hatalar, çarpıtmalar ve ihmaller yapmalarından da sorumludurlar ( Baucom ve Diğerleri, 1989; Baldwin, 1992; Epstein, Baucom, Rankin, 1993). Dattilio (2010)’nun konu ile ilgili düşünceleri yukarıda verilen görüşleri desteklemektedir. Dattilio, “eğer bir çocuk, yalnızca ebeveynler tarafından arzu edilen bir takım davranışları yaptığında sevgi görmüş ve önemsenmişse, sonrasında sevgi ve önemsenme koşullara bağlı” şeklinde bir şema geliştirme eğiliminde olacaktır” demektedir (bakınız, Şekil 2).

Aile şemalarını anlamak bu araştırmanın konusuyla doğrudan ilgilidir. Çünkü eşlerin her ikisi de kendi çekirdek ailelerinden aile şemaları getirirler. Söz konusu bu şemalar eşlerin etkileşimini kolaylaştıracağı gibi eşler arası çatışmalara da neden olabilirler (bakınız Şekil 3). Dattilio (2010)’nun da belirttiği gibi; aile şemaları, tipik olarak, günlük yaşanan ikilemler ve etkileşimler gibi aile fenomenleri hakkında müşterek inançların oluşturmasına karşın, aynı zamanda kültürel, politik ya da ruhani durumlar gibi aile dışı olgularla da ilgili olmaktadır. Dolayısıyla aile şemaları çoğunlukla paylaşılırken, aile üyeleri bazen bireysel olarak ortak şemalardan saparlar.

Aile şemaları, sadece bireyin kendi anne-babasının dolayısıyla kendi çekirdek ailesinin şemaları değildir. Bireyin aile şemaları, bireyin daha önceki atalarının aile şemaları ile de ilgili olabilir. Dolayısıyla evlilik gibi yakın ilişkilerin yaşandığı aile ortamlarında şemalar arası çatışmalar evlilik sorunlarına neden olabilir. Dolayısıyla aile şemalarını anlama eşlere yardımda çok önemli bir konudur. Örneğin, ailevi problemlerin aile dışındaki bireylerle asla paylaşılmaması inancıyla büyütülen bir erkeğin eşi, ailesi ilgili bazı durumları bir başkası ile paylaşırsa bu durum sorunlara

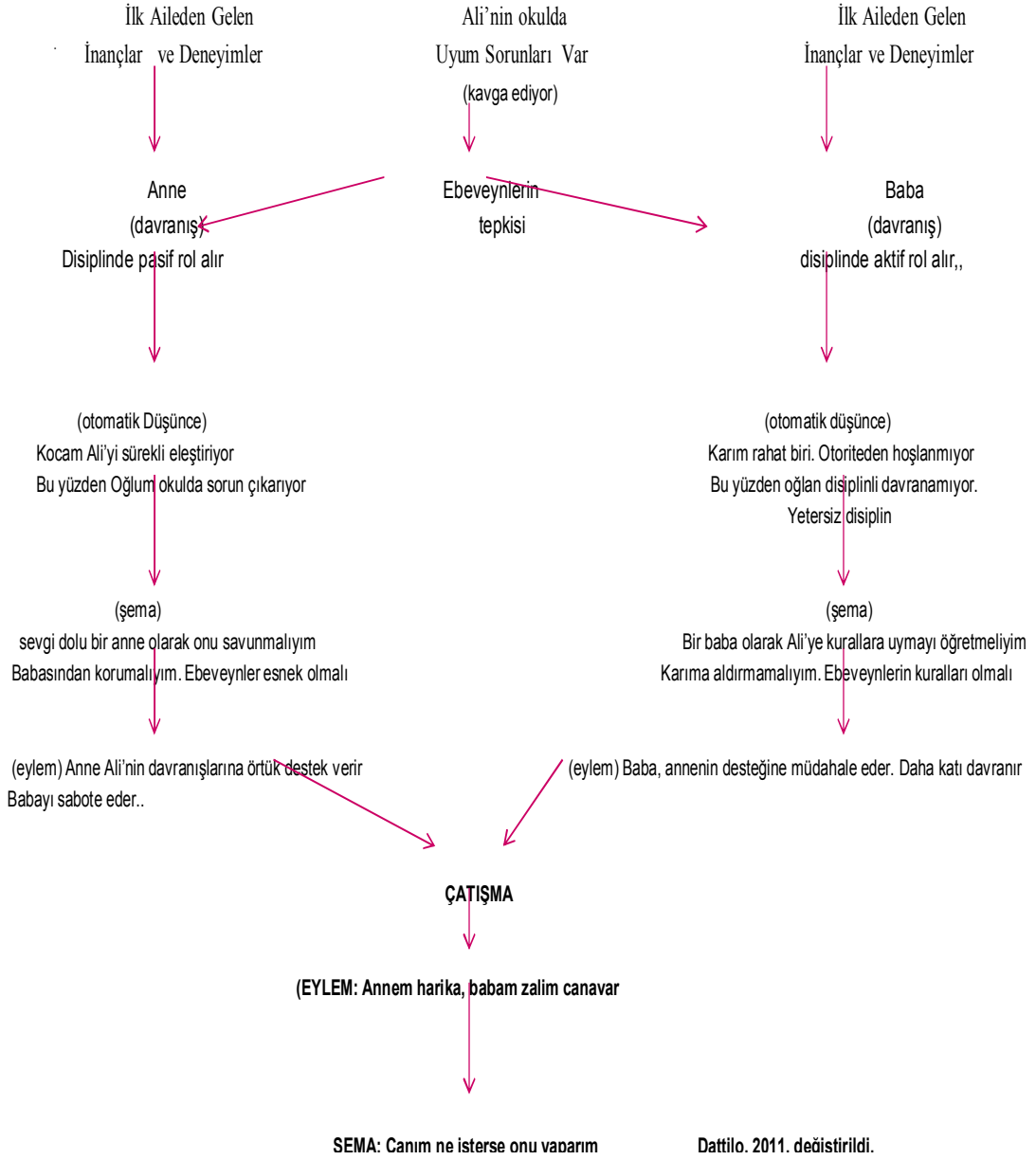
neden olabilir. Bir başka örnek şöyle verilebilir: Bir erkek kendi çekirdek ailesinde babasını baskın ve annesinin pasif bir pozisyon izlediğini deneyimlemektedir. Annesi de bu durumdan yakınmamaktadır. Bu erkek, “bir kadın, evlilik ilişkilerinde pasif bir rol üstlenmelidir” şeklinde yerleşik bir şemayı sürdürmek isteyebilir. Ancak, kadın aynı inanca sahip değildir. Aile işlerine aktif ve eşit olarak katılmak ister. Bu durumda erkek, “egemenlik kurmak istiyor” gibi çarpık bir düşünceye varması muhtemeldir. Aşağıda Şekil. 2 ve Şekil. 3’te aile şemalarının nasıl geliştiği şematik olarak verilmiştir.



Aile Şemalarının Sonraki Kuşaklara Aktarılması

Arı (2013), aile danışmanlığı /çiftlerle danışma ders notlarında yararlanılmıştır.

## Şekil 2. Bir aile şemasının sonraki kuşaklara aktarılması



**Şekil 3. Bir şemanın oluşması**

### 2.2.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve Diğerleri (2008), erken dönem uyumsuz şemalar ve bu şemaları kapsayan şema alanları üzerinde çok kapsamlı çalışmaları yapmışlardır. Aşağıda verilen metin Young ve Diğerlerinin “Şema Terapi” isimli kitabından özetlenmiştir.

Young ve Diğerleri (2008), erken dönem uyumsuz şemaların geniş tanımını şöyle yapmaktadır. “Genel, yaygın ya da örüntüdür. Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşur. Bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır. Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir. Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır. Önemli bir dereceye kadar işlevseldir”. Young ve Diğerleri böylesine çok önerme içeren ve görel olarak soyut sayılabilecek bir tanıma karşılık, daha somut ve işlevsel bir tanım daha yapmışlardır. Bu tanıma göre; “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, gelişimin erken dönemlerinde başlayan, yaşamımız boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir”. Her iki tanımdan varılabilecek sonuç, bireyin davranışları şemanın bir parçası değildir. Aksine kişi şemaya bir tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirmektedir. Dolayısıyla davranışlar şemalar tarafından güdülenmektedir.

Young’a ( bundan sonra Diğerleri ve 2008 tarihi yerine tüm alıntılar metin sonuna kadar “Young” olarak verilecektir) göre, yetişkinlikteki tüm uyumsuz şemalar, erken yaşlarda terk edilme, istismar edilme ve reddedilme gibi toksik yaşantıların sonucudur. Bir anlamda yetişkinlikte geçirdikleri olumsuz yaşantıların benzerlerini (örneğin; terk edilme) çocuklukta geçirmişlerdir. Buna rağmen tüm uyumsuz şemalar, çocukluk travmalarına ve kötü davranışa dayanmamaktadır. Gerçekte bir birey, tek bir çocukluk travması deneyimi yaşamadan bağımlılık / yetersizlik şeması geliştirebilir. Aksine çocukluğu boyunca aşırı korunmuş olabilir. Young, her şeye rağmen tüm uyumsuz şemaların yıkıcı ve çoğunu çocukluk ya da ergenlik döneminde kişinin düzenli, tekrarlanan zarar verici deneyimler sonucu meydana geldiğini belirtmektedir.

Young’un Erken Dönem Uyumsuz Şemaların işlevleri ile ilgili aşağıdaki açıklaması oldukça fikir vericidir.



*“Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, hayatta kalabilmek için (bireyi hayatta tutabilmek için) savaşıır. Daha önce de belirttiğimiz gibi bu, uyumluluk adına insan itkisinin (güdüstünün) bir sonucudur. Şema bireyce bilinir. Acı çekmeye neden olmasına rağmen rahat ve tanındıktır, “doğru” hissetmektir. İnsanlar kendi şemalarını tetikleyen olaylara yakın hissederler. Bu (durum), şemaların değiştirilmesinin oldukça zor olmasının nedenidir. Hastalar uyumsuz şemalarını öncelikli gerçeklik olarak dikkate alır....Hastalar, düşünürken, hissederken, hareket ederken uyumsuz şemalar başroldedir ve diğer şemalarla bağlantı kurarlar. Paradoksal olarak, çocuklukta hastalara zarar vermiş durumların erişkin yaşamlarında kasıt olmadan canlanmasına neden olur”.*

Young, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları beş şema alanı içinde 18 uyumsuz şema olarak gruplandırmıştır. Beş şema alanı ve 18 Erken Dönem Uyumsuz Şema aşağıda özetlenmiştir.

### **Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme**

Bu alandaki şemalara sahip kişiler, başkaları ile güvenli, tatmin edici bağlanma oluşturamazlar. Bu kişiler istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ait olma ihtiyacını gideremeyeceklerine inanırlar. Bu alanla ilgili beş uyumsuz şema söz konusudur. Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme şema alanı ile ilgili uyumsuz şemaların tanımları aşağıdaki gibidir.

**1. Terk edilme /İstikrarsızlık:**Destek ve bağlantı için erişilebilenlerin, algılanan istikrarsız veya güvenilir olmaması. Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinin duygusal olarak istikrarsız ve belirsiz, güvenilmez olduklarından ya da sadece düzensizlik göstermelerinden; yakında öleceklerinden ya da daha iyi birisinden yana olup kendilerini terk edeceklerinden dolayı önem verdikleri kişilerden duygusal destek, bağlantılılık, güç ya da pratik korunma sağlamaya devam edemeyecekleri duygusunu taşırlar.

**2. Güvensizlik / Suistimal Edilme:**Bu uyumsuz şemaya sahip kişiler, başkalarının kendilerine zarar vereceği, istismar edeceği, küçük düşüreceği, aldatacağı, yalan söyleyeceği ya da zayıflıklarında yararlanacakları beklentisini taşırlar. Genellikle zararın kasıtlı ya da haksızlığın ve aşırı ihmalkârlığın sonucu olduğu algısını içerir. Kötümser olma ya da sonunda daima aldatılmış olma hissi taşırlar.

**3. Duygusal Yoksunluk:** Kişinin normal bir derecedeki duygusal destek arzusunun başkaları tarafından yeteri kadar karşılamayacağı beklentisidir. Duygusal Yoksunluğun üç ana biçimi vardır.

**a- İlgı yoksunluğu:** İlgı, şefkat, sıcaklık ya da arkadaşlık yokluğu

**b- Empati Yoksunluğu:** Anlama, dinleme, kendini açma ya da başkalarıyla duygularını karşılıklı paylaşım yokluğu

**c- Korunma Yoksunluğu:** Başkalarından alınan güç, yönlendirme ve rehberlik yokluğu

**4. Kusurluluk / Utanç:** Kişinin kusurlu kötü, istenmeyen, değersiz, önemli konularda yarasız ya da diğer kişiler için itici olma duygusu. Eleştirilere aşırı hassasiyet, reddedilme, suçluluk, öz-bilinç, karşılaştırma, başkalarına karşı güvensizlik ya da kişinin algıladığı kusurlarla ilgili utanç duygusu. Bu kusurlar kişisel öfke patlamaları, kabul edilmez cinsel arzular, ya da genel sosyal beceriksizlik olabilir.

**5. Sosyal İzolasyon /Yabancılaşma:** Dünyanın geri kalanından izole diğer insanlardan farklı olma ya da herhangi bir grup ya da topluluğun parçası olamamak.

## **Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans**

Bu şema alanı; Kişinin ayrılabilme, hayata kalma, bağımsız olarak hareket etme ya da başarılı performansta bulunma becerisinden algıladıklarıyla çatışan çevresi ve kendisi hakkındaki beklentiler. Ailenin tipik kökeni, tuzakçı, çocuğun güvenine zarar verici, aşırı koruyucu ya da çocuğun yeteneklerini gösterebilmesi için desteklemede başarısızlık ile tanımlanmaktadır. Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı aşağıda tanımlanan erken dönem şemaları kapsamaktadır.

**1. Bağımlılık / Yetersizlik:** Başkalarından yardım almadan yeterli bir tarzda günlük sorumluluklarını yerine getirememeye inandırıcıdır. Kişinin, bakımı, günlük problemlerini çözme, doğru karar alma ve yürütme, yeni işler becerme, gibi konularda sorunlar yaşama, Durum genelde kabiliyetsizlik olarak görülür.

**2. Hastalıklar ve zarar görme Karşısında Dayanıksızlık:** Herhangi bir anda bir felaket olacağı ve bundan korunmanın imkânsız olmanın abartılı korkusudur.

Korkular bedensel hastalıklarla (kalp krizi gibi) ilgili olabileceği gibi duygusal felaketler (çıldırma gibi) dışsal ya da doğal felaketlerle ilgilidir.

**3. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik:** Tamamen bireyleşme ya da normal sosyal gelişim pahasına biriyle ya da önem verilen kişilerle aşırı duygusal yakınlık. Çoğunlukla bireylerin, başkasının daimi desteği olmadan mutlu olamama ya da dayanamama inançlarından en az birini içerir. Ayrıca yeterli olmayan bireysel kimlik, başkalarıyla kaynaşma ya da boğulma duygularını içerir.

**4. Başarısızlık:** Kişinin başarısız olma, kaçınılmaz biçimde başaramayacak olma ya da başarı alanlarında akranlarına göre temelde yetersiz olma inancıdır. Genelde kişinin aptal, beceriksiz, kabiliyetsiz, başkalarından daha az başarılı olduğu inancını içerir.

### **Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar**

İçsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumluluklarında ya da uzun vadeli amaç yönelimlerinde eksiklik. Başkalarının haklarına saygı duyma, başkaları ile işbirliği yapma, söz verme ya da akılcı hedefler belirleme ve ulaşmada güçlüklerle neden olur. Ailenin tipik kökeni, serbestlik, fazla müsamaha, yönetim eksikliği ya da gerekli yüzleşme eksikliği, disiplin yerine üstünlük duygusu ve sorumluk alma, karşılıklı bir tavır içerisinde iş birliği yapma ve amaçlara ulaşmada sınır koyma ile karakterize edilen “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanı aşağıda tanımlanan erken dönem uyumsuz şemaları içermektedir.

**1. Hak Görme /Büyükleme:** Kişinin başka insanlardan üstün olduğu, özel hak ve imtiyazlara sahip olduğu, normal sosyal bir etkileşim sağlayacak karşılıklı kuralları tarafından sınırlandırılmadığı inancıdır. Gerçekçi olana, başkalarının makul saydığına ya da başkalarına verdiği zarara bakmadan her ne istiyorsa sahip olabileceği ya da yapabileceği ısrarını, güç veya kontrol elde etmek için abartılı dereceden üstünlüğe odaklanmayı (çok başarılı, çok ünlü) içerir. Bazen de başkaları üzerinde hâkimiyet kurmak için aşırı rekabetçiliği içerir. Başkalarına duygu ve gereksinimlerine empati ve ilgi göstermeden kendi tutkuları doğrultusunda gücünü kullanma, kendi bakış açısını diğerlerini zorlayarak kabul ettirme, başkalarının davranışlarını kontrol etme gibi tutum ve davranışları içerir.

**2. Yetersiz özdenetim /Yetersiz Öz-disiplin:** Kişinin hedeflerine ulaşmak ya da kişinin duygu ve isteklerinin aşırı ifadesini engellemek için gerekli özdenetimi sağlamayı reddetmesidir. Yaygın olarak kendini kontrol etmede ve diğer kişilere tolerans göstermede güçlü yaşar. Daha yumuşak biçimde kişi huzursuz kaçınma üzerinde aşırı vurgu gösterir. Uyuşmazlık, yüzleşme ve sorumluluktan kaçınma, bağlılık belli başlı problem alanlarıdır.

#### **Alan 4. Başkalarına Yönelimlilik**

Sevgi ve onay almak, bağlantı hissini sürdürmek ya da karşılık görmekten kaçınmak için kendi gereksinimlerinde vazgeçmek pahasına başkalarının tutku, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanma. Genelde öfke ve kendi doğal gereksinimlerine ilişkin farkındalık eksikliği ve bastırmayı içerir. Tipik aile kökeni, durumu kabullenmeye dayalıdır. Çocuklar, sevgi, ilgi ve onay almak için kendilerinin önemli yönlerini bastırmalıdır. Dolayısıyla pek çok ailede ebeveynlerin duygusal ihtiyaçları ve tutkuları çocuğun özgün gereksinim ve duygularından daha değerlidir.

**1. Boyun Eğicilik:** Kişinin duygularını baskı altına alması nedeniyle, kontrolün başkalarına aşırı teslimiyeti –öfke ve karşılık görme ve terk edilmekten kaçınmak için boyun eğme. Boyun eğme iki form olarak karşımıza çıkmaktadır.

**A. İhtiyaçların boyun eğmesi:** Kişinin ihtiyaçlarını, tercihlerini, arzularını ve kararlarını bastırması

**B. Duyguların boyun eğmesi:** Duyguları, özellikle öfkeyi baskı altına alma

**2. Kendini Feda:** Kişinin kendi memnuniyetini göz ardı etme pahasına da olsa, günlük işlerde gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanması belirgin özelliklerden biridir. Kendini feda etmenin en yaygın nedenleri; başkalarının acı çekmesine engel olma, bencillik duygusu kaynaklı suçluluktan kaçınma, başkalarına muhtaç olarak algılanan bağlantıyı sürdürme. Bu şemanın aktive olması, başkalarının acısına aşırı duyarlı olmaktan kaynaklanır. Bazen, diğerinin gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanmadığı duygusuna neden olur Bu durum, bakımı üstlenen kişinin kızgınlığına yol açar.

**3. Onay arayıcılık / Tanınma Arayıcılık:** Güvenli ve gerçek kendilik duygusundan vazgeçme pahasına başka insanlardan onay almaya, tanınmaya, ilgi görmeye ya da

uyum sağlamaya aşırı önem verirler. Bireyin saygı hissi kendi doğal eğilimlerinden çok, öncelikle başkalarının reaksiyonlarına bağlıdır. Bazı zamanlar, onay, ilgi, takdir alma yoluyla statü, onaylanma, sosyal kabul, para ya da başarıya aşırı vurgulama içerir. Reddedilme hassasiyet gösterilen bir alandır. Reddedilmeye karşı alınan aşırı önlemler hayati önem taşıyan konularda hatalı kararlar alınmasına neden olabilir.

### **Alan 5. Aşırı Tetikte Olma /Ketleme**

Çoğu kez mutluluk, kendini ifade, rahatlama yakın ilişkilerden vazgeçme, sağlık pahasına kendi spontane duygularını, güdülerini bastırmayı içerir. Bastırmanın gerçekleşebilmesi için, içselleştirilmiş katı kurallar kullanılır. Ailenin tipik kökeni, katı talepkar bazen de cezalandırıcıdır. Görev önemlidir. Her şey mükemmel olmalıdır. Kurallara uyma, duyguları saklama, mutluluk, haz ve rahatlamayı kontrol altına alma karakteristik olgulardır. Hatan yapmamaya karşı aşırı dikkat edilir ve bu dikkat sürekli dir. Eğer sürekli dikkatli ve tetikte olmayı başaramazsa her şeyin bozulacağı endişesi vardır.

**1. Olumsuzluk / Karamsarlık:**Hayatın olumlu ya da iyimser yönlerini küçümseyip önemsemezken, olumsuz yönlerine (acı, ölüm, kayıplar, ihanet, ...) ömür boyu odaklanma.Genel olarak, hâlihazırda iyi gidiyormuş gibi görünse de sonunda her şeyin yanlış gideceğine dair abartılı beklentisini içerir. Mali çöküşe, kayba, küçük düşmeye yol açabilecek yanlış yapma ya da kötü duruma düşme korkusunu kapsar. Yakınlıklar, karamsarlık ve kronik endişe karakteristiktir.

**2. Duygusal Baskılama / Ketleme:** Spontane eylemin, duygu ya da iletişimin genellikle başkaları tarafından reddedilmesinden utanç duygusundan, dürtüsel kontrolü kaybetmekten kaçınmak için aşırı baskılanması. Baskılamanın en yaygın alanları;

a- Öfke ve Saldırganlığın baskılanması

b- Olumlu dürtülerin baskılanması (sevinç, duygu, cinsel heyecan, oyun)

c- Kişinin duyguları, ihtiyaçları ile ilgili serbest bildirim ya da kırılma gücüyle ifade etme

d- Duygular görmezlikten gelirken akılcılığa aşırı önem vermedir.

**3. Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik:** Genellikle eleştiriden kaçınmak için, temelde içselleştirilmiş eylem ve davranışların oldukça yüksek standartlarını karşılamaya çabalamak zorunda olma inancıdır. Genel anlamda baskı duygusu ya da güçlkle sakinleşme, kendisi ve başkalarına yönelik aşırı eleştiriciliğe yol açar. Haz, rahatlama, sağlık, özsaygı, başarı duygusu ya da tatmin edici ilişkilerde önemli bozulmaları kapsar. Yüksek standartlar genelde;

a- Mükemmeliyetçilik; detaylara aşırı dikkat ya da kendi performansının iyi olmasının standartlara bağlı olduğunu azımsama.

b- Akıldışı yüksek ahlaki, kültürel, töresel ve dinsel emirler içeren katı kurallar ve “zorunluluklar”.

c- Zaman ve verimlilikle ilgili takıntı, daima daha başarılı olma ihtiyacı

**4.Cezalandırıcılık / Acımasızlık:** Bireyin yaptığı hatalar için sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancı. Standartlarını ya da beklentilerini karşılayamayan kişilerin (kendisi dahil) öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimini içerir. Genelde hafifletici sebepleri dikkate alma, insani kusurları hesaba katma duygularla empati kurmada isteksizlik nedeniyle kendisinin ya da başkalarını affetme zorluğu.

### **2.3. Bağlanma ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile ilgili Çalışmalar**

Çocukluk döneminde yaşantılar yoluyla dış çevre tarafından oluşan bilişsel şemaların önemi ve rolü ilk olarak Beck tarafından ifade edilmiştir (Beck, Dozois, 2011). Şema terapiyi geliştiren Young (1990) ise, uyumsuz erken dönem şemaların yetişkinlik döneminde bazı psikopatolojik bozukluklara sebep olduğunun önemini belirtmiştir. Young, bu çerçevede 5 şema alanı belirtmiştir: Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı. Her bir alan, erken çocukluk döneminde çocuğun anne, baba ya da bakıcı ile olan deneyimleri ile biçimlenen bazı erken dönem uyumsuz şemaları içerir.

Çocuğun, öz bakım ve duygusal gereksinimlerini karşılamayan bakıcılarla olan deneyimleri hayatın ileri safhalarında etkisini sürdürür (Meins, Harris, Waller, Lyoyd, 2008; Humphreys, Wood, Parker, 2009). Böylece, alexitimi (kişilik özelliği,

özellikle alkoliklerdeki iletişim eksikliği için kullanılıyor) gibi duygusal veya iletişim becerisi eksiklikleri bağlanma stiliyle ilişkilendirilebilir. Bağlanma doğumdan itibaren kurulan ve hayatın tüm dönemlerini etkileyen anne ve çocuk arasındaki bağıdır (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978). Bağlanma kuramına göre çocukluğun erken döneminde çocuğun çocuğun bakımını üstlenen kişi ile kurduğu iletişim içsel çalışan modeli ve bilişsel etkili şemalar olarak çocuk tarafından içselleştirilir ve daha sonraki yakın ilişkilerinde uyum, isteklilik ve güven temellerini oluşturur (Bartholomew, 1990; Shaver, Cokkins, ve Clark, 1996).

Bağlanma stilleri kalıcı biçimde insanların birbirleriyle ilişki kurarken bu ilişkileri nasıl kurduklarını, ilişkilerdeki gerilimli durumlarla nasıl baş ettiklerini belirler (Bowlby, 1982). Araştırmacılar 3 tür bağlanma stilinden söz etmişlerdir; güvenli bağlanma, kaygılı kaçınan bağlanma, kaçınan bağlanma.

Magai, Sistel ve Liker (1995), yaptıkları araştırmalar doğrultusunda güvenli bağlanma geliştiren bireyler, olumsuz yüz ifadesi olan kişilerin yüz ifadelerini okumada, kaçınan bağlanma geliştiren bireylere göre daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Kaygılı-kaçınan bağlanma geliştiren bireyler ise yüz ifadesi okumada kayıtsız kalmışlardır.

Bekendam (2001), güvenli bağlanan bireylerin kişiler arası ilişkilerinde daha sempatik tavırlar içinde olduklarını ve ilişkilerini yönetirken daha uygun tavırlar içinde olduklarını ifade etmiştir. Aksi olarak, güvensiz bağlanan bireyler, daha az empati ile daha çok duygusal karmaşalar içine girmektedir.

Simpson, Collins, Tran ve Haydon (2007)'ın romantik ilişkilerde duygusal ifadeleri dışavurum ve bağlanma stilleri ile ilgili yaptıkları araştırmaların sonuçları, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin akranlarıyla istikrarlı ilişkiler sürdürdüklerini, ayrıca, ergenlik ve erken erişkinlik döneminde yakın arkadaşlık ilişkilerinde ve duygusal romantik ilişkilerinde dengeli tutumlar sergilediklerini ve duygularını dengeli biçimde ifade ettiklerini göstermiştir. Öte yandan, Aaron T. Beck (1967, 1976), duygusal karmaşaların doğasını açıklarken bilişsel şemaların fonksiyonlarının önemini vurgulamıştır. Beck (1967, 1976)'in yaklaşımına göre şemaların, zihinsel ve duygusal problemlerde ve ayrıca ruh

hastalıkların ortaya çıkışında büyük bir yeri vardır (Riso, Toit, Stein, Young, 2007: 221-223; Akt.; Mouloudi, Ahmadi, 2001). Martin ve Young (2010)'a göre, insanların düşünce duygulanım, davranış ve sosyal etkileşimlerinde şemalar büyük ölçüde belirleyici rol oynar. Young'ın erken dönem şema kuramı insanların düşünce, davranış, duygulanım ve birbirleriyle etkileşimlerini açıklayan kuramlardan biridir. Young (2003), erken dönem uyumsuz şemaların yayılmış ve köklü bir yapıda olduğunu ifade eder.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuğun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasındaki başarısızlık (örneğin, güvenli bağlanma, isteklerin özgür ifade edilmesi, otonomi ve spontanlık) ve aile ve akranlarla halihazırdaki olumsuz deneyimlerle, anne-babanın davranışları ve çocuğun beklentileri arasındaki tutarsızlıkla meydana gelir.

Erken dönem uyumsuz şemaların meydana gelmesinde çocuğa karşı ilgisizlik, reddetme öfke gibi tutumlar sergilemenin yanı sıra, çocuğa karşı aşırı korumacı ve aşırı ilgili bir tutum sergilemek de etkili rol oynar. Bu şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde bu türlü olumsuz deneyimlerin sık sık tekrarlanmasıyla pekişir. Yetişkinlik döneminde, çocukluk dönemine yaşanan bir deneyime benzeyen ve olumsuz duygular barındıran bir durumla yüzleşmek, erken dönem uyumsuz bir şemayı aktif edebilir. Şemaların oluştuğu döneme tekabül eden çocukluk döneminde hissedilen olumsuz duyguların tekrar deneyim edilmesi sonucu ortaya çıkan bu olumsuz duygular, gerçeklikle ilgili hatalı bir gerçeklik algısı ve bilişsel çarpıtmaların bir yansımasıdır (Young, 1999). Ek olarak, yapılan son çalışmalar erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Masson, Platts ve Tyson, 2005).

Roelofs (2001)'in yürüttüğü bir çalışma, ayrılık şeması, reddedilme şeması ve diğeri yönelimlilik şeması ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Roelofs ve Diğerleri (2001), diğer araştırmalarında klinik belirti göstermeyen 222 ergen üzerinde çalışmışlardır. Ergenlerin bağlanma biçimleri ile ebeveynlerinin erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde çalışmışlardır. Ayrıca, ergenlerin bağlanma biçimleri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi de



incelemişlerdir. Araştırmacılar ergenlerin bağlanma biçimi ile depresyon belirtileri arasında kuvvetli ilişki bulmuşlardır. Öte yandan, erken dönem uyumsuz şema biçimleriyle sosyal izolasyon, kendini feda uyumsuz şema puanları yüksek olan katılımcıların depresyon puanları da yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar araştırmadan elde edilen bulgulara dikkat çekerek ergenlerin depresyonlarının tedavisinde ergenlerin bağlanma biçimlerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına odaklanılması gerektiğini ileri sürülmektedir.

Strand, Goulding ve Tidefors (2014), bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi psikoze belirtisi gösteren bireyler üzerinde araştırmışlardır. Bağlanmanın tanımlanmasında “İlişki Anketi”ni, psikolojik belirtilerin belirlenmesinde ise SCL-90R psikolojik belirtiler ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, saplantılı bağlanma ile semptomların şiddeti arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, ayrıntılı analizler saplantılı bağlanma ile SCL-90R’nin alt ölçekleri depresyon, kaygı, kişiler arası duyarlılık, paranoya ve psikotizm arasında yüksek bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Honari ve Saremi (2015), üniversite öğrencilerin bağlanma stilleriyle takıntılı sevgi biçimini arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 306 üniversite öğrencisine Yetişkin Bağlanma Stili (AAQ) ve Sevgi Tutum stili (LAS) ölçekleri uygulanmıştır. Bulgular Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Kaygılı/kaçıngan bağlanma stiline sahip öğrencilerin takıntılı sevgi biçimine sahip oldukları gözlenmiştir. Ayrıca, saplantılı sevgi biçimi ile bağlanma stilleri arasında önemli bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Doğum yapmış kadınlarla, hiç doğum yapmamış kadınların depresyon belirtileri, öz-saygıları ve yetişkin bağlanma stilleri karşılaştırmalı olarak araştırılmıştır (Kang, Lee ve Kang, 2014). Araştırma verileri 254 Koreli kadından toplanmıştır. Bu kadınların 119’u henüz doğum yapmış (lohusa) kadınlardır. Diğerleri ise, hiç doğum yapmamış kadınlardır. Bağlanma stillerinin ölçülmesinde İlişki Ölçeği ve depresyon belirtilerinin ölçülmesinde Beck Depresyon Envanteri ve deneklerin öz-saygılarının ölçülmesinde Rosenberg Öz-saygı Skalası kullanılmıştır. Saplantılı ve korkulu bağlananlar düşük öz-saygı ve yüksek depresyon belirtileri

gösterirlerken, kaçınan bağlanma stiline sahip olanlar öz-saygıları ile depresyonun şiddeti arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kaygılı kaçınan bağlanma stili ve depresyon şiddeti, ikisi birlikte, düşük öz-saygının göstergesiydi. Saplantılı bağlanma için öz-saygının aracı olarak rolü sadece doğum yapan kadınlarda gözlenirken, doğum yapmamış kadınlarda gözlenmemiştir. Bunun aksine, öz-saygının aracılık rolü korkulu bağlanma stili gösteren her iki gruptaki kadınlarda da gözlenmiştir.

Abadi ve Diğerleri (2014), üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve bağlanma stillerinin alexitimi (duyuşsal bozukluk) üzerindeki rolünü araştırmıştır. Araştırmada 220 üniversite öğrencisine Toronto Alexitimi Ölçeği (TAS-20), Yetişkin Bağlanma Ölçeği (AAQ) ve Young Şema (YŞQ) ölçekleri uygulanmış ve araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, erken dönem uyumsuz şema bileşenlerinden “zedelenmiş özdenetim” ve “aşırı duyarlılık”, bağlanma stillerinde ise kaçınan bağlanmanın alexitimi üzerinde etkin rol oynadığını göstermiştir.

Kopcsó ve Láng (2014), genç yetişkinlerde karanlık korkusu, erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma biçimlerini araştırmışlardır ve cinsiyetin korku üzerindeki etkisini ölçmüşlerdir. Araştırmada kendi geliştirdikleri “Karanlık Korkusu” ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form(YSQ) ve bağlanmanın boyutlarını ölçen iki ölçek daha kullanmışlardır. Araştırmaya 68’i kadın, 52’si erkek toplam 120 üniversite öğrencisi katılmıştır. Karanlık korkusu puanları kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanmayla ilişkili çıkmıştır. Araştırma sonuçları, yoğun karanlık korkusunun bağlanmanın niteliği ve özel bir bilişsel yapı ile ilgisi olduğunu ortaya koymuştur.

Nilson, Staarup ve Halvorsen (2014), erken dönem uyumsuz şemaların bipolar bozukluk ve major depresif bozukluk üzerindeki etkisini anlayabilmek için bir araştırma yapmışlardır. Yaptıkları araştırmaya 49’u bipolar bozukluğa, 30’u major depresif bozukluğa sahip bireyler katılmıştır. Araştırmada Young Şema Ölçeği (YSQ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin, major depresif bozukluğa kıyasla bipolar bozukluğa daha eğilimli olduklarını göstermiştir.

Tokuş (2014), araştırmasında ilişki modellerinde bağlanma stilleri ve utancın rolü üzerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18-30 arasında değişen 386 genç yetişkin katılmıştır. Bağlanma stilleri; İlişki Ölçekleri Anketi ile utanç eğilimi; Bireysel Duygulanım Anketi ile ilişki modelleri kullanımı ise; İlişki Biçimleri Anketi'nin gözden geçirilmiş bir versiyonu kullanılarak ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarında, güvenli bağlanan kişilerin utanç eğilimleri artsa da Komünal Paylaşımı tercih edeceklerini öne süren hipotez doğrulanmış ve buna ek olarak, utanç eğilimleri arttıkça Komünal Paylaşım kullanımlarının daha da arttığı gözlemlenmiştir. Bağlanma stilleri ile utanç eğilimi arasındaki ilişkiler ile ilgili öne sürülene hipotezler de beklenen doğrultuda çıkmıştır: Güvenli bağlanan katılımcıların utanç eğilimi skorlarının güvensiz bağlananlara göre daha düşük seviyede olduğu, güvensiz bağlananlar arasında ise “saplantılı” ve “korkulu” bağlanan katılımcıların utanç deneyimini daha sık yaşadıkları bulunmuştur.

Karasu (2014)'nin yaptığı çalışmada, ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarında anlamlı farklılaşmanın olup olmadığına incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde bir çalışma olup, 249'u kız ve 429'u erkek, toplam 423 kişiye Ergen Özerklik Ölçeği (AAS), İlişki Ölçekleri Anketi (RSQ) ve Proaktif Başa Çıkma Envanteri (PCI) uygulanmıştır. Özerklikle bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapısı alt boyutları için korelasyon katsayılarına bakıldığında ise güvenli bağlanma ve proaktif başa çıkma alt boyutlarının birbiriyle pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu, saplantılı bağlanma ve kaçınma başa çıkma alt boyutlarının negatif yönde bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2008), araştırmasında ergenlerin bağlanma stillerine, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre psikososyal gelişim dönemlerinin (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) ve ego kimlik sürecinin (kararlılık ve keşfetme) farklılaşımını incelemiştir. Araştırmaya 1525 öğrenci katılmıştır. Araştırmada bağlanma stilleri diğer bağımsız değişkenlerle (cinsiyet, yaş) birlikte analize tabi tutulmuştur. İstatistik analizlerde iki yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bağlanma stillerine göre, psikososyal gelişim dönemleri (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı

bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve cinsiyete göre, kararlılık puan ortalamaları incelendiğinde; cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olduğu ve kızların erkeklere göre daha fazla kararlılık puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Keşfetme puan ortalamaları arasında ise, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve cinsiyete göre; psikososyal gelişimin beş döneminde de puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kızların erkeklere göre daha fazla güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik duygusuna sahip olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve yaşa göre, kararlılık, keşfetme puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı, yaş değişkenine göre keşfetme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Bozkurt (2006), kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri ile bağlanma stilleri ve kişilerarası şemaların ilişkisini araştırmıştır. Araştırmadaki veriler Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Kişilerarası Şema Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 686 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında oluşan anlamlı ilişkilere bakıldığında bulgular; kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin yüksek kaçınma ve yüksek kaygı ile; temasın düşük kaçınma ve düşük kaygı ile; duygusal duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygı ve kaçınma boyutları temel alındığında; temas güvenli bağlanma, kendine döndürme ve saptırma korkulu kaçınan bağlanma ve duygusal duyarsızlaşma ise kaçınan bağlanma stilinde tanımlanabilir. Temas biçimlerinin kişilerarası şemalar ile ilişkisine bakıldığında sonuçlar; temasta işlevsel bilişsel-kişilerarası şemaların; kendine döndürme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşmada işlevsel olmayan kişilerarası şemaların olduğunu göstermektedir.

Görünmez (2006), bağlanma stilleri (güvenli ve güvensiz) ile duygusal zeka yetenekleri (duyguları değerlendirme, duygulardan yararlanma ve duyguları düzenleme) arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada İlişki Ölçekleri Anketi (ÖA) ve Duygusal Zeka Testi (DZT) ölçme araçları 210 kişi üzerinde kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, güvenli bağlanma stiline hem toplam duygusal zekayı hem

de duygusal zekanın alt boyutları olan duygulardan yararlanma ve duyguları düzenleme düzeyini yordadığı görülmüştür. Ancak güvensiz bağlanmanın duygusal zeka yetenekleri ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stillerinden, korkulu bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutları toplam duygusal zekayı ve onun duygulardan yararlanma ve duyguları düzenlemeyi kapsayan alt boyutlarını negatif yönde yordamaktadır.

Kart (2002), araştırmasında iş ve yakın ilişkilerin iç içe geçtiği özgün bir yaşam stiline sahip olduğu düşünülen hekimlerin bağlanma stillerini inceleyerek iş yönelimlerini tanımlamıştır. Bu amaçla kamu, üniversite, özel ve SSK hastaneleri hekimlerine (N=327) YİYE, İÖA, MDÖ, SBL ve Sosyometrik Ölçüm Soru Grupları uygulanmış; gruplardan elde edilen puanların ortalamaları karşılaştırılmıştır. Uygulanan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular özel ve üniversite hastanesi hekimlerinin iş doyumunun diğerlerine göre daha büyük olduğunu; saplantılı bağlanan hekimlerin stres düzeyinin görece daha yüksek düzeyde bulunduğunu ve iş-aşk arasındaki dengesizliklerinden daha çok endişe ettiklerini göstermiştir. Ayrıca, üniversite hastanesi hekimlerinin bireysel performans algıları daha yüksektir. Bulgular, iş-ilişki tercihi açısından bağlanma stillerine göre fark olmadığına işaret etmiştir. Son olarak, araştırmada bağlanma stillerine göre farklılaşan işe ilişkin tutumlar ve yönelimler olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Ünal (2014), çalışmasında kişilerin hayatlarındaki olası diğer stres faktörlerinin etkisini kontrol ettikten sonra çocuk istismarı/ihmal, şema alanları, şema baş etme biçimleri ve psikopatolojik belirtiler üzerindeki olası etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın verilerini 414 katılımcıdan toplamıştır. Araştırma sonuçları şema alanlarının çocuk istismarı/ihmal ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrılma/Reddedilme şema alanı Kaçınma Şema baş etme biçimi ile ilişkili bulunurken, Zedelenmiş Sınırlar/Abartılı Standartlar ve Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanları Telafi şema baş etme biçimi ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, özellikle Ayrılma/Reddedilme ve Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanlarının depresyonla, Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanlarının anksiyete ile Zedelenmiş Sınırlar/Abartılı Standartlar şema alanlarının algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Son olarak,

Kaçınma şema baş etme biçiminin anksiyete ile pozitif yönde, algılanan stresle ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken, telafi şema baş etme biçimini depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Irkörücü (2012), Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerinin ve erken dönem uyumsuz şemalarının, psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumlarına etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 572 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgular, güvenli bağlanma şekline sahip olan öğrencilerin psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumlarının korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma şekillerine sahip olan öğrencilerden daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Erken dönem uyumsuz şemalarda, olumsuzluk/karamsarlık şeması sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, duygusal yoksunluk şeması, hak görme/büyükleme ve kusurluluk/utanç şemasına sahip öğrencilerin sahip olmayan öğrencilere göre, psikolojik yardıma almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Eşinci (2014), araştırmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlarının romantik ilişki kalitesi ile ilişkilerini bir model çerçevesinde incelemiştir. Toplam 461 üniversite öğrencisine Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 ile araştırma kapsamında geliştirilen Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları romantik ilişki kalitesini negatif yönde yordamaktadır. Kopukluk, Yüksek Standartlar ve diğer yönelimlilik şema alanlarının romantik ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde zedelenmiş otonomi şema alanları ile zedelenmiş sınırlar şema alanı aracı değişken olarak bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı değişken olarak bulunması araştırmanın bir başka sonucudur. Ayrıca, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı değişken olduğu bulunmuştur.

Erdoğan (2012), depresyonun etkisi kontrol edildikten sonra sosyal fobi belirti düzeyleri farklılaşan gruplar arasında duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şema alanları bakımından farklılıkları ve duygu düzenleme güçlüğü'nün erken dönem uyumsuz şema alanları ile sosyal fobi belirtileri ilişkisindeki aracı rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmanın örneklemini 240 üniversite öğrencisidir. Araştırmada yer alan katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDGÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) ölçekleri uygulanmıştır. Yapılan analizlerde, sosyal fobi belirti düzeyi yüksek ve orta olan bireylerin, düşük olan bireylere kıyasla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimledikleri, sosyal fobi belirti düzeyleri yüksek olan kişilerin erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından sosyal fobi belirti düzeyi düşük ve orta olan bireylere kıyasla daha yüksek puan aldıkları ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ele alınmıştır.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma, araştırmanın genel amaçlarına uygun olarak ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan kişilerden erken dönem uyumsuzluk şemaları, yakın ilişkilerde yaşantıları ve kişisel bilgileri ile ilgili veriler toplanmıştır.

#### 3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, evliliklerinde eşleri ile yaşadıkları sorunlar nedeni en az bir kez polis karakoluna baş vuran, savcılığa şikayet dilekçesi veren veya boşanmak üzere mahkemeye başvuran, boşanmış ya da evini eşinden ayırmış 189’u kadın ve 39’uerkek toplam 221 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar, Konya, İzmir, Maraş ve Antalya illerindeki Aile Sağlığı Merkezlerine başvuran kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılarla ilgili kişisel bilgileri 10 ayrı tabloda verilmiştir.

**Tablo 1. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşlarına göre betimsel istatistik sonuçları**

	n	Min.Yaş	Mak.Yaş	$\bar{x}$	S
Yaş	221	20	59	35.53	7.07

Tablo 1’in verileri incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşlarının aritmetik ortalamaları ( $\bar{x}$ ) 35.53, standart sapması ise 7.07’dir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşlarının minimum değeri 20, maksimum değeri ise 59’dur.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre frekans ve yüzde dağılımları tablo 2’de gösterilmiştir.



**Tablo 2.Çalışma grubunda yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Cinsiyet	f	%
Kadın	182	82.4
Erkek	39	17.6
Toplam	221	100.0

Tablo 2’de görüldüğü üzere, çalışma grubu 182’si kadın(%82.4), 39’u erkek(%17.6) olmak üzere toplam 221 katılımcıdan oluşmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzde dağılımlarına tablo 3’de yer verilmiştir.

**Tablo 3. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Eğitim düzeyi	f	%
İlkokul	29	13.1
Orta okul	33	14.9
Lise	61	27.6
Yüksek öğrenim	92	44.3
Toplam	221	100.0

Tablo 3’de görüldüğü gibi, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 29’u ilkokul (%13.1), 33’ü orta okul (%14.9), 61’i lise (%27.6), 92’si ise yüksek öğretim (%44.3) mezunudur.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlilik sürelerine göre betimsel istatistik sonuçlarına Tablo 4’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlilik sürelerine göre betimsel istatistik sonuçları**

	n	Min.Yıl	Mak. Yıl	$\bar{x}$	S
Evlilik süresi	221	1	35	12.06	7.62

Tablo 4 incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlilik sürelerinin yıl olarak aritmetik ortalamaları 12.06, standart sapması ise 7.62’dir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlilik sürelerinin yıl olarak minimum değeri 1 yıl, maksimum değeri ise 35 yıl’dır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme yaşlarına göre betimsel istatistik sonuçlarına tablo 5’de yer verilmiştir.

**Tablo 5. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme yaşlarına göre betimsel istatistik sonuçları**

	n	Min.	Mak.	$\bar{X}$	S
Evlenme yaşı	221	12	34	23.01	3.99

Tablo 5'in verileri incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme yaşlarının aritmetik ortalaması 23.01, standart sapması ise 3.99'dur. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme yaşlarının minimum değeri 12 yaş, maksimum değeri ise 34 yaş'dır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme şekillerine göre frekans ve yüzde dağılımları tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların evlenme şekillerine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Evlenme şekli	f	%
Görücü usulü	140	63.3
Tanıştıktan sonra	81	36.7
Toplam	221	100.0

Tablo 6'ya göre, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 140'ı görücü usulü (%63.3), 81'i tanıştıktan sonra (%36.7) evlenmişlerdir.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları**

İş durumu	f	%
Çalışıyor	163	73.8
Çalışmıyor	58	26.2
Toplam	221	100.0

Tablo 7'ye göre, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 163'ü bir işte çalışırken (%73.8), 58'i bir işte çalışmamaktadır (%26.2).

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 8. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları**

Çocuk sahibi olma durumu	f	%
Çocuğu yok	29	13.1
Bir çocuk	66	29.9
İki ve daha çok çocuk	126	57.0
Toplam	221	100.0

Tablo 8'in verileri incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 29'unun çocuğu bulunmamaktadır (%13.1). Katılımcıların 66'sının bir çocuğu (%29.9), 126'sının ise iki ve daha çok çocuğu (%57.0) bulunmaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların şuan kiminle yaşadıklarına ait frekans ve yüzde dağılımları tablo 9'da gösterilmiştir.

**Tablo 9. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların şuan kiminle yaşadıklarına ait frekans ve yüzde dağılımları**

Katılımcının kiminle yaşadığı	f	%
Eşi ile birlikte	166	75.1
Evlenmeden önceki ailesi ile	18	8.1
Yalnız	16	7.2
Çocukları ile birlikte	21	9.5
Toplam	221	100.0

Tablo 9'un verileri incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 166'sı eşi ile birlikte (%75.1), 18'i evlenmeden önceki ailesi ile (%8.1), 16'sı yalnız (%7.2), 21'i ise çocukları ile birlikte (%9.5) yaşamaktadır.

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların sorunları ile ilgili frekans ve yüzde dağılımları tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 10. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların sorunları ile ilgili frekans ve yüzde dağılımları**

Sorun	f	%
Mahkememiz Sürüyor	19	8.6
Birlikte Yaşıyoruz Sık kavga Ediyoruz	111	50.2
Boşandım	46	20.8
Diğer...	45	20.4
Toplam	221	100.0

Tablo 10'un verileri incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların 19'unun mahkemesi sürmekte (%8.6), 111'i birlikte yaşamakta ve sık sık kavga etmekte (%50.2), 46'sı boşanmış (%20.8) ve 45'i değişken (20.4) durumlardadır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verilerini toplamada 1- katılımcı Kişisel Bilgi Formu, 2 – Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) Türkçe Uyarlaması, 3- Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarını belirlemek için, Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (3. Revizyon) Türkçe Uyarlaması kullanılmıştır. Envanter ve ölçekle ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir.

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma verilerinin toplandığı çalışma grubunu (evliliklerinde sorun yaşayan bireyler) betimlemek için katılımcılara, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi, enlenme yaşı, evlenme biçimi, çalışma durumu, çocuk sayısı, verilerin toplandığı an itibari ile kiminle yaşadığı ve evlilikle ilgili sorunun son durumu konusunda bilgi toplanmıştır. Bu bilgiler araştırmada bağımlı veya bağımsız değişken olarak kullanılmamıştır. Çalışma grubunu tanımlamak amacıyla toplanmıştır.

#### **3.4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Y İYE)**

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri, Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki bağlanmayı ölçmekte kullanılan 60 farklı ölçeğin faktör analizine tabi tutulması sonucu elde edilmiştir. Söz konusu faktör analiz sonucunda yakın ilişkilerde birbirinden bağımsız olduğu düşünülen iki boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar ilişkide “kaçınmayı” ve “kaygı”yı yansıtmaktadır. Başka bir ifadeyle kişiler arası yakın ilişkilerin kaçınma ve kaygı olmak üzere iki temel boyutu vardır. Her bir faktör 18 maddeyi içermektedir. Dolayısıyla ölçek 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Deneğin bağlanma stili bu iki boyut temelinde değerlendirilebileceği gibi, 2 boyuttan aldıkları puanlar kullanılarak Bartholomew ve Horowitz'in (1991) önerdiği Dörtlü Bağlanma Modeli ile uygunluk gösteren ve “küme analizi” ile belirlenen dört kategoriden biri içerisinde de

sınıflandırılabilir. Dörtlü bağlanma modeline göre değerlendirmede kaçınma ve kaygı temel boyutları oluşturmak koşuluyla, kaygı yüksek – düşük, kaçınma yüksek – düşük formülasyonu içinde yüksek kaygı – yüksek kaçınma; yüksek kaygı – düşük kaçınma; düşük kaygı – düşük kaçınma; düşük kaygı yüksek kaçınma aralıkları belirlemektedir. Böylece ölçekten hem boyutlar temelinde sürekli ölçüme dayalı, hem de kategorik sınıflandırma yöntemiyle iki tür ölçüm alınabilmektedir. Ölçekteki her bir madde, Likert tipi 7 dereceli (1= hiç katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) bir değerlendirme göz önüne alınarak değerlendirilmektedir.

Boyut temelli değerlendirmede (kaygı ve kaçınma) , ölçeği oluşturan 36 maddenin 18'i bağlanmada kaygıyı, diğer 18 madde kaçınmayı ölçmektedir. Böylece kaygı ve kaçınma değişkenleri sürekli hale gelmektedir. Her boyutun ortalamasının altında kalan değerler düşük kaygıyı ya da düşük göstermektedir. Ortalamanın üstünde kalan puanlar yüksek kaygıyı ya da yüksek kaçınmayı betimlemektedir. Söz konusu İki boyutun düşük ve yüksek kombinasyonları ölçümleri kategorik hale getirmekte kullanılmaktadır. Düşük kaygı + Düşük kaçınma = Güvenli bağlanma; Düşük Kaygı + Yüksek Kaçınma= Kayıtsız bağlanma; Yüksek Kaygı +Düşük Kaçınma = Saplantılı Bağlanma; Yüksek Kaygı + Yüksek Kaçınma= Korkulu bağlanma olarak tanımlanmaktadır.

Ölçekteki 3., 15., 19., 22., 25., 27., 29., 31., 33. ve 35. maddeler ters puanlanmaktadır. Brennan ve arkadaşları (1998), ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği yüksek bir ölçek olduğunu ileri sürmektedirler. Bu iddialarını iki nedene dayandırmaktadırlar. Bu ölçek iki nedenle alandaki diğerlerinden güçlüdür. Güçlüdür çünkü öncelikle bu ölçeklerin altında yatan boyutları içerdiğini ve böylece yetişkin romantik bağlanmasındaki önemli bireysel farklılıkları ayırt edebileceğini ileri sürmektedir. İkincisi, yüksek bir iç tutarlılık içermesi ve geniş kapsamlı bir madde havuzunda oluşturulması da ölçeğin güçlü yanını oluşturmaktadır. İki boyutun, ilk olarak Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) keşfettiği ve Yabancı durum/Ortam'daki bebekleri üç bağlanma stilinden biri içerisinde sınıflamakta kullandıkları iki boyuta benzer olması ölçeğin önemli bir başka bir avantajı olarak değerlendirilmektedir. Araştırmacılara göre ölçeğin diğer güçlü yönü, yazarlara göre, 18'er madde ile ölçülen bağlanmanın temel boyutları (kaygı ve kaçınma)

bireyleri 4 kategoriden biri içerisinde sınıflamakta kullanılabilir. Diğer yandan araştırmacılar, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile yapılan ölçümlerin, Bartholomew ve Horowitz (1991)'in kategorik ölçümlerinden daha yüksek düzeyde varyans açıkladığını göstermişlerdir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Sümer ve Güngör (2000) tarafından Türk üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada kullanılmış, faktör yapısı ve Dörtlü Bağlanma Modeli ile ilişkiler açısından önerilen doğrultuda bulgular elde edilmiştir (Güngör, 2000).

Güngör (2000) ergenlerle yaptığı çalışmada, ölçeğin faktör yapısı ve iç tutarlılık düzeyini incelemiştir. Analiz sonucunda ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt faktörden oluştuğu ve iç tutarlılık katsayılarının kaygı için  $r = .84$  ve kaçınma için  $r = .81$  olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Büyüksahin, ölçekle ilgili çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının, kaygı alt boyutu için  $.86$ , kaçınma alt boyutu için  $.89$  olarak bulmuştur (Büyüksahin, 2006).

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin (YİYE) geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. Çalışmada bağlanma sınıflarını ve boyutlarını ölçen benzer ölçekler olan İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişkiler Anketi kullanılmıştır. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanterinden alınan sonuçlar diğer ölçeklerden alınan sonuçlarla karşılaştırılmıştır. Çalışmada YİYE'nin iki faktörlü (kaygı ve kaçınma) bir yapıda olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik (iç tutarlık) katsayılarının, kaygı boyutu için  $.86$ , kaçınma boyutu için  $.90$  olduğu bulunmuştur. Araştırmada kullanılan üç bağlanma ölçeğinden elde edilen bulgulara göre boyut temelli ölçümlerin, kategorik temelli ölçümlerden daha yüksek yordama gücüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.4.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form -3 (YŞÖ – KF3)**

Erkem dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla Young (1991), Young, Klosko ve Weishaar (2003), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 temel şema alanının meydana getirdiği 18 alt boyuttan oluşmaktadır. İlk versiyonu 300 madden oluşan Young Şema Ölçeği (Young, 1999) daha sonra Young ve Diğerleri (2003) tarafından revize edilerek 90 maddeye indirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Young Şema

Ölçeği – Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) olarak çevrilmiştir. YŞÖ-KF3'ün Türkçe'ye uyarlaması (Soygüt ve Diğerleri, 2009) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin 5 temel şema alanı, aynı zamanda ölçeğin yapısal faktörlerini oluşturmaktadır. YŞÖ-KF3 ün faktör yapısına ilişkin, klinik ve üniversite örneklemleri arasında farklar olduğu gözlenmiştir. Klinik örneklemlerden alınan faktör yapıları kuramsal faktör yapısıyla uyumludur (Soygüt ve diğerleri, 2009). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin test-retest sınamaları, ölçeğin zamanda tutarlı olduğuna ve iç tutarlığın yüksek olduğunu gösteren değerler sağlamıştır (Baranof ve Diğerleri, 2006).

Young Şema Ölçeği – Kısa Form' te 5 temel şema alanı (Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık), kapsayan 18 boyut önerilmektedir. Alt ölçekler sırasıyla, Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak adlandırılmaktadır. Söz konusu 18 boyutu kapsayan 90 ifade vardır. Ölçeğin puanlanması kişinin kendini rapor etmesine dayanan, her bir maddeyi 6'lı Likert üzerinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Duygusal Yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla (55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları Bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İç Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Tehditler Karşısında

Dayanaksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (13, 31, 14) olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik çalışmaları: Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla "Temel Bileşenler Analizi ile Betimleyici Faktör analizi yapılmıştır. Analizler 17 –35 yaş arası 1071 denekten elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Deneklerin % 56'sı kadın, % 44'ü erkek ve katılımcıların yaş ortalaması 20.94 tür. Örneklemin yaş ortalaması 20,94'dür (SS= 2,07). Temel Bileşenler Analizi Equamax rotasyonu ile yürütülmüş, kesim noktası .33 olarak temel alınmıştır. Bulgulara göre, başlangıçta 15 faktör yapısının olduğu ancak yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. 15. faktörün altına yüklenmiş olan 27. ve 45. maddelerden oluşan bu son faktör İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik faktörünün tekrarı olduğu ve ayrı bir boyut olarak kabul edilmediğinden ölçek dışı kalmışlardır. Bu faktörlerin toplam varyansın % 49.11'ini açıkladığı görülmüş-tür. 5 maddenin (5, 36,61,85,87) herhangi bir faktör altına yüklenemediği belirlenmiştir. 12 maddenin ise farklı faktörlerden çapraz yüklendiği anlaşılmıştır. Çapraz yüklenen bu maddeler kuramsal olarak anlamlı oldukları faktör yapılarının altına yerleştirilmişlerdir. Temel Bileşenler Analizi sonrası faktörler belirlendikten sonra, ilgili faktördeki madde toplam korelasyonu .30'un altında olduğu anlaşılan ve yapıyla da uyumlu olmadığı gözlenen 2 madde (46 ve 67) ilgili faktörden çıkarılmıştır. Ulaşılan faktörlere göre madde dağılımları şöyle özetlenebilir: Duygusal Yoksunluk (faktör yüklerine göre maddeler sırasıyla (55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları Bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay Arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç İçe Geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 79, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırıcılık (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Tehditler Karşısında Dayanaksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar (13, 31, 14).

Sonuç olarak;ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan Betimleyici Faktör analizine göre 5 temel şema alanını kapsayan 14 faktörlü 90 maddeyi içeren bir yapı ortaya çıkmıştır.



YŞÖ –KF3’le ilgili ikinci geçerlik çalışması “birleşen geçerlik” açısından yapılmıştır. 362 katılımcıya YŞÖ-KF3 ve SCL-90 birlikte uygulanmıştır. Geçerlik çalışmasında iki ölçekten (ve ölçeklerin alt boyutlarından) elde edilen veriler arasındaki korelasyonun tutarlı olup (ölçeklerin klinik olarak aynı amaçlarda birleştiği varsayılıyor) olmadığına bakılmıştır. Korelasyon incelemesi YŞÖ-KF3 ‘ün 5 temel alanı, 14 alt boyutu (14 faktör) ile SCL-90’ın Genel Somatik Belirtiler (GSI), Depresyon, Kaygı ve Kişilerarası Duyarlık boyutları arasında yapılmıştır. YŞÖ-KF3’ün boyutları SCL-90 GSI indeksi arasındaki ilişkiyi tanımlayan değerler beklenen sonuçlardır ve mantıksal olarak tutarlıdır (  $r = .30 - .65$  ve  $p < .05$ ).

YŞÖ-KF3’ün şema boyutları ile SCL-90-R’nin Depresyon alt faktörü arasındaki korelasyonlar  $r = .34 - .64$  ( $p < .01$ ) arasında değişmektedir. Ölçeğin Kaygı alt faktörü ile YŞÖ-KF3’ün şema boyutları arasında  $r = .13 - .52$  ( $p < .01$ ) aralığında anlamlı bir ilişki gözlenirken, Kişilerarası Duyarlık alt faktörü ile olan korelasyonların  $r = .15 - .58$  ( $p < .01$ ) arasında değiştiği gözlenmiştir. YŞÖ- KF3 şema alanları ile SCL-90-R alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında ise Depresyon alt faktörüyle  $r = .55 - .68$  ( $p < .01$ ), Kaygı alt faktörüyle  $r = .18 - .54$  ( $p < .01$ ) ve Kişilerarası Duyarlık alt faktörüyle  $r = .20 - .60$  ( $p < .01$ ) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir.

YŞÖ-KF3’ün ayırt edici geçerliğini test etmek amacıyla, klinik tanı almış (depresyon ve kaygı bozukluğu) grupla klinik olarak normal kabul edilen grubun YŞÖ-KF3 alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları bağımsız t testi ile karşılaştırılmıştır. Her iki grubun YŞÖ-KF3 alt boyutları puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $t = 2.27 - 16.64$  aralığında değişmekte,  $p < .05$ ).

**YŞÖ-KF3’ün Güvenirliği:** Ölçeğin güvenirliliği “test-tekrar test” yöntemi ile sınanmıştır. 150 katılımcıya ( %62 kadın, %38 erkek) üç hafta ara ile YŞÖ-KF3 uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutları arasındaki pearson korelasyon katsayıları  $r = .66 - .83$  arasında değişmektedir. İç tutarlılık açısından YŞÖ-KF3'nin alt boyutları açısından  $\alpha = .63 - .80$  arasında değişmektedir Şema alanları açısından Cronbah Alpha iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .53 - .81$  arasında değişmektedir.

Sonuç olarak, yukarıda verilen bilgiler ışığında YŞÖ-KF3 ölçeğinin Türkçe uyarlamasının, bu araştırmanın amaçları için uygun olduğu kanısına varılmıştır.

### **3.5.Verilerin Toplanması**

Veri toplama araçları, 1. Kişisel Bilgi Formu ( 10 madde ve seçenekleri), 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (36 madde), 3. Young Şema Ölçeği – KF3 (90 madde) A3 ebadında kağıda önlü-arkalı yerleştirilerek çoğaltılmıştır. Veriler, gönüllü katılımcılarda tek oturumda bireysel uygulama ile toplanmıştır. Aile Sağlığı Merkezine daha önce çeşitli ailevi yakınmalarla başvuran kişiler, merkeze davet edilerek veya tekrar merkeze başvurduğunda araştırmacı veya araştırma yardımcıları, ilgili kişiye araştırmanın amaçlarını açıklamışlar ve araştırmaya katılıp katılmama seçeneğinde tamamen özgür bırakmışlardır. Gönüllü deneklerle araştırma ve ölçeklerin nasıl cevaplanacağı konusunda açıklamalar yapılmıştır.

Ölçeklerin uygulama süresi katılımcının eğitim durumuma göre 110 dakika ile 140 dakika arasında değişmektedir. Uygulamalar bireysel yapılmış, katılımcının ihtiyaç duyması durumunda katılımcıya gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçekleri eksik dolduran katılımcılar değerlendirilmeye alınmamıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Bağlanmanın iki temel bağımsız boyutları kaygı ile kaçınmanın katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Bağlanma stillerinin erken dönem uyumsuz şemalara etkisi ANOVA ile karşılaştırılmış, ortalamalar arası ilişkinin anlamlı bulunduğu karşılaştırmalarda farkın kaynağı tukey testi ile sınanmıştır. Karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amaçları doğrultusunda verilen alt amaçlar ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın genel amacı evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların incelenmesidir. Genel amaca bağlı iki alt amaç sorgulanmıştır. Söz konusu alt amaçlar;1. Bağlanma stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasında ilişki var mıdır? 2. Bağlanma stillerine göre Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır? Sorularıdır. Dolayısıyla söz konusu alt amaçlarla ilgili bulgular aşağıda verilmiştir.

#### **4.1. Alt Amaç 1: Bağlanma boyutları (kaçınma-kaygı) ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki var mıdır?**

Katılımcıların bağlanma stilleri ile ilgili veriler Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ile, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile ilgili veriler Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ –KF3) Türkçe uyarlaması ile toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla, bağlanmanın iki temel boyutu kaygı ve kaçınma ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (EDUŞ) arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11 de toplu olarak verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde bağlanmanın kaygı boyutu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve bağlanmanın kaçınma boyutu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasındaki ilişkiler görece olarak kuramsal yapıyla tutarlıdır. Örneğin, bağlanmanın kaygı boyutu ile başarısızlık, .70 ; sosyal İzolasyon , .66 ; terk edilme (EDUŞ), .74 gibi yüksek korelasyonlar bulunurken, kaygı ile duygusal yoksunluk arasında .37, duyguları bastırma Erken Dönem Uyumsuz şeması arasında .35 korelasyon bulunmuştur. Bulgular bağlanmanın “kaçınma” boyutu açısından incelendiğinde kaçınma bağlanma boyutu ile onay arayıcılık erken dönem Uyumsuz Şemaları arasında .07, iç içe geçme Erken Dönem Uyumsuz Şeması arasında .45

korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular verilen kavramların işlevsel tanımları ile tutarlıdır.



**Tablo 11: Bağlanma boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Duygusal Yoksunluk	-														
2. Başarısızlık	.70**														
3. Karamsarlık	.64**	.68**													
4. Sosyal izolasyon/güvensizlik	.66**	.72**	.73**												
5. Duyguları Bastırma	.68**	.67**	.62**	.72**											
6. Onay arayıcılık	.38**	.44**	.46**	.54**	.47**										
7. İç İç geçme/bağımlılık	.77**	.77**	.72**	.75**	.71**	.47**									
8. Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	.41**	.46**	.47**	.49**	.42**	.55**	.47**								
9. Kendini Feda	.36**	.31**	.42**	.49**	.47**	.54**	.47**	.39**							
10. Terk edilme	.74**	.76**	.71**	.74**	.68**	.48**	.81**	.44**	.40**						
11. Cezalandırıcılık	.40**	.40**	.42**	.51**	.45**	.49**	.44**	.49**	.55**	.38**					
12. Kusurluluk	.66**	.78**	.64**	.72**	.70**	.45**	.75**	.45**	.39**	.73**	.35**				
13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.66**	.70**	.69**	.72**	.68**	.54**	.76**	.54**	.49**	.74**	.46**	.72**			
14. Yüksek standartlar	.37**	.32**	.39**	.44**	.39**	.48**	.44**	.48**	.46**	.41**	.38**	.48**	.47**		
15. Kaygı	.37**	.40**	.47**	.41**	.35**	.51**	.46**	.38**	.42**	.46**	.35**	.38**	.48**	.38**	
16. Kaçınma	.43**	.36**	.43**	.43**	.34**	.07	.45**	.09	.16*	.37**	.08	.39**	.36**	.20*	.17*

Tablo 11. incelendiğinde; erken dönem şema ölçeğinin alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bağlanma alt boyutları olan kaçınma ve kaygı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte bağlanma alt boyutu olan kaçınma ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları olan, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık, ayrıcalıklılık / yetersiz özenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanma alt boyutu olan kaygı ile Erken Dönem Uyumsuz şemaları; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

#### **4.2. Alt Amaç 2. Bağlanma stillerine göre Erken Dönem Uyumsuz Şemaları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?**

Güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine göre katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Beş şema alanına ait her bir 14 erken dönem uyumsuz şemanın puan ortalamaları dört bağlanma modeline göre ANOVA ile karşılaştırılmış, ortalamalar arasında fark gözlemlendiğinde farkın kaynağı tukey testi ile araştırılmıştır.

##### **4.2.1. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Duygusal Yoksunluk Uyumsuz Şemasına Etkisi**

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların duygusal yoksunluk Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile test edilmiştir. Karşılaştırmaya ilişkin sonuç Tablo 12. de verilmiştir.

<b>Tablo12: Bağlanma stillerine göre duygusal yoksunluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	2590.16	3	863.39	29.10	.00**
Gruplar içi	6408.80	216	29.67		P<.001
Toplam	8998.96	219			

Bağlanma stillerine göre duygusal yoksunluk puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=29.10; p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo13’te verilmiştir.

<b>Tablo 13: Bağlanma stillerine göre duygusal yoksunluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin Tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart Hata	p	
Güvenli Kayıtsız	-.60	1.14	.95	
Güvenli Saplantılı	-.20	1.15	.99	
Güvenli Korkulu	-7.24*	.95	.00	
Kayıtsız Saplantılı	.41	1.22	.98	
Kayıtsız Korkulu	-6.63*	1.03	.00	
Saplantılı Korkulu	-7.04*	1.05	.00	

Tablo 13’e bakıldığında korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin duygusal yoksunluk puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeklerde yüksek puan o özelliğe sahip olmayı ifade ettiği dikkate alındığında, korkulu bağlanan bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla duygusal yoksunluk şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### 4.2.2. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Başarısızlık Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Başarısızlık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınınmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 14 de verilmiştir.

<b>Tablo 14: Bağlanma stillerine göre başarısızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	Sig.
Gruplararası	2797.71	3	932.57	25.02	.00
Gruplar içi	8049.64	216	37.27		P<.001
Toplam	10847.34	219			

Bağlanma stillerine göre başarısızlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=25.02; p<.01$ ) olduğu görölmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 15'te verilmiştir.

<b>Tablo15: Bağlanma stillerine göre başarısızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAğLANMA(J) BAğLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p	
Güvenli	kayıtsız	-2.20	1.28	.31
	saplantılı	-2.71	1.29	.16
	korkulu	-8.51*	1.07	.00
kayıtsız	saplantılı	-.51	1.37	.98
	korkulu	-6.31*	1.15	.00
saplantılı	korkulu	-5.80*	1.17	.00

Tablo 15 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin başarısızlık EDUŞ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $p<.001$ ) olduğu görölmektedir. Bu sonuç; korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya bireylere göre daha fazla Erken Dönem Uyumsuz başarısızlık şemasına sahip olduklarını göstermektedir.



#### 4.2.3. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Karamsarlık Uyumsuz Şemasına Etkisi

Dört bağlanma stiline göre katılımcıların Karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 16 de verilmiştir.

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	4392.29	3	1464.09	47.90	.00
Gruplar içi	6601.62	216	30.56		P<.001
Toplam	10993.91	219			

Bağlanma stillerine göre karamsarlık EDUŞ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=47.90$ ;  $p<.001$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan tukey testi sonuçları tablo 17’de verilmiştir.

(I)BAğLANMA	(J) BAğLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-2.52	1.15	.13
	Saplantılı	-4.46*	1.17	.00
	Korkulu	-10.74*	.97	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-1.94	1.24	.39
	korkulu	-8.22*	1.04	.00
Saplantılı	Korkulu	-6.28*	1.06	.00

Tablo 17 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin karamsarlık EDUŞ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca güvenli bağlanmaya sahip bireyler ile saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin karamsarlık EDUŞ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şemasına sahip

olduklarını göstermektedir. Saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla karamsarlık Erken Dönem Uyumsuz Şemasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.2.4. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Sosyal İzolasyon Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınınmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 18 de verilmiştir.

<b>Tablo18: Bağlanma stillerine göre sosyal izolasyon/güvensizlik EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	4244.75	3	1414.91	29.88	.00
Gruplar içi	10228.00	216	47.35		P<.001
Toplam	14472.74	219			

Bağlanma stillerine göre sosyal izolasyon/güvensizlik puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=29.88$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo19’da verilmiştir.

<b>Tablo 19: Bağlanma stillerine göre sosyal izolasyon/güvensizlik EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I) BAĞLANMA	(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-2.36	1.44	.36
	Saplantılı	-3.27	1.46	.11
	Korkulu	-10.38*	1.20	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-.92	1.54	.93
	Korkulu	-8.02*	1.30	.00
Saplantılı	Korkulu	-7.11*	1.32	.00

Tablo 19’a bakıldığında, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin sosyal izolasyon/güvensizlik EDUŞ puan ortalamaları arasındaki farkın ( $p<.001$ ) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu

sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla sosyal izolasyon / güvensizlik Erken Dönem Uyumsuz Şemaya sahip olduklarını göstermektedir.

#### 4.2.5. Bağlanma Stilllerinin Erken Dönem Duyguları Bastırma Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Duyguları Bastırma Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 20 de verilmiştir.

<b>Tablo 20: Bağlanma stillerine göre duyguları bastırma puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	1607.51	3	535.84	17.04	.00
Gruplar içi	6790.68	216	31.44		P<.001
Toplam	8398.20	219			

Bağlanma stillerine göre duyguları bastırma puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=17.04$ ;  $p<.001$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 21’de verilmiştir

<b>Tablo 21: Bağlanma stillerine göre duyguları bastırma EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J)BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-2.524	1.171	.139
	Saplantılı	-2.404	1.188	.182
	Korkulu	-6.672*	.981	.000
Kayıtsız	Saplantılı	.120	1.254	1.000
	Korkulu	-4.148*	1.060	.001
Saplantılı	Korkulu	-4.268*	1.079	.001

Tablo 21 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin duyguları bastırma puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla duyguları bastırma şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### 4.2.6. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Onay Arayıcılık Uyumsuz Şemasına Etkisi

Dört bağlanma stiline göre katılımcıların Başarısızlık Erken Dönem Onay Arayıcılık Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınıanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 22 de verilmiştir.

<b>Tablo 22: Bağlanma stillerine göre onay arayıcılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	2221.23	3	740.41	23.78	.00
Gruplar içi	6725.95	216	31.14		P<.001
Toplam	8947.18	219			

Bağlanma stillerine göre onay arayıcılık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=23.78$ ;  $p<.001$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 23'te verilmiştir.

<b>Tablo 23: Bağlanma stillerine göre onay arayıcılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J)BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	.096	1.16	1.00
	Saplantılı	-6.28*	1.18	.00
	Korkulu	-6.44*	.98	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-6.38*	1.25	.00
	Korkulu	-6.53*	1.05	.00
Saplantılı	Korkulu	-.15	1.07	.99

Tablo 23 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin onay arayıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli bağlanmaya sahip bireylerin onay arayıcılık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla onay arayıcılık uyumsuz şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin güvenli bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla onay arayıcılık şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### 4.2.7. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem İç İçe Geçme /Bağımlılık Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların İç İçe Geçme / Bağımlılık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınınmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 24 de verilmiştir.

<b>Tablo 24: Bağlanma stillerine göre iç içe geçme/bağımlılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	7312.11	3	2437.37	33.87	.00
Gruplar içi	15542.11	216	71.95		P<.001
Toplam	22854.23	219			

Bağlanma stillerine göre iç içe geçme/bağımlılık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=33.87$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

<b>Tablo 25: Bağlanma stillerine göre iç içe geçme/bağımlılık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAGLANMA	(J) BAGLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-3.45	1.77	.21
	Saplantılı	-4.24	1.79	.09
	Korkulu	-13.70*	1.48	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-.79	1.89	.97
	Korkulu	-10.25*	1.60	.00
Saplantılı	Korkulu	-9.46*	1.63	.00

Tablo 25 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin iç içe geçme/bağımlılık Erken Dönem Uyumsuz şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla iç içe geçme/bağımlılık şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### **4.2.8.Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Ayrıcalık /Yetersiz Özdenetim Uyumsuz Şemasına Etkisi**

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Ayrıcalık / Yetersiz Özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 26 de verilmiştir.

<b>Tablo 26: Bağlanma stillerine göre ayrıcalık/yetersiz özdenetim EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	2030.86	3	676.95	14.12	.00
Gruplar içi	10358.02	216	47.95		P<.001
Toplam	12388.88	219			

Bağlanma stillerine göre ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=14.12$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 27’de verilmiştir.

<b>Tablo 27: Bağlanma stillerine göre ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I) BAĞLANMA	(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	1.58	1.44	.69
	Saplantılı	-2.74	1.46	.24
	Korkulu	-5.91*	1.21	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-4.32*	1.55	.03
	Korkulu	-7.49*	1.31	.00
Saplantılı	Korkulu	-3.16	1.33	.08

Tablo 27 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim Erken Dönem Uyumsuz şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla ayrıcalıklık / yetersiz özdenetim şemasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

#### **4.2.9. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Kendini Feda Uyumsuz Şemasına Etkisi**

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Kendini Feda Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 28 de verilmiştir.

<b>Tablo 28: Bağlanma stillerine göre kendini feda EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	1575.09	3	525.03	17.13	.00
Gruplar içi	6620.62	216	30.65		P<.001
Toplam	8195.71	219			

Bağlanma stillerine göre kendini feda Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=17.13$ ;  $p<.001$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak için yapılan tukey testi sonuçları tablo 29'da verilmiştir.

<b>Tablo 29: Bağlanma stillerine göre kendini feda EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J)BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-1.50	1.16	.56
	Saplantılı	-5.72*	1.17	.00
	Korkulu	-6.10*	.97	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-4.22*	1.24	.00
	Korkulu	-4.60*	1.05	.00
Saplantılı	Korkulu	-.38	1.06	.98

Tablo 29 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin kendini feda erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin kendini feda (EDUŞ) puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha yüksek kendini feda Erken Dönem Uyumsuz Şema puanına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre



daha fazla kendini feda erken dönem uyumsuz şemasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

#### 4.2.10. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Terk Edilme Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Terk Edilme Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınıanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 30 da verilmiştir.

<b>Tablo 30: Bağlanma stillerine göre terk edilme EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	2689.68	3	896.56	29.44	.00
Gruplar içi	6577.66	216	30.45		
Toplam	9267.34	219			

Bağlanma stillerine göre kendini feda puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=29.44$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 31’de verilmiştir.

<b>Tablo 31: Bağlanma stillerine göre terk edilme EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J)BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-1.57	1.15	.52
	Saplantılı	-2.14	1.17	.26
	Korkulu	-8.10*	.96	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-.56	1.23	.97
	Korkulu	-6.53*	1.04	.00
Saplantılı	Korkulu	-5.97*	1.06	.00

Tablo 31 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin terk edilme puan ortalamaları

arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla terk edilme şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### 4.2.11. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Cezalandırıcılık Uyumsuz Şemasına Etkisi

Dört bağlanma stiline göre katılımcıların Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınınmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 32 de verilmiştir.

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	1506.40	3	502.13	12.82	.00
Gruplar içi	8457.59	216	39.15		P<.001
Toplam	9963.98	219			

Bağlanma stillerine göre cezalandırıcılık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=12.82$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 33’de verilmiştir.

(I)BAĞLANMA(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli Kayıtsız	.335	1.31	.99
Güvenli Saplantılı	-4.63*	1.33	.00
Güvenli Korkulu	-5.34*	1.09	.00
Kayıtsız Saplantılı	-4.96*	1.40	.00
Kayıtsız Korkulu	-5.67*	1.18	.00
Saplantılı Korkulu	-.71	1.20	.93

Tablo 33 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin cezalandırılma puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin cezalandırılma puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla cezalandırılma şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla cezalandırılma şemasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

#### 4.2.12. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Kusurluluk Uyumsuz Şemasına Etkisi

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Kusurluluk Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 34 de verilmiştir.

<b>Tablo 34: Bağlanma stillerine göre kusurluluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	3061.29	3	1020.43	25.89	.00
Gruplar içi	8512.69	216	39.41		P<.001
Toplam	11573.98	219			

Bağlanma stillerine göre kusurluluk puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=25.89$ ;  $p<.001$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 35’de verilmiştir.

<b>Tablo 35: Bağlanma stillerine göre kusurluluk EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-2.43	1.31	.25
	Saplantılı	-2.31	1.33	.31
	Korkulu	-8.83*	1.09	.00
Kayıtsız	Saplantılı	.13	1.40	1.00
	Korkulu	-6.39*	1.19	.00
Saplantılı	Korkulu	-6.52*	1.21	.00

Tablo 35 incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin kusurluluk puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla kusurluluk şemasına sahip olduklarını göstermektedir.

#### **4.2.13. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Tehditler Karşısında Dayanıksızlık**

##### **Uyumsuz Şemasına Etkisi**

Dört bağlanma stiline göre katılımcıların Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 36 de verilmiştir.

<b>Tablo 36: Bağlanma stillerine göre tehditler karşısında dayanıksızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	2995.16	3	998.39	31.67	.00
Gruplar içi	6809.07	216	31.52		
Toplam	9804.23	219			

Bağlanma stillerine göre tehditler karşısında dayanıksızlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=31.67$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 37’de verilmiştir.

<b>Tablo 37: Bağlanma stillerine göre tehditler karşısında dayanıksızlık EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	-2.36	1.17	.19
	Saplantılı	-4.97*	1.19	.00
	Korkulu	-9.00*	.98	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-2.61	1.25	.16
	Korkulu	-6.64*	1.06	.00
Saplantılı	Korkulu	-4.04*	1.08	.00

Tablo 37. incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin tehditler karşısında dayanıksızlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli bağlanmaya sahip bireylerin tehditler karşısında dayanıksızlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

#### **4.2.14.Bağlanma Stilllerinin Erken Dönem Yüksek Standartlar Uyumsuz Şemasına Etkisi**

Söz konusu dört bağlanma stiline göre katılımcıların Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyumsuz Şema puan ortalamalarının farklılaşıp, farklılaşmadığı ANOVA ile sınıanmıştır. ANOVA sınaması ile ilgili bulgular Tablo 38 de verilmiştir.

<b>Tablo 38: Bağlanma stillerine göre yüksek standartlar EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin ANOVA sonuçları</b>					
	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	774.53	3	258.18	18.80	.00
Gruplar içi	2965.81	216	13.73		
Toplam	3740.34	219			

Bağlanma stillerine göre yüksek standartlar puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde ( $F=18.80$ ;  $p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını araştırmak üzere yapılan tukey testi sonuçları tablo 39’da verilmiştir.

<b>Tablo 39: Bağlanma stillerine göre yüksek standartlar EDUŞ puan ortalamalarına ilişkin tukey sonuçları</b>				
(I)BAĞLANMA	(J) BAĞLANMA	Ortalama farkı (I-J)	Standart hata	p
Güvenli	Kayıtsız	.61	.77	.86
	Saplantılı	-1.79	.78	.10
	Korkulu	-3.85*	.65	.00
Kayıtsız	Saplantılı	-2.40*	.83	.02
	Korkulu	-4.46*	.70	.00
Saplantılı	Korkulu	-2.06*	.71	.02

Tablo 39. incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip bireyler ile güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip yüksek standartlar puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ile kayıtsız bağlanmaya sahip bireylerin yüksek standartlar puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla yüksek standartlar şemasına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin, kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha fazla yüksek standartlar şemasına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulgularının tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Önce bağlanmanın boyutları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar arasındaki ilişkinin tartışılmıştır. Daha sonra bağlanma stillerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara etkisi, Şema alanlarına göre beş başlık altında incelenmiştir.

#### 5.1. Bağlanmanın Boyutları (kaçınma – kaygı) ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki

Bağlanma ilişkisinin iki temel boyutu vardır. Bu Boyutlar, kaygı ve kaçınmadır. Bağlanmada kaygının yüksek ve düşük; Kaçınmanın yüksek ve düşük düzeyde olmasına bağlı olarak dörtlü bağlanma modeli ortaya çıkmaktadır. Kaygı ve kaçınma arasındaki kombinasyonlar ve kombinasyonlara bağlı olarak ortaya çıkan bağlanma stilleri aşağıda verilmiştir (Bowlby,1969; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ainsworth,1989).

Düşük kaygı + Düşük kaçınma = Güvenli bağlanma  
Düşük Kaygı + Yüksek Kaçınma= Kayıtsız bağlanma  
Yüksek Kaygı +Düşük Kaçınma = Saplantılı Bağlanma  
Yüksek Kaygı + Yüksek Kaçınma= Korkulu bağlanma

Diğer yandan Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda belli bir şema puanının yüksek olması, o kişide ilgili uyumsuz şemanın baskın olarak etkili olduğu anlamına gelmektedir.. Örneğin duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şeması (ölçekte ;1., 19., 37., 55. ve 73.maddeler), örneğin, 1. Madde; “Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı” ifadesidir. Cevaplayıcı; beni hiç tanımlamıyor (1 puan), beni çok az tanımlıyor (2 puan), beni oldukça tanımlıyor (3 puan), beni orta derecede tanımlıyor (4 puan), beni çoğunlukla tanımlıyor (5 puan), beni mükemmel şekilde tanımlıyor (6 puan) seçeneklerinden birini tercih etmektedir. Puanların yükselmesi söz konusu uyumsuz şemanın kişide etkin olduğu anlamına gelmektedir. Her bir erken dönem uyumsuz şemadan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 30 dur. Daha önce de ifade edildiği

gibi puanların yükselmesi uyumsuz şemanın güçlendiğine, puanların düşmesi ise erken dönem uyumsuz şemanın zayıf olduğuna ifade etmektedir.

### **5.1.1. Bağlanmanın Kaygı Boyutu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki**

Bağlanmanın temel boyutları kaygı ve kaçınma ile Erken Dönem Duygusal şemalar arasındaki korelasyonlar Tablo 1 de verilmiştir. Kaygı ile Duygusal Yoksunluk erken dönem şeması arasında  $r = .37$ , başarısızlık için .40, karamsarlık için .47, sosyal izolasyon için .41, Duyguları Bastırma için .35 onay Arayıcılık için .51, iç içe geçme /bağımlılık için .46, yetersiz özdenetim için .38, Kendini Feda için .42, terk edilme için .46, Cezalandırma .35, Kusurluluk için .38, Dayanıksızlık için .48, yüksek standartlar için .38 korelasyon değerleri bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında orta düzeyde bir ilişki vardır (en düşük .35, en yüksek .51). Bu bulgulara göre, Bağlanmanın kaygı boyutu ile 14 erken dönem uyumsuz şema arasındaki ilişki  $p < .001$  düzeyinde anlamlıdır.

### **5.1.2. Bağlanmanın Kaçınma Boyutu ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki**

Tablo 11 incelendiğinde bağlanmanın kaçınma boyutu ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki ilişkisinin, Kaygı ile uyumsuz şemalar arasındaki ilişki kadar kuvvetli olmadığı görülmektedir. Kaçınma ile duygusal yoksunluk uyumsuz şema arasında  $r = .43$  korelasyon bulunmuştur. Erken Dönem duygusal yoksunluk şemasının tanımına baktığımızda “*Kişinin normal bir derecedeki duygusal destek arzusunun başkaları tarafından yeteri kadar karşılamayacağı beklentisidir*” iki değişken arasında .43 orta düzey bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur. Çünkü kaçınma davranışı olumsuz bir uyarana (yaşantı veya nesnel durum) karşılaşma ihtimaline verilen tepkidir. Dolayısıyla kişinin bir yanda duygusal ihtiyaçları, diğer yanda olumsuz bir yaşantıdan kaçınma ihtiyacı orta düzey bir korelasyona neden olabilir. Duygusal yoksunluk uyumsuz şeması, Alan 1. Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme uyumsuz şema alanı içindedir. Bu alan içinde olan karamsarlık, terk edilme, kusurluluk şemalar ile duygusal yoksunluk uyumsuz şeması arasında yüksek korelasyon vardır (karamsarlık, .64; sosyal izolasyon, .66; terk edilme, .74;



kusurluluk, .66). Bağlanmanın kaçınma boyutu ile Alan 1 uyumsuz Şemaları arasında orta düzeyde korelasyon olduğu gözlenmektedir.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ile onay arayıcılık  $r = .07$ , yetersiz özdenetim .09, kendini feda .16, cezalandırıcılık .08, yüksek standartlar arsında .20 gibi düşük ilişki bulunmuştur. Verilen erken dönem uyumsuz Şemalar, bağlanmanın kaçınma boyutundan çok kaygı boyutu ile ilişkili olarak değerlendirilebilir. Çünkü, Tablo 11'e baktığımızda bağlanmanın kaygı boyutu ile onay arayıcılık uyumsuz Şeması için  $r = .51$ , yetersiz özdenetim için .38, kendini feda için .42, cezalandırıcılık için .35, kusurluluk için .38 korelasyon değerleri gözlenmektedir.

Mordi ve Diğerleri (2015), Self- Differentiation 'un alt boyutları duygusal reaksiyon ,duygusal küntlük, kendilik durumu ve başkalarıyla kaynaşma (initial) ile erken dönem uyumsuz Şema alanları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre Emotional Reaction ile Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme Şema Alanı arasında -0.52, Zedelenmiş Sınırlar için - 0.52, Zedelenmiş Özerklik için - 0.46, Diğerleri yönelimlilik - 0.40, Aşırı Tetikte olma ve Baskılama için -.57 değerleri elde edilmiştir. Diğer alt boyut Emotion Cut off (Duygusal Küntlük) ve Ayrılma ve Dışlanma / Reddedilme için -.66, Zedelenmiş Sınırlar için -.58, Zedelenmiş Özerklik için -.57, Diğerleri Yönelimlilik -0.33, Aşırı Tetikte olma için -.59 korelasyon bulunmuştur. Diğer boyutlar için elde edilen dikkat çekici bulgu I Pozition /Kendilik Durumu ile erken dönem uyumsuz Şema alanı "ayrılma ve reddedilme arasında yüksek korelasyon  $r = .91$ , zedelenmiş özerklik Şema alanı için  $r = 0.88$  korelasyon bulunmuştur. Yukarda verilen değerlerle bu araştırmanın bulguları tutarlıdır.

## **5.2. Bağlanma Stillerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Etkileri**

Bu bölümde 14 erken dönem uyumsuz Şemanın puan ortalamalarının bağlanma stillerine göre farklılaşması ya da farklılaşmaması 5 temel Şema alanına göre gruplandırılarak tartışılmıştır. Bulguların tartışılmasında bu yöntemin seçilmesinde yorumlamada tekrardan kaçınmak amaçlanmıştır.

### 5.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme Şemaları ve Bağlanma Stilleri

Bu şema alanı, Terk Edilme/ İstikrarsızlık, Güvensizlik / Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/ Utanç ve Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma erken dönem uyumsuz şemalarını içermektedir. Araştırma bulgularına göre; söz konusu şemaların puan ortalamaları bağlanma stillerine göre farklılaşmaktadır. Duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şemasında, korkulu bağlananların duygusal yoksunluk puan ortalamaları diğer üç bağlanma özelliği gösteren deneklerinkinden yüksektir. Dolayısıyla Güvenli, Kayıtsız ve Saplantılı bağlananların duygusal yoksunluk puan ortalamaları Korkulu bağlananların duygusal yoksunluk puanlarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Korkulu bağlanmaya neden olan yüksek kaygı – yüksek kaçınma kombinasyonu dikkate alındığında, bu kişilerin olumsuz kendilik – olumsuz başkaları algısına sahip olması durumu yeterince açıklamaktadır (Klohn ve Oliver, 1998). Bu bulgu, Harris (1969), I'm not Okay – You're not Okay ruhsal durumunu hatırlatmaktadır. I'm not Okey – You're not Okey ruhsal pozisyonundaki kişiler hem kendilerini yetersiz hem de diğerlerini güvenilmez ve olumsuz olarak algılamaktadırlar. Dolayısıyla, korkulu bağlanmanın tanımına benzer bir “ruhsal durum / yaşam pozisyonu” ortaya çıkmaktadır. İki kavram arasındaki önemli fark; korkulu bağlanma yakın ilişkiler için kullanılan bir kavramken, I'm not Okey – You're not Okey kavramı genel ilişkileri de kapsamaktadır.

Alan 1'in diğer erken dönem uyumsuz şeması sosyal izolasyon /yabancılaşma incelendiğinde ilgili uyumsuz şema “ Dünyanın geri kalanından izole diğer insanlardan farklı olma ya da herhangi bir grup ya da topluluğun parçası olamamak.” Olarak tanımlanmaktadır (Young ve Diğerleri. 2008). Tanım dikkate alındığında Korkulu bağlanma stili gösteren kişilerin erken dönem sosyal izolasyon /yabancılaşma uyumsuz şeması geliştirmesi beklenir. Bu uyumsuzluk şemasında en düşük puan ortalaması Güvenli bağlananlarınkine, en yüksek puan ortalaması Korkulu bağlanma gösteren deneklerinkidir. Young Şema Ölçeği de yüksek puan uyumsuzluğu göstermektedir.

Kişilerarası yakın ilişkileri etkileyen erken dönem uyumsuz şemalardan biriside “Terk Edilme” şemasıdır. Alan I şema alanı içinde değerlendirilmektedir. Terk edilme uyumsuz şeması ile ilgili bulgulara (Tablo 16) baktığımızda, korkulu bağlanan deneklerin terk edilme uyumsuz şemasının diğer bağlanma stillerindeki deneklerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Young ve Diğerleri (2008), erken dönem terk edilme uyumsuz şemasını şöyle tanımlamaktadırlar;

*“Destek ve bağlantı için erişilebilenlerin, algılanan istikrarsız veya güvenilir olmaması. Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinin duygusal olarak istikrarsız ve belirsiz, güvenilmez olduklarından ya da sadece düzensizlik göstermelerinden; yakında öleceklerinden ya da daha iyi birisinden yana olup kendilerini terk edeceklerinden dolayı önem verdikleri kişilerden duygusal destek, bağlantılılık, güç ya da pratik korunma sağlamaya devam edemeyecekleri duygusunu taşırlar”.*

Verilen tanım, korkulu bağlanma stilinin tanımıyla tutarlıdır. Zira korkulu bağlanan kişiler, kaygı ve kaçınma bağlanma boyutları puanları yüksek, kendi benlik algıları olumsuz ve “olumsuz başkaları” başkaları algısı söz konusudur.

Hossein ve Kaviani (2015)erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma, ve başa çıkma biçimlerinin afyon ve uyarıcı ilaç bağılılarında ki ilişkisini araştırmışlardır. erken dönem uyumsuz şemaları ve başa çıkma açısından , afyon ve uyarıcı ilaçlar arasında anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma stilleri açısından bağlanma stilleri farklılaşmaktadır. Kaçınan bağlananların ve kararsız bağlananların erken dönem uyumsuz şema puanları yüksektir.

Sarıtaş- Atalar ve Gençöz (2015), Anne ret algısı ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem Uyumsuz şemaların aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, 266 (K ve E) üniversite öğrencisinden elde edilen bulgulara dayanmaktadır. Araştırma bulguları anne ret algısı ile kaygı arasındaki ilişkide Ayrılma –Reddedilme Şema Alanının aracı rol oynadığı göstermiştir. Öte yandan, Zedelenmiş Özerklik – Öteki Yönelimlilik şema alanlarının hem anne ret algısı ve depresyon arasındaki ilişkide hem de anne ret algısı ve kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür.

Ayrılma dışlanma ve reddedilme şema alanını oluşturan erken dönem uyumsuz şemalardan biri de terk edilme uyumsuz şemasıdır. Terk edilme uyumsuz şemasının bağlanma stillerine göre incelendiğinde korkulu ve saplantılı bağlananların terk edilme şemalarının kayıtsız ve güvenli bağlanan kişilerin erken dönem terk edilme şema puan ortalamalarından yüksek olduğu tablo 31’de görülebilir. Saplantılı ve korkulu bağlananların kendilerini olumsuz algıladıkları ve diğerleri kişileri de “olumsuz diğerleri” olarak algıladıklarından ayrıca kaygı ve kaçınma puanların yüksek olduğundan bu araştırmanın sonuçları ile Sarıtaş ve Gençöz (2015)’ün yaptığı araştırmanın bulguları birbirini desteklemektedir. Diğer yandan, erken dönem uyumsuz şemaların depresyona aracılık ettiği bulunmuştur (Sarıtaş ve Gençöz, 2015). Depresyonun önemli belirtilerinden olan terk edilme ile karamsarlık arasında  $r = .71$  (tablo 1), kusurlulukla terk edilme arasında  $r = .73$  (tablo 1) korelasyon bulunmuştur. Yine depresyonun önemli belirtilerinden sosyal izolasyon, güvensizlik ve duyguları bastırma arasındaki korelasyon  $r = .72$ ’dir (tablo 1). Tablo 1 üzerinde depresyonla erken dönem uyumsuz şemalar arasında daha fazla karşılaştırma yapılabilir. Sonuçlar göstermektedir ki erken dönem uyumsuz şemalar bireylerin hem ruh sağlığını hem de kaygı düzeylerini etkilemektedir.

### **5.2.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şemaları ve Bağlanma Stilleri**

Bu şema alanı içerisinde, Bağımlılık / Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, yapışıklık / Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık erken dönem uyumsuz şemaları ele alınmaktadır. Verilen uyumsuz şema başlıklarına dikkat edilirse, ilgili şemaların birbiriyle ortak yönlerinin olabileceği kolayca görülebilir. Tablo 11 incelendiğinde erken dönem başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması ile dayanıksızlık için,  $r = .70$ , bağımlılık için  $r = .77$  korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular belli bir alanda (başlık altında) toplanan uyumsuz şemaların birbirini etkilediğini düşündürmektedir. Bu yaklaşımı daha kapsamlı ele alırsak belli bir erken dönem uyumsuz şema, diğer alanlardaki uyumsuz şemayı (şemaları) etkileyebilir.

Katılımcıların bağlanma stillerine göre başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlananların başarısızlık uyumsuz şema puan ortalamaları arasında

anlamlı bir farklılaşma bulunmazken, güvenli – korkulu, kayıtsız - korkulu ve saplantılı – korkulu bağlanma karşılaştırmalarına göre başarısızlık puan ortalamaları farklılaşmaktadır.

Erken dönem başarısızlık uyumsuz şemasını diğer uyumsuz şemalarla ilişkisine bakıldığında, karamsarlık uyumsuz şeması ile  $r=.68$ , sosyal izolasyon şeması ile  $r=.72$ , bağımlılık ile  $r=.77$ , terk edilme uyumsuz şeması için  $r=.76$  ve kusurluluk  $r=.78$  erken dönem şemalarıyla yüksek korelasyona sahiptir. Young ve Diğerleri (2008)'nin erken dönem başarısızlık uyumsuz şeması ile ilgili tanımı dikkate alındığında;

*Kişinin başarısız olma, kaçınılmaz biçimde başaramayacak olma ya da başarı alanlarında ( okul, kariyer, spor v.b )akranlarına göre temelde yetersiz olma inancıdır. Genelde kişinin aptal, beceriksiz, kabiliyetsiz, başkalarından daha az başarılı olduğu inancını içerir.*

Başarısızlık erken dönem uyumsuz şemasının, bağımlılık, sosyal izolasyon, kusurluluk, terk edilme şemaları ile karşılıklı (reciprocal) bir ilişki içinde olması beklenen sonuçtur.

### **5.2.3.Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar ve Bağlanma Stilleri**

Young ve Diğerleri (2008), Şemaların temelini oluşturan ebeveyn – çocuk ilişkilerinin sorunlu olması ile ilgili tanımladıkları diğer bir şema alanı “Zedelenmiş Sınırlar”dır. Zedelenmiş sınırlar erken dönem uyumsuz şema alanının tanımı aşağıdaki gibi verilmektedir.

*İçsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumluluklarında ya da uzun vadeli amaç yönelimlerinde eksiklik. Başkalarının haklarına saygı duyma, başkaları ile işbirliği yapma, söz verme ya da akılcı hedefler belirleme ve ulaşmada güçlükler neden olur. Ailenin tipik kökeni, serbestlik, fazla müsamaha, yönetim eksikliği ya da gerekli yüzleşme eksikliği, disiplin yerine üstünlük duygusu ve sorumluk alma, karşılıklı bir tavır içerisinde iş birliği yapma ve amaçlara ulaşmada sınır koyma ile karakterize edilir. Bazı durumlarda çocuk, normal rahatsızlık düzeyine tahammül etmede zorlanabilir ya da kendisine yeterli gözetim, idare ve rehberlik verilmemiş olabilir (Young ve Diğerleri, 2008).*

Young Şema Ölçeği – KF3 de Zedelenmiş Sınırlar uyumsuz şema alanı altında iki erken dönem uyumsuz şema ele alınmaktadır ( Young ve Diğerleri,2008). Bu Şemalar, Hak görme /Büyükleme ve Yetersiz Özdenetim / yetersiz öz disiplindir.Young Şema ölçeğinin Türkçe'ye uyarlamasında yukarıda sözü edile hak

görme ve yetersiz öz denetim boyutları “ayrıcalık / yetersiz özdenetim” olarak birleştirilmiştir.

Verilen tanımdan da anlaşılacağı gibi erken dönem “hak görme ya da büyülenmecilik” uyumsuz şemasına sahip kişiler kendi hakları ile diğer kişilerin hakları arasındaki sınırları tanımlamakta zorlanmaktadırlar. Çoğunlukla diğerlerinin haklarını göz ardı ederek, kendi ihtiyaçlarını öne çıkarmaktadırlar. Bu güdülenme zaman zaman kendini kontrol edememe, diğerleri üzerinde üstünlük kurma şeklinde tutuma dönüşmektedir

Tablo 26 ve 27 de görüldüğü gibi deneklerin yetersiz özdenetim uyumsuz şeması puan ortalamaları deneklerin bağlanma stillerine göre farklılaşmaktadır ( $p < .001$ ). Farkın kaynağına bakıldığında güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma özelliği gösteren denelerin yetersiz özdenetim uyumsuz şema ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Ancak güvenli bağlanan deneklerin yetersiz özdenetim puan ortalamaları ile korkulu bağlanan deneklerin yetersiz özdenetim puan ortalamaları arasındaki fark  $p < .001$  düzeyinde güvenli bağlanma lehine manidardır. Diğer yandan, dikkati çeken farklılaşma kaynaklarından biri, kayıtsız bağlanan deneklerin özdenetim uyumsuz şema puanlarıdır. Dikkat çekicidir, çünkü kayıtsız bağlanan deneklerin yetersiz özdenetim uyumsuz şema puanları saplantılı ve korkulu bağlananlarınkinden düşüktür. Düşük puan ortalaması uyumsuz şemanın gücünün düşük (zayıf) olduğunu göstermektedir. Nitekim bağlanma stilleri arasında en düşük ortalamaya sahip grup güvenli bağlananlardır. Güvenli bağlananlarla kayıtsız bağlananların yetersiz özdenetim puan ortalamaları arasında manidar fark yoktur ( $p > .05$ ).

Saplantılı bağlanan deneklerle korkulu bağlanan deneklerin erken dönem uyumsuz yetersiz öz denetim puan ortalamaları (güvenli ve kayıtsız bağlanan deneklerin yetersiz öz denetim uyumsuz şema puanı ortalamalarından) yüksek ve aralarında anlamlı bir fark yoktur ( $p > .05$ ). Bu durum tablo 17 de görülebilmektedir.

Tablo 27’de dikkati çeken bulgu, kayıtsız bağlanan deneklerin erken dönem yetersiz öz denetim puan ortalamalarının diğer bağlanma stiline sahip deneklerin yetersiz öz denetim puan ortalamalarından düşük olmasıdır. Diğer bir ifadeyle

kayıtsız bağlanan kişilerin öz denetimleri daha iyidir. Kayıtsız bağlanan kişilerin kendileri ile ilgili algıları olumludur. Diğerleri için “olumsuz başkaları” algısı geçerlidir. Dolayısıyla kaçınma boyutu puanları yüksektir. Bu durumda yetersiz öz denetim uyumsuz puanları ile bağlanmanın temel boyutu kaçınma puanları arasında yüksek bir korelasyon beklenir. Tablo 27’ye göre yetersiz öz denetim uyumsuz şeması ile bağlanmanın kaçınma boyutu arasın da ilişki gözlenmemektedir ( $r=.07$ ).

Orijinal Young Şema ölçeğinde Hak Görme / büyülenmecilik olarak kaydedilen erken dönem uyumsuz şeması, Soygüt ve Diğerleri ( 2009), tarafından yapılan uyarlama çalışmalarında yetersiz öz denetimle “ayrıcalık /yetersiz özdenetim” olarak birleştirildiğin ayrıca tartışılmamıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların kişilik üzerindeki etkileri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Konuya bu araştırma sonuçlarını da dikkate alarak zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ilgili bulguların, diğer bir anlamda, erken dönem uyumsuz şemaların kişiliğin sınırları üzerindeki etkileri Ehsan ve Bahramizadeh (2011)’in araştırmalarında açıkça görülmektedir. Ehsan ve Bahramizadeh, erken dönem uyumsuz şemaların beş faktör kişilik modeline göre kabul görme/kabul edilebilirliği üzerine çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre (100 erkek, 86 kız öğrenci) erken dönem uyumsuz şemalardan kişiliğin istismar edilme/kötüye kullanma, sosyal izolasyon/yabancılaşma, dikbaşlılık, aşırı detaycılık ve başarısızlık şemalarının kişiliğin kabul edilebilirlik boyutunu yordadığını göstermiştir

Ak ve Diğerleri (2011), erken dönem uyumsuz şemaların bipolar kişilik bozukluklarındaki profili üzerinde çalışmışlardır. Bipolar kişilik bozukluğu tanısı konan (bipolar kişilik bozukluğunda kişiliğin sınırlarının belirsiz ve değişken olduğu hatırlanılmalıdır) 18 hasta üzerinde çalışılmıştır (20 kişilik kontrol grubu). Çalışmada Beck Depresyon Envanteri, Young Mania Rating Scale ve Young Schema Scale veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmada bipolar kişilik bozukluğu tanısı konan hastalarla kontrol grubundaki kişilerin bütün şemaları karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, zarar görme ve hastalıklara karşı dayanıksızlık ve onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemalar dışındaki diğer şemalar arasında istatistiksel olarak farklar bulunmuştur. Araştırmada

bipolar kişilik bozukluğu olan hastalarda erken dönem uyumsuz şema puanları kontrol grubundan yüksek bulunmuştur.

#### 5.2.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlik ve Bağlanma Stilleri

Orijinal Young Şema ölçeği – KF3’de “başkalarına yönelimlik” şema alanında; boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık olmak üzere üç erken dönem uyumsuz şema yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında “boyun eğicilik” uyumsuz şeması maddeleri kendini feda ve onay arayıcılık uyumsuz şema altına toplandığından Young Şema Ölçeği – KF3 ‘un Türkçe uyarlamasında Başkalarına Yönelimlik Şema alanı iki uyumsuz Şemadan oluşmaktadır (kendini feda erken dönem uyumsuz şema ve onay arayıcılık uyumsuz şema). Young ve Diğerleri (2008), başkalarına yönelimlik uyumsuz şemalar alanını aşağıdaki gibi tanımlamaktadırlar.

*Sevgi ve onay almak, bağlantı hissini sürdürmek ya da karşılık görmekten kaçınmak için kendi gereksinimlerinde vazgeçmek pahasına başkalarının tutku, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanma. Genelde öfke ve kendi doğal gereksinimlerine ilişkin farkındalık eksikliği ve bastırmayı içerir. Tipik aile kökeni, durumu kabullenmeye dayalıdır. Çocuklar, sevgi, ilgi ve onay almak için kendilerinin önemli yönlerini bastırmalıdır. Dolayısıyla pek çok ailede ebeveynlerin duygusal ihtiyaçları ve tutkuları çocuğun özgün gereksinim ve duygularından daha değerlidir.*

Verilen tanıma göre; bağlanma stilleri açısından güvenli bağlananlarla kayıtsız bağlananların onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemaları puan ortalamalarını düşük ve her iki bağlanma biçiminin onay arama uyumsuz şema puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmaması beklenir. Nitekim Tablo 23’e baktığımızda güvenli bağlananlarla kayıtsız bağlananların onay arama uyumsuz şema puanlarının ortalaması arasındaki fark .096 kayıtsız bağlanma lehinedir ve ortalamalar arasındaki fark anlamlı değildir ( $p>.05$ ). Kayıtsız bağlananların onay arayıcılık puan ortalamasının gruplar içinde en düşük olması kuramsal yapıyı desteklemektedir. Bağlanma ile ilgili kuramsal görüşe göre kayıtsız bağlanmanın en temel özelliği, olumlu benlik+düşük kaygı – olumsuz başkaları +yüksek kaçınmadır. Bu bulgu, bağlanma biçiminin şemaların uyumlu ya da uyumsuz olmasında rol



oynadığı kanıtlarından biri olabilir. Tablo 23 incelenmeye devam edildiğinde saplantılı bağlananlarla korkulu bağlananların onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının birbirine çok yakın ve yüksek olduğu görülmektedir. Her iki bağlanma türünün ortak faktörü “olumsuz benlik” algısıdır. Bireyin benlik algısı olumsuz olunca doğal olarak kendi verdiği kararların başkaları tarafından onaylanmasına ihtiyaç duyacaktır.

Tablo 18 incelendiğinde, şaşırtıcı biçimde “kendini feda” erken dönem uyumsuz şemasında onay arayıcılık uyumsuz şemasına benzer bulguların tekrarlandığı görülmektedir. Güvenli bağlananlarla, kayıtsız bağlanan kişilerin kendini feda uyumsuz şema puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ve her iki bağlanma grubunun puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Güvenli bağlananların puan ortalaması kayıtsız bağlananlarınkinden 1.50 puan daha düşüktür. Sözü edilen her iki grubun erken dönem kendini feda uyumsuzluk puan ortalamaları ile saplantılı ve korkulu bağlanan deneklerin kendini feda uyumsuzluk puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p < .001$ ). Saplantılı bağlanan ve korkulu bağlanan deneklerin kendini feda erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları birbirine çok yakındır ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p > .05$ ). Deneklerin onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema puanları ile kendini feda erken dönem uyumsuz şema puanları arasındaki korelasyon  $r = .48$  gibi yüksek bir ilişkiyi ifade etmektedir.

#### **5.2.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama ve Bağlanma Stilleri**

Bu uyumsuz şema alanı altında orijinal Young Şema Ölçeği KF3 de, olumsuzluk / Karamsarlık, Duygusal Baskılama / Ketleme, Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırılma / Acımasızlık erken dönem uyumsuz şemaları yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında da aynı erken dönem uyumsuz şemalar yer almıştır. Bu şemanın tanımı ve özellikleri Young ve Diğerleri (2008) tarafında aşağıdaki gibi verilmektedir.

*Çoğu kez mutluluk, kendini ifade, rahatlama yakın ilişkilerden vazgeçme, sağlık pahasına kendi spontane duygularını, güdülerini bastırmayı içerir. Bastırmanın gerçekleşebilmesi için, içselleştirilmiş katı kurallar kullanılır. Ailenin tipik kökeni, katı talepkar bazende cezalandırıcıdır. Görev önemlidir. Her şey mükemmel olmalıdır. Kurallara uyma, duyguları saklama, mutluluk, haz ve rahatlama kontrol altına alma karakteristik olgulardır. Hatan*

*yapmamaya karşı aşırı dikkat edilir ve bu dikkat süreklidir. Eğer sürekli dikkatli ve tetikte olmayı başaramazsa her şeyin bozulacağı endişesi vardır.*

Tablo 17 ve yukarıda verilen tanım birlikte incelendiğinde oldukça fikir vermektedir. Örneğin ilgili alanda ebeveyn tutumu için Young ve Diğerleri, (2008), “katı talepkar, bazen de cezalandırıcıdır. Her şey mükemmel olmalıdır. Kurallara uyma, duyguları saklama karakteristik olgudur. Hataya karşı aşırı dikkat edilir” demektedirler. Böyle bir ebeveyn tutumundan hareketle geriye doğru bir yordama yapılsa nasıl bir bağlanma stiline ulaşılabilir. Büyük olasılıkla korkulu ve ya saplantılı bağlanma stili gelişir. Güvenli ve kayıtsız bağlanmanın gelişmeyeceği kolayca kestirilebilir. İleri doğru bir kestiride bulunulacak olursa, böyle bir ortamda yetişen çocukların gelecekteki yaşamlarında standartları yüksek, karamsar, aşırı kuralcı ve daima gergin ve dikkatli kişilik özelliklerinden bazılarını sahip olacağı genel bir kanaattir.

Tablo 17’de verilen bulgular, yukarıdaki görüşleri destekler niteliktedir. Güvenli bağlananların karamsarlık uyumsuz puan ortalamaları ile Kayıtsız bağlanan bireylerin karamsarlık uyumsuz puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur ( $p > .05$ ). Diğer yandan saplantılı bağlananlar ve korkulu bağlananlar için de durum farklıdır ( $p < .001$ ). Ancak, Korkulu bağlananların ve saplantılı bağlananların karamsarlık erken dönem uyumsuzluk puan ortalamaları çok yüksektir (güv. Bağlan. – korkulu bağlanma = - 10.74); (Güv. Bağl. – saplantılı bağlan. = - 4.46); (Kayıtsız Bağl. – Korkulu bağl. = - 8.22 ). Karamsarlık uyumsuz şeması ortalamaları arası farklar dikkate alındığında en düşük karamsarlık uyumsuz şema puan ortalaması güvenli bağlananlarındır. Daha sonra kayıtsız bağlananları, saplantılı bağlananlar ve korkulu bağlananlar olarak sıralanmaktadır. Karamsarlık uyumsuz şeması ile kaygı ve kaçınma arasındaki korelasyona bakıldığında; kaygı-karamsarlık,  $r = .47$ ; Kaçınma – karamsarlık,  $r = .43$  olarak orta kuvvette ilişki gözlenmektedir. Bu bulgular ışığında deneklerin bağlanma stillerinden erken dönem karamsarlık uyumsuz şeması hakkında bir kestiride bulunulabilir.

Tablo 21 de verilen bulgular, bağlanma stilleri ve duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şemalar için tartışmalıdır. Tabloya göre; güvenli bağlanan kişilerin duyguları bastırma uyumsuz şema puan ortalaması ile kayıtsız ve saplantılı bağlananların duyguları bastırma erken dönem uyumsuz şema puan ortaları arasında manidar bir fark yoktur. Güvenli bağlanan bireylerin, başkaları için olumlu, kendileri

için olumlu benlik algısına sahip olduklarına göre duygularını daha kolay ifade edebilecekleri beklenmektedir. Bu bulgunun nedenlerinden biri kültürel normlar olabilir. Kuyumcu (2012), Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerin duyguları ifade etmede fark olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre İngiliz üniversite öğrencileri Türk öğrencilere göre daha çok ifade etmektedir. Türk öğrenciler cinsiyet açısından karşılaştırıldığında kız öğrenciler erkeklere nazaran daha fazla duygularını ifade etmektedirler.



## BÖLÜM VII

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulgularına göre, evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma temel boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında orta düzeyde ilişki vardır (14 erken dönem uyumsuz şema için  $r=.35 - .51$ ). Erken dönem uyumsuz şemalardan onay arayıcılık uyumsuz şeması ile kaygı arasındaki ilişki miktarı diğerlerinden yüksektir ( $r= .51$ ). Bu sonuç deneklerin sosyo-kültürel özellikleri ile ilgili olabilir. Konu ile doğrudan ilgili araştırmalara ulaşılamamıştır. Onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şemasının “Türk toplumunun sosyal uyumu destekleyen yapısı” ile ilgisi olabilir. Diğer yandan onay arama uyumsuz şemasının diğer uyumsuz şemalarla orta düzeyde bir ilişkiyi göstermesi verilen düşünceyi destekler niteliktedir.

Bağlanmanın kaçınma boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında, orta düzeyin altında bir ilişki gözlenmektedir. 14 uyumsuz şemada dokuzu orta kuvvette korelasyonun alt sınırında ilişkiyi gösterirken ( $r=. 36 - .45$ ), beş erken dönem uyumsuz şema ile bağlanmanın kaçınma boyutu arasındaki ilişki çok zayıftır ( $r= .07 - .20$ ).

Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri erken dönem uyumsuz semalarını etkilemektedir. Güvenli ve Kayıtsız bağlanma özelliği gösteren bireylerin erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları, Saplantılı ve Korkulu bağlanan bireylerin erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarından anlamlı olarak düşüktür. Genel olarak Korkulu bağlanan bireylerin erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları diğer bağlanmaların uyumsuz şema puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir.

Yukarıda yapılan açıklamalar doğrultusunda;

1- Klinik bulgularla “iyi tanımlanmış gruplar” ve normal olarak tanımlanan gruplar üzerinde yapılan yeni araştırmalarla bu araştırmanın sonuçları karşılaştırmalıdır.

2- Evliliğinde sorun yaşayan bireyler ve sorun yaşamayan bireyler üzerinde karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

3- Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyet açısından dağılımı homojen değildir. Cinsiyet açısından dağılımın dengeli olduğu gruplar üzerinde çalışılmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Abadi, F.G.S., Abdolmohamadi, K., Kheiradin, J. B., Roodsari, A. B. (2014). Prediction of alexithymia on the basis of attachment style and early maladaptive schemas in university students. Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E.& Wall, S. (1978). Patterns of attachment: *A psychological study of the strange situation*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M.D. S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychologist*: 44, 709-716.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall S. (1978). Patterns of attachment : *A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ak, M., Lapsekili, N., Hacıömeroğlu, B., Sütçügil, L. ve Türkçapar, H. (2011). Early Maladaptive Schemas in bipolar disorder. The British Psychological Society. DOI: 10.1111/J.2044-8341.2011.02037.x
- Akyüz. D. (2011). Ergenlerin ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Alford, B. A., Beck, A. T. (1997b). The Relation of Psychotherapy integration to the established systems of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 275-289.
- Arı, R. (2010). *Eğitim psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım. 5. Basım Temmuz, Ankara.
- Arı, R. (2013). Çiftlerle danışma. *Aile Danışmanlığı. Uzaktan Eğitim Sertifika Programı*. Toros Üniversitesi.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya*.
- Bacaksız, Ö. (2011). Boşanma sürecindeki bireylerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Baldwin, M.W. (1992). Relational schema and the social information. *Psychological Bulletin*, 112, 461-484.
- Balkan, K. İ. (2009). Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). *İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in Marital relationships: Defitional, method social and coseptual issue. *Journal of Counseling and ClinicalPschology*, 57, 3-38.
- Beck A.T., Dozois, D.J. (2011). Cognitivetherapy: Current status and future directions. *Annurev. Med* 62: 397-409.doi: 10.1146/annurev-med-052209-100032.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F.& Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: The Guilton Press.
- Bekendam, C. (2001). Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy. *Dissertation Abstract International*, 58(4-B), 09-21.
- Berne, Eric.(1961). Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press.
- Bowlby, J. (1973). Atacment and loss: Vol. 2. Seperation: Anxiety and anger. New York: Basic.
- Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental healt. Geneva: World Healt Organization.
- Bowlby, J. (1979). The Making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1982). Attachement and loss.Vol. 1. Attachement (2. Ed.) New York: Basic.
- Bowlby, J.(1944). Forty-four Juvenile thieves; Their characters and home life. *International Journal of Pscyho-analysis*, 25, 29-52, 107-127.
- Bozkurt, S. (2006). Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Dattillio, F. M. (2010). Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi: Klinisyenler İçin Kapsamlı bir Rehber.( Ed.Tahir Özakkaş ). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları,77
- Dattilio, F.M. (1993).Cognitive techniques with couples and families. *FamilyJournal*, 1, 51 -56.
- DeRubeis, R.J. andBeck, A.T. (1988). Cognitive therapy. Handbook of cognitive – behavioral therapies. New York: Guilford press.
- Ehsan, H., B and Bahremzadeh, H. (2011). Early Maladaptive Schema and Agreeableness in Personality Five Factor Model. *Procedia – Social and Behavioral Science* 30: 547-551 December.

- Epstein, N.B., Baucom, D.H. and Rankin, L.K. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13, 45 – 57.
- Epstein, N. B., Schlesinger, S. E. And Dreyden, W. (1988). Concepts and methods cognitive-behavior family treatment. *cognitive-behavior therapy with families*. (pp. 5-48). Brunner /manzel.
- Erdoğan, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Eşinci, E. (2014). Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçları Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Geçtan, E. (1993). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi.
- Görünmez, M. (2006). Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harris, T. A ., (1969). *I'm ok, You're ok*. New York: Randomhouse Press. Hazan C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as attachment process. *J Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 511- 524.
- Hazan, C., Shaver, P.R., Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. Sternberg, R.J., Barnes, M.L. (Eds.). *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1987). Conceptualizing romantic love As an attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, No.3, 511-524.
- Honari, B., Saremi, A. A. (2015). The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hosseini fard., M., S. Ve Kaviani, N. (2015). Comparing the early maladaptive schemas, attachment and coping styles in opium and stimulant drugs dependent men in kerman, Iran. *Addict healthy* (2015); 7(1-2): 30-6.
- Irkörücü, A. (2012). Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- İlaslan, Ö. (2009). Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerinin anne bağlanma stillerine göre incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Jongeward, D. ve James, M. (1993). *Kazanmak İçin Doğarız*, (Çev.: Tülin Şenruh). İstanbul: İnkılap Kitabevi.



- Kang, Y., Lee, J., Kang, M. (2014). Adult attachment styles, self-esteem, and depressive symptoms: A comparison between postpartum and nonpostpartum women in Korea. *Personal Relationships*, 21, 546 – 556. Printed in the United States of America. DOI: 10.1111/per.12047
- Karasu, H. (2014), Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)
- Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. Kart, M. (2008). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: Hekimlerle yapılan Bir çalışma. *Mülkiye Dergisi*. 245-246.
- Kart, M. N. (2002). Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma. (Yayımlanmamış doktora tezi). *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Kopcsó, K., Láng, A. (2014). Relationship between early maladaptive schemas, attachment quality and fear of darkness. *Orv. Hetil.*, 155(49), 1967–1972.
- Lamb, M.E., Bornstein, M. H., Teti. D. M. (2002). Development in infancy. Mahwah New Jersey: Erlbaum.
- Magai, C., Distel, N., Liker, R. (1995). Emotion socialization, attachment and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9(5), 461-481.
- Main, M., Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized / disoriented during the Ainsworth strange situation. In M.T. greenberg, attachment in the preschool years (pp. 121 -160). Chicago: University of Chicago Press.
- Martin, R., Young. J. E. (2010). Schema therapy in K.S.Dobson (Ed), Handbook of cognitive-behavioral therapies.(3rd ed). London: Guilford Press.
- Masson, O., Platts, H. & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 549–564. <http://dx.doi.org/10.1348/147608305X41371>
- Meins, E., Harris, W., J. & Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind- mindedness. *Personality and Individual Differences*, 45(12), 146- 152.
- Moradi, M., Akbari, T. Ve Dausti, M. (2015). Relation between Erly Maladaptive Schemas and Self-Differentiation in Referrals to Welfare Centers.
- Murdock, N. L. (2012).Psikolojik danışma psikoterapi kuramları. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık-BNC.
- Nilsson, K. K., Staarup, N. K., Halvorsen, M. (2014). Early maladaptive shemas: A comparison between bipolar disorder and major depressive disorder. *Clinical psychology and psychotherapy*, 22(5). doi: 10.1002/CP.1896.
- Riso, P.L. du Toit, D., J., Stein, & Young J. E. (2007).Cognitive schema and core beliefs in psychological problems. A scientist- practitioner Guide, Washington, Dc. American Psychological Association.

- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T.&Lobbestael, J. (2011).The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 471–479. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465811000117>
- Santrock, J.W. (2011). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi (Çev. Ed. Galip Yüksel). Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Sarıtaş-Atalar, D. ve Gençöz, T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, cilt, 26, sayı, 1, ss. 40-47.
- Shaffer, H.R.,Emerson, P.E. (1964). The development of social attachment in infancy. *Monographs of society for research in child development*, 29 (3, Serialno 94).
- Simpson, J. A., Collins, A., Tran, Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotion in romantic relationships: A development perspective. *Journal of Personal and Social Relationship*, 99(2),355-367.
- Strand J, Goulding A, Tidefors I. (2014). Attachment styles and symptoms in individuals with psychosis. *Nord J Psychiatry*; Early online:1–6.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999b). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, Benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14, 35-38.
- Sümer, N.,Güngör, D. (1999a). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14, 71-106.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five- factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4),373-380.
- Tokuş, T. (2014). *İlişki modellerinde bağlanma stilleri ve utancın Rolü*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Turanlı, P. (2010). Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması (Yayımlanmamış yüksek lisanstezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, E. (2014). Çocuk istismari ve ihmalinin psikopatolojik semptomlar üzerindeki etkisi: Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema baş etme biçimlerinin rolü.(Yayımlanmamış doktora tezi). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara
- Wild, M., Glenny, G.,Evangelou, M., Sylva, K., Kyriacou., M. (2009).Early years learning and development literature review. University of Oxford, Oxford Brookes University.
- Wright, J.H., Beck, A.T. (1993). Family cognitive therapy with impatients. New York: GuilfordPress.

- Yıldırım, A. (2009). Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach (3rd ed.). Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). şematerapi. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Young, J.E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach. Sarasota FL: Professional Exchange.
- Young, J. (1991). Early maladaptive schemas. Unpublished manuscript.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: The Guilford Press.

## EKLER

### EK I: Katılımcılara Ait Bilgiler

1- Yaşınız: ( ); 2- Cinsiyetiniz: K ( ) / E ( )

3- Eğitim Durumunuz: İlkokul ( ); Ortaokul ( ); Lise ( ); Üniversite ( )

4- Kaç yıldır evlisiniz ( ); 5 - Kaç yaşında evlendiniz ( )

6- Nasıl Evlendiniz?

a- Görücü Usulü ( ); Kendi rızamla ( ); Rızam Olmadan ( )

b- Tanışıp Bir süre arkadaşlık yaptıktan sonra ( )

7- Bir İşte Çalışıyor musunuz? Evet ( ); Hayır ( )

8- Çocuğunuz Var mı? Evet ( ); Hayır ( )

Çocuğunuz varsa; 1 (bir) Çocuk ; 2 (iki) ve daha fazla

9- Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?

Eşimle birlikte ( ); Evlenmeden Önceki ailemle ( );

Yalnız ( ); Çocuklarımla ( )

10- Eşinizle ilgili sorunlarınız konusunda aşağıda verilenlerden hangisi/hangileri

Sizin durumunuza uygundur?

Mahkememiz devam ediyor ( ); Kocamla yaşıyorum fakat sık kavga ediyoruz ( )

Boşandım ( )

## **EK-2 : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

### **Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – I**

#### **YİYE-I**

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derecede tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtarı göz önünde bulundurunuz.

#### **ANAHTAR:**

**1= Beni hiç tanımlamıyor**

**2= Çok az tanımlıyor**

**3=Az tanımlıyor**

**4=Orta derecede tanımlıyor**

**5=Ortanın üstünde tanımlıyor**

**6=Epey tanımlıyor**

**7=Beni tamamen tanımlıyor**

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi gerçi çekiyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni benim onları umursamadığım kadar umursamayacaklarından Endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte olduğum kişileri bazen fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

22. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilerle fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra çok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7

## EK-3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form

### Young Şema Ölçeği Kısa Form – 3

#### YŞÖ

Aşğıda, insanların kendilerini tanımlarken kullandıkları bazı ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığımız sorularda neyin “doğru” olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak “ne hissettiğiniz”e dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu an yaşamıyorlarsa, bu soruları, o (onlar) hayatta iken ilişkinizin nasıl olduğunu göz önüne alarak cevaplandırın. Yanıtınızı, her maddenin yanındaki 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden birinin altına (X) işareti koyarak verin. Seçeneklerin ne anlama geldiğini aşğıdaki anahtarda belirtilmektedir.

- 1= Beni hiç tanımlamıyor
- 2= Beni çok az tanımlıyor
- 3= Beni oldukça tanımlıyor
- 4= Beni orta derecede tanımlıyor
- 5= Beni çoğunlukla tanımlıyor
- 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor



Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor	1	2	3	4	5	6
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.						
2. Beni terk 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.						
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1	2	3	4	5	6
8. Kötü bir şeyler olacağı duygusundan kurtulamıyorum.						
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım.						
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.						
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.						
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).						
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.						
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.						
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.						
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak olmak beni değerli yapar.						
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.						

20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.						
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.						
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.						
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.						
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.						
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.						
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.						
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.						
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.						
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.						
31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinmem.						
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 özrü yoktur.						
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
38. Yakınlarımin 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 hayatımızı birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.						
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.						
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.						
48. İnsanla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.						
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.						
50. İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.						
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden 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.						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.						
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.						
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.						
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça 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 güvenilirmez.						
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.						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
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 duyarım.						
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissedirim.						
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim						

yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.						
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.						
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.						
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.						
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.						
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.						
88. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.						
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.						
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım						