



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM  
BOZUCU ŞEMALAR VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Sevde CANIDEMİR**

**Tez Danışmanı**  
**Dr.Öğr. Üyesi, Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL**

**İSTANBUL-2019**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM  
BOZUCU ŞEMALAR VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sevde CANIDEMİR  
174102264

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi, Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İSTANBUL-2019



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 174102264
Öğrenci Adı Soyadı	: Sevde Canidemir
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu Kaya Yertutanol
Tezin Başlığı	: 18-30 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 28.06.2019	Saati	: 18:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu Kaya Yertutanol	
Üye	Prof. Dr. Hüsnü Erkmen	
Üye	Doç. Dr. Rabia Bilici	

## YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 2019

Sevde CANIDEMİR

## TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecinde sorduğum her soruya anlayış ve kibarlıkla yaklaşan, danışmanım olduğu için kendimi şanslı hissettiğim sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu Kaya Yertutanol'a,

Son bir yıldır hemen hemen her an birlikte olduğum, yorulduğum zamanlarda dahi beni yine sevgisiyle kucaklayan canım kızım Rana'ya,

Zorlarımı kolaylaştıran, varlığıyla hayatımı güzelleştiren, desteğini hep hissettiğim, aynı yolu yürümekten keyif duyduğum yol arkadaşım eşim Enes'e,

Beni büyük özveri, emek ve sevgiyle yetiştiren, bugünlere ulaşmamı sağlayan ve her daim yanımda olan sevgili annem Şerife Çetinkaya ve babam Süleyman Çetinkaya'ya,

Bir çalışmanın, sadece hazırlayan kişinin ismi ile anılırken çok eksik kalacağına inandığım ve tezimin yazılmasında arka planda farklı farklı katkıları olduğu için isimlerinin burada anılmasından mutluluk duyacağım ablam Sümeyye Gürses ve kayınvalidem Süheyla Canıdemir'e,

Motivasyonum düştüğünde, ne yapacağımı bilemediğimde, hemen yardımına koşup beni teşvik eden lise arkadaşım Rabia Bayramoğlu Yüzgenç'e,

Teşekkür ederim.

## ÖZET

(Camdemir, Sevde, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

Bu araştırma, 18-30 yaş arası bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 18-30 yaş aralığındaki 128 kişinin katılımı sağlanmış ve demografik bilgiler, empatik eğilim ölçeği ve erken dönem uyum bozucu şemalarına ilişkin anket çalışması yürütülmüştür. Araştırmada öncelikle, demografik değişkenlerin dağılımı incelenmiş, daha sonra erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim puanları demografik değişkenlerle karşılaştırılmıştır. Sonrasında erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, kadınların empatik eğilim düzeyi puan ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evli bireylerde empatik eğilim düzeyinin bekârlara göre daha yüksek olduğu ve çalışan bireylerde empatik eğilim düzeyinin çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ile empatik eğilim arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Erken dönem uyum bozucu şemalar sonuçları doğrultusunda, aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar puan ortalamaları erkeklerde kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. İlişki durumuna göre erken dönem uyum bozucu şema alan puan ortalamaları bekârlarda, evlilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Empatik eğilim ile erken dönem uyum bozucu beş şema alanı olan aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi alanlarının tümü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulguların, erken dönem uyum bozucu şemalar ile empatik eğilim arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak adına literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Erken dönem uyum bozucu şemalar, empatik eğilim

## ABSTRACT

(Canidemir, Sevde, Master, Istanbul, 2019)

This study aims to investigate the relationship between early maladaptive schemas and empathic tendency levels in individuals aged 18-30 years. A total of 128 participants aged 18-30 years were included in the study and a survey was conducted on demographic information, empathic tendency scale and early maladaptive schemas. In the study, firstly, the distribution of demographic variables was examined and then the early maladaptive schemas and empathic tendency scores were compared with demographic variables. Then, the relationship between early maladaptive schemas and empathic tendency was examined.

According to the results of the study, it was found that the mean score of empathic tendency of women was higher than men. It was found that the level of empathic tendency among married individuals was higher than single people and the level of empathic tendency of employed participants was found to be higher than unemployed participants. There was a positive correlation between age and empathic tendency. According to the results of early maladaptive schemas, the mean scores of being over alert, the other being oriented, disconnection and rejection, and the severity limitation were found to be higher in males than in females. According to the relationship status, the mean scores of early maladaptive schemas were found to be significantly higher in single than married. A significant negative correlation was found between empathic tendency and five orientation maladaptive schema areas including over-alert, the other one being orientated, disconnection and rejection, impaired boundaries and impaired autonomy.

It is considered that the findings obtained in the study will add value to literature to reveal the relationship between early maladaptive schemas and empathic tendency.

**Keywords:** Early maladaptive schemas, empathic tendency

# İÇİNDEKİLER

<b>YEMİN METNİ</b> .....	<b>i</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar</b> .....	<b>vii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Sınırlılıklar.....	2
1.4. Sayıtlar.....	2
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
2.1. Şema ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	3
2.1.1. Şema.....	3
2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	4
2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri.....	4
2.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri.....	5
2.1.5. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	6
2.1.6. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri.....	12
2.2. Empatinin Tanımı ve Tarihçesi.....	12
2.2.1. Empatinin Bileşenleri.....	14
2.2.2. Empatinin Aşamalı Sınıflaması.....	14
2.2.3. Empatik Eğilim.....	15
2.2.4. Empatik Eğilimle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>18</b>
3.1. Araştırma Hipotezleri.....	18
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	18
3.4. Kişisel Özelliklere İlişkin Sorular.....	19
3.5. Empatik Eğilim Ölçeği ile İlgili Sorular.....	19
3.6. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 İle İlgili Sorular.....	19
3.7. Verilerin Analizi.....	19
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>21</b>



4.1.	Araştırma Kapsamındaki Katılımcılara Ait Temel Karakteristik ve Demografik Bulgular.....	21
4.2.	Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	23
4.2.1.	Empatik Eğilim Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	23
4.2.2.	Empatik Eğilim Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişki.....	23
4.2.3.	Empatik Eğilim Ölçeği ile İlişki Durumu Arasındaki İlişki .....	24
4.2.4.	Empatik Eğilim Ölçeği ile Çalışma Durumu Arasındaki İlişki.....	24
4.2.5.	Young Şema Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişki .....	26
4.2.6.	Young Şema Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişki .....	27
4.2.7.	Young Şema Ölçeği ile İlişki Durum Arasındaki İlişki .....	28
4.2.8.	Young Şema Ölçeği ile Çalışma Durum Arasındaki İlişki .....	29
4.2.9.	Empatik Eğilim Ölçeği ile Young Şema Ölçeği Arasındaki İlişki.....	31
<b>5.</b>	<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>32</b>
5.1.	Demografik Değişkenlere Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması	32
5.2.	Demografik Değişkenlere Göre Young Şema Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması ....	33
5.3.	Empatik Eğilim ve Young Şema Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması .....	34
<b>6.</b>	<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>37</b>
6.1.	Sonuç .....	37
6.2.	Öneriler.....	38
<b>7.</b>	<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>39</b>
	<b>YOUNG J E, KLOSKO J S &amp; WEİSHAAR M E (2008). Şema Terapi Terapistin Rehberi. T.V. Soylu (Çev), T. Özakkaş (Edt). İstanbul: Litera. ....</b>	<b>46</b>
	<b>Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>47</b>
	<b>Ek 2. Empatik Eğilim Ölçeği.....</b>	<b>48</b>
	<b>Ek 3. Young Şema Ölçeği .....</b>	<b>49</b>
	<b>Ek 4. Özgeçmiş .....</b>	<b>54</b>

## TABLULAR

Tablo 1.1: Şema alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar .....	8
Tablo 2.1: Cinsiyetlere Göre Dağılımı .....	21
Tablo 2.2: İlişki Durumuna Göre Dağılımı .....	21
Tablo 2.3: Çalışma Durumuna Göre Dağılımı .....	21
Tablo 2.4: Yaş ortalamaları .....	22
Tablo 2.5: Ölçek Puan Ortalamaları .....	22
Tablo 2.6: Cinsiyete Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi .....	23
Tablo 2.7: Empatik Eğilim Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	23
Tablo 2.8: İlişki Durumuna Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi .....	24
Tablo 2.9: Çalışma Durumuna Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi .....	25
Tablo 2.10: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi .....	26
Tablo 2.11: Yaş ile Young Şema Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	27
Tablo 2.12: İlişki Durumuna Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi .....	28
Tablo 2.13: Çalışma Durumuna Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi .....	29
Tablo 2.14: Empatik Eğilim Ölçeği ile Young Şema Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	31

## KISALTMALAR

YŞÖ-KF3:	Young Şema Ölçeği Kısa Form 3
EEÖ	: Empatik Eğilim Ölçeği
NCSS	: Number Cruncher Statistical System
Min	: Minimum
Max	: Maksimum
%	: Yüzde
Ort	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık Deęeri
±	: Artı Eksi
n	: Katılımcı Sayısı
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
r	: Pearson Correlation

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Genç yetişkinlik dönemi 18-30 yaşlarını kapsayan bireyde biyopsikososyal değişimlerin devam ettiği oldukça uzun bir süreçtir. Bu dönemde hayata dair ciddi kararlar alma, kendini tanıma, seçim yapma ve rollerin çeşitlenmesi bireyin karşılaştığı durumlardandır. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin anılarından, duygularından, bilişlerinden ve bedensel duyulardan oluşan, kişinin kendisini ve kişilerarası ilişkilerini merkeze koyan, çocukluk veya ergenlik dönemi süresince gelişen ve yaşam boyunca karmaşıklaşan, önemli ölçüde işlevselliği sınırlandıran genel, kabul görmüş bir tema veya örüntü şeklinde açıklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Erken dönem uyumsuz şemalar temelde kişilerarasıdır çünkü önemli diğerleriyle ilişkiler hakkında en derin inançları göz önüne almaktadır (Bernstein, 2005). Bu bakış açısıyla kişilerarası problemler, erken dönem uyumsuz şemaları tetikleyen acı verici duyguları ayarlayan uyumsuz kişilerarası stratejileri ifade etmektedir (Thimm, 2013).

Araştırmada ele alınan diğer bir kavram olan empati, Gülseren (2001) tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır: "Empati, insanların kendilerini diğerlerinin yerine koyarak, diğerlerinin koşullarına yakın koşullarda olduğunu farz ederek, onların hislerini, düşüncelerini, yaşamını, tutum ve davranışını anlama yetisidir." Başka bir tanıma göre empati "Bir kişinin, iletişimde olduğu diğer kişinin yerine geçip onun duygularını ve düşüncelerini doğru bir biçimde anlamasıdır (Dökmen, 1988)." Doğru ve tam bir empati kurulacaksa karşıdakini sadece doğru anlamak yetersiz kalabilir aynı zamanda doğru anladığımızı karşıdaki empati kurduğumuz kişiye hissettirmek, iletmek gerekmektedir. Empatik eğilim, problem yaşayan kişilerin duygu dünyasını anlayabilme ve bu kişilerin duygu dünyasındaki yaşantılarından etkilenme yeteneğini yani, o kişinin duygusal anlamda vekili olabilme yeteneği ve yardım etme arasındaki ilişki, bireysel farklılıklardaki duyarlılık, empatik eğilim ile değerlendirilebilmektedir (Akkoyun, 1987).

Bu araştırmanın amacı, 18-30 yaş arası bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bütün bu bilgiler çerçevesinde bu çalışmada, katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Empatik Eğilim Ölçeği verilmiş ve literatürdeki boşluğun kapatılmasına yönelik veriler elde edilmesine çalışılmıştır.

## 1.2. Problem Cümlesi

- Empatik eğilim düzeyi erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkilidir.
- Sosyodemografik veri özellikleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim düzeyleri ilişkilidir.

## 1.3. Sınırlılıklar

Çalışmada kişilere ait bilgiler, hazırlanan Sosyodemografik Veri Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.

Kişilerin erken dönem uyum bozucu şemalarına ilişkin veriler Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ün kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Kişilerin empatik eğilim düzeylerine ilişkin veriler Empatik Eğilim Ölçeği'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma kapsamında değerlendirilen kişiler 18-30 yaş aralığındadır.

## 1.4. Sayıtlar

Araştırma kapsamında verilen kişisel bilgi formu ile toplanan veriler için sorulan soruların kişiler tarafından içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Örnekleme, analiz yöntemleri, veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler araştırmanın amaçlarını gerçekleştirebilecek kapasitededir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Şema ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

#### 2.1.1. Şema

Şema ifadesi, bilimin farklı alanlarında farklı anlamlarda kullanılsa da çoğunlukla “yapı, çerçeve” sözcüklerine karşılık olarak gösterilmektedir (Young ve ark., 2003). Psikolojik terminolojide şemaların önemli bir yeri vardır. Piaget (1952), bilişsel gelişim evrelerini tanımlarken şemalardan yararlanmıştı. Piaget’in ifadesiyle şemalar, uzun süreli bellekten ayrı düşünülmemeyen davranışların esas sebeplerini açıklayan bilişsel yapılardır. Bu bilişsel yapılar, geçmiş yaşam olaylarının organize edilmesini ve uygun tepkiler verilmesini sağlamaktadır. Erken yaşlardan beri insan davranışı, etrafında olup bitenleri anlama ve başkalarıyla ilişki kurma üzerine organize edilmektedir.

Şemalar taşıdıkları anlam açısından kuvvetli yapılardır. Bu anlam kişilerin davranış, değer, hedef ve anlayışlarını içermektedir (Alford ve Beck, 2009). Ayrıca şemalar, kişilerin düşünce, duygu, davranış ve sosyal etkileşimlerini şekillendirmektedir (Martin ve Young, 2010).

Barlett (1932), bilişsel bir yaklaşımla şemayı, kişilerin dünyayı anlama ve algılama şekli olarak açıklamıştır. Hatırlanmayan detayları düzenlemek için şemalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşam deneyimini aktaran kişi, bu durumdan ne anladığını şemalarıyla ortaya koymaktadır. Şemalar herhangi bir tetikleyici olmadığı zaman bilinç dışında kalıp gün yüzüne çıkmazlar. Buna bağlı olarak şemalar, fark edilmeyebilirler. Bireyler, ilerleyen zamanlarda karşılaştıkları bir belirtiyel çoğunlukla şaşırırlar. Akılcı bir tutumla duygusal tepkilerin bulunduğu bu durumu çözümlmeye çalışırlar. Ağır yaşam deneyimlerinden bahsederken, yaşantılarının düşündükleri kadar kötü olmadığını söylerler. Fakat bu söyleyiş, sıklıkla kendilerine değil, onların bakım vericilerine ait olmaktadır. Şemalar, bireylerde yer edinmiş geçmiş yaşam olaylarıyla ilgilidir. Bireyler şemalarının farkında olmadığından aslında kalıplaşmış ve tutarlı davranışlarının doğal tepkileri olduğunu zannederler (Roediger, 2015).

Bilgi işlemede, bilgiyi alma, açıklama ve bu bilgiyle yapılabilecekler hususlarında şemalar bize rehberlik etmektedir. Düzen, var olan şemaya uyum sağlayan bilgileri almak üzere harekete geçer. Bu şekilde bilgi, çabuk işlenirken diğer taraftan

önyargılı ve kalıplaşmış düşünceleri de içinde bulundurur (Janes, 2003). Bilgi işlemede şemayla uyum sağlamayan bilgiler dikkate alınmazken, şemayı güçlendirecek noktalara odaklanılır ve şemanın devamlılığı sağlanır (Welburn ve ark., 2002). Bilişsel psikolojiye göre şema, sorunları çözüme ulaştırma ve alınan bilgiyi yorumlamada yardımcı bir zihinsel yöntemdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

### **2.1.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Şemalar, bireyin erken yaşam döneminde başlayıp zamanla evrilebilen olumlu veya olumsuz, uyum sağlayıcı veya uyum bozucu işlevlerdir (Türkçapar, 2007).

Bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde en güçlü inançlarını gösteren erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarasıdır (Bernstein, 2005). Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularından oluşan, kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerini inceleyen, fark edilir ölçüde işlevselliği sekteye uğratan, yaygın örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin kendisinin çekirdek ailesi ve yakın çevresinin bir aynası olması ve kendi ortamına uyumunu kolaylaştırması yönüyle gerçekçi ve işlevsel özellik taşımaktadır. Fakat şartların değişmesiyle koşulsuz, yineleyici, katı ve dirençli özellikleri ortaya çıkabilmekte, uyum bozucu olabilmekte ve Eksen I ve Eksen II bozukluklarına temel oluşturabilmektedir (Young, 1990, 1999). Şemalar, birey için bilindik ve tanıdık kalıplar olduğu için değiştirilmesi zordur ve devam ettirilmeleri yönünde bireyde dürtüler bulunabilmektedir. Bireyin inançlarını ve doğrularını oluşturdukları için de birey, tecrübelerini gerçekmişçesine şemalar ekseninde değerlendirir (Young ve ark., 2003).

### **2.1.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri**

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kendilerine has ayırıcı nitelikler taşırlar. Karşılaşılan ebeveyn tutumu, kardeş, arkadaş ve çevre ile olan etkileşim şemaların gelişiminde tekrarlayıcı etki gösterir.

Young (1999)'a göre erken dönem uyum bozucu şemaların özellikleri;

- Katı, koşulsuz inanç ve duygulardan oluşur.
- Otomatik, değişime dirençli, tekrarlayıcı ve sürdürücüdür.

- Çevreyle uyumu bozar ve bireyi fark edilir biçimde rahatsız eder.
- Kişi erken dönem yaşantılarıyla karşılaştığında tetiklenebilir ve benzer tepkiler gösterebilir.
- Mizaç ve biyolojik yatkınlıktan etkilenir.
- Şiddeti ve yaygınlıkları farklıdır.

#### **2.1.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri**

##### **Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar**

Psikolojik sağlamlık ve uyumluluk için karşılanması çocuklukta mümkün olan temel ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar, evrenselliği herkesçe kabul edilen yoğunluğu kişiden kişiye değişebilen ihtiyaçlardır (Young ve ark., 2003). Çekirdek duygusal ihtiyaçlar aşağıda belirtilmiştir:

- Diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimseme)
- Özerklik, yeterlilik ve olumlu benlik algısı
- İhtiyaçların ve duyguların ifade edilmesi
- Gerçekçi sınırlar ve özdenetim
- Kendiliğinden olma ve rol yapmadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

##### **Erken Dönem Yaşantılar**

Çocukluk döneminde yaşanan travmaların erken dönem uyum bozucu şemaların kökeninde güçlü etkisi bulunmaktadır. Çocuğun dünya algısı, aile algısından yola çıkarak oluşmaktadır. Bu yüzden çocuğun ebeveyniyle ilişkisi oldukça önemlidir. Kişinin şeması yetişkin dönemde aktive olduğunda da ebeveyniyle yaşadığı duruma benzer olaylar yaşanmaktadır (Young ve Klosko, 1994).

Erken dönem uyumsuz şemalara etkisi bulunan erken dönem yaşantılar şöyledir:

- İhtiyaçların engellenmesi
- Travmatizasyon
- Olması gerekenden fazla iyi deneyim yaşama



- Önemli diğerleriyle seçici özdeşim veya seçici içselleştirme

Kişiler olgunlaşınca ebeveynlerinden başka geniş ailesi, kardeşi, akranları, okulu, bulunduğu toplumun kültürü ve okulu da önemli hale gelmektedir. Bu kişilerle yaşanan etkileşimler de şemaları etkileyebilmektedir. Ancak bu çevresel etmenlerle sonradan gelişen şemaların etkisi, erken yaşta oluşan şemalar kadar şiddetli ve güçlü değildir (Refaeli, Bernstein ve Young, 2011).

### **Duygusal Mizaç**

Her birey doğuştan biricik özelliklere sahiptir (Gander ve Gardiner, 2007). Bireyin duygusal yapısını temsil eden mizaç, olaylara verilen tepkilerde de belirleyicidir (Young ve Klosko, 2011). Mizaç özelliklerinin zamanla değişmeyen yapılar olduğu da araştırmalarda edinilen bir veridir (Kagan ve ark., 1988).

Duygusal mizaç ve erken dönem yaşam olayları şemaları biçimlendirmektedir. Mizaç yapısına göre bireylerin aynı yaşam olaylarından etkilenmesi ya da karşılaştıkları tutum da değişmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008).

### **2.1.5.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Şema modeline göre karşılanmamış ihtiyaçlarla ilişkili beş şema alanı ve on sekiz erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Şema alanları ve şemalar Tablo1'de gösterilmiştir (Young ve ark., 2003).

#### **Alan 1: Kopukluk ve Reddedilme**

Kopukluk ve reddedilme alanına ait şemalara sahip olan bireyler, güvenilir ve tatmin edici ilişki birlikteliği kurmakta sorun yaşamaktadırlar. Aile yapısı istikrarsız olan bu bireyler, ait olma, güvenlik, sevgi, bakım, empati gibi ihtiyaçlarının karşılanamayacağı inancına sahiptirler. Ayrıca bu bireylerin travmatik çocukluk yaşantısı geçirdiği düşünülmektedir (Young ve ark.,2003). Bu alanda şu şemalar yer almaktadır:

#### **1. Terk Edilme/İstikrarsızlık**

Terk edilme şemasına sahip bireyler ilişki kurdukları kişinin ölümü veya kendisi yerine bir başkasını tercih etmesi sebebiyle terk edileceklerine inandıkları için yakın ilişkilerinde düzensizdirler. Diğerlerine aşırı yakın davranmaları sonucunda insanları kendilerinden uzaklaştırmaktadırlar (Young ve Klosko, 1994; Young ve ark., 2003).

## 2. Güvensizlik/Suistimal Edilme

Güvensizlik şemasına sahip bireyler diğerlerinin eğer imkânları olsa kendisini kötüye kullanacaklarını düşünmektedirler. Bu yüzden diğerleriyle ilişki kurmaktan kaçınmayı tercih ederler (Young ve Klosko, 1994). Bu kişilerin aile öyküsünde istismar veya ihmal olabileceği düşünülmektedir (Young ve ark., 2003).

## 3. Duygusal Yoksunluk

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler duygusal ihtiyaçlarının asla karşılanamayacağını düşünmektedirler. Bu ihtiyaçları bakım, empati ve korunmayı içerir (Bricker ve Young, 2012). Bakım ihtiyacı ilgi, değer görme; empati ihtiyacı, anlayışlı dinleme; korunma ihtiyacı ise rehberlik edilmeden oluşmaktadır (Bricker ve Young, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Mesafeli, duygusal paylaşımı az bakım veren veya ebeveyne sahip kişilerde bu şema görülmektedir. Çocuğun ilk temas ettiği ilişki duygusal olarak onu beslemediği takdirde bu şema ortaya çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

## 4. Kusurluluk/Utanma

Kusurluluk şemasına sahip bireylerin kendileriyle ilgili sevilmeye layık olmayan, kusurlu ve değersiz olduklarına yönelik inançları bulunmaktadır. Bu inanç da utanma duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Young ve ark., 2003). Bu bireylerin ebeveynleri eleştiren, çocuga sevilmeye layık olmadığını hissettiren kişilerdir (Bricker ve Young, 2012).

## 5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşıma

Sosyal izolasyon şemasına sahip bireyler bir toplulukla aidiyet ilişkisi kuramayan, kendisini dünyadan izole ve diğerlerinden farklı bulan bir inanç taşımaktadırlar (Bricker ve Young, 2012).

**Tablo 1.1: Şema alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar**

Şema Alanları	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Terk edilme / İstikrarsızlık
	Güvensizlik / Suistimal edilme
	Duygusal yoksunluk
	Kusurluluk / Utanma
	Sosyal izolasyon / Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	Bağımlılık / Yetersizlik
	Hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık
	İç içe geçme / Gelişmemiş benlik
	Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	Hak görme / Büyüklük
	Yetersiz özdenetim
Diğeri Yönelimlilik	Boyun eğicilik
	Kendini feda
	Onay arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık	Karamsarlık
	Duyguları bastırma
	Yüksek standartlar / Aşırı eleştircilik
	Cezalandırıcılık

Young ve ark., 2003

## Alan 2: Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma

Zedelenmiş otonomi alanına ait şemalara sahip olan bireyler, ailelerinden ayrışıp farklılaşabilme ve kendi yaşlıları gibi bağımsız olabilme konularında yetersizlik yaşamaktadırlar. Aşırı korumacı veya ilgisiz ebeveyn tutumları bu şemanın oluşumunda etkilidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alanda aşağıdaki şemalar yer almaktadır:

### 1. Bağımlılık/Yetersizlik

Bağımlılık şemasına sahip bireyler yapması gereken işleri bir başkasından yardım almadan yapabileceğine inanmamaktadır (Bricker ve Young, 2012). Kontrolü kendi elinde tutan, çocuğun bağımsızlığını ve sorumluluk almasını desteklemeyen ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Roediger, 2015).

### 2. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler sürekli bir tehdit altında olduklarına ve başlarına gelebilecek çevresel, tıbbi veya duygusal felaketlerle baş edemeyeceklerine dair şiddetli bir korku taşımaktadırlar (Young ve ark., 2003). Aşırı kaygılı, çocuğuna dünyanın kötü bir yer olduğuna inandıran ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

### 3. İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik

İç içe geçme şemasına sahip bireyler kendileri için önemli olan yakın ilişki kurduğu kimselerle bireysel ve sosyal yönden zarar görme tehlikesi olmasına rağmen yapışık haldedirler. Bu kişiler yapışık olduğu kişi olmadan kendisinin varlığının da bir anlam ifade etmeyeceğine dair bir inanç taşımaktadırlar (Young ve ark., 2003). Aşırı kontrolcü, aşırı korumacı veya istismar edici ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

### 4. Başarısızlık

Başarısızlık şemasına sahip bireyler hemen hemen her alanda başarısız ve yetersiz olacaklarına inanmaktadırlar. Bu bireyler, başarısızlıklarına odaklanmakta ve bu inançlarını sürdüreceği faaliyetlerde bulunmaktadırlar (Young ve Klosko, 1994). Desteği az, eleştirisi çok ve başarıyı önceleyen ebeveyn tutumu bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Roediger, 2015).

### Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş sınırlar alanına ait şemalara sahip olan bireyler, özdenetim, ve ilişki sınırları geliştirmede yetersizdirler. Buna bağlı olarak başkalarının hakkına saygı duyma, sözünü tutma, birlikte iş yapma, uzak hedefleri yönetebilme konularında sıkıntı yaşamaktadırlar. Aşırı hoşgörölü ve serbest ebeveynler bu alandaki şemaların oluşmasında etkili olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alanda aşağıdaki şemalar yer almaktadır:

#### 1. Hak Görme/Büyükölük

Hak görme şemasına sahip bireyler kendilerinin özel haklarla donatılmış ayrıcalıklı kimseler olduğuna inanıp diğerlerinden üstün bulurlar. Bu kişilere ebeveynleri sınır koymamış, şımarık, başkalarının haklarına saygı gösterme konusunda eğitim almamış kimselerdir (Young ve ark., 2003)

#### 2. Yetersiz Özdenetim

Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler amaçlarına ulaşmaya çalışırken bir engelle karşılaştıklarında bunu tolere etmede zorlanırlar. Duygu ve dürtü kontrolleri iyi değildir. Aşırı kontrolcü ve sınır öğretiminde yetersiz ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Young ve Klosko, 1994; Young ve ark., 2003).

### Alan 4: Diğer Yönelimlilik

Diğeri yönelimlilik alanına ait şemalara sahip olan bireyler, kendi ihtiyaçlarını geri plana atıp diğerleriyle ilişkilerini sürdürmek, diğerlerinin takdirini almak ve olası herhangi bir tepkiyle karşılaşmamak isterler. Kendi ihtiyaçlarına dair farkındalıkları az ve içten içe öfke doludurlar. Koşullu sevgi veren ve koşullu kabul gösteren, kendi sosyal itibarını ve kendi ihtiyaçlarını önceleyen ebeveynler bu alandaki şemaların oluşmasında etkili olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alanda aşağıdaki şemalar yer almaktadır:

#### 1. Boyun Eğicilik

Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler ihtiyaçlarını ve duygularını bastırmaktadır. Öfke, terk edilme ve olumsuz tepki almaktan çekindikleri için kontrolü başkalarının eline vermektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Aşırı kontrolcü, çocuğunu önemsemeyen ve ihtiyacını ifade ettiği zaman çocuğunu cezalandıran ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

## 2. Kendini Feda

Kendini feda şemasına sahip bireyler kendi ihtiyaçlarını önemsemeksizin yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğü kişiler için kendilerini feda ederler. Kendi ebeveynlerinde de kendini feda edici tutum gözlenmektedir (Young ve ark., 2003).

## 3. Onay Arayıcılık

Onay arayıcılık şemasına sahip bireyler benlik gelişimlerini diğerlerinin takdiri ve kabulüyle ilişkilendirmektedir. Bunu elde edebilmek için de dış görüntüsü, statüsü ve başarısı önemli hale gelmektedir (Behary, 2017). Koşullu sevgi ve koşullu kabul gösteren ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

## Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Aşırı tetikte olma alanına ait şemalara sahip olan bireyler, duygularını ve dürtülerini bastırırken katı ve içselleştirilmiş kurallara göre hayatlarını sürdürmektedirler. Bu kurallar mutluluk, kendini ifade etme, yakın ilişkiler ve sağlık konularında kişiye zarar da verse o kişiler için korunması gereken önceliklerdir. Bu kurallara uymadığında hayatının tehlikeye gireceğini düşünür ve korku, karamsarlık ve endişe hissederler. Çocuğunu çocuğunun istekleri doğrultusunda cesaretlendirmeyen, katı, baskıcı, kuralcı ebeveynler bu alandaki şemaların oluşmasında etkili olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alanda aşağıdaki şemalar yer almaktadır:

### 1. Karamsarlık

Karamsarlık şemasına sahip bireyler hayatlarındaki olumsuzlukları abartırken olumlu olan şeyleri geri plana atarlar. Bir şeylerin kötü sonuçlanabileceğine çok inanır ve hata yapmaktan çok korkarlar (Young ve ark., 2003). Aşırı kaygılı ebeveynler ve travmatik yaşantılar bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

### 2. Duyguları Bastırma

Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler kontrolün ellerinden çıkacağından ve eleştirilmekten korktukları için spontan duygularını ve davranışlarını gizleyip akılcı davranmaya çalışmaktadırlar. Öfke ifadesi ve zayıf taraflarını karşı tarafa aktarmakta sıkıntı yaşamaktadırlar (Young ve ark., 2003) Erken çocuklukta bireye duygularını ifade edebileceği ortam sunmayan ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

### 3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler ne kadar çabalasa da hep daha iyisinin olması gerektiğine inanıp var olanı yeterli bulmamaktadır. Eleştiriden kaçınmak için daima yüksek beklenti içerisindeyler (Behary, 2017). Mükemmeli arzulayan, detaycı, var olanı beğenmeyen, rasyonalitenin dışında katı kuralları olan, zaman-verim dengesinde en üst düzeyi hedefleyen kimselerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2008). Memnun edilmesi zor, başarıyla orantılı koşullu sevgi veren ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Bricker ve Young, 2012).

### 4. Cezalandırıcılık

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler yapılan hataların mutlaka cezası olması gerektiğine inanırlar. Bu konuda diğerlerine olmadığı gibi kendilerine karşı da toleransları bulunmamaktadır. Cezalandırıcı ve katı kuralcı ebeveynler bu şemanın oluşmasında etkili olmaktadır (Young ve ark., 2003).

#### 2.1.6. Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri

Şemalar aktive olduğunda birey yoğun duygular yaşamaktadır. Ve bu durumu çözümlenmek, şemalarıyla başa çıkmak için çeşitli yollara başvurmaktadır. Bunlar şemalara boyun eğilmesi *şema teslimi*; şemaları tetikleyecek her türlü şeyden kaçınma *şema kaçınması*; şemaların zıddını yapma *şema aşırı telafisidir* (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

#### 2.2. Empatinin Tanımı ve Tarihçesi

Empati, Yunanca kökenli olup “*empathia*” kelimesinden gelmektedir ve bireyin tarafsızlığını kaybetmeden, karşısındakinin içinde ne yaşadığını tahmin etme, duygularını fark etme anlamına gelir (Kapıkıran, 2014). Empati, bir başkasının yerine kendini koyma, karşısındakine ayna olma manasını taşımaktadır (Kuzgun, 2006).

Literatür taraması yapıldığında, tarihsel süreçte empati ile ilgili pek çok tanım yapıldığı görülmektedir. 1950 yılından önce empati bilişsel, 1960’lı yıllarda hem bilişsel hem duyuşsal tanımlanıp 1970’lerde ise bunlara ek olarak kişinin, karşısındakinin hislerini anlayarak bunu o kişiye aktarması olarak ifade edilmiştir (Ural, 2010). Yani empati için önce kişiyi tanıma ve anlama, sonra o kişinin hissettiklerini hissetme, en son

basamakta ise tüm bunları o kişiye iletme söz konusudur.

Freud, empatiyi özdeşim kurma ve taklit ile açıklamıştır. Empati karşıdaki kişinin düşüncelerini anlamaya yardımcı olduğu gibi yeni bakış açıları elde edilmesini de sağlamaktadır. Empatik olma, etkileşimde bulunulan kişinin iç dünyasıyla bağ kurup o kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak olarak açıklanmaktadır. Empati, ancak içebakışla mümkün olmaktadır (Özcan, 2002).

Hümanistik ekolün temsilcisi Rogers, empatiyi yaşanan bir olayda karşısındakiyle aynı duyguları hissetme, o kişinin duygu ve düşüncelerini tam ve yanlışsız bir şekilde anlama ve anladıklarını karşı tarafa ulaştırabilmesi olarak ifade etmiştir (Rogers, 1983). Adler'in empati tanımı ise diğerinin gözüyle görmek, kulağıyla işitmek, kalbiyle hissetmektir (Bozkurt, 1997).

Empati, başkalarıyla olan iletişimimizde temel rol oynayan, kişileri birbirine bağlayan, kendimizden başka birinin gerçekten ne hissettiğini idrak edebilmemizi sağlayan önemli bir unsurdur (Yalom, 2008). Empati kurarken objektifliği koruyarak mesaj verenin duygularından sıkılmamak, yaşadığı duyguları fark edip bu duyguların aktarılması gereklidir. Fakat aktarıcı mesajı verenin hissettikleriyle kaybolup ona öfke duymamalı veya fazla kaygılanmamalıdır (Voltan-Acar, 2008a). Empati yapılırken gözlenen duyguların şiddetiyle orantılı tepkiler gösterilmelidir (Voltan-Acar, 2008b).

Türk kültüründe empati, diğergamlık olarak karşılık bulmaktadır. Bu kavram kişinin, bir şeyi bir başkasına kendisine yaptığı gibi titizlikle ve karşılıksız olarak yapması şeklinde ifade edilmektedir (Tarhan, 2011). Empati kurabilmek için empatiyle bağdaşmayan bir kavram olan ben-merkezcilikten kurtulmak gerekmektedir. Ben-merkezci bir kişinin karşısındakiyle özdeşim kurması, olayları onun penceresinden görmesi ve kendisini onun yerine koyması mümkün değildir. Empati ve yardım etme davranışları birbirinden farklılık göstermektedir ve bu durum iki şekilde açıklanmaktadır. İlkinde empati kuran kişi, karşısındakinin ne yaşadığını anladığı için onunla aynı şeyi yaşamakta ve kendi rahatsızlığını gidermek için o kişiye yardım etmektedir. İkincisinde ise, zor durumda olan kişiyle empati kuran kişi diğergamca davranarak zorluk yaşayan kişiyi rahatlatmak için yardım etmektedir (Dökmen, 2004).



### 2.2.1. Empatinin Bileşenleri

Goldstein ve Michaels (1985) empatinin bileşenlerini bilişsel, duygusal, bildirişimsel ve algısal bileşenler olarak dört başlıkta incelemiştir.

- Empatinin Bilişsel Bileşeni: Kişinin yaşantı, duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasıdır.
- Empatinin Duygusal Bileşeni: Kişinin bir başkasının yerine kendini koyup onun hissiyatıyla benzerlik gösteren bir süreç yaşamasıdır.
- Empatinin Bildirişimsel Bileşeni: Anlaşılan duygu ve düşüncelerin karşı tarafa iletilmesidir.
- Empatinin Algısal Bileşeni: Empati kuran kişi karşısındaki kişinin hareket, jest, mimik, yüz ifadesi ve ses tonuna dikkat etmeli ve algılamalıdır (Akt. Okvuran, 1993).

### 2.2.2. Empatinin Aşamalı Sınıflaması

Dökmen (1988), aşamalı empati sınıflamasını onlar basamağı, ben basamağı, ve sen basamağı olmak üzere üçe ayırmıştır. Bu basamaklarda düşünce ve duyguyu anlamaya çalışan ifadeler yer almaktadır.

- Onlar Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren kişi, dinlediği kişinin problemlerini düşünmez, duygu ve düşüncelerine odaklanmaz ve kendisi de anlatılanlar hakkında yorum yapmaz. Dinleyen bireyin dönütleri, genellemeler ve atasözlerini içeren cümlelerden oluşur (Dökmen, 2003).
- Ben Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren kişi, benmerkezcidir. Dinlediği kişinin, duygu ve düşünceleri ile ilgilenmektense problemi yaşayan kişiyi eleştirir, akıl verir ve o kişiye kendi problemlerinden bahseder (Dökmen, 2003).
- Sen Basamağı: Bu basamakta empatik tepki veren birey, problemi yaşayan kişinin rolüne bürünür, yaşananları o birey gibi görür. Direkt olarak dinlediği bireyin duygu ve düşünceleri ile ilgilenerek, o bireyin düşüncesinin ve duygusunun ne olduğunu anlama çabası gösterir (Dökmen, 2003).

### 2.2.3. Empatik Eğilim

Empatik eğilim, empati kurma potansiyelini gündelik hayatta kullanabilmektir. Empatik duyarlılık, bu potansiyeli aktif hale getirmek için bireylerde bulunması gereken önemli bir özelliktir. Empati kurma eğilimi, empatik duyarlılığın varlığıyla mümkündür. Kişiler bu eğilime yeterli düzeyde sahip olduklarında empati kurulabilmektedir. Empatik eğilim duygusal ve bilişsel öğelerden oluşmakla beraber, empatik eğilimde duygusal öğelerin yeri ağırlıktadır. Empatik eğilim, problemi yaşayan kişiyle iletişimi başlatma ve sürdürme, bu sırada o kişinin hissettiklerini anlama ve gündelik hayatında hissettiklerinden ne kadar etkilendiğini belirtmektedir. Empati kurulan kişinin yerine geçebilme, onun gibi düşünebilme, başkalarının düşüncelerine ve farklılıklarına saygı duyabilme empatik eğilimle açıklanabilmektedir (Akkoyun, 1987).

Empatik eğilim, empati kurabilme becerisidir. Kişilerin yaşam olaylarını ve duygularını anlayabilmek, empatik eğilim ile ilgilidir. Empatik eğilimle sosyal duyarlılık kavramının iç içe olduğu düşünülmektedir. Her bireyin sosyal duyarlılığa yatkınlığı farklıdır. Sosyal duyarlılık düzeyi empatik eğilimle ve empati yapabilme becerisiyle doğru orantılıdır (Rogers, 1983).

Çocuklukta duygusal tepki, kontrol mekanizmaları ve içsel motivasyon düzeyleri yüksek olan kişilerin empatik eğilim düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Empati, özellikle ikili ilişkilerde ihtiyaç olarak görülen bir husustur. İlişkilerin sağlıklı devamlılığı, kişilerin hem kendi hissettiklerini hem de diğerlerinin hissettiklerini anlaması ile mümkündür. Empatik eğilim, anti sosyal ve saldırgan davranışların pozitif değişimine katkı sunmaktadır (Önder ve Gülay, 2007; Topçu vd., 2010).

Empatik eğilim düzeyi yüksek olan kişiler, başkalarına yardıma açık, benmerkezci olmayan, ilişkilerde ılımlı davranan kimselerdir. Empatik yaklaşım, diğerlerine karşı kırıncı, aşağılayıcı, küçük düşürücü tutumları engelleyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Dökmen, 1988).

İlişki halinde olunan kişinin duygularını anlama, onun duygusal dünyasına karşı hassas olma sebebiyle yardımseverliğin ortaya çıkması empatik eğilim düzeyi yüksek olan kişilerde görülen bir davranış biçimidir (Terakye, 1998).

Duygularını tanıma ve ifadelendirmede güçlük yaşayan kişilerin bu durumu aşmak için kendilerine rol model edinmesi ve empatik eğilimini artırma çabası, sonrasında

olaylara bakışını olumlu yönde etkilemektedir. Bu şekilde sorunlara çözüm bulmakta ve kişiliğine pozitif yatırımlar yapmış olmaktadır (Öz, 1992).

Empatik eğilim düzeyi yüksek olan kişilerin iletişim becerileri de kuvvetlidir. Empatik eğilim düzeyi düşük olan kişiler ise başkalarıyla iletişim kurmakta başarısız olabilmektedir. Yani empatik eğilim, iletişimi kolaylaştırıcı bir ögedir. Empatik beceriyle kişilerin birbirini anlayabilmesi kolay hale gelmektedir (Pişkin, 1991).

Empatinin doğuştan var olduğu ya da sonradan edinildiğine dair pek çok görüş bulunmaktadır.

Stoffer (1968) doğuştan yardım etmeyi seven bireylerin, eğitim almadan da terapötik olabileceğini bildirmektedir. Aspy ve arkadaşları (1967) empatinin, sonradan eğitim ile kazanılabilen bir beceri olup tecrübeli terapistlerin başkalarına kıyasla daha empatik olduklarını söylemektedir (Akt. Yıldırım, 1992).

Kişilerin empatik eğilimi eğitimlerle edindiğini veya empatik becerinin doğuştan var olabileceğini söyleyen iki çeşit görüş ortaya konmuştur (Kahraman ve Akgün, 2008).

Empatik eğilim, küçük yaşlarda başlayıp zamanla gelişebilmektedir. Empatik eğilimi yüksek kişilerin yardımsever özelliklerinin doğuştan geldiği ve eğitimle desteklenmesi gerektiğini söyleyen araştırmacılar var olmakla birlikte eğitimin empatik eğilim düzeyine pek katkısının olmayacağını düşünen araştırmacılar da mevcuttur (Kılıç, 2016).

Empati becerisi, sonradan da edinilebilmektedir. Kişinin empatik eğilim düzeyi düşük ise bu, bundan sonrasında da düşük olacağını ifade etmemektedir. Eğitim alınarak empatik eğilim düzeyi yükseltilebilmektedir (Ataşalar, 1996).

Empatik eğilim düzeyinin artırılması için yapılan eğitimlerde farklı yaşlardaki bireylerle sağlıklı iletişim kurabilme ve empati becerisinin iyileştirilmesi amaçlanmaktadır (Çimer,1998).

#### **2.2.4. Empatik Eğilimle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Empati ve empatik eğilimle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bu kavramların pek çok farklı değişkenle birlikte incelendiği, bazı değişkenlerin arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu, bazılarının ise ilişkili olmadığı görülmüştür. Cinsiyet ve yaşın empatik eğilim düzeyini etkilediği ve benlik algısının yüksek olmasının empatik

eğilim düzeyini de arttırdığı tespit edilmiştir (Atli, 2008; Ekinci ve Aybek, 2010).

Gürsel (2016), araştırmasında cinsiyetin empatik eğilimi etkilediğini bulmuştur. Erkeklerin kadınlara göre empatik eğilim düzeyinin daha düşük olduğunu saptamıştır.

Dinçyürek (2004) tarafından yapılan çalışmada empati becerisinin cinsiyet değişkeniyle ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Empatik becerilerin incelendiği başka bir çalışmada ise ebeveyn davranışlarının etkisinin bu beceri üstündeki önemi üzerinde durulmuştur (Strayer ve ark., 2004).

Empatik eğilimi konu alan başka bir çalışmada, yeterli aile desteği olmayan bireylerin, empati becerileri düşük, saldırgan tutumları yüksek olarak bulunmuştur (Kemp ve ark., 2007).

Empati becerisi güçlü kişiler, depresyona yatkın özellikler taşımaktadır. Bu kişiler yardımsever, aşırı hassas, başkasını kırmaktan korkan, yakın çevresine çok bağlı özelliklere sahiptir (Doğan, 2000).

Bir başka çalışmada ise depresyon belirtileri ile empatik eğilim düzeyinin anlamlı ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir (Altuk, 2011).

Köseoğlu (1994)'nin araştırmasında 30 yaşından küçük kişilerin, 30 yaşından büyük kişilere göre yüksek empatik eğilim düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Gürüz ve Eğinli (2008)'nin empati eğitim programlarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, bu programların empatik becerilere olumlu yönde etki ettiği, kişilerin farkındalığının da bu sayede arttığı tespit edilmiştir. Bunlarla birlikte kişilerin sahip olduğu birbirinden ayrı özelliklerine odaklanıp, diğerlerini anlamak konusunda fayda sağladığı belirtilmiştir.

Suç işleyen bireylerin empatik eğilim düzeyi ve bilişsel çarpıtmalarının incelendiği bir çalışmada, kadınların erkeklere oranla empati becerisi ve ahlaki yargılama düzeyi daha yüksek bulunmakla birlikte bilişsel çarpıtmalarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani empatik eğilim ile ahlaki yargı arasında pozitif bir ilişki varken empatik eğilim ve ahlaki yargı ile bilişsel çarpıtma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görüldüğü belirtilmiştir. (Larden ve ark., 2006).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri, araştırmanın evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizi açıklanmış olup son olarak araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

#### 3.1. Araştırma Hipotezleri

Hipotez 1: Demografik özelliklere empatik eğilim ölçeği puanı farklılaşmaktadır.

**Hipotez 1a:** Cinsiyete göre empatik eğilim ölçeği puanı farklılaşmaktadır.

**Hipotez 1b:** Yaş ile empatik eğilim ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki vardır.

**Hipotez 1c:** İlişki durumuna göre empatik eğilim ölçeği puanı farklılaşmaktadır.

**Hipotez 1d:** Çalışma durumuna göre empatik eğilim ölçeği puanı farklılaşmaktadır.

Hipotez 2: Demografik özelliklere göre Young şema ölçeği puanları farklılaşmaktadır.

**Hipotez 2a:** Cinsiyete göre Young şema ölçeği puanları farklılaşmaktadır.

**Hipotez 2b:** Yaş ile Young şema ölçeği puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

**Hipotez 2c:** İlişki durumuna göre Young şema ölçeği puanları farklılaşmaktadır.

**Hipotez 2d:** Çalışma durumuna göre Young şema ölçeği puanları farklılaşmaktadır.

*Hipotez 3: Empatik eğilim ölçeği ile Young şema ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.*

#### 3.2. Araştırmanın Örneklemini

Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arası bireylerden rastgele seçilmiştir. Örnekleimde 67 kadın, 61 erkek olmak üzere toplam 128 kişi bulunmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına yönelik olarak elde edilmek istenen verilerin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçekler, internet aracılığıyla çeşitli

sosyal medyada ve telefon iletişim gruplarında paylaşılmıştır. Araştırmaya katılmada gönüllülük esas alınmıştır. Faydalanılan anket formu 3 bölümden oluşmaktadır. İlgili anket formunda yer alan ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmaktadır.

### **3.4. Kişisel Özelliklere İlişkin Sorular**

Çalışmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve ilişki durumu bilgileri sorulmuştur

### **3.5. Empatik Eğilim Ölçeği ile İlgili Sorular**

Dökmen (1988)'in, geliştirdiği Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) ; bireylerin gündelik hayattaki empati kurma potansiyellerini (eğilimlerini) ölçmektedir. Likert tipi 20 maddelik EEÖ'nin maddelerinin yaklaşık yarısı, bireylerin evet deme eğilimlerini önlemek için negatif yazılmıştır. Bireylerden her bir maddenin yanındaki 1''den 5''e kadar olan sayılardan birisini işaretleyerek, o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir.

### **3.6. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 İle İlgili Sorular**

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3), şemaların bireylerin işlevsellik düzeyini ne kadar etkilediğini ölçmek amacıyla Young (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 90 maddelik, altılı likert tipinde bir ölçektir. YŞÖ-KF3'te beş (5) şema alanı içinde on sekiz (18) alt boyut bulunmaktadır. Bu şema alanları: Ayrılma ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanlarıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır.

### **3.7. Verilerin Analizi**

İstatistiksel analizler için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2007 (Kaysville, Utah, USA) programı kullanıldı, Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum), nicelikler verilerin normal dağılıma uyup uymadığı sınıanmıştır. Kline'a göre (2011: 63) bir dağılımın normal bir dağılım gösterip göstermediğine karar

vermek için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmalıdır. Bu noktada basıklık ve çarpıklık değerlerinin kesme noktaları (sınırları) çarpıklık için mutlak değer olarak 3 ve basıklık için mutlak değer olarak 10'un üzerinde olmamalıdır. Niceliksel verilerin normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem için t testi kullanıldı. EEÖ ile YŞÖ-KF3 arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon testi kullanıldı. Anlamlılık  $p<0,01$  ve  $p<0,05$  düzeylerinde değerlendirildi.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

### 4.1. Araştırma Kapsamındaki Katılımcılara Ait Temel Karakteristik ve Demografik Bulgular

**Tablo 2.1: Cinsiyetlere Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	%
Erkek	61	47,7
Kadın	67	52,3

Katılımcıların, %47,7'si (n=61) erkek, %52,3'ü (n=67) kadındır.

**Tablo 2.2: İlişki Durumuna Göre Dağılımı**

İlişki Durumu	Frekans	%
Bekâr	95	74,2
Evli	33	25,8

Katılımcıların, %74,2'si (n=95) bekâr iken, %25,8'i (n=33) evlidir.

**Tablo 2.3: Çalışma Durumuna Göre Dağılımı**

Eğitim Durumu	Frekans	%
Çalışmıyor	64	50,0
Çalışıyor	64	50,0

Katılımcıların, %50,0'si (n=64) çalışıyor iken, %50'si (n=64) çalışmamaktadır.



**Tablo 2.4: Yaş ortalamaları**

	Ort±Ss	Min-Max (Median)
Yaş ortalamaları	23,24±3,66	18-30 (22)

Katılımcıların, yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olup, ortalama 23,24±3,66 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 2.5: Ölçek Puan Ortalamaları**

Ölçek adı	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Empatik Eğilim	68,43±9,73	40-91 (70)	-0,365	-0,065	0,777
Aşırı Tetikte Olma	14,56±4,22	4,75-25,75 (14)	0,417	-0,059	0,870
Diğeri Yönelimlilik	17,53±4,63	5,50-29,50 (17)	0,207	-0,065	0,872
Kopukluk ve Reddedilmişlik	12,12±5,91	5,75-33 (10,2)	1,343	1,495	0,872
Zedelenmiş Otonomi	14,09±6,13	6,6-36,6 (12,3)	1,571	2,821	0,878
Zedelenmiş Sınırlılık	25,48±6,28	7-40 (26)	-0,246	0,062	0,784

Ölçek puan ortalamaları ilişkin dağılımlar tablo 5’de gösterilmiştir.

Cronbach Alfa katsayısının değerlendirilmesi aşağıdaki ölçüte göre yapılır:

0.0 < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.

0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirliktedir

0.60 < 0.80 ise oldukça güveniliridir.

0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

## 4.2. Ölçeklerin Değerlendirilmesi

### 4.2.1. Empatik Eğilim Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

**Hipotez 1a:** Cinsiyete göre empatik eğilim ölçek puanı farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında cinsiyete göre empatik eğilim ölçek puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 6' da gösterilmiştir.

**Tablo 2.6: Cinsiyete Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi**

		Cinsiyet		p
		Erkek (n=61)	Kadın (n=67)	
Empatik Eğilim	Ort±Ss	66,44±9,69	70,24±9,48	0,027*
	Min-Max (Medyan)	47-90 (66)	40-91 (72)	

<sup>a</sup> bağımsız örneklem için t testi

\* $p < 0,05$

Kadınların empatik eğilim puan ortalamasının, erkeklerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,027$ ;  $p < 0,05$ ).

### 4.2.2. Empatik Eğilim Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişki

**Hipotez 1b:** Yaş ile empatik eğilim ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki vardır.

Hipotez kapsamında yaş ile empatik eğilim ölçeği puanı arasındaki ilişkiyi belirlemek Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 7' de gösterilmiştir.

**Tablo 2.7: Empatik Eğilim Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

	Yaş	
	r	p
Empatik eğilim	0,307	0,001**

r=Pearson Korelasyonu

\*\* $p < 0,01$

Yaş ile empatik eğilim puanı arasında pozitif yönlü (yaş artarken, empatik eğilim

puanı da artmakta) %30,7 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ( $r=0,307$ ;  $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

#### 4.2.3. Empatik Eğilim Ölçeği ile İlişki Durumu Arasındaki İlişki

**Hipotez 1c:** İlişki durumuna göre empatik eğilim ölçek puanı farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında ilişki durumuna göre empatik eğilim ölçek puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 8’ de gösterilmiştir.

**Tablo 2.8: İlişki Durumuna Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi**

		İlişki durumu		<sup>a</sup> p
		Bekâr (n=95)	Evli (n=33)	
Empatik Eğilim	Ort±Ss	66,22±9,6	74,79±6,98	0,001**
	Min-Max (Medyan)	40-89 (66)	61-91 (75)	

<sup>a</sup> bağımsız örneklem için t testi

\*\* $p<0,01$

Evli olanların empatik eğilim puan ortalamasının, bekârlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

#### 4.2.4. Empatik Eğilim Ölçeği ile Çalışma Durumu Arasındaki İlişki

**Hipotez 1d:** Çalışma durumuna göre empatik eğilim ölçek puanı farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında çalışma duruma göre empatik eğilim ölçek puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 9’ da gösterilmiştir.

**Tablo 2.9: Çalışma Durumuna Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanının Değerlendirilmesi**

		Çalışma durumu		
		Çalışmıyor (n=64)	Çalışıyor (n=64)	<sup>a</sup> p
Empatik Eğilim	Ort±Ss	65,75±9,33	71,11±9,44	0,002**
	Min-Max (Medyan)	40-80 (67)	48-91 (73)	

<sup>a</sup> *bağımsız örneklem için t testi*      **\*\*p<0,01**

Çalışanların empatik eğilim puan ortalamasının, çalışmayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,002; p<0,01).

#### 4.2.5. Young Şema Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

**Hipotez 2a:** Cinsiyete göre Young şema ölçek puanları farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında cinsiyete göre YŞÖ-KF3 puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 10' da gösterilmiştir

**Tablo 2.10: Cinsiyete Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi**

		Cinsiyet		<sup>a</sup> p
		Erkek (n=61)	Kadın (n=67)	
Aşırı Tetikte Olma	Ort±Ss	15,50±3,90	13,70±4,34	0,016**
	Min-Max (Medyan)	8,50-23,75 (14,2)	4,75-25,75 (13,2)	
Diğeri Yönelimlilik	Ort±Ss	18,45±4,55	16,68±4,57	0,030*
	Min-Max (Medyan)	10-29,50 (17,5)	5,50-28,50 (16,5)	
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Ort±Ss	13,76±6,07	10,62±5,39	0,002**
	Min-Max (Medyan)	5,75-32,50 (12,5)	5,75-33 (8,50)	
Zedelenmiş Otonomi	Ort±Ss	14,69±6,33	13,52±5,94	0,293
	Min-Max (Medyan)	6,67-36,33 (13)	6,67-36,67 (12,3)	
Zedelenmiş Sınırlılık	Ort±Ss	26,64±5,99	24,43±6,41	0,047*
	Min-Max (Medyan)	9-40 (26)	7-40 (24)	

<sup>a</sup>bağımsız örneklem için t testi

\*p<0,05

Erkeklerin aşırı tetikte olma puan ortalamasının, kadınlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,016; p<0,05).

Erkeklerin diğeri yönelimlilik puan ortalamasının, kadınlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,030; p<0,05).

Erkeklerin kopukluk ve reddedilmişlik puan ortalamasının, kadınlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,002; p<0,01).

Cinsiyete göre zedelenmiş otonomi puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Erkeklerin zedelenmiş sınırlılık puan ortalamasının, kadınlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,047$ ;  $p<0,05$ ).

#### 4.2.6. Young Şema Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişki

**Hipotez 2b:** Yaş ile YŞÖ-KF3 puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

Hipotez kapsamında yaş ile YŞÖ-KF3 puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek Pearson Korelasyon test kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 11' de gösterilmiştir.

**Tablo 2.11: Yaş ile Young Şema Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

	Yaş	
	r	P
Aşırı Tetikte Olma	-0,273	0,002**
Diğeri Yönelimlilik	-0,193	0,029*
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-0,188	0,034*
Zedelenmiş Otonomi	-0,125	0,160
Zedelenmiş Sınırlılık	-0,217	0,014*

**r=Pearson Korelasyonu      \*\*p<0,01**

Yaş ile aşırı tetikte olma puanı arasında negatif yönlü (yaş artarken, aşırı tetikte olma puanı azalmakta) %27,3 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ( $r=-0,273$ ;  $p=0,002$ ;  $p<0,01$ ).

Yaş ile diğeri yönelimlilik puanı arasında negatif yönlü (yaş artarken, diğeri yönelimlilik puanı azalmakta) %19,3 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ( $r=-0,193$ ;  $p=0,029$ ;  $p<0,05$ ).

Yaş ile kopukluk ve reddedilmişlik puanı arasında negatif yönlü (yaş artarken, kopukluk ve reddedilmişlik puanı azalmakta) %18,8 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ( $r=-0,188$ ;  $p=0,034$ ;  $p<0,05$ ).

Yaş ile zedelenmiş otonomi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki

saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaş ile zedelenmiş sınırlılık puanı arasında negatif yönlü (yaş artarken, zedelenmiş sınırlılık puanı azalmakta) %21,7 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır ( $r=-0,217$ ;  $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

#### 4.2.7. Young Şema Ölçeği ile İlişki Durum Arasındaki İlişki

**Hipotez 2c:** İlişki durumuna göre Young şema ölçek puanları farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında ilişki duruma göre YŞÖ-KF3 puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır.

**Tablo 2.12: İlişki Durumuna Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi**

		İlişki Durumu		<sup>a</sup> p
		Bekâr (n=95)	Evli (n=33)	
Aşırı Tetikte Olma	Ort±Ss	15,37±4,30	12,23±2,96	0,001**
	Min-Max (Medyan)	4,75-25,75 (15,)	5,75-22,25 (12,2)	
Diğeri Yönelimlilik	Ort±Ss	18,15±4,54	15,72±4,47	0,009**
	Min-Max (Medyan)	5,50-29,50 (18)	8-26,50 (15,5)	
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Ort±Ss	13,16±6,25	9,10±3,0	0,001**
	Min-Max (Medyan)	5,75-33 (11,7)	5,75-22,75 (8,2)	
Zedelenmiş Otonomi	Ort±Ss	14,84±6,73	11,94±3,11	0,019*
	Min-Max (Medyan)	6,67-36,67 (13,3)	6,67-36,67 (12,3)	
Zedelenmiş Sınırlılık	Ort±Ss	26,65±6,31	22,12±4,90	0,001**
	Min-Max (Medyan)	7-40 (27)	12-32 (22)	

<sup>a</sup>bağımsız örneklem için t testi

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Bekârların aşırı tetikte olma puan ortalamasının, evlilerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

Bekârların diğeri yönelimlilik puan ortalamasının, evlilerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,009$ ;  $p<0,01$ ).

Bekârların kopukluk ve reddedilmişlik puan ortalamasının, evlilerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

Bekârların zedelenmiş otonomi puan ortalamasının, evlilerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,019$ ;  $p<0,05$ ).

Bekârların zedelenmiş sınırlılık puan ortalamasının, evlilerden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ).

#### 4.2.8. Young Şema Ölçeği ile Çalışma Durum Arasındaki İlişki

**Hipotez 2d:** Çalışma duruma göre YŞÖ-KF3 puanları farklılaşmaktadır.

Hipotez kapsamında çalışma duruma göre YŞÖ-KF3 puanı arasında bir fark olup olmadığını belirlemek bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.13: Çalışma Durumuna Göre Young Şema Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi**

		Çalışma Durumu		<sup>a</sup> p
		Çalışmıyor (n=64)	Çalışıyor (n=64)	
Aşırı Tetikte Olma	Ort±Ss	15,10±4,41	14,02±3,98	0,151
	Min-Max (Medyan)	6,25-25,75 (14,7)	4,75-23 (13,5)	
Diğeri Yönelimlilik	Ort±Ss	17,90±4,52	17,15±4,73	0,362
	Min-Max (Medyan)	9-28,5 (18)	5,50-29,50 (16,2)	
Kopukluk ve Reddedilmişlik	Ort±Ss	12,53±6,07	11,71±5,78	0,435
	Min-Max (Medyan)	6-33 (11,4)	5,75-26,5 (9,75)	
Zedelenmiş Otonomi	Ort±Ss	14,61±6,21	13,57±6,06	0,339
	Min-Max (Medyan)	6,67-36,67 (14)	6,67-35,67 (12)	
Zedelenmiş Sınırlılık	Ort±Ss	26,55±6,41	24,51±6,05	0,081
	Min-Max (Medyan)	13-40 (26)	7-36 (25)	



*"bağımsız örneklem için t testi*

*\*p<0,05*

Çalışma durumuna göre aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlılık puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).



#### 4.2.9. Empatik Eğilim Ölçeği ile Young Şema Ölçeği Arasındaki İlişki

**Hipotez 3:** EEÖ ile YŞÖ-KF3 puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

Hipotez kapsamında EEÖ ile YŞÖ-KF3 puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek Pearson Korelasyon test kullanılmıştır. Sonuçları Tablo 14' de gösterilmiştir.

**Tablo 2.14: Empatik Eğilim Ölçeği ile Young Şema Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

	Empatik Eğilim Ölçeği	
	R	p
Aşırı Tetikte Olma	-0,611	0,001**
Diğeri Yönelimlilik	-0,353	0,001**
Kopukluk ve Reddedilmişlik	-0,659	0,001**
Zedelenmiş Otonomi	-0,607	0,001**
Zedelenmiş Sınırlılık	-0,310	0,001**

r=Pearson Korelasyonu      \*\*p<0,01

EEÖ puanı ile aşırı tetikte olma puanı arasında negatif yönlü (EEÖ puanı artarken, aşırı tetikte olma puanı azalmakta) %61,1 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (r=-0,611; p=0,001; p<0,01).

EEÖ puanı ile diğeri yönelimlilik puanı arasında negatif yönlü (EEÖ puanı artarken, diğeri yönelimlilik puanı azalmakta) %35,3 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (r=-0,353; p=0,001; p<0,01).

EEÖ puanı ile kopukluk ve reddedilmişlik puanı arasında negatif yönlü (EEÖ puanı artarken, kopukluk ve reddedilmişlik puanı azalmakta) %65,9 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (r=-0,659; p=0,001; p<0,01).

EEÖ puanı ile zedelenmiş otonomi puanı arasında negatif yönlü (EEÖ puanı artarken, zedelenmiş otonomi puanı azalmakta) %60,7 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (r=-0,607; p=0,001; p<0,01).

EEÖ puanı ile zedelenmiş sınırlılık puanı arasında negatif yönlü (EEÖ puanı artarken, zedelenmiş sınırlılık puanı azalmakta) %31,0 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (r=-0,310; p=0,001; p<0,01).

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışmadaki istatistiki verilerin analiz sonuçlarına göre elde edilmiş bulgular ışığında bu alanlarda yapılan diğer araştırma sonuçlarının birlikte ele alınması yer almaktadır.

Araştırmada öncelikle, demografik değişkenlerin dağılımı incelenmiş, daha sonra erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim puanları demografik değişkenlerle karşılaştırılmıştır. Akabinde erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim arasındaki ilişki incelenmiştir. Demografik verilere bakıldığında, kadın katılımcı erkek katılımcı sayısından çoktur. Katılımcıların yaş ortalaması  $23,24 \pm 3,66$  olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların çalışıp çalışmama durumları yarı yarıyadır ve ilişki durumları yaşları itibariyle büyük ölçüde bekâr olarak bildirilmiştir.

### 5.1. Demografik Değişkenlere Göre Empatik Eğilim Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması

18-30 yaş arasındaki bireylerle yapılan araştırmada empatik eğilim düzeyi ve cinsiyet ilişkisi incelendiğinde; kadınların puan ortalamasının erkeklerden yüksek olması anlamlı olarak bulunmuştur. Daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında kadınların erkeklere oranla empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bozkurt, 1997; Sayar ve ark., 1998; Atli, 2008; Ekinci ve Aybek, 2010; Solak, 2011; Gürsel 2016). Empatik eğilim düzeyini cinsiyet değişkenine göre inceleyen başka çalışmalarda da kadınların lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Hoffman, 1977; Roberts ve Strayer, 2004; Kalliopuska, 1983; Webster, 2002; Aydın, 1996; Yüksel, 2009). Araştırmamızdaki bulgularla paralellik gösteren araştırmaların varlığı da göz önüne alınarak kadınların erkeklere göre empatik becerisinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu duruma kaynaklık eden faktörlere baktığımızda toplumsal ve kültürel normlara dayalı olarak çocuk yetiştirme, doğuştan gelen cinsiyet özellikleri ve çevredekilerin cinsiyetlere yükledikleri empati becerisini geliştirici veya baskılayıcı söylemleri sayılabilir.

Yaş ile empatik eğilim arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Köseoğlu (1994)'nin araştırmasında 30 yaşından küçük kişilerin, 30 yaşından büyük kişilere göre yüksek empatik eğilim düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Yaşın empatik eğilim düzeyini etkilemediğini saptayan araştırmalar da mevcuttur (Ekinci, 2009). Çalışmamızda elde edilen veriye göre yaş arttıkça empatik eğilim düzeyinin artması, deneyim sahibi olundukça yeniliklere açık olma, sabit fikirlilikten uzaklaşma, farklı insanlara ve dünyalara karşı daha anlayışlı ve hassas olunmasıyla açıklanabilir.

İlişki durumu ile empatik eğilim ilişkisini incelediğimizde evli bireylerin empatik eğilim düzeyinin bekârlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin karşılaştıkları problem çözme durumunun daha fazla olması, bir bireyle yakın ilişki halinde bulunması, zamanının çoğunu partneriyle geçirmesi gibi sebeplerin empati becerisinin artmasına katkı sağladığı düşünülebilir. İlişki durumunun empatik eğilim düzeyini farklılaştırmadığı yönünde araştırmalar da mevcuttur (Çelik, 2008; Akbulut, 2010; Gürsel, 2016).

Çalışıp çalışmama durumuyla empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelediğimizde çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre empatik eğilim düzeylerinin yüksek olması anlamlı farklılık olarak bulunmuştur. Çalışan bireylerin gün içerisinde birden çok kişiyle iletişim halinde olması, belirli görev ve sorumlulukları düzenli bir şekilde yerine getirmek zorunda olması, iletişim beceri ve donanımını iyi yönde kullanabilmesinin iş yaşantısına da olumlu etki etmesi bu durumu açıklayabilir.

## **5.2. Demografik Değişkenlere Göre Young Şema Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması**

Cinsiyete göre YŞÖ-KF3 şema alanlarından sadece zedelenmiş otonomi puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemekte iken, aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlılık puan ortalamaları erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olarak anlamlı bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi ile ilgili olarak benzer şekilde yaş değişkeni için de anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Fakat diğer tüm şema alanları için negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Zedelenmiş otonomi, bireyin ailesinden bağımsız ve kendi olabilme halinin engellenmesidir (Young, 2003). Zedelenmiş otonomi şemasına sahip bireylerin ebeveynlerinin aşırı kontrolcü ya da aşırı serbest tutumlarının bu bireyleri yetersiz hissettirmesiyle bireylerin kendilerini gösterebilecek alan bulamaması gözlemlenmektedir.

Saygılı (2014)'nin çalışmasına göre kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şemalarında erkeklerde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında erkeklerin, kadınlara göre ilişkilerden doyum sağlamaya ve başkalarına güvenmeye olan inançları düşüktür. Ayrıca, erkekler kendilerine sınır koyma ve bir düzeni devam ettirme konusunda kadınlar kadar başarılı olamamaktadır.

Özbaş ve arkadaşlarının (2012) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle yaptığı çalışmada, erkekler tüm şema alt ölçeklerinden daha yüksek puan almıştır. Toplumun cinsiyetlere attığı kalıplar sebebiyle erkeklerin kendi zayıflıklarını gizleme eğiliminde oldukları düşünülebilir.

İlişki durumuna göre YŞÖ-KF3 tüm şema alan puan ortalamaları bekârlarda, evlilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bekârların ilişkisi olmama veya ilişkisi olan bekârların ilişkilerinde hukuki bağlayıcı kuralların bulunmaması, geleceğe yönelik belirsizlik ve buna bağlı kaygı durumları, kendilerini tanıyacak ve gösterecek ilişki alanına sahip olmama ve test edilmemiş işlevsiz inançları bu durumu açıklayabileceği düşünülebilir. Yiğit ve Çelik (2016)'in evli ve romantik ilişkisi olan bireylerle yaptığı çalışmada, kopukluk şema alanında her iki ilişki durumu için olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

### **5.3. Empatik Eğilim ve Young Şema Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması**

EEÖ Puanı ile YŞÖ-KF3'deki 5 şema alanı olan aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi alanlarının tümüyle negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Literatür incelemesinde, erken dönem uyumsuz şemalar ve empati kavramlarını birlikte ele almış olan araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu sebeple, tartışma bölümünde konu ile ilişkili olabileceği düşünülen benzer çalışmaların verilerinden faydalanılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların mutluluk düzeyine etkisini ve hangi şemaların mutluluğu engellediğini bulmak için yapılan bir çalışmada ilişkişel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, mutluluk ile tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özenetim erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının ise

mutluluk düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yalçın ve ark., 2018).

Bireylerin yaşamın ilk yıllarında kendisine bakım veren kişiyle olan ilişkisi, yetişkin olduğunda psikolojik sağlamlığını ve diğerleriyle olan ilişkisini etkilemektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1982). Saygılı (2014)'nın erken döneme ilişkin gelişimsel etmenlerle psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide uyumsuz şemaların aracı rolünü incelediği araştırmasına temel duygusal ihtiyaçlar açısından bakıldığında, şemaların tüm alt boyutlarının psikolojik iyilik haliyle anlamlı bir ilişki içerisinde bulunduğunu söyleyebiliriz.

Erken dönem uyumsuz şema alanları ve aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin, empatinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün araştırılmasının amaçlandığı bir çalışmada zedelenmiş özerklik, öteki yönelimlilik ve ayrılma reddedilme şema alanları ile aleksitimi ilişkisinde prefrontal işlevlerin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olduğu ancak empatinin aracı rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Empati eksikliğinin aleksitiminin bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Tunçel, 2019).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, gereksinimlerin mahrumiyetinden kaynaklanmaktadır. Bu gereksinimler; beslenme, güvenlik ve empatidir. Empatiden mahrum kalma, erken dönem uyum bozucu şemaların ortaya çıkmasında etkilidir (Roediger ve ark., 2018; Young ve ark., 2003).

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanına sahip bireylerin bakım vereniyle bağlanma ilişkisinin güvensiz olduğu, aynı zamanda bakım vereni tarafından ihmale uğradığı görülmektedir. Bu durum bireylerin sosyal iletişim becerilerini olumsuz etkilemektedir. Bu bireyler, duygularını sözel ve davranışsal olarak açığa çıkartmaktan geri durduklarından empatik eğilim düzeyleri düşük ve doğallıktan uzak ilişkilere sahiptirler (Young ve ark., 2003).

Zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarında başkalarının hareketlerinin ne ifade ettiğini anlama ve gördüğünü tekrar edip uygulamayı sağlayan ayna nöronlar ile empati düzeyinin düşük olmasının bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda empati düzeyinin yüksek olmasının ayna nöronları aktive edici özellik taşıdığı görülmüştür (Iacoboni ve Mazziotta, 2007).

Zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma şema alanları olan kişiler, başkalarının görüşlerini çok önemseyen, olumsuzu gören, mükemmelliyetçi, narsist, takdir edilmeye muhtaç, özdenetimi yetersiz kimselerdir (Young ve ark., 2003). Bu kimseler, kendilerini

başkalarından üstün buldukları, karşıdakini küçümsedikleri, olaylara tek taraflı baktıkları ve hep haklı olduklarını düşündüklerinden diğerleriyle empati kurma becerilerinin de düşük olabileceği akla gelmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

18-30 yaş arası bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmış çalışmanın bulgularına göre şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Cinsiyete göre yapılan değerlendirmede;

Empatik eğilim ölçeğine göre kadınlarda erkeklerden yüksek anlamlı farklılık bulunmuştur. YŞÖ-KF3 göre ise sadece zedelenmiş otonomi puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamış fakat diğer tüm şema alanlarında, erkeklerde kadınlardan yüksek anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

- Yaşa göre yapılan değerlendirmede;

EEÖ'e göre yaş ile empatik eğilim puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yani yaş artarken empatik eğilim puanı da artmaktadır. YŞÖ-KF3'e göre ise sadece yaş ile zedelenmiş otonomi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamış fakat diğer tüm şema alanlarıyla, negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Yani yaş artarken şema alan puanları azalmaktadır.

- İlişki durumuna göre yapılan değerlendirmede;

EEÖ'e göre evlilerin puanları bekârlardan yüksek olarak anlamlı bulunmuştur. YŞÖ-KF3'e göre ise bekârların tüm şema alan puanları evlilerden yüksek olarak anlamlı bulunmuştur.

- Çalışma durumuna göre yapılan değerlendirmede;

EEÖ'e göre çalışanların puanları çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuşken, YŞÖ-KF3'e göre çalışma durumu anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Korelasyon analizine göre yapılan değerlendirmede;

EEÖ Puanı ile YŞÖ-KF3'ndeki 5 şema alanı olan aşırı tetikte olma, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi alanlarının tümüyle negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani EEÖ puanı artarken, tüm şema alan puanları azalmaktadır.



## 6.2. Öneriler

- Araştırmanın örneklemini 128 kişiden oluşmaktadır. Örneklem genişletilip yeni bir araştırma yapılabilir.
- Araştırmamızda katılımcılar 18-30 yaş arasındaki genç yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Bu yüzden genelleme yapmak sağlıklı olmayabilir. Diğer yaş gruplarıyla da yapılacak çalışmalar alana katkı sağlayabilir.
- Araştırmamızda demografik formda cinsiyet, yaş, ilişki durumu, çalışma durumu değişkenlerine yer verilmiştir. Eğitim durumu, sosyokültürel düzey gibi önemli yordayıcı değişkenler dikkate alınmamıştır. Demografik değişkenlerde ekleme veya çıkartma yapılabilir.
- Cinsiyet rollerinin araştırma sonuçlarına etkileri de göz önünde bulundurularak toplumun büyük küçük her bireyi bilinçlendirilebilir.
- Empatik eğilim ve erken dönem uyum bozucu şemaların birlikte incelendiği araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Bu iki başlık yeni araştırmalara konu edilebilir.
- Empati, sürekli ilişki ve iletişim halindeki insan için olmazsa olmaz bir unsurdur ve eğitimle sonradan da geliştirilebilir. Empatinin geliştirilmesi için eğitim programları planlanabilir.
- Empati becerisi ve duygu ifadesinin geliştirilmesi için sanatın çeşitli dallarından yararlanılabilir.
- Erken dönem uyum bozucu şemalar yaşamın ilk yıllarında olduğundan ebeveynlerin kendilerinde var olan şemaların farkında olması ve uyum bozucu etkilerin bebeğe aktarımının en aza indirilmesi için psikoterapi desteği alınabilir.
- YŞÖ-KF3 alt boyutları olan uzun bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarının ayrı ayrı inceleneceği çalışmalar alana daha ayrıntılı bir katkı sağlayabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- ACUN KAPIKIRAN N (2014). Kişiler Arası İlişkiler Ve Etkili İletişim. İstanbul: Pegem Yayınları (6. Baskı).
- AİNSWORTH M D S (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4): 709-716.
- AKÇA M Ş (2014). Üniversite Öğrencilerine Romantik Kıskançlık Ve Empatik Eğilim Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AKKOYUN F (1987). Empatik Eğilim Ve Ahlaki Yargı. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21): 91- 92.
- ALEVSACANLAR S (2015). Madde Bağımlılarında Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ALFORD B A, BECK A T (2009). Depression Causes And Treatment (2. Baskı). Pennsylvania: University Of Pennsylvania Press.
- ALTUK B (2011). Yaşlılıkta Bilişsel İşlevler, Empatik Eğilimler Ve Depresyon Belirtileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ATAŞALAR J (1996). Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine, Cinsiyet Ve Yaşlarına Göre Kendini Açma Davranışları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ATLI ÖZBAŞ A, SAYIN A, COŞAR A (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi İle Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 1: 81-89.
- ATLI A (2008). Çocuk Yuvaları Ve Yetiştirme Yurtlarında Çalışan Personelin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi. İnönü Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- BEHARY W T (2017). Narsistle Ateşkes (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.(Orijinal Çalışma Tarihi 2008).
- BERNSTEİN D P (2005). Schema Therapy For Personality Disorders. In S. Strack (Edt). Handbook Of Personology And Psychopathology. 462–477. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- BOWLBY J (1982). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. New York: Basic Books.
- BOZKURT A (1997). Cinsiyetleri, Fakülteleri Ve Uyum Düzeyleri Farklı Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BRICKER D C, YOUNG J E (2012). A Client's Guide To Schema Therapy. Recovered From. [Http://Davidbricker.Com/Clientsguideschematherapy.Pdf](http://Davidbricker.Com/Clientsguideschematherapy.Pdf)
- CANER M (2009). Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇAY E (2017). Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinin Ruhsal Hastalıklara Yönelik İnançlarının Ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÇİMER Ö (1998). Çeşitli Meslek Gruplarında Çalışan Kişilerin Empatik Eğilimleri, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DİNÇYÜREK S (2004). Üniversite Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 10: 95-116.
- DOĞAN O (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi, Duygudurum Dizisi, I: 2938.
- DÖKMEN Ü (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi Ve Psikodrama İle Geliştirilmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21: 155-190.

- DÖKMEN Ü (2003). İletişim Çatışmaları Ve Empati, 2. Baskı, Sistem Yayıncılık, s.: 83 İstanbul.
- DÖKMEN ÜSTÜN (2004) Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- DURAN S (2016). Depresyon Ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkide Otomatik Düşünce Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EKEN E (2018). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Romantik İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- EKİNCİ Ö, AYBEK B (2010). Öğretmen Adaylarının Empatik Ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi, *İlköğretim Online Elektronik Dergi*, 9(2): 816- 827.
- GÜLSEREN Ş (2001). “Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Vol.12(2), pp.133-145.
- GÜRSEL H E (2016). Branş Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Avcılar Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜRÜZ D VE EĞİNLİ A.T (2008). İletişim Becerileri Anlamak, Anlatmak, Anlaşmak, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- HATİPOĞLU YANIK D (2015). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Mizah Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- IACOBONİ M, MAZZIOTTA J C (2007). Mirror neuron system: basic findings and clinical applications. *Annals of Neurology*.62(3): 213-218.
- KAGAN J, REZNİCK J.S & SNİDMAN N (1988). Biological Bases Of Childhood Shyness. *Science*, 240: 167-171.

- KAHRAMAN H, AKGÜN S.(2008) “Empati Becerileri Eğitiminin Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Empatik Becerilerine Ve Sorunlu Davranışlarına Etkisi” *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1): 15-23.
- KAPLANER V A (2018). Empatik Eğilim Ve Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KEMP T, OVERBECK G, WİED M ,ENGELS R & SCHOLTE J (2007). Early Adolescent Empathy, Parental Support, And Antisocial Behavior, *The Journal Of Genetic Psychology*, 168(1): 5-18.
- KESER G (2017). Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim, Duygusal Zeka Ve Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KILIÇ A (2016). Turist Rehberlerinde Empatik Eğilim Ve Çatışma Çözme Davranışı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KIZILYAR L (2010). İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Denetim Odağı Boyutları Ve Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KLİNE R B (2011). Principles and Practice of Structural Equation Modelling. 3rd. Edition. NY: Guilford Press.
- KÖSEOĞLU S (1994). Psikolojik Danışmanların Empatik Becerilerinin Ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KUZGUN Y (2006). İlköğretimde Rehberlik. 6. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- LARDEN M, MELİN L, HOLST U & NİKİLAS L (2006). “Moral Judgement, Cognitive Distortions And Empathy In Incarcerated Delinquent And Community Control Adolescents, Psychology” *Crime And Law*, 12(5): 453-462.

- MARTİN R, YOUNG J E (2010). Schema Therapy. In K. S. Dobson (Ed), Handbook Of Cognitive-Behavioral Therapies (3ed Rd). London: Guilford Press.
- OKVURAN A (1993). Yaratıcı Drama Eğitiminin Empatik Beceri Ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- ÖNDER A, GÜLAY H (2007). “Annelerin Kabul Red Düzeyi İle Çocuklarının Empati Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 23-30.
- ÖZ F (1992). Hemşirelerin Empatik İletişim Becerisi Ve Eğilimine Eğitimin Etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZCAN T C (2002). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarının Empati Düzeyi İle Aile İşlevlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- PIŞKİN M (1991). “Empati, Kaygı Ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(2):775-784.
- RAFAELİ E, BERNSTEİN D P & YOUNG J.E (2011). Şema Terapi Ayırıcı Özellikleri. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- ROEDİGER E (2015). Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine Ve Uygulamasına Giriş (1. Baskı) (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal Çalışma Tarihi 2009).
- ROEDİGER E, STEVENS B A & BROCKMAN R (2018). Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation, and Interpersonal Functionin (1st edition). Oakland: New Harbinger Publications.
- ROGERS C R (1983). Be Empathic Is A Way Of Being Undigested Value, (Çev. Akkoyun, F.), *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 161: 103–124.

- SAYGILI G (2014). Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- STRAYER J AND ROBERTS W (2004). “Children's Anger, Emotional Expressiveness, And Empathy:Relations With Parents' Empathy, Emotional Expressiveness, And Parenting Practices”, Social Development, 13(2).
- ŞAHİN C (2015). 20-40 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TARHAN N (2011). Toplum Psikolojisi Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye. Timaş Yayınları,İstanbul.
- TERAKYE G (1998). Hasta Hemşire İlişkileri. (5. Baskı) Ankara: Zirve Ofset.
- THIMM J C (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF, International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 13, 1, 113-124.
- TUNÇEL E (2019). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve Aleksitimi İlişkisinde Prefrontal İşlevlerin, Empatinin Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜRKCAPAR M H (2007). Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Uygulama. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- URAL S N (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Demokratik Tutum Ve Empatik Eğilim Düzeylerine Sosyal Bilgiler Dersinin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- VELİBAŞOĞLU B (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Obsesyon, Kompulsiyon Ve Endişe İle Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Üst-Biliş Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

VOLTAN-ACAR N (2008a). İnsan İlişkileri İletişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 1. Baskı s.: 36.

VOLTAN-ACAR N (2008b). Yeniden Terapötik İletişim Kişiler Arası İlişkiler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 5. Baskı s.: 24.

WELBURN K, CORİSTİNE M, DAGG P, PONTEFRAC T A & JORDAN S (2002). The Schema-Questionnaire-Short Form: Factor Analysis And Relationship Between Schemas And Symptoms. *Cognitive Therapy And Research*, 26: 519-530.

WİLLS F VE SANDERS D (1997). *Cognitive Therapy: Transforming The İmage*. Sage Publications.

YALÇIN S B, AK M, KAVAKLI M, KESİCİ Ş (2018). Mutluluğun Önündeki Engel: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 7(1):7-13.

YALOM İ D (2008). Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek, (Çeviren: Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

YETİŞEN A (2018). Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YILDIRIM İ (1992). “Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programı Öğrencileri İle Psikoloji Programı Öğrencilerinin Empatik Eğilim Ve Empatik Beceri Düzeyleri” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7: 193-208.

YİĞİT İ ÇELİK C (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları* (yayın aşamasında).

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

YOUNG J E, KLOSKO J S (1994). *Reinventing Your Life* (Çev. Esra Tuncer Özlem Mestçioğlu). New York: Plume.



YOUNG J E, KLOSKO J S & WEİSHAAR M E (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.

YOUNG J, KLOSKO J (2011). Hayatı Yeniden Keşfedin. (D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet.

YOUNG J E, KLOSKO J S & WEİSHAAR M E (2008). Şema Terapi Terapistin Rehberi. T.V. Soylu (Çev), T. Özakkaş (Edt). İstanbul: Litera.



## Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız: .....

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

İlişki Durumu: Evli ( ) Bekâr ( )

Çalışma Durumu: Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )



## Ek 2. Empatik Eğilim Ölçeği

### EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ (EEÖ)

Adı Soyadı : ..... Tarih: .../.../20...

Protokol No : ..... Cinsiyeti: ..... Yaşı: .....

Açıklama : Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize **Tamamen Uygun** bulacağınızı düşünürseniz 5'e, **Oldukça Uygun** bulacağınızı düşünürseniz 4'e, **Oldukça Aykırı** bulacağınızı düşünürseniz 2'ye, **Tamamen Aykırı** bulacağınızı düşünürseniz 1'e, eğer bir cümleye ilişkin olarak **Kararsızlık** belirtecekseniz 3'e çarpı koyunuz.

		Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsız	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Çok sayıda dostum var	1	2	3	4	5
2	Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır	1	2	3	4	5
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim	1	2	3	4	5
4	Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlamış ayrılırlar	1	2	3	4	5
5	Başkalarının problemleri beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir	1	2	3	4	5
6	Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim	1	2	3	4	5
7	İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider	1	2	3	4	5
8	Birisiyle tartışırken bazen, dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır	1	2	3	4	5
9	Çevrede çok sevilen bir insanım	1	2	3	4	5
10	Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım	1	2	3	4	5
11	Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur	1	2	3	4	5
12	İnsanların çoğu bencildir	1	2	3	4	5
13	Sinirli bir insanım	1	2	3	4	5
14	Genellikle insanlara güvenirim	1	2	3	4	5
15	İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar	1	2	3	4	5
16	Girişken bir insanım	1	2	3	4	5
17	Bir yakınımın derdini anlatmak beni rahatlatır	1	2	3	4	5
18	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5
19	Yakınlarım bana sık sık derdini anlatırlar	1	2	3	4	5
20	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4	5

#### Uygulayan Psikolog

Adı Soyadı/ İmza

Referans: DÖKMEN, Ü. (1988) "Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi", Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21 (1), 155-190.

## Ek 3. Young Şema Ölçeği

### YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı :.....Tarih: .../.../20...

Protokol No :..... Cinsiyeti: .....Yaşı:.....

**Yönerge:** Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

#### DERECELENDİRME

	1	2	3	4	5	6
	% 0	% 15	% 30	% 50	% 80	% 100
1. Benim için tamamıyla yanlış						
2. Benim için büyük ölçüde yanlış						
3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla						
4. Benim için orta derecede doğru						
5. Benim için çoğunlukla doğru						
6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor						
<b>Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?</b>						
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, kusurlarını görürse beni sevmez.						
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum						
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.						
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.						
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.						
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.						

1. Benim için tamamıyla yanlış	2. Benim için büyük ölçüde yanlış	3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	4. Benim için orta derecede doğru	5. Benim için çoğunlukla doğru	6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor	
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
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 tanıyormak beni değerli yapar.						
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.						
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.						
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.						
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.						
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.						
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.						
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.						
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.						
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.						
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.						
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.						
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.						
31. En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.						
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.						

1. Benim için tamamıyla yanlış	2. Benim için büyük ölçüde yanlış	3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla				6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
4. Benim için orta derecede doğru	5. Benim için çoğunlukla doğru					
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılmıya 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.						
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım						
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.						
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.						
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.						
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.						
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.						
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.						
45. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.						
46. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.						
47. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.						
48. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.						
49. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim						
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim						
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım						
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.						
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.						
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.						
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.						

1. Benim için tamamıyla yanlış	2. Benim için büyük ölçüde yanlış	3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	4. Benim için orta derecede doğru	5. Benim için çoğunlukla doğru	6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor	
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.						
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.						
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.						
59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.						
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.						
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.						
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.						
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.						
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.						
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen insan oldum.						
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki beni duygusuz veya hissiz bulurlar.						
67. Başarmak veya bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.						
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.						
69. Benim yararım olduğuna 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 çalışsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.						
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.						

1. Benim için tamamıyla yanlış 4. Benim için orta derecede doğru	2. Benim için büyük ölçüde yanlış 5. Benim için çoğunlukla doğru	3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor				
Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 % 0	2 % 15	3 % 30	4 % 50	5 % 80	6 % 100
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.						
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.						
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.						
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.						
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.						
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.						
88. Bir dolu övgüler 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.						

**Uygulayan Psikolog**  
**Adı Soyadı İmza**

**Referans :** Soygüt, G., Karasmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. Türk Psikiyatri Dergisi, 20 (1), 75-84.



## Ek 4. Özgeçmiş

### Sevde CANIDEMİR

Mail: sevdecanidemir@gmail.com



#### Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri ve Tarihi: 22.07.1992 İstanbul  
Medeni Hali: Evli (2015), 1 Çocuk Sahibi (2018)

#### Eğitim

- Kartal Anadolu İmam Hatip Lisesi (2006-2010)
- Karadeniz Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü (2010-2014)
- Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü-Farabi Öğrenci Değişim Programı (2012-2013)
- Eskişehir Anadolu Üniversitesi İlahiyat Ön Lisans Programı (2012-2014)
- Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (2017-...)

#### İş Tecrübesi

- Çayırova İmam Hatip Ortaokulu / Okul Psikolojik Danışmanı - Rehber Öğretmeni (2014-2015)
- Ataşehir Yeni Çamlıca İmam Hatip Ortaokulu / Okul Psikolojik Danışmanı - Rehber Öğretmeni (2015-2016)
- Kartal Anadolu İmam Hatip Lisesi / Okul Psikolojik Danışmanı - Rehber Öğretmeni (2016-2018)

#### Staj

- Trabzon İli Rehberlik Araştırma Merkezi ve M.E.B'e bağlı her kademe ve türden okulda rehberlik servisi okullarda gözlem deneyimi (2011-2012)
- NP İstanbul Beyin Hastanesi (Mart, 2019)

#### Katıldığı Eğitimler

- Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneği ve POEM işbirliği – Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR tarafından 26 Şubat – 13 Ağustos 2017 tarihlerinde 50 saatlik Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitim Programı
- Bilişsel Davranışçı Terapiler Derneği ve POEM işbirliği – Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR tarafından 14 Ekim 2017 – 21 Ocak 2018 tarihlerinde 30 saatlik Bilişsel Davranışçı Terapi Beceri ve Uygulama Eğitim Programı
- M.E.B. Çağdaş Drama Derneği, Yaratıcı Drama Eğitimliği / Liderliği Programı (5 Aşama, 252 Saat) (Şubat - Aralık 2017)
- Çift ve Aile Terapileri Derneği, İstanbul Şehir Üniversitesi'nde Yrd. Doç. Dr. Yudum AKYIL tarafından Genogram Eğitimi (2 Aralık 2016)
- İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Çalıştayı, Prof. Dr. Ümran KORKMAZLAR "Trauma Gözden Kaçmasın" Çalıştayı (6 Nisan 2016)
- İstanbul Kalkınma Ajansı / Sayore tarafından Yeni Hayat Projesi, Prof. Dr. Kültegin ÖGEL "Madde Bağımlılığını Önleme" Eğitimi (2016)
- İstanbul Gedik Üniversitesi, Kartal Rehberlik Araştırma Merkezi, Kartal 1. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik günü (4 Mayıs 2017)
- Mawera Eğitim Danışmanlık, İsmail ACARKAN tarafından "Enneagram" Eğitimi (11-12 Şubat 2017)
- Yıldız Teknik Üniversitesi, "Ulusal Hikâye Anlatıcılığı Kongresi" (5-6 Mayıs 2017)