



T.C.
DOĞU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

KADINLARDA TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ İLE ERKEN DÖNEM
UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ VE BEDEN
İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN İLİŞKİSİ

HAZIRLAYAN
KAHRAMAN GÜLER
2016183011

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğretim Üyesi SERHAT YÜKSEL

İSTANBUL 2020



T.C.
DOĞU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

KADINLARDA TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ İLE ERKEN DÖNEM
UYUM BOZUCU ŞEMALAR, ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ VE BEDEN
İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN İLİŞKİSİ

HAZIRLAYAN
KAHRAMAN GÜLER
2016183011

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğretim Üyesi SERHAT YÜKSEL

İSTANBUL 2020



DOKTORA TEZ SAVUNMA SINAV
TUTANAĞI

Doküman No	FR.1.46
Yürürlük Tarihi	1.11.2017
Revizyon Tarihi	1.11.2017
Revizyon No	1
Sayfa	1 / 1

SOSYAL BİLİMLER / FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Tarih : 14.09.2020

Anabilim Dalı

Psikoloji

Öğrencinin Adı Soyadı

Kehranan Cüter

Öğrenci No

2016 183011

Tez Danışmanının Adı Soyadı

Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yücel

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı

—

Tezin Başlığı

Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerine
Gelen Deneyimlerin Bazen Farklı
Perce ve soğukluk baskıları ve Beden İyisi Birek
Stratejilerinin İlişkisi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 44.Maddesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;

tezin kabul edilmesine

tezde düzeltme verilmesine

tezin reddedilmesine

oy birliği / oy çokluğu ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
Rıdvan Üney

Anabilim Dalı Başkanı Onayı:

Danışman Üye

Dr. Öğr. Üyesi
Serhat Yücel

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
Murat Sayın

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
Onur Okan Demirci

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
H. Nezarat Muhler

Hazırlayan	Kalite Onayı	Yürürlük Onayı
Kalite Uzmanı Ceyda YILDIZ	Kalite Koordinatörü Prof. Dr. Mesut KUMRU	Rektör Prof. Dr. Abdullah DİNÇKOL

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Uzman Klinik Psikolog Kahraman GÜLER

14/02/2020

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince her koşulda sonsuz bir şekilde yanımda olan ve desteklerini her an hissettiğim tez danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Serhat Yüksel'e bana kattıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum

Ondan ders dinleme fırsatı yakalamış olabilme tadını alabilmemin ötesinde; bana Psikodinamik Terapi'yi ve "yeterince insan olmayı" öğreten ve hayatıma hem bireysel olarak hem de mesleki olarak büyük bir imza atan canım hocam H. Nevzat Uçtum'a teşekkürün eksik kaldığını biliyorum, sonsuz minnetle.

Her zaman varlıklarıyla ve yol göstericilikleriyle bana destek olan Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a, Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA'ya, eğitim sürecimde her zaman destekçim olan tüm aile bireylerime, sevgili meslektaşlarıma, dostlarıma ve 46'lık Dergi ailesine, 5N1K Psiko-Akademi PDM çalışanlarıma, sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Amaç: Yapılan bu çalışmanın amacı kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisinin incelemesidir.

Yöntem: Bölgelerde ve meslek gruplarında ve diğer sosyo demografik değişkenleri ayırt etmeksizin gönüllülük temelinde katılım sağlamak koşuluyla 1000 kişilik örnekleme seçkisiz olarak ulaşılmıştır. Örnekleme oluşturan katılımcılar, gönüllülük esası dikkate alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Young Kaçınma Ölçeği ve Young Telafi Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (SPSS 25) kullanılarak istatistiksel analiz edilmiştir.

Bulgular: Gelenekçi tutum ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, terk edilme, kusurluluk şemaları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Kusurluluk, duygusal yoksunluk ve terkedilme ile eşitlikçi tutum arasında negatif ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada, Gelenekçi tutum ile başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık şemaları arasında pozitif ilişki saptandı. Bu şemaların hepsi eşitlikçi tutum ile negatif ilişkili bulundu. Gelenekçi tutum ile onay arayıcılık ve kendini feda şemaları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bu şemalar ile eşitlikçi tutum arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Gelenekçi tutum ile cezalandırma, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve karamsarlık şemaları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Duyguları bastırma ve karamsarlık şemaları eşitlikçi tutum ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Toplumsal cinsiyet rolleri alt boyutu eşitlikçi tutum artıkça, olumlu mantıksal kabullenme ve görünüşü düzeltme puanları artmakta ve kaçınma puanları azalmaktadır. Geleneksel tutum puanları artıkça, görünüşü düzeltme ve kaçınma puanları artmaktadır.

Çalışmamızda, young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartların görünüşünü düzeltmeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görüldü. En fazla yüksek standartlar, onay arayıcılık, başarısızlığın görünüşü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Young Şema Ölçeğinin alt boyutu olan

başarısızlık, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, duygusal yoksunluğun kaçınmayı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının kaçınma üzerinde daha anlamlı bir yordayıcılar olduğu saptandı. Young Şema Ölçeğinin alt boyutu olan sosyal izolasyon, terk edilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulundu. Terkedilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin etkisi pozitif ve sosyal izolasyonun etkisi negatifti.

Sonuç: Çalışmanın sonuçları kapsamında toplumsal cinsiyetlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda etkili olduğu ve alanyazında yapılmış çalışmalarla sonuçlar desteklenmiştir.

Anahtar kelimeler: Toplumsal cinsiyet, cinsiyet, şema, erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma, kaçınma, telafi, kişilik, beden imgesi, kültür.

SUMMARY

Aim: This study was conducted to investigate the relationship between social gender roles and early maladaptive schemas scheme counting strategies and body image coping strategies in women.

Method: Our study group contains 1000 individuals who lives in Istanbul city and volunteered into this research. Personal Information Form, Gender Roles Attitude Scale, Young Schema Scale, Body Image Coping Strategies Scale, Young Avoidance Scale and Young Compensation Scale were used. The data obtained with the data collection tools were entered into the computer as a numerical expression. The obtained data were analyzed using SPSS 25.0 package program.

Results: A positive relationship was found between the traditional attitude and the emotional deprivation, social isolation / insecurity, abandonment, and imperfection schemes.

Imperfection was found to be negatively correlated between emotional deprivation and abandonment and egalitarian attitude. In our study, a positive relationship was found between the traditionalist attitude and failure, vulnerability against threats and nesting / addiction schemes. Also a positive correlation was found between the traditional attitude and the Approval Seeking and Self Sacrifice schemes. But no relation was found between these schemes and egalitarian attitude. A positive relation was found between the traditional attitude and punishment, suppression of emotions, high standards and pessimism schemes. The emotion suppression and pessimism schemes were negatively related to the egalitarian attitude. As the gender roles sub-dimension increases the egalitarian attitude, positive logical acceptance and appearance correction scores increase and avoidance scores decrease. As the traditional attitude scores increase, the appearance correction and avoidance scores increase.

In our study, failure, abandonment, social isolation / insecurity, seeking approval, seizure against vulnerabilities, which is the sub-dimension of young schema scale, positively predicted correcting the appearance of high standards. It seems to be a significant predictor of highest standards, seeking approval, and correcting the appearance of failure. Failure, intertwining / dependence, abandonment, imperfection,

pessimism, social isolation / insecurity, suppression of emotions, approval seeking, threat against threats, high standards, emotional deprivation, which are the sub-dimensions of Young schema scale, positively predict avoidance. It was determined that the schemes of imperfection, abandonment, suppression of emotions, and vulnerability in the face of threats were more significant predictors of avoidance. Social Isolation, abandonment, punishment, privilege / insufficient self-control, which are the sub-dimensions of Young schema, were found to be a significant predictor of positive logical acceptance. But the effect of abandonment, punishment, privilege / insufficient self-control was positive. The effect of social isolation was negative.

Conclusion: Within the scope of the results of the study, it was found that gender was effective in the formation of early adaptation schemes and the studies conducted in the literature were supported.

Keywords: Gender, gender, schema, early maladaptive schemes, schema coping, avoidance, compensation, personality, body image, culture.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
SUMMARY	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1.GİRİŞ	1
1.1.ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE PROBLEMİ	12
1.2.ARAŞTIRMANIN ÖNEM VE KATKILARI	12
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI	13
2.KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLER.....	15
2.1.TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ	15
2.1.1.Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açıklayan Kuramları	16
2.1.1.1. Psikanalitik Kuram	17
2.1.1.2. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramı.....	24
2.1.1.3. Toplumsal Cinsiyet Şeması ile bilgi işleme (gender schematic processing) teorisi	32
2.1.1.4. Toplumsal cinsiyet stereotipinin bileşenleri modeli.....	35
2.1.1.5. Sosyal rol (Social role) teorisi	36
2.1.1.6. Benlik Sunuşu (Self-Presentation) Teorisi (Toplumsal Cinsiyet İle İlişkili Davranışın İnteraktif Yaklaşımı).....	40
2.1.1.7. Çok faktörlü toplumsal cinsiyet kuramı	43
2.1.1.8. Sosyal Öğrenme Kuramı.	44
2.1.1.9. Sosyal bilişsel yaklaşım.....	47
2.1.1.10. Biyolojik Kuram	49
2.1.1.11. Evrim Kuramı	52
2.1.1.12. Bilişsel Gelişim Kuramı	52

2.1.2. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Kişilik Arasındaki İlişki	57
2.2. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR	60
2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	61
2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri	62
2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alanları Ve Şemalar	65
2.2.4. Şemalarla Baş Etme Stratejileri	74
2.2.5. Şema Terapi İlişkisi ve Süreci.....	76
2.2.6. Şemaların İşlemleri	79
2.2.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Psikopatoloji	80
2.2.8. Şema Modları	82
2.2.8.1. Çocuk Modları.....	82
2.2.8.2. Uyumsuz Başa Çıkma Modları	83
2.2.8.3. Uyumsuz Ebeveyn Modları	83
2.2.8.4. Sağlıklı Erişkin Modu.....	84
2.3. BEDEN İMGESİ VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ	87
2.3.1. Sağlıklı Beden İmajı.....	90
2.3.2. Beden İmajını Etkileyen Faktörler	92
2.3.2.1. Toplumsal Cinsiyet.....	93
2.3.2.2. Medya araçları	95
2.3.2.3. Kültürel ve Sosyal Olgular, Toplum	95
2.3.2.4. Algı, Tutum Davranışlar.....	96
2.3.2.5. Yaşam Niteliği, Yaş, Cinsiyet, Beden Ölçüleri	97
2.3.2.6. Yeme bozukluğuna bağlı hastalıklar	98
2.3.2.7. Aile- arkadaş ortamları	99
2.3.2.8. İletişim Becerileri	99
2.3.3. Beden İmajı İle Baş Etme Stratejileri.....	100
2.3.3.1. Görünüşü Düzeltme.....	102
2.3.3.2. Kaçınma.....	102
2.3.3.3. Olumlu Mantıksal Kabullenme	103

3.YÖNTEM	107
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	107
3.2. KATILIMCILAR	107
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	108
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	108
3.3.2.Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği	108
3.3.3.Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3-YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory [YSQSF3]):	109
3.3.4.Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği.....	111
3.3.5.Young Kaçınma Ölçeği.....	111
3.3.6.Young Telafi Ölçeği.....	112
3.4. İŞLEM YOLU	113
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	113
4. BULGULAR.....	115
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	158
KAYNAKÇA.....	182
EKLER	215
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	215
EK-2: TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ ÖLÇEĞİ.....	216
EK-3: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ.....	218
EK-4: YOUNG KAÇINMA ÖLÇEĞİ	222
EK-5: YOUNG TELAFİ ÖLÇEĞİ	224
EK-6: BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ	226
EK-7: ETİK KURUL FORMLARI	228
ÖZGEÇMİŞ	230

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	115
Tablo 4.2. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	117
Tablo 4.3. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı	118
Tablo 4.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	119
Tablo 4.5. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	119
Tablo 4.6. Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	119
Tablo 4.7. Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	120
Tablo 4.8. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	120
Tablo 4.9. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	121
Tablo 4.10. Young Şema Puanlarının Eşitlikçi Tutuma Etkisi	126
Tablo 4.11. Young Şema Puanlarının Geleneksel Tutuma Etkisi.....	127
Tablo 4.12. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	128
Tablo 4.13. Young Şema Puanlarının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi.....	132
Tablo 4.14. Young Şema Puanlarının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi	133
Tablo 4.15. Young Şema Puanlarının Kaçınmaya Etkisi.....	134
Tablo 4.16. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	135
Tablo 4.17. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Görünüşü Düzeltmeye Etkisi	136
Tablo 4.18. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi .	137
Tablo 4.19. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Kaçınma Etkisi	137
Tablo 4.20. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	138
Tablo 4.21. Young Telafi Başa Çıkmasının Eşitlikçi Tutuma Etkisi.....	140
Tablo 4.22. Young Telafi Başa Çıkmasının Geleneksel Tutuma Etkisi	141
Tablo 4.23. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	142
Tablo 4.24. Young Telafi Başa Çıkmasının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi	146
Tablo 4.25. Young Telafi Başa Çıkmasının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi	147
Tablo 4.26. Young Telafi Başa Çıkmasının Kaçınmaya Etkisi	148
Tablo 4.27. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	149

Tablo 4.28. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi	151
Tablo 4.29. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi	152
Tablo 4.30. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Kaçınmaya Etkisi	153
Tablo 4.31. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	154
Tablo 4.32. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Geleneksel Tutuma Etkisi	156
Tablo 4.33. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Eşitlikçi Tutuma Etkisi.....	157



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders
Vd.	: Ve diğerleri
SPSS	: Statistical Program for Social Sciences
AKT	: Aktaran
f	: Frekans
%	: Yüzde
Min	: Minimum
Max	: Maksimum
\bar{X}	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
r	: Pearson korelasyon katsayısı
p	: Anlamlılık değeri
%	: Yüzde
N	: Kişi sayısı
B	: Regresyon Kat Sayısı
Sh	: Standart Hata
Beta	: Regresyon Gücü
t	: Regresyon t testi değeri
R	: Korelasyon katsayısı
R²	: Determinasyon katsayısı
F	: Regresyon ANOVA testi F değeri

1.GİRİŞ

İnsanlar, diğer insanları genellikle dil, din, ırk, cinsiyet vb. gibi alanlar çerçevesinde ötekileştirmektedirler. Cinsiyet, bu ötekileştirmenin yaygın ve şiddetli olduğu alanlardan biridir. Bir araya gelen iki kişiden birinin zihninde, diğeri ile ilgili ön plana çıkan ve en zor unutulmuş özelliği genellikle cinsiyettir (Burr, 1998).

1960 ve 1970’li yıllarda birbirinden dikkatle ayrılması gereken eşey ve cinsiyet olmak üzere iki kavram cinsiyet rolleri tartışmalarında önemli yer tutmaktadır. Eşey; anatomi, hormonlar ve fizyoloji gibi olgularla ortaya çıkan biyolojik cinsiyet kavramına gönderme yapmaktadır. Cinsiyet ise psikolojik, toplumsal ve kültürel olarak ulaşılmış statü olarak betimlenmekte, cinsel role gönderme yapmakta ve eşey kategorisine göre oluşan geleneksel ve normatif beklentileri ifade etmektedir (West ve Zimmerman, 1987). Yapılan araştırmalar; çift cinsiyete ve garip, egzotik kabilelerin antropolojik araştırmalarına dayanmaktadır (Money 1968, 1974; Money and Ehrhardt 1972; Mead 1963, 1968). Cinsel kimlik kavramı ise eşeyden farklı olarak, bireyin kendisini kadın-erkek tayfında nerede hissettiğidir (West ve Zimmerman, 1987).

Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkekler için uygun görünen, davranış, kişilik eğilimleri, duygular ve hatta bir kültürde kadın veya erkek olmanın en temel özelliklerinden duruş ve beden dilini de içeren, kültürel olarak belirlenmiş davranışlardır (Caroll ve Walpe, 1996, Aktaran: Erdoan, 2008). Diğer bir ifadeyle bu roller kadınlığın ve erkeklığın sosyal ortamlarda ifade edilışıdır (Dökmen, 2010). Sosyal rol yaklaşımına göre, bazı roller bazı davranışları beraberinde getirmekte ve toplumsal cinsiyet rolleri için de bazı davranışların belli cinsiyetlerde oluşacağına dair öngörüler bulunmaktadır (Sunar, 1982). West ve Zimmerman’a göre toplumsal cinsiyet, biyolojik kökene dayandırılan davranış beklentilerinden daha çok -kültürel, sosyal, psikolojik olarak- karmaşık sosyal etkinliklerde kendini gösteren etkileşimler ve mikropolitika ile oluşturulmaktadır (West ve Zimmerman, 1987).

Alfred Adler, cinsiyet rollerini egemenlik ilişkileri bakış açısından ele almaktadır. Adler’e göre egemenlik ilişkileri doğrudan doğruya erkeğin özelliklerini tanımlar ve bu özelliklere uyan tavırlar “erkeksi” uymayanlar ise “kadınsı”

sayılmaktadırlar. Aynı evde büyüyen erkek çocukları ile kız çocukları hep farklı davranışlara maruz kaldıkları için cinsiyet rollerinde farklı egemenlik ilişkilerine sahip olurlar. Örneğin, kadınların yaptıkları işlerin küçümsenip değersiz görülmesi veya erkeklerin yaptıkları işleri kadınların yapamayacaklarının belirtilmesi, oğlan çocuklarının kız çocuklarına tercih edilmesi, egemenlik ilişkilerinde erkeklerin kadınlara göre egemen statüde olması sonucunu doğurur (Adler, 1999). Oakley, cinsiyet rollerinin nesilden nesile aktarım sonucu oluştuğunu ileri sürmektedir (Oakley, 2015). Steinberg'e göre kişinin doğduğu andan itibaren cinsiyete yöneltile dayatmalar doğrultusunda davranması beklentisi toplumsal cinsiyet rollerinin oluşmasına yol açmaktadır (Steinberg, 2002). Ana-baba tutumları, eğitmen, okul, dil, din, oyun ve medya gibi faktörler de toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumuna katkıda bulunmaktadır (Basow, 1992). Toplumsal cinsiyet rollerindeki denge bozulmaları son derece önemli psikolojik ve toplumsal sorunlar yaratmaktadır. Daha eşitlikçi yaklaşımlar ise bireyden topluma uzanan bir esenlik sağlayabilir.

Birey çevresinden kendini tanımlamayı öğrenmeye eğiliminde olduğundan dayatılan bu kavramlar kişinin kendisiyle algısını etkiler. Şemalar bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili algılarından oluşur. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet rollerinin kültüründe etkisiyle şema oluşumunda etkili olduğunu söylemek mümkün. Özellikle cinsel kimliğin oluştuğu dönemde önemli ötekilerin edindiği toplumsal cinsiyet ve bireyin önemli ötekilerden algıladığı cinsiyet rolü kendilik algısında ve kişilik özelliklerinde önemlidir.

Erken dönem uyumsuz şemalar çocuğun erken bebeklik dönemindeki deneyimleri ile mizacı arasındaki etkileşiminden kaynağını alır (Rafaeli vd. 2011). Young'un Şema Kuramı'na göre, çocukluğunda toksik etkisi olan deneyimler yaşamış olan kişinin "erken dönem uyumsuz şemalar" olarak adlandırılan, işlevsiz karakter özellikleri olacaktır (Trincas vd. 2014). Young ve ark. (2003), çocuğun mizacının şemaların gelişiminde önemli bir rolü olduğunu çünkü ebeveynin yetiştirme biçiminin de şemaların oluşumunda yüksek düzeyde etkili olduğunu söylemiştir. Çocuğun ailesinin dinamikleri ya da ailesine ilişkin temsilleri, onun erken dönemdeki dünyasının dinamiklerini yansıttığından; ebeveynler ve yaşamın

erken dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan etkileşimler büyük önem taşımaktadır (Young vd. 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar genellikle en derin biliş seviyesinde çalışırlar. Birey genellikle farkında olmaz ve bireyi psikolojik olarak depresyon, anksiyete, işlev bozuklukları, ilişki problemleri, bağımlılık ve psikosomatik bozukluklara karşı savunmasız hale getirir. (Young, 1999). Bir şema tetiklendiğinde, kişi buna uyumsuz başa çıkma biçimleriyle yanıt vererek şemasını sürdürebilir (örn. aşırı telafi, kaçınma, teslimiyet) (Young ve ark., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar zamanla karakter halini alabilir ve zamanla istikrarını sürdürerek kalıcılaşabilir (Weishaar & Beck, 2006; Young et al.,2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin kendisi veya diğerleriyle ilgili bilişsel yapılarından meydana gelmektedir. Kişilerin çocukluk ve ergenlik dönemine ait anı, düşünce gibi bilişsel yapılar yaşam boyu gelişmekte ve zamanla kişilerin günlük işlevselliğinin bozulmasına sebep olmaktadır (Young, 1990; 1991; Young ve ark., 2003)

Yetişkinlik döneminde deneyimlenen olaylar bilinçdışıdaki çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylarla benzer olarak algılanmakta ve yoğun duygulara neden olmaktadır. Her organizma çevresine denge ve tutarlılık ile güdülenmiştir. Bu doğrultuda bireyler hayatta kalmaya yönelik bildikleri şemalarını sürdürme eğilimindedirler. Bu durum şemaların bize değişime dirençli ve katı olduğunu göstermektedir. Yani kişinin şemaları rahatsızlık ve sıkıntı oluştursalar da, yaşamın erken dönemlerinde tanıdık olarak geliştiklerinden, kişilerin bu anlamda kendilerini rahat hissetmelerini sağlamalarıdır. Ayrıca şemalar yaşam boyu gelişerek yaşantıların anlamlandırılmasında rol oynamaktadırlar. Bu noktada, kişiler şemalarıyla ters düşen durum ya da olaylarla karşılaştıklarında çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanmaktadırlar. Bu durum yine şemaların değişime dirençli olmalarına yol açmaktadır. Şemaların bir diğer özelliği ise, boyutsal olmalarıdır. Farklı düzeylerde yaygınlık ve şiddet gösteren şemalar olumsuz duyguların yoğunluğu ve süresini de artırmaktadır (Young, 1990;Young ve ark., 2003).

Şema modeline göre ruhsal bozuklukların oluşmasında erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri önemli bir etkidir. Ayrıca duygu durum bozukluklarında da şema modelinin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Young ve ark., 2003).

Önemli ötekilerle olan ilişki sonucu meydana gelen bağlanma davranış sistemi, kişinin gerek kendi gerekse diğer insanlar ile ilgili düşüncelerin ana hatlarını meydana getirmektedir. Diğer bir deyişle, bağlanma sistemi kişinin ilişkisel beklentilerini, duygularını ve davranış kalıplarını ortaya koymaktadır. Ek olarak, bağlanma teorisinde olduğu gibi, erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikte yetişkinliğin psikolojik iyi oluşunu da etkilediği görülmektedir. Bağlanmaya ek olarak Young ve diğerlerinin (2003) çocuğun otonomi gereksiniminin karşılanmaması durumunu örneklediği çalışması, anne babanın otonomiye yönelik desteğinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Şema terapi kuramında çocukluk döneminde ihtiyaçların aşırı giderilmesi sonucunda bağımlılık/yetersizlik, hak görme/büyüklik şemalarının meydana gelebileceği öngörülmektedir. Psikolojik kontrol, ebeveynin, gelişimsel özerkliğe olan artan ihtiyaca cevap olarak yanlış davrandığı anlamına gelir. Psikolojik kontrolün çocuğun sosyal-duygusal gelişimini sınırlandırabileceği, kaygı ve suçluluk içerdiği için özgüveni, öz-yeterlik gibi duyguların gelişimini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu görüşe paralel olarak Cummings ve ark. (2000), sevgiyi çocuktan mahrum etmek, çocuğu kınamak ve çocuğun görüşlerini göz ardı etmenin (psikolojik kontrol) çocuğun olumsuz başa çıkma süreçleri geliştirmesine neden olabileceğini belirtmektedir. Bu olumsuz başa çıkma süreçleri bağımlılık, hayal kırıklığı ve boyun eğme ile tanımlanmakta ve özerkliğin gelişmesini engellemektedir. Ayrıca, ebeveyn psikolojik kontrolünün ergenlerde uyumsuzluk ve depresif belirtiler, kaygı ve düşük benlik saygısı gibi sorunlarla ilişkilidir (Young ve arkadaşları, 2003).

Kişi, aile içerisindeki yaşantısı doğrultusunda şemalar oluşturmakta ve yine çoğunlukla ailenin dinamiklerine sahip olmaktadır. Kişinin daha sonraki yaşamında geliştirdiği şemalar, çocukluk döneminde temellendirilen şemalar kadar bir güce sahip olamamaktadır. Çocukluk döneminde oluşturulan şemalar kişinin ailesi ve

öğretileri doğrultusunda uyumsuz şemalar olmakta ve yaşam boyunca tekrar ettiği görülmektedir (Young ve ark., 2003).

Her bireyin doğumundan farklı ve kendine özgü bir kişiliği vardır. Mizaç, çocukluk döneminde ki yaşantılardan etkilenmekte ve şemaların meydana gelmesinde önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Erken yaşam deneyimlerine ek olarak, duygusal mizaç şemaların oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Her insan doğduğu andan itibaren kendisine has bir kişilik ve mizaca sahip olduğu varsayılmaktadır. Bazı çocuklar saldırgan ve öfkeli olabilirken bazı çocuklar daha sakin ve içekapanık olabilmektedir. Çocuk dönemindeki olumsuz yaşantılar duygusal mizaçla bağlantılı olan şemaların meydana gelmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Young ve ark., 2003). Örneğin, dürtüsel bir çocuk, sakin bir çocuğa kıyasla şiddet eğilimi gösteren bir ebeveyne göre daha fazla fiziksel istismara maruz kalabilir. Aynı ebeveyn tutumuna sahip farklı kişilik ve mizaca sahip iki çocuğun durum ve olaylara karşı verecekleri tepkiler farklılık göstermektedir. Örneğin, reddedici bir aile ortamında, utangaç çocuğun daha içe dönük ve bağımlı bir yapısı vardır; Sosyal çocuk daha cesur ve olumlu ilişkiler kurabilmektedir (Young ve ark., 2003).

Şema Modeline göre; şemalar duyguları, anıları, beden duyularını ve bilişleri içermektedir. Davranışlar ise başa çıkma tepkilerinin bir parçası olduğu ve şemaların davranışları yönlendirdiği belirtilmektedir. Davranışsal, düşünsel ve duygusal stratejileri içeren başa çıkma tepkilerinde kişi hem aynı şemalarla başa çıkmak için farklı yöntemler kullanmakta hem de kişiden kişiye farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Bilinçdışı olan ve şemaları sürdüren uyumsuz başa çıkma stilleri Şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi olarak belirtilmiştir (Young ve arkadaşları, 2003).

Şema teslimi, şemanın koşulsuz olarak kabul edilmesi, şemalara uyum sağlanması ve bu şemaları onaylayacak biçimde uygun davranışlar sergilemesi olarak belirtilmektedir. Dolayısıyla kişiler şemanın sebep olduğu sıkıntılarla doğrudan yüzleşmektedirler.

Şema kaçınması, kişilerin şemayı aktive edecek her türlü uyarandan farkında olmadan kaçınarak baş etmeye çalışmasıdır. Zihinlerine şemaları hakkında düşünce ve imgeler geldiğinde engellemek için çeşitli uğraşlarla baş etmeye çalışmaktadırlar. Genellikle kullandıkları baş etme yöntemleri de bastırma, madde- alkol kullanımı, aşırı yemek yeme, işkoliklik, rastgele cinsel ilişkiler, kompulsif temizlik olarak belirtilmektedir.

Aşırı telafide ise kişiler şemanın tersini ortaya koyacak duygu, düşünce ve davranışlarda bulunarak başa çıkma eğilimindedirler. Kural/normlar karşıtı davranma, saldırganlık, baskınlık, kişilerarası alanda mesafeli olma gibi farklı şemalara ilişkin olarak çeşitli telafi davranışları bulunduğu belirtilmektedir.

Martina ve Jackson (2004) yaptığı çalışmada üç kişilik bozukluğu, sınırda , obsesif kompulsif ve kaçınan gruplarında şema alanlarının özgüllüğü ve üç kişilik bozukluğu grubunun doğru tanımlanması amaçlamıştır. Sınır grubu için bağımlılık / yetersizlik ve terkedilme ile ilgili yüksek puanlar bulunmuştur. Böyle bir örüntü Young'ın sınır teorisi ile tutarlı gözüküyor. Beck ve arkadaşlarının teori ve ampirik bulguları ile uyumludur. Obsesif kompulsif grubu, düzensiz standartlar şema dönemindeki yükselmelerle ilişkiliydi, fakat kaçınan grupları için yükseldiği görülen duygusal yükselmeler ilişkisizdi. Sonuç olarak, bu çalışma farklı kişilik bozukluklarında farklı şema etki alanlarının bulunduğunu ve Şema Anketi'nin (SQ) kişilik bozuklukları arasında ayırım yapmak için potansiyel olarak yararlı olduğunu göstermektedir.

Carr ve Francis (2010) yaptığı çalışmada kişilik bozuklukları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında özel ilişkiler bulunduğunu desteklemektedir.

Şemalar kişinin kendini algılaması ile ilgili olduğunu belirtmiştik. Kişi kendini somut olan beden üzerinden de algılar ve bedenine anlam yükler. Söz konusu kadın ise mutlaka beden imgesi ve imajı için girer. Toplumsal yaşamda dayatılan cinsiyet rollerin beden üzerinden de yapıldığını belirtmekte fayda var. Bu bağlamda beden imgesi kavramını açıklamak gerekir.

Beden imgesi, bireyin bedeniyle ilgili algılamalarını, tutumlarını, düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir

kavramdır. Kendi bedenimizin zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmi, diğer bir deyişle bedenimizin kendimize görünen biçimidir. Kişinin kendi bedeniyle etkileşimde bulunması olarak değerlendirilebilecek bu durum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Olumsuz beden imgesi bireyin fiziksel görünümünde meydana gelen bir değişimin (sakatlanma, bedensel görünümü etkileyen bir hastalığa sahip olma) kabullenilmemesinden kaynaklanabileceği gibi, bireyin bedensel görünümünün kendi zihninde oluşturduğu ideal beden imgesiyle uyuşmamasından da kaynaklanabilir. Literatürde kişinin bedeninden ve görünüşünden hoşnutsuzluğunu ifade eden olumsuz beden imgesinin gelişimsel, kültürel, kişilerarası deneyimlerinden ve fiziksel özelliklerinden kaynaklanan birçok nedeni olduğu görülmektedir. Bireyler beden imajlarına yönelen tehdit durumları karşısında bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirirler (Cash, Santos ve Williams, 2005). Örneğin olumsuz benlik imajı geliştiren bireylerin kaçınma stratejisini baş etme ve sağlıklı uyum becerilerini göstermeye oranla daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Buna karşın bireylerin kendini kabul düzeylerindeki artışın, kaçınma stratejisi yerine sağlıklı baş etme ve problem çözme stratejilerine yönelmeyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bulguları destekler nitelikte Jung ve Lee de (2006) olumlu beden imajının bireyin kendini kabul etmesi, kendine güvenmesi, olumsuz durumlara karşı güçlü kalması ile ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Beden imgesi, kişinin bedeniyle alakalı tutumlarını, inançlarını, düşüncelerini, algılamalarını, duygu ve davranışlarını içeren (Cash, 2004; Cash vd., 2004) benliğin dış görünüş ve kaba motor becerilerle ilgili algı ve düşünceleri kapsayan kavram olarak tanımlanabilmektedir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Beden imgesi, kişinin dünyaya geldiği ilk andan itibaren başlayıp hayat boyu sürmektedir. Biçim ve dinamiğine etki eden farklı etmenlerle etkileşimi olan dış görünüme dair zihinsel tabloyu meydana getirmektedir. (Cohen, 1990) ve Krueger (2002) beden imgesini vücudun, onu meydana getiren parçaların, işleyen mekanizmaya ilişkin tabloların, anlamların ve fantezilerin birikimi olarak tanımlamaktadırlar.

Cash (2012) beden imgesi tutumlarının iki ana boyutu olduğunu söylemektedir. Bunlar;

1) Beden imgesi değerlendirmesi kişinin bedenine ilişkin algı ve inançlarıyla alakalı yeterlilik veya yetersizlik duygusuna gönderme yapmaktadır.

2) Beden imgesi yatırımı kişinin bedeniyle ilgili bilişsel, duygusal ve davranışsal öz- değerlendirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Beden imgesi yaşam kalitemizi büyük oranda etkileyen temel bir yapıdır. Çocukluk döneminden başlayarak, düşünce, duygu ve davranışlarımıza etkisi dokunmaktadır. Aynı zamanda yakın sosyal ilişkilerimize de etkisi olan önemli bir faktördür (Pruzinsky ve Cash, 2002). Cash (2004)'e göre, bireyin dış görünüşüyle ilgili ortaya koyduğu öznel deneyimleri sosyal "gerçeklik" ten daha çok etkisi olan bir etmendir. Beden imgesi çok yönlü psikolojik deneyimlere vurgu yapar, fakat bireyin fiziksel görünüşüne aynı etkiyi vermemektedir. Beden imgesinde fiziksel görünüm önemli bir faktördür. z şemalar yaşantımızda beden imgesiyle ilgili deneyimlerimizi ortaya koymada merkez konumunda yer almaktadır (Cash vd., 2004).

Literatürde beden imgesine bakıldığında ortaya çıkan kavramların bazıları "Beden imgesi Yatırımı" ve "Beden imgesi Değerlendirmesi" dir. Beden imgesi değerlendirmesi, bireyin kendi vücuduna ilişkin algı ve inançlarından oluşan, vücuduyla ilgili yeterliliğe ya da yetersizliğe vurgu yaparken, beden imgesi yatırımı kişinin vücuduna ilişkin davranışsal, duygusal ve bilişsel öz değerlendirmesine vurgu yapmaktadır (Cash, 2002).

Smolak (2002), bedensel algıyı etkileyen biyolojik etmenlerin yanı sıra başka sosyo-kültürel etmenlerin varlığından da söz etmektedir. Bu sosyo-kültürel etmenlerin cinsiyet, ırk, yaş ve bedensel algıyı geliştirmekte ve devamını oluşurmada önemli etkiye sahip olmasının yanında, aile, sosyal evre ve medya unsurlarını da içermektedir (Smolak, 2002).

Beden algısı; kişilik, beden ölçüleri, sosyal fizik kaygısı, yeme tutumu, vücut yağ oranı gibi faktörlerle doğrudan ilişkilidir. Fiziki anlamda dikkat çeken bireylerin karakter yapıları daha samimi, özel yaşantılarında daha mutlu ve pozitif, meslek ve iş hayatlarında daha başarılı oldukları görülmektedir. Güzel beden imajına sahip bireylerin partnerlerinin de daha mutlu ve başarılı olacağı düşünülmektedir. Aynı

zamanda bu yapıya sahip biriyle birlikte olmanın popülerlik sağladığı düşüncesine dair birçok görüş yer almaktadır (Güneş, 2009).

Benliğe ilişkin algılar kişinin deneyim ve çevrenin görüşleri üzerine oluşturulmaktadır. Kişinin ortaya koydukları ve karşılığında çevreden aldığı geri görünüşler fiziksel dış görünüşün temelini oluşturmaktadır. Çevrenin tepkisi kişinin benlik algısında etkileyici bir faktördür (Breakey, 1997). Mesela; çevrenin tepkisi olumsuz ise kişi yetersizlik duygusuna kapılabilir. Kişinin çekiciliği ile alakalı yapılan yorumlarda beden görünüşünden etkilenmektedir (Dionne ve Davis, 2012).

Toplumda yapılacak olan çalışmada kadınlar ve erkekler arasında toplumsal bir eşitliğin olmadığını kadınların dayatılan toplumsal cinsiyetlerden dolayı daha fazla sorumluluk altında bırakıldığı düşünülmüştür. Örneğin, lider olarak hareket etmek, hırslı ve agresif olmak, risk almak, bağımsızlığa düşkün olmak erkek cinsiyetiyle ilişkili davranışlar olarak görülürken, nazik, yumuşak, anlayışlı, neşeli olmak, yadım sever ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmak kadın cinsiyeti ile ilişkili davranışlar olarak belirlenmiştir. Kadından beklenti daha fazla ve daha fazla fedakar olması beklenmektedir. Bu durum kadınların daha onay arayan, fedakarca tutumlar sergilemesine neden olduğunu ifade edebiliriz. Örneğin bazı yerlerde hangi cinsiyetin hangi mesleklere daha uygun olduğuna dair birtakım yakıştırmalarının bulunması bu duruma örnek gösterilebilir. Bu değişkenlik de toplumsal cinsiyet kavramının kültürden kültüre değişebileceğine dair somut veri sunmaktadır. Cinsiyetler erkeksi ve kadınsı olarak sınıflandırılmakta olup, kadınlara narin, yumuşak, sevgi dolu gibi özellikler yüklenirken, erkeklere güçlü, baskın olması özellikleri yüklenmiştir. Bizim ülkemizde yapılan araştırmalar doğrultusunda benzer düşünce yapılarının ülkemizde de olduğu gözlemlenmiştir. Bizim ülkemizde kadına dayatılan meslek tamamen kendinden ödün vermek üzerine olan ev kadınlığıdır.

Toplumsal cinsiyetlerden dolayı kadınların daha fazla sorumluluk altında bırakıldığı düşünülmüştür. Bu bağlamda değerlendirildiğinde cinsiyet rolleri toplumdaki kişilerin kadın ve erkekler için sosyal olarak kabul edilebilir davranışların neler olduğuna dair inançlarına dayanır. Cinsiyetçi kavramın daha çok beden üzerinden var olduğunu ve kadının üzerinde bir baskı yarattığını bununda beden imgesi baş etme stratejilerini daha çok kullanmalarına neden olacaktır. Bu

durum kadının bedenini olumsuz algılamasına neden olabilir bu bağlamda farklı telafi yollarına başvurabilirler. Ayrıca kadınların boyun eğicilik, kusurluluk, duygusal yoksunluk ve duygularını bastırma şemalarının olduğunu ve daha çok kaçınma davranışını sergilemelerini düşünmekteyiz. Bu açıdan bakıldığında çalışmayı planladığımız örneklem grubundaki kadınların daha fazla kaçınma davranışı göstermeleri ve daha az telafi kullanmalarını beklemekteyiz. Kadından beklenti daha fazla ve daha fazla fedakar olması beklenmektedir. Bu durum kadınların daha onay arayan, fedakarca tutumlar sergilemesine neden olduğunu ifade edebiliriz. Mesela bazı yerlerde hangi cinsiyetin hangi mesleklere daha uygun olduğuna dair birtakım yakıştırmalarının bulunması bu duruma örnek gösterilebilir. Bu değişkenlik de toplumsal cinsiyet kavramının kültürden kültüre değişebileceğine dair somut veri sunmaktadır. Bizim ülkemizde kadına dayatılan meslek tamamen kendinden ödün vermek üzerine olan ev kadınlığıdır. Ancak değişen ve dönüşen koşullarla kadınlar ülkemizde daha fazla iş hayatına katılmaya çalışıyor. Buradan yola çıkarak çalışan ve çalışmayan kadınlarda bu rollerin erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi ile baş etmede çalışan kadınların lehine olacağını öngörmek mümkün.

Anne baba tutumları, toplumsal yaşamdaki dayatmalar toplumsal cinsiyet roller bizim kişilik örgütlenmemizde etkin rol oynarlar bu durumda kişilik özellikleri olan şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi ile doğrudan ilişkilidir. Olumsuz algılanan anne baba tutumları uyum bozucu şemaların daha fazla oluşmasına neden olacaktır ve bu kadınlar daha çok başa çıkma biçimlerini kullanıyor olacaktır.

Toplumsal cinsiyet rollerinin son derece önemli psikolojik sorunlar yaratacağını daha eşitlikçi yaklaşımın toplumsal yaşamda ve bireylerde uyum bozucu şemaların etkinliğini kıracağı ve daha sağlıklı baş etme becerileri geliştirileceğini söylemek mümkündür.

Görüldüğü üzere toplumsal cinsiyet rolleri psikolojik faktörlerle son derece yakından ilişkilidir. Bu çalışma temel olarak kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet rolleri erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden

imgesiyle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığından toplumsal bu değişkenler açıklanıp bunlar arasındaki ilişki verilecektir.

Birey çevresinden kendini tanımlamayı öğrenmeye eğiliminde olduğundan dayatılan bu kavramlar kişinin kendisiyle algısını etkiler. Şemalar bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili algılarından oluşur. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet rollerinin kültüründe etkisiyle şema oluşumunda etkili olduğunu söylemek mümkün. Özellikle cinsel kimliğin olduğu dönemde önemli ötekilerin edildiği toplumsal cinsiyet ve bireyin önemli ötekilerden algıladığı cinsiyet rolü kendilik algısında ve kişilik özelliklerinde önemlidir. Çünkü şemaların oluşumunda bir diğer önemli faktör önemli ötekilerle seçici içselleştirme ve özdeşim kurmadır.

Şemalar kişinin kendini algılaması ile ilgili olduğunu belirtmiştik. Kişi kendini somut olan beden üzerinden de algılar ve bedenine anlam yükler, Söz konusu kadın ise mutlaka beden imgesi ve imajı işin girer. Toplumsal yaşamda dayatılan cinsiyet rollerin beden üzerinden de yapıldığını belirtmekte fayda var. Toplumsal yaşamda edindiğimiz bilgiler ve öğretilen kavramların kişilik oluşumunda önemli olduğunu ve bireyin kendisini bedenini nasıl algıladığını belirtmekte fayda var. Özellikle kadınlar üzerinde cinsiyet rollerinin daha fazla etkin olduğunu ve bununda en çok beden üzerinden yapıldığını belirtmek gerekir. Bu bağlamda şemaların oluşumu ve bireyin kendini algılaması, bedenine yüklediği anlam ve bunlarla nasıl baş ettiği toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir.

Şemaların oluşumunda diğerlerinden öğrendiklerimiz, deneyimlerimiz, anne baba tutumları, yaşanan travmatik yaşantılar ve temel evrensel ihtiyaçların kararlı ve tutarlı bir şekilde doğru karşılanmasıdır. Toplumsal yaşamda da doğru yerde konumlamak kadın için temel evrensel bir ihtiyaç ve haktır. Bu açıdan toplumsal cinsiyet rollerini daha iyi anlamak ve kişilik özelliklerini ve kişiliği oluşturan şemalarla ilişkisini ortaya koymak gerekir. Kötü toplumsal koşullar bireylerde ruhsal sorunlar yaratabilir.

Türkiye’de ise toplumsal cinsiyet rollerinin kadın örnekleminde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden imgesi baş etme stratejileri gibi değişkenlerle ilişkisi bilinmemektedir.

1.1.ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE PROBLEMİ

Türkiye kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet rolleri erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişki var mıdır?

Türkiye kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet ile ilgili literatüre baktığımızda erken dönem uyum bozucu şemalar ile yapılmış çalışma yoktur. Şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişki ortaya koyan çalışmaların da sayısı yok denecek kadar az. Toplumsal cinsiyet rollerin etkisiyle şekillen beden imgesi ile uyum muuyum bozucu şemalarla da yapılmış çalışma olmadığından bu çalışma mevcut literatüre bu değişkenler arasındaki ilişki saptama imkânı sunmaktadır.

1.2.ARAŞTIRMANIN ÖNEM VE KATKILARI

I. Araştırma verileri toplumsal cinsiyet rollerinin olumsuz etkilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmak için gerekli önlemlerin alınmasına katkı sağlayacaktır.

II. Kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet rollerinin erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisini değerlendirmeyi hedefleyen bu çalışma konuyla ilgili ülkemizde yok denecek kadar az sayıda bulunan çalışmalara katkı sağlamakla beraber diğer kültürlerle Türk kültürünün karşılaştırmasına de zemin hazırlayacaktır.

III. Toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle baş etme stratejileri olumsuz etkilenen kadınların çözümler geliştirmeleri ve kişisel tutumlarına katkıda bulunabilir.

IV. Literatürde bulunan çok sayıda araştırmaların sonuçları çelişkilidir. Elde edilecek verin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

V. Türkiye uyarlaması yapılmış olan ölçekler tekrar sınanmıştır.

VI. Yapılacak olan yeni araştırmalara katkı sağlayacaktır.

IX. Olgu sayısının yeterliliği, örneklem grubunda erkek oranının kabul edilebilir düzeyde olması, ülkemizde geçerlik ve güvenilirliği yapılmış ölçeklerin kullanılması çalışmanın olumlu özellikleri arasındadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Toplumsal cinsiyet rolleri kişilerin yaşadığı toplumun kültürüne has olmaktadır. Farklılıkların toplum tarafından benimsenmesi, ayrımcılığın da kabulü anlamına gelmektedir. Mesela bir baba rolü için babanın sadece babaya ait olan ve babadan yapması beklenen davranışlarda bulunması gerektiği düşünülür. Sosyal rol yaklaşımına göre bazı rollerin bazı davranışları beraberinde getirdiğine dair öngörü bulunulduğu gibi toplumsal cinsiyet roller için de bazı davranışların belli cinsiyetlerde oluşacağına dair bakış açısı bulunmaktadır. Aslında bu durum toplumsal cinsiyet rollerinin “cinsiyetçilik” kavramı üzerinde ne kadar etkili olduğuna dair soru işaretlerini akıllara getirmektedir. Sosyal kavramların arasından en göze çarpanı cinsiyet kavramıdır. Çoğu psikolog, insanların farkında olmadan birbirilerini ayırıştırma yöneliminde bulunduğunu belirtmektedir (Crespi, 2003).

Küresel bir toplumun sağlığı ve üretkenliği, kızların tam potansiyellerini gösterebilmelerini engelleyen toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin ortadan kaldırılmasına bağlıdır. Kadın ve erkek arasındaki sosyal, ekonomik ve sağlık eşitsizliklerinin azaltılmasında bazı ilerlemeler kaydedilmiş olsa da, toplumsal cinsiyet eşitliği zor bir hedef olmaya devam etmektedir. Binyıl Kalkınma Hedefleri (2000-2015) ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (2015-2030), kadınları güçlendirmek için hükümetler arası istek ve değişimin kız çocukları ile başlaması gerektiğini vurgulamaktadır (Cesario ve Moran, 2017).

Bu çalışmanın temel amacı kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet rolleri erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden imgesi baş etme stratejileri ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmada sosyodemografik etmenlerin bu değişkenlerde yaratacağı farklılaşmanın saptanması çalışmanın bir diğer amacıdır.

1.4. HİPOTEZLER

H1: Toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında ilişki vardır.

H2: Toplumsal cinsiyet rolleri ile şema başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki vardır.

H3: Toplumsal cinsiyet roller ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişki vardır.

H4: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile şema başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki vardır.

H5: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişki vardır.

H6: Şema başa çıkma biçimleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişki vardır.

H7: Kadın cinsiyet rolü ile kusurluk şeması arasında ilişki vardır.

H8: Kadın cinsiyet rolü ile kendini feda şeması arasında ilişki vardır.

H9: Kadın cinsiyet rolü ile onay arayıcılık şeması arasında ilişki vardır.

2.KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLER

2.1.TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ

West ve Zimmerman (1987), etnografik olarak bilgilendirilmiş ve dolayısıyla sosyolojik olarak cinsiyetin rutin, metodik ve tekrar eden bir tamamlanma olarak anlaşılmasını sağlamaya çalışmıştır. Toplumsal cinsiyetin oluşması, belirli arayışları erkek ve kadın doğalarının ifadesi olarak, toplum tarafından yönlendirilmiş algısal, etkileşimli ve mikro-politik etkinliklerin bir kompleksini içerdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet oluşumunu (Doing Gender) açıklamaya çalışırlar.

Cinsiyet bir tamamlanma veya kişilerde bulunan davranışların elde edilmesi olarak görüldüğü zaman, dikkatimiz içsel konulardan bireye doğru yer değiştirmekte ve en sonunda kurumsal alanlara odaklanmaktadır. Bir anlamda, tabii ki, toplumsal cinsiyet "yapan" ya da yaratan bireylerdir. Ama bu toplumsal cinsiyet kavramının oluşturulması başkalarının sanal veya gerçek varlığında gerçekleştirilir (West ve Zimmerman, 1987).

Goffman'ın (1976) terminolojisinde toplumsal cinsiyet geleneksel anlamda bir rol yapma ve bir "gösteri" olarak ele alınmaktadır. Hem cinsiyet rolü hem de cinsiyet göstergesi, kadın ya da erkek olmanın davranışsal yönlerine odaklanmaktadır (örneğin biyolojik olarak birbirlerinden farklılıkları). Toplumsal cinsiyetin gündelik faaliyetlerde yer almada önemli bir işlevi varken, toplumsal cinsiyet kavramı bir etkileşim ortamı olarak algılanmaktadır. Bunun yerine, etkileşimli katılımcıların cinsiyetlerini yansıtmak ya da ifade etmek için birçok faaliyetler düzenlediklerini ve benzerlerinin ışığında başkalarının davranışlarını algılamaya yönelik olduklarını savunmaktadır (West ve Zimmerman, 1987).

West ve Zimmerman (1987) araştırmalarında öncelikle eşey, eşey kategorisi ve cinsiyet arasında önemli fakat çoğu zaman gözden kaçırılan ayrımların gözlenmesini önermişlerdir. Eşey, kişileri kadın veya erkek olarak sınıflandırmak için toplumsal olarak üzerinde anlaşılmiş biyolojik kriterlerin uygulanmasıyla verilen bir karardır. Sınıflandırma kriterleri doğumda genital veya doğumdan önce kromozomal tiplendirme olabilir ve birbirleriyle mutlaka uyumsuzlar. Bir cinsiyet kategorisinde yer alma, cinsiyet kriterlerinin uygulanmasıyla elde edilir, ancak

günlük hayatta, toplumsal olarak gerekli olan kategorizasyon oluşturulur ve sürdürülür. Bu anlamda, kişinin eşey kategorisi kişinin cinselliğini varsayar ve birçok durumda bunun için bir vekil olarak durur, ancak eşey ve eşey kategorisi bağımsız olarak değişebilmektedir. Eşey kriterleri eksik olsa bile bir eşey kategorisine üyeliği talep etmek mümkündür.

West ve Zimmerman (1987) yaptığı araştırmada eşey, eşey kategorisi ve cinsiyetin analitik bağımsızlığının tanınmasının, bu unsurlar arasındaki ilişkileri ve toplumsal cinsiyete sahip bir insanın “varlığını” içeren etkileşimli çalışmayı anlamak için gerekli olduğunu savunmuşlardır.

Cinsiyet, West’in yaptığı araştırmalarda antropolojik, psikolojik ve sosyal zorunlulukları bağlamında, “işbölümü”, “cinsiyet kimlikleri” nin oluşumu ve toplumsal olarak kadınların erkekler tarafından itaat ettirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Toplumsal cinsiyet kavramı beş yaşında elde edilmiş ve eşey’e oranla değişmesi zor olan bir kavram olarak betimlenmektedir. 1975'ten bu yana, iki kavram arasındaki karmaşa yoğunlaşmakta ve yayılım göstermektedir. Rossi biyolojik ve kültürel süreçler arasındaki ilişkinin, daha önce tahmin edildiğinden çok daha karmaşık olduğunu savunmaktadır (Rossi 1984; akt. West ve Zimmerman, 1987). Eagly ve Wood (2011), bu karmaşıklığı biyo-sosyal kuram çerçevesinde formüle etmeye çalışmışlardır. Bu formülasyona göre, eşeylerin fiziksel açıdan özgülleşmesi (kadının doğurganlık özelliği, erkeğin gücü ve cüssesi) ile yerel koşullar (ekonomi, sosyal yapı, ekoloji) etkileştiğinde işbölümü ile ilgili sınırlar belirlenmektedir. İşbölümü ile ilgili sınırlar, cinsiyet rolleri ile ilgili inançları etkilemekte ve bu inançlar sosyalizasyon üzerinden işbölümünü yeniden belirlemektedir. Bu süreçle birlikte, hormonal düzenleme, sosyal düzenleme ve kendilik düzenlemesi etkileşerek cinsiyete özgü duygulanım, biliş ve davranışların oluşmasını sağlamaktadır.

2.1.1. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açıklayan Kuramları

Toplumsal cinsiyet kavramının oluşumuna ve cinsiyetlere yönelik farklılıkların tanımlanmasına yönelik pek çok teori mevcuttur (Dökmen,

2016). Teoriler, olgu ve durumların, psikolojide tutumların, ne şekilde ve ne sebeple meydana geldiğini anlatan bir takım düşüncedir. Psikolojide tutum kavramı, hem direkt olarak gözlemlenebilen eylem ve faaliyetleri hem de dolaylı şekilde incelenebilen, direkt olarak gözlemlenemeyen davranış, karakter gibi nitelik ve süreçlerle tanışmak amaçlı kullanılmaktadır. (Esen ve ark., 2017).

Öteki disiplinlerde de olduğu gibi psikolojide de teoriler önemlidir. Teoriler, dünyanın anlaşılabilmesi üzerine verilen emeklerin; karmaşık, yararlı olmayan ve birbirleriyle bağlantısı olmayan çabalar olması yerine bir takım olayları anlama amaçlı sistematik ve planlı araştırmalar olmasını olanaklı kılar. Tek konuda birden fazla teoriyle karşılaşmak olasıdır (Dökmen, 2016). Mesela, cinsiyetlere yönelik rollerin oluşumunu açıklamakta olan birçok teori mevcuttur: Psikanalitik kuram, bilişsel gelişim kuramı, sosyal öğrenme kuramı, toplumsal cinsiyet şema kuramı vb. Bahsedilen teoriler birbirlerinin yanlış olduklarını kanıtlamaya çalışmazlar, benzer tutumların farklı taraflarını öne çıkarmaya çalışırlar. Birbirleriyle ters düşen tarafları var gibi gözükse de genellikle birbirlerini tamamlayacak niteliktedirler. (Esen ve ark., 2017).

Burada toplumsal cinsiyete yönelik kazanım ve cinsiyetler arası farklılıklar ile alakalı teorilerden en çok kullanılanlardan bahsedilecektir.

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik Kuramda ise Freud hem toplumsal etkenlerin hem de biyolojik etkenlerin üzerini vurgulamaktadır. Freud'a göre; her insan biseksüel olarak doğmuştur, fakat kimliğini belirleme aşaması tamamlandıktan sonra biyolojik yapılarına bağlı olarak toplumsal cinsiyet kimliği oluşmaktadır (Dusek, 1987).

Sigmund Freud'un fikirlerine dayalı olan psikanalitik kuram, toplumsal cinsiyetin oluşumuna yönelik meydana gelen ilk teorik açıklamalardandır (Butler, 2008). Ardından takip edenleri vasıtasıyla Freud'un cinsel gelişimi ve cinsiyet rolünün gelişimine yönelik fikirler yeniden incelenmiş ve birtakım düzenlemeler meydana gelmiştir. Bu bölümde ilk olarak Freud'un teorisinden ve ardından da eleştirilerden kısaca bahsedilecektir (Güldü ve Kart, 2009). Freud'a göre toplumsal cinsiyetin gelişmesine dayanan teorisi, libido tanımına dayanmaktadır. Libidoyu

tanımlayacak olursak; biyolojik ve toplumsal cinsiyeti düzenleyen, biyolojik bir temele dayanan cinsel dürtüdür. Freud'a göre libidonun açıklaması erkek cinsel organı merkezlidir (Dökmen, 2016).

Freud'a ait olan psikoseksüel gelişim teorisi en çok bilinen gelişim kuramlarındandır. Freud'a göre psikanalitik kuramın bir kısmını meydana getiren bu teoride kişilerin psikoseksüel gelişimini tamamlaması beş dönemde meydana gelmektedir: oral, anal, fallik, latent ve genital. Oral dönem (0-18ay), aynı zamanda bebeğin emme dönemi de olduğu için ağızla alakalı etkinliklerin meydana geldiği, tüm dikkatin ise ağız kısmında olduğu bir dönemdir. Bebek ağzını kullanarak yaptığı etkinliklerde haz duyar. Anal dönem (1,5-3,5 yaş) esnasında dikkat anüste (makatta) toplanır. Dışkılama ve dışkılamayla alakalı aşamalar çocuk için önemlidir. Fallik dönem (3-5 yaş) esnasında dikkat yavaş yavaş cinsel organa yönelmeye başlar. Gizil dönem (Latent dönem) (5-13 yaş) 'in başlaması ile birlikte cinsel enerji giderek azalır ve zamanla kaybolmuş gibi hissedilebilir. Genital dönem (12-13 yaştan sonra)'in özelliği ise cinsel enerjinin tekrardan meydana gelip bu kez erişkin cinselliğine dönüşmesidir (Dökmen, 2016). Bireyler cinsel organları odaklı olmaya başlarlar. Bu dönem psikoseksüel gelişim dönemlerinin en sonuncusudur. Bahsedilen dönemlerinin neredeyse hepsinde kişinin psikolojik güdeleri ve cinsellik içeren dürtüleri bedenlerinin belirli birer alanına eğilim gösterir ve kişi ulaştığı doymuşluk halinin seviyesine göre ya o döneme saplanır veya bir sonraki döneme kısmi bir geçiş sağlayabilir ya da tamamıyla geçer (Butler, 2008).

Bahsettiğimiz psikoseksüel gelişim teorisine yönelik bilgileri pek çok psikolojiye giriş kitabından (mesela, Morris, 2002) ulaşılabilmektedir. Ancak burada uzunca bir şekilde değerlendirilmeyecek, yalnızca konu gereği toplumsal cinsiyetin oluşumu ile ilişkili fikirler ele alınacaktır. Freud'a göre bahsedilen beş dönemin üçü toplumsal cinsiyetin oluşumu üzerinde etkilidir (Fast,1993): Çocuklara yönelik cinsiyet farklılıklarının bilincinde olmadıkları dönem, farklılıkları fark etmeye başladıkları dönem ve ödipal dönem. Bahsedilen dönemlerin niteliklerine aşağıda yer verilmiştir: (Fast, 1993; Freud, 1965/1969; Golombok ve Fivush, 1996)

Birinci dönemde (oral ve anal dönem), bebeğin doğumu itibariyle kız ve erkek çocukların cinsiyet ve toplumsal cinsiyet tecrübeleri birbiriyle aynıdır. Erkek

çocuklar, erkek anatomik yapısıyla hayata başlarlar, cinsel dürtüleri erkeklerin cinsel organı ile ilişkili şekilde erkektir ve anneleri ile geliştirdikleri ilişki bir karşı cins ilişkisinden ibarettir. Kız çocuklar ise anatomik açıdan çift cinsiyetli doğarlar; kız çocuklarda dişi organı olan vajina ve erkek organı olan klitoris mevcuttur (Butler, 2008). Hayatın ilk evrelerinde kız çocukların tecrübeleri içerisinde yalnızca klitoris mevcuttur, dolayısıyla libidoları göz önünde bulundurulduğunda bununla alakalı bir şekilde erkektir ve anneleriyle kurdukları ilişki burada da karşı cinse yönelik bir ilişki tarzıdır. Kısacası hayatlarının ilk evrelerinde kız veya erkek olarak dünyaya gelse de her ikisinin de cinsiyeti erkektir ve toplumsal cinsiyetlerini değerlendirecek olursak her ikisi de masküldür. Oral dönemde çocuk, annesi ile kendisinin iki ayrı birey olduklarının bilincinde değildir, annesinin sahip olduğu memeyi kendisine ait, hatta kendisinin bir parçası olduğunu düşünür. Bu sebeple anne ve çocuk arasında beslenme konusunda zaman ve süre konusunda bir çekişme durumu görülür. Bu çekişmenin çözümlenmesi, gerçekliğin kontrol edilmesi ve akılcılık kökeni olan egonun oluşumuna destek olur. Anal dönemde ise çocuk ve ebeveynleri arasında başka bir çekişme başlar. Bu kontrol çocuğun tuvaletini hangi zaman diliminde, nereye yapacağı ile ilgilidir. Bahsedilen çatışmanın çözümlenmesi ise anüsün kontrol edilebilmesinden duyulan haz ile meydana gelir (Güldü ve Kart, 2009). Fallik dönemin ilk zamanlarında artık çocuk kadın ve erkeğin farklılıklarını fark etmeye başlar ve 5 yaşlarındayken cinsel kimliğini geliştirir. Freud, bu dönemde yine erkekliğin odak noktası olduğunu ve annenin sevgi nesnesi olduğunu savunur. Bunun sebebi, çocukların yalnızca “erkek” cinsiyetini biliyor olmasıdır. Çocukların bakış açısına göre, kız ve erkek arasındaki en büyük ayrım penisin olup olmaması problemidir. Freud, erkek çocukların kızlarda kendilerinde olan penisin olmadığını fark ederler ve kendilerinin de organlarını kaybedeceklerine yönelik bir korku beslerler (kastasyon anksiyetesi). Erkek çocuklar kıyasladıklarında babalarının annelerine nazaran hem fiziksel açıdan hem de cinsel açıdan daha fazla güce sahip olduklarını fark ederler ve cinsel yönelimlerini annelerine aktarırlarsa babalarının kendilerini kastre (hadım) edeceğine yönelik bir korku yaşarlar. Bu dönemlerde kız çocuk gelişimi oldukça karmaşık bir hal alır. Freud, kız çocuklar penise sahip olmadıkları için kendilerinde cinsel organ olmadığını ya da basit birer organa

(klitoris) sahip olduklarını düşündüklerini savunur. Kendilerinde penisin olmamasını bir kayıp olarak gördüklerini ve kıskançlık duyguları ile tepkiler verdiklerini, bu noksanlığı gidermek istediklerini ve içten içe elbet bir gün bir penise sahip olacaklarını (içerlerde bir yerde penis vardır ve zamanla çıkacaktır) düşündüklerini (elektra kompleksi) ifade eder. Hüsrana ve kızgınlıkla birlikte yönelimlerini annelerinden babalarına alırlar, çünkü anneleri onlara penis verememiştir, zaten anne de eksiktir, yani o da bir penise sahip değildir. Yönelimin anneden babaya oluşu, kız çocukların heteroseksüel açıdan kadınlık yoluna gidişlerinin ilk adımıdır (Dökmen, 2016).

Toplumsal cinsiyete yönelik rolün gelişiminin üçüncü dönemi olan ödipal dönemde, annelerine sahip olabilmek adına babalarıyla yarışan erkek çocuklar ise kastrasyon korkusu ile babayla olan çatışmalarından ve annelerine yönelik cinsel ilgilerini bırakır ve babaları ile özdeşim kurma yolunu tercih ederler. Böylelikle toplumsal çevrelerinde erkek ve maskülen bir şekilde kendileri için daha elverişli olan konumlarını alırlar. Ödipal dönemde meydana gelen bu çatışmanın çözülmesi ile ahlaki değerlendirilmenin başlangıcı olan süperego yani vicdan gelişmeye başlar. Bu dönemde kız çocuklar babalarıyla yeni bir ilişki geliştirirler. Bu ilişkide ilk aşamada babalarının kendilerine penis vereceğini zannederler. Fakat daha sonra bu talepten, bağlantılı tutumlardan ve saldırgan tutumdan zamanla vazgeçer ve babaları ile daha edilgen, kadınsı bir ilişki geliştirir ve onunla birlikte bir bebekleri olabileceğini düşünmeye başlarlar. Kız çocuklar da babalarına ulaşabilme konusunda anneyi rakip görürler ancak onlarda erkek çocuklarda görülen kastrasyon anksiyetesi görülmez (Dökmen, 2016). Çünkü kız çocukların zaten penisi yoktur, dolayısıyla anne de yetersiz ve güçsüzdür. Freud, kız çocukların anneleri ile tamamiyle özdeşim kurma mecburiyetinde olmamaları sebebiyle süperegolarının erkek çocukları kadar gelişmediğini savunmaktadır. Bu sebeple, Freud, kadının hem cinsel açıdan hem de ahlaki değerler açısından erkek kadar üstün olmadığını öne sürer (Butler, 2008).

Freud erkek hastalarında çocuk doğurma, bir erkek tarafından hamile bırakılma, ve cinsellik esnasında kadın rolünde olma gibi üstü örtülü istekler olduğunu gözlemlemiştir. Bu durum, tamamiyle erkek cinsel organı odak alınan bu teoriye uygunluk göstermemektedir. Bu sebeple Freud, teorisine farklı bir bakış açısı

daha eklemek durumunda kalmıştır (Fast, 1993). Bu boyut, **iki cinsiyetlilik**dir. Freud'a göre herkeste doğum ile başlayan ve hayat boyunca sürmekte olan, biyolojik kökenli feminen ve maskülen birer taraf olduğunu öne sürmektedir. Aslında bahsedilen iki cinsiyetliliğin kadında da erkekte de var olduğunu savunur. Fakat, kız çocuklara yönelik iki cinsiyetlilik kavramından daha önce de bahsetmesi sebebiyle, yeni oluşan iki cinsiyetlilik yaklaşımını yalnızca erkeklerde kullanmıştır. İki cinsiyetliliğin feminen tarafı, erkek çocuklarda babalarıyla geliştirdikleri ilişkide kadın rolünü üstlenme talepleriyle açıklanır. Freud, bu durumu erkek hastalarının cinsiyete yönelik farklılıkları ve ödipal dönem problemleriyle ilişkilendirir. Erkek çocuklar, erkek olduklarının bilincine vardıklarında, kadınsı olmak önem kazanmaya başlar. Çünkü onlar erkek oluşlarıyla kadınsı olma şansını kaybetmişlerdir. Ödipal dönem ile birlikte erkek çocukla babası arasındaki bağ önem kazanmaya başladığında, erkek çocuklar, bahsedilen dönemde erkeklik yarışına girişmeden babaları ile kadın olarak bağ kurmaya çalışırlar. Freud'a göre bu yol çatışma için yanlış bir çözümdür ve erkek hastaları ile yaptığı klinik görüşmelerde bu durumla sıklıkla karşılaştığını vurgulamaktadır (Güldü ve Kart, 2009).

Freud'a ait olan bu yaklaşım, oldukça eleştiri almış ve yeniden düzenlenmiştir (aktaran, Bussey ve Bandura, 1999; Fast, 1993; Golombok ve Fivush, 1996). İlk olarak kız çocukların toplumsal cinsiyet gelişimlerine yönelik kuram pek çok yönüyle eleştiri almıştır. Bilhassa kız çocukların penise sahip olmayışlarından kaynaklı sergilemiş oldukları tutumları, erkek çocukların vajinaya sahip olmayışlarından kaynaklı sergilemiş oldukları tutumları, kız çocukların süperegolarının erkeklerinkine nazaran yetersiz olması gibi öne sürülen görüşler sorgulanmıştır. Erkek çocukların toplumsal cinsiyete yönelik gelişimleri ile alakalı açıklamalar çoğunlukla onaylanmasına rağmen son dönemlerde yeniden eleştiri almaya başlamıştır. Daha öncede bahsedilen erkek çocukların vajinaya sahip olmayışlarından kaynaklı sergilemiş oldukları tutumlar (rahim kıskançlığı), cinsiyetin gelişiminde iç kaynaklı aşamaların ve çevre kökenli olguların etkileri, erkek çocuk ve babası arasında gelişen ilişki gibi meseleler tekrardan değerlendirilmiştir (Dökmen, 2016).

Bahsedilen eleştirilerin birçoğu ise Freud'u model alan kişiler tarafından yapılmıştır (Golombok ve Fivush, 1996). Örnek vermek gerekirse, Freud'un

öğrenciliğini yapmış psikanalistlerden Helene Deutsch, Karen Horney ve Clara Thompson, penise yönelik kıskançlığın biyolojik sebepli değil, erkeğe yönelik sosyal güç ve kontrol kökenli olduğunu savunmuşlardır. Eric Erikson'a göre kadınlar penise yönelik bir kıskançlık geliştirmezler, tam tersine bedenlerinden memnun olduklarını ancak erkeğin doğurganlık yönüyle kadını kıskandığını öne sürmüştür (Güldü ve Kart, 2009).

Freud'un bakış açısına göre "anatomî, kişinin kaderidir." Ve bunu da yaygın bir şekilde kadınların penise yönelik geliştirdiği kıskançlık ile açıklamıştır (Butler, 2008). Freud, kadınların yalnızca erkekte olan ve her ne yaparlarsa yapsınlar elde edemeyecekleri penisi arzu etmelerinin, yani penise yönelik kıskançlıklarının pek çok kaynağı olduğunu savunmuştur. Örneğin; cinsel soğukluk, sevmeye yönelik duyulan yoğun gereksinim, fiziksel açıdan kendini beğenme, çekingenlik, sosyal merakların zayıflığı ve değişime karşı koyma durumu (Dökmen, 2016).

Psikanalist Chodorow (1998), kadının da erkeğin de cinsiyete yönelik rolleri edindikleri "farklılaşma" aşamasını, "anneden ayrışma, bireyselleşme ve bağımlılıktan kurtulma" açısından değerlendirilmek üzere tekrardan ele alır. Chodorow, farklılaşma sürecinin çocuğun bakım verenini olan anne ile kurmuş olduğu ilişkisiyle oluşacağını savunur. Çocukta farklılaşma süreci, annesi ile kendisinin aynı kişi olmadığını fark etmesiyle başlar. Çocuğun annesi ile aynı kişi olmadığını fark etmesi aynı zamanda kendini fark etmesi anlamını taşımaktadır. Farklı bir birey olabilme aşaması kız ve erkek çocuklarda farklılıklar gösterir. Annenin bir kadın olması, erkeğin daha fazla sorun yaşamasına sebep olur. Çünkü bu aynı zamanda bir erkeğin hem kadın hem de anne olmadığını fark etmesi anlamını taşımaktadır (Dökmen, 2016). Erken çocukluk döneminde annenin büyük bir öneme sahip oluşu ve öncelikli oluşu, erkek çocuğun hayatında elle tutulur, reel ve doğru bir erkek modelinin henüz var olmaması sebebiyle maskülen olmak, kadın ve anne olamamakla açıklanır. Bahsedilen gelişime dayalı öğrenme davranışının sonucuna bakacak olursak; erkekler adına cinsiyete yönelik farklılıkların ileri sürülmesi, her iki cinsiyet ve feminenlik-maskülenlik arasındaki net sınırlamaların var olması oldukça önemlidir (Güldü ve Kart, 2009). Kendilerinde var olan; kadınsı tutumlarla özdeşim kurma tutumu ve feminen hislerini inkar eden erkek çocuklar ve erkekler, bu tutumların endişelendirici olduğunu düşünürler. Erkeklerle

kıyasla kız çocukların cinsel kimlik kazanımı daha kolaydır. Çünkü kızlar büyüme süreçlerini annenin devamı olmak ve ona benzemek şeklinde tamamlarlar. Kızlar kendilerine yönelik farklılığın üzerinde durarak kendilerini “erkek olmayan” olarak tanımlamalarına gerek yoktur. Kendilerini “kadın olan ben” şeklinde nitelendirebilirler. Kız çocuklar cinsiyetlerine yönelik kimliği kabul ederken bir takım zorluklar yaşarlar. Bunların en önemlisi ise anneye benzememeye çalışmak yerine sosyal çevrenin içinde güçlü pozisyonda olmayan kadın ve anne modeliyle özdeşim kurmaları kaynaklı olabilir. Bakıldığı zaman anne ve kadın olmak önemli olmasına rağmen önemsiz bir konum olarak nitelendirilir. Anne de çoğunlukla kendi değeri ve değersizliği arasında bir çatışma içerisindedir (Butler, 2008).

Toplumda üstün ve hakim pozisyonda bulunan erkek, bu gücü gelişim aşamasında yaşamış olduğu çatışmaları gizlemek için kullanır. Böylelikle de erkeksi oluşu “insan olma” tanımı ile denk tutar. Kadını ise “erkek olmayan” olarak tanımlar. Chodorow’un fikirleri, Freud’un kuramı için büyük öneme sahip ve dikkat çeken eleştiriler şeklinde değerlendirilirken aynı zamanda onun fikirleri gibi biyolojik yaklaşımlarda bulunulması ve deneysel dayanaklara dayandırılmaması sebebiyle eleştiriye maruz kalmıştır (Bussey ve Bandura, 1999; Golombok ve Fivush, 1996). Gilligan (1993) da Freud’la benzer şekilde Piaget ve Kohlberg gibi gelişim teorisyenlerinin kadınların maneviyat gelişiminin erkeklere nazaran eksik ve gelişmemiş olarak değerlendirmelerine karşı çıkmıştır. Kendini ilişkiler bağlamında anne, eş vb. şeklinde tanımlayan kadınlar, ahlaka dayalı değerlendirmelerini de bu bağlamda yapıp, kendilerini sorumluluk sahibi olması ve bakım veren olabilmeye göre değerlendirdikleri görülür. Böyle değerlendirildiğinde kadınlar ahlaki açıdan yetersiz, yoksun değil, yalnızca böyle yorumlama yapan erkek teorisyenlerin erkek yönelimli açıklamalarıyla aralarında fark vardır (Dökmen, 2016).

Freud’un teorisi bazı feminist bireyler açısından da kabul edilmiş olup “anatomi kaderdir” fikri sebebiyle pek çok eleştiriye maruz kalmıştır. Ek olarak, bu teorinin deneysel dayanaklarının olmaması ve önsezilerin deneysel şekilde denenmesinin zor oluşundan da bahsedilmiştir (Golombok ve Fivush, 1996). Bem’in bahsettiği gibi, psikanalitik yaklaşım günümüzde psikoloji bilimi dışında en popüler yaklaşımlardandır. Ek olarak Bem (1993), Freud’un fikirlerini, geçmişe dayanan Yunanların tanınan

filozoflarının fikirlerinde ve dini inanışlarda bile kökenlerinin bulunuşu erkek odaklılığın devamı olarak açıklamıştır (Dökmen, 2016).

2.1.1.2. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramı

Sandra Lipsitz Bem'in ortaya çıkardığı ve çocuklara cinsiyet ile ilgili fikirlerin, tutumların, bakış açısının ve davranımların ne şekilde öğretildiğine yönelik değerli anlatımlardan biri olması gereğıyle değerlendirilen toplumsal cinsiyet şema kuramıyla alakalı paylaşımlar, Bem'in konu ile alakalı yazıları değerlendirilerek özet haliyle iletilecektir (Bem, 1981, 1983).

Aslında toplumsal cinsiyet rollerinin ne kadar önemli olduğunu bu kavramı açıklayan modellerden toplumsal cinsiyet şema kuramında görmek mümkündür. Her toplumun, kendi kültürüne özel kadınlardan ve erkeklerden beklenen davranış örüntüleri bulunduğı gibi, "kadınsı" ve "erkeksi" gibi tanımlamaları da bulunmaktadır (Bem, 1981). Şema bilişsel bir yapıdır; bireyin bilgilerini organize eder. Toplumsal cinsiyet şeması ise kadın ve erkeğın ne olduğı, davranışların, bilişlerin ve duyguların hangi kategorilerle ilişkili olduğı hakkındaki bilgiler içerir. Cinsiyet şeması olan bir kişi, ne giyileceğı, nasıl davranacağını, neyin işe yaradığını, neyin peşinde koşacağını ve başkalarına ne gibi duyguların sunulduğunu kararlaştırmak için cinsiyet kategorisini kullanır. Bem (1981); çocukların kendi düşünce ve davranışlarını da gözlemlediklerini ve bu gözlemlerin doğrultusunda kadın ve erkeğın toplumsal rollerini, birbirinin ayırıcı taraflarını öğrenir. Cinsiyetlerini kavrayan çocuk, gözlemledikten ve cinsiyeti hakkında bilgi edindikten sonra cinsiyetini daha çok özümserler. Bu kurama göre erkeksi ve kadınsı özellikleri çok taşıyan kişilerin daha çok cinsiyet kökenli olduğı bilinmektedir. Bu kişiler öğrendiklerini cinsiyete göre yorumlamaktadırlar. Cinsiyet kökenli insanlar, kıyafetlerin, ilgi alanlarının hangi cinsiyet tutumuna ait olduğunu daha kolay anlamaktadırlar. Bu kişiler için cinsiyet şemalarının kuvvetli olduğı söylenilmektedir. Buna rağmen cinsiyetsiz ya da çift cinsiyetli kişiler öğrendiklerini cinsiyetle bağdaştırmamaktadır. Çift cinsiyetli bir erkek baleden haz almamaktır fakat cinsiyet yönelimli bir erkek bu durumdan haz almamanın yanında balenin sadece kadınlara ait bir sanat dalı olduğunu düşünmektedir (Burger, 2004).

Bu teori, sosyal öğrenme ve bilişsel öğrenmenin ana fikirlerinin bir araya getirilmesiyle oluşmuştur. Bilhassa, cinsiyetleri birbirinden ayırmanın çocuğun benlik fikirleri ile birlikte bütün bilgiyi toplumun kadınlık ve erkeklik açıklamalarına yönelik zihne işlemeye ve düzenlemeye açık olmasından yola çıktığını onaylar. (Butler, 2008).

Böyle bakıldığından bilişsel gelişim kuramına yakındır. Buna ek olarak, bu cinsiyet şeması kökeninde bilgi kodlamasının kültürün cinsiyeti ayırıştırıcı tutumlarından da meydana geldiğini öne sürer. Bu açıdan da sosyal öğrenme kuramına yakındır. Sosyal öğrenme kuramına benzer şekilde cinsiyeti aynılaştırma durumunun öğrenmeye dayalı olduğunu öne sürer ve böylelikle uzak durulabilir ve değişiklik yapılabilir gidişat olduğunu ifade eder (Burger, 2004).

Bem'in açıklamalarına bakacak olursak, büyüyen çocuk, halkın kadın olma ve erkek olma tanımlamasıyla tanışır. Bir çok kültürde bu tanımlamalar yalnızca direkt olarak kadın ve erkek ile ilgili vücut yapısındaki farklılıklara, görev dağılımına ve karakteristik yapısına bağlı olmamakla beraber dile yönelik yapılan benzeşmelere de aksedilmiş oldukça güçlü bir çağrışımı da içerisinde barındırır (Butler, 2008).

Kültürlerde, genel olarak farklı herhangi bir ikicilik, kadın ve erkeğin ayrışmasındaki gibi güçlü bir alt yapıya ve bireysel niteliklere hakim değildir (Güldü ve Kart, 2009). Çocuk, cinsiyet ile alakalı bu belirli bilgileri öğrenmeyi yeterli bulmaz, ek olarak her taze bilgiyi cinsiyet ile alakalı bu güçlü alt yapıya dayandırarak muhakeme eder ve içselleştirir. Özetle çocuk, değişen bir toplumsal cinsiyet şeması katkısıyla yeni her bilgiyi sistematize etmeyi öğrenmektedir. (Bem, 1981, Dökmen, 2016).

Şemalar, bilişsel kalıplardır; kişinin idrak ettiği bilgileri düzenleyen ve şekillendirerek çağrıştırmayı sağlayan bir sistemdir. (Butler, 2008). Şema, yeni bilgiyi şema ile alakalı ifadelerle incelemeye ve içselleştirmeye hazır olma ihtiyacını karşılar. Belirli bir şema yardımıyla bilgiyi kodlamaya açık olan kişiler, şemaya elverişli bilgiyi hemen işlemektedirler. (Bem, 1981, 1983). Şema ile alakalı bölümler içerisinde organize edebilirler ve şema ile alakalı oldukça çeşitli hale gelmiş hükümlere sahip olabilirler. Şematik bilgi işleme, oldukça selektiftir ve kişinin yeni birçok uyarana şemaya elverişli şekilde mana yüklemesini destekler.

Şematik bilgi işleme, aynı seviyede farklı kapsamlar olmasına rağmen belirli bir kapsamı esas alarak bilgiyi sınıflara ayırıştırarak hazır olmayı amaçlar. Bilginin toplumsal cinsiyet şemasına uygun olarak kodlamaysa; nitelikleri ve hareketleri “feminen” ve “maskülen” sınıflarına ayrılmasına sebep olur. Cinsiyet ile alakası olmayan konularda dahi feminen ya da maskülen sınıfına koyularak kodlanır (Dökmen, 2016).

Mesela, “kibar” ve “kanarya” gibi nitelikler feminen sınıfına, “aktif” ve “şahin” gibi nitelikler ise maskülen sınıfına koyulabilir (Butler, 2008). Toplumsal cinsiyet şeması da feminen ve maskülen niteliklerin idrak edilmesinde ve bilginin kodlanmasına başlıca bir yapıdır. Kadın ve erkeğin aralarındaki farka dikkat çeken bir toplum içerisinde yetişen çocuklar, bireysel ve toplumsal bilgileri, ek olarak objeler ve durumlar ile ilgili bilgileri, kavradıkları bu cinsiyet hatırlatmalarına yönelik kodlamayı öğrenmektedirler. (Dökmen, 2016).

Cinsiyetleri ayırıştırma aşamasında çocuk benlik fikrini oluştururken aynı zamanda dünyayı öğrenme sürecinde özümlediği bu cinsiyet kalıbını kullanmaktadır. Algıladığı, işlediği ve organize ettiği tüm yeni bilgiler cinsiyet şemasına bağlıdır. Buna göre çocuk, kızları güçsüz vb, erkeği güçlü vb. şeklinde benimsemektedir (Güldü ve Kart, 2009).

Güçsüz erkekler ve kuvvetli kızların farkına varmamayı içselleştirir. Çocuk benzer şematik ayırıştırıcılığı kendinde de kullanmayı, bireyin karakteri içerisinde yalnızca cinsiyete yönelik olan tarafları benlik algısına eklemeyi öğrenmektedir. Çocuk, bu şema ile birlikte, kendinin bir birey olarak yeterli olup olmadığını muhakeme etmeyi, kararlarını, davranışlarını, tavırlarını ve karakteristik özelliklerini bahsedilen bu şemadaki modele göre belirlemektedir. Bu nedenle, cinsiyetleri birbirinden ayıran/farklılaştıran bir kişi olmaktadır (Bem, 1981, 1983).

Toplumsal cinsiyet şeması kuramı, bir tema teorisi değil, bir zaman/süreç teorisidir. Cinsiyetleri birbirinden ayıran/farklılaştıran kişiler, toplumun kadın ve erkek tanımına uygun bir biçimde ve bu şekilde de bilgiyi kodlayan kişiler olarak belirlenir. Bu sebeple, teorinin temelini toplumsal cinsiyet şeması esas alınarak gezegenin iki bölüme bölünmesi süreci oluşur, bu iki bölümün alt yapısıyla ve

kapsamıyla alakadar olunmaz. Bununla birlikte, cinsiyetleri birbirinden ayıran/farklılaştıran kişiler, yalnızca ne denli feminen ya da maskülen olduklarına bağlı olarak değil, bir de kendilik algılarını ve tutumlarını cinsiyet esasına bağlı düzenleyip düzenleyememelerine bağlı bir şekilde de birbirlerinden ayrı görülmektedirler (Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Cinsiyetleri birbirinden ayırmayan/farklılaştırmayan kişiler, kendisini bakım veren ya da otoriter olmakla ifade ettiklerinde bu niteliklerin cinsiyet ile ilişkisini kurmamaktadırlar. Örnek vermek gerekirse; cinsiyetleri ayırtmayan bir kişi bu şekilde davranmak istediği için diğer insanları önemser, dikkate alır, destek olur ya da kibar ve hassas davranır, tüm bunlar kadın ya da erkek olmakla alakasızdır. Ancak cinsiyetleri birbirinden ayıran/farklılaştıran kişiler, niteliklerin cinsiyet ile alakalı hatırlatmalarını dikkate alarak özlerini tanımlamaktadırlar. Örnek vermek gerekirse, cinsiyetleri birbirinden ayıran bir erkek, erkeğin ağlamasının aksini savunurken; ağırbaşlı, duygusuz, katı ve sakın olmasının gereğine inandığı için hem kendisinden hem de diğer tüm erkeklerden bu şekilde tutum sergilemesini beklemektedir. Aksi halde endişelenir; bununla da kalmayıp katı olmamayı, yani erkek olmamayı gösterebilecek tüm olgulardan, örneğin rengarenk kıyafetlerden, duygularını göstermekten vb. (Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Genel olarak toplumsal cinsiyet şemasına değinilmesinin kökeninde kültürün iki cinsiyetin de varoluşunu ve bu cinsiyetlerin ayrımını kararlılıkla üzerinde durması sağlar. Kültür, kişinin cinsiyetinin hayatın tüm alanlarında oldukça mühim olduğunu ve ciddi bir farklılık meydana getirdiğini öğretmektedir (Güldü ve Kart, 2009).

Cinsiyet ile alakalı zihinde oluşanlar (toplumsal cinsiyet şeması) ve kadın ile erkeğin farklılığı hayatın her alanıyla genel ve şiddetli bir bağı olduğu ve böylelikle toplumsal cinsiyetin öteki birçok sosyal bölüm üstünde bilişsel bir üstünlüğü oluşmaktadır (Butler, 2008). Teoriye göre, kültür cinsiyetle ilişkili algılarını kısıtlamış olsaydı ve cinsiyet farklılığının fonksiyonel değeri üstünde bu denli ısrarcı bir şekilde durmamış olsaydı, çocuklar büyük olasılıkla cinsiyetleri ayırtmayan kişiler olurlardı. Cinsiyetin öteki tüm bölümlere (örn; göz renkleri) nazaran fazlasıyla değere sahip olmasının nedeni hiç şüphesiz ki üreme konusundaki

etkinliğidir ve bu sebeple de kültür önünüze geçilemez olarak cinsiyete yönelik toplumsal düzene ihtiyaç duyar. Fakat halk cinsiyeti farklılaştırmanın bilişsel şekilde işe yarar olduğunu gösterir ve cinsiyet ile alakalı hususlarda dahi kullanıma elverişli şekle getirmektedir (Dökmen, 2016). Bem, toplumsal cinsiyet şemasına sahip (şematik) bir kültürde toplumsal cinsiyet şemasına sahip olmayan (aşematik) çocuklar büyütmenin g olacağını ancak olanaksız olmayacağını vurgular. Aşematik çocuklar bytmek adına iki kuraldan bahsedilebilir; ilki, ebeveynlerin çocuklarına, cinsiyete yönelik bireyin biyolojisi ile ilgili başkalıkları toplumun cinsiyet ile alakalı algılarından bahsetmeden ğretmeleridir. Bu, rnek vermek gerekirse, çocuklara bireyin kadınlık veya erkekliğin yalnızca üreme konusunda başkalığa sahip olduğu öğretilerek, toplumsal cinsiyetten bahseden kitapları okutmayarak başarılabilir (Butler, 2008). İkinci kural ise; ebeveynlerin, çocukları toplumun cinsiyet ile alakalı algılarını öğrenmeleri esnasında, bunu değerlendirmelerinde kullanabilmeleri adına farklı şema oluşumunu sağlamalarıdır. Mesela, bunun olabilmesi adına, topluluklar arasındaki farklı özelliklerin fazla olmamasına yönelik bireylerarası farklı özelliklerin fazla olabileceğini yansıtan kişisel farklılıklar şeması oluşturulabilir. Bu şema ile ocuk, bireyler arasındaki farklı özelliklerin cinsiyet kaynaklı olmayıp, kişisel olarak farklı tarafların olmasından kaynaklı olduğunu görebilmektedir (Dökmen, 2016).

Mesela, ocuğa güzel yemekler yapabiliyor olmanın cinsiyet ile alakalı olmayan bir maharet olduğu, ilgisi olduğu takdirde hem kadınların hem de erkeklerin mutfağa yönelik işlerde iyi olabilecekleri örnekler de kullanılarak aktarılabilir. (Ahmet'in yaptığı pilav oldukça lezzetliydi.) ya da teknolojik aletlerden anlıyor olmanın yalnızca erkeğe yönelik bir iş olmadığından bahsedilebilir. (Fatma, geçen gün yolda bozulan aracını tamir etmek durumunda kaldı (Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Bem, Bem Cinsiyet Rolü leği (BSRI) adında teorisine uyan bir envanter geliştirmiştir (Bem, 1974). Bundan nceki cinsiyet rollerine ilişkin envanterlerin, cinsiyet rollerini değerlendirirken bir tarafta feminenliğin, diğer tarafta ise maskülenliğin bulunduğu iki taraflı yalnız bir ölçü olarak değerlendirmeleri ve bir bireyin bu ölçünün yalnızca bir tarafında bulunmasına yönelik umuda göre sonucun

ölçülmesi doğru bulunmamıştır.Yani, bir bireyin ya yalnızca maskülen niteliklerini yansıtmaması ve aynı zamanda kadınların feminenlik tarafında, erkeklerin ise maskülenlik tarafında bulunmaları gerekmektedir ve aksi halde bu normal olmayan bir durum olarak da nitelendirilebiliyordu. Bu yol doğru bulunmamaktaydı. Bu yoruma uygun bir diğer yol ile Bem (1974), feminenliği ve maskülenliği birbirlerine bağlı olmayan iki ölçü olarak kabul eden bir envanter geliştirmiştir. Bu envanterde kişi, feminenlik ve maskülenlik kapsamlarının her ikisinde de bulunabilir. Oldukça fazla tercih edilen envanterlerden biri olan Bem Cinsiyet Rolü Envanteri, üç adet olmak üzere farklı alt ölçeklerden oluşmaktadır: Kadınsılık (K), Erkeksilik (E), Sosyal Beğenirlik. Her bir ölçek 20 adet önaddan oluşmaktadır. Halk açısından kadınlara yönelik daha elverişli nitelikler olarak belirlenen 20 nitelik K'yı, erkeklere yönelik daha elverişli nitelikler olarak belirlenen 20 nitelik E'yi oluşturur. Hem kadınlara hem de erkeklere göre elverişli bulunan yarısı pozitif, yarısı ise negatif toplamda 20 nitelik ise Sosyal Beğenirlik Ölçeği'ni oluşturmaktadır. Ana değerlendirmeler K ve E ölçeklerine bağlı bir şekilde yapılmaktadır. Sosyal Beğenirlik Ölçeği'nin maddeleri tarafsız bir kaynak oluşturabilmek adına ölçeğe eklenmiştir. K ve E puanlarından yola çıkılarak cinsiyet rolleri feminen, maskülen, androjen ve değişken-ayrışmamış olarak dört alanda toplanır. Kültüre göre feminen olarak belirlenen niteliklere (hassas, duyarlı, ince, bağışlayıcı vb.) fazlasıyla sahip olduğu saptanan kişiler feminen, kültüre göre maskülen olarak belirlenen niteliklere (otoriter, güçlü, rekabetçi vb.) fazlasıyla sahip olduğu saptanan kişiler maskülen olarak belirlenir. Hem feminen hem de maskülen özellikleri bir arada barındıran kişilere androjen, her iki niteliği de hafif seviyede barındıran kişiler ise bilinmeyen (belirsiz) olarak belirlenir. (Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Bem Cinsiyet Rolü Ölçeği, geliştiğinden beri fazlasıyla tercih edilen bir ölçektir; Wong, McCreary ve Duffy (1990), 1989 senesinde PsycLIT de bu envantere atıfta bulunan veya bu envanteri uygulayan 419 kaynak belirlediği saptanmıştır. Ölçeğin belli araştırmalar tarafından toplumlararası geçerliği de belirtilmiştir. (Örnek vermek gerekirse, Alain, 1987; Maloney, Wilkof ve Dambrot, 1981; Wilson ve ark., 1990, Dökmen, 2016).

Bem Cinsiyet Rolü Ölçeğini'nin desteklenmeyen tarafları da mevcuttur. Faktör yapısının görgül şekilde net olarak yansıtılamayışı, Bem'in tavsiye ettiği faktör yapısına uygun olmayan veriler bulunması ve değerlendirmeyi hedeflediği androjen tanımının güçsüz taraflarının saptanması sebebiyle eleştiri almıştır. Buna rağmen, en sık tercih edilen cinsiyet rolü envanteridir, şimdilerde halen sıklıkla tercih edilmektedir. (Örneğin, Lengua ve Stormshak, 2000; Moore, Kennedy, Furlonger ve Evers,1999; Parsons ve Betz, 2001; Sugihara ve Katsurada, 2000). Ölçek, Türkiye'ye de uyarlanmıştır. (Kavuncu, 1987) ve psikometrik nitelikleri değerlendirilmiştir. (Dökmen, 1999). Bem'in hem teorisi hem de envanteri birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Deaux (1985), bu eleştiriler Bem'in diğer belli teorisyenlere benzer şekilde, oldukça genel bir ranj içerisinde değişmekte olan tutumları sadece bir faktörle (androjenlik) ifade etmesine ve kolay bir kategorileştirme (dörlü kategorileşen cinsiyet rolleri) düzeni belirlemesi şeklinde olduğundan bahsetmektedir. Buna ek olarak öteki benzerlikteki teoriler gibi iç bireysel etkenleri esas alarak yapıya ve duruma yönelik tesirlere oldukça az özen gösterdiğinden bahseder (Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Androjen olma (androgyny), Bem'in (1974) fazlasıyla kullandığı ve genel olarak kabul edilmiş bir tanımdır. Androjenlik'i tanımlayacak olursak Yunanca'da erkek olarak bilinen "andro" ile kadın olarak bilinen "gyne" sözcüklerinin bir araya getirilmesiyle meydana gelmiş bir kelimedir; basmakalıp feminen ve maskülen sınıflandırmalarını reddedişin ve bireylerin hem feminen hem de maskülen olabileceğinin yaklaşımıdır. (Bem, 1993). Hem maskülen hem de feminen nitelikleri üst seviyelerde yansıtan bireylere de androjen (androgynous) denmektedir. (Bu terimin, Türkçe'de telaffuz edilişiyle benzerlik gösteren androgen terimine nazaran farklılık olduğuna dikkat çekilmelidir. Androgen, erkeğin oluşumunda etkisi olması sebebiyle erkek cinsiyet hormonu diye bilinen bir hormondur (Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Bem 70'lerde öncelikli olarak androjen kişilerin, demek oluyor ki hem maskülen hem de feminen nitelikleri üst seviyelerde barındıran kişilerin pozitif taraflarını yansıtan araştırmalar yapmıştır. Androjen kişilerin, daha uyumlu tutum sergileyebildiklerini ve başka çevrelerde daha esnek cinsiyet rol tutumları gösterebildiklerini saptamıştır. (Bem, 1975). Mesela, androjen bireyler, yeri geldiğinde maskülen yeri geldiğinde ise feminen tutumlar sergileyebilmektedir. Androjen kişiler hem daha özgür hem de daha bakım

veren, yakınlık kuran kişilerdir (Bem, Martyna ve Watson, 1976). Feminen kadınlar ve maskülen erkekler (cinsiyetleri ayırıştırıcı –sextyped- kişiler) androjen kişilerin aksine, öteki cinsiyetle ilişkili tutumlardan kaçınıyor ve bu şekilde etkinliklerde bulunuyor olması sebebiyle huzursuzluk duyar ve kendileriyle ilgili negatif hisler belirtirler. (Bem ve Lenney, 1976). Androjenlik terimi, basmakalıp feminenliğin ve maskülenliğin kalıplaştırılmasına ve akıl sağlığı ile alakalı cinsiyet tarafı ölçütlerin aksine var edilmiş olan hür ve hümanistçe bir tercih sunabildiği için fazlasıyla onaylanmış ve özümsemiştir. Ancak birçok tarafıyla eleştiriye uğramıştır. Yapılan bu eleştirilerin bir kısmını Bem’de onaylamıştır. (Bem, 1983, 1985, 1993).

Androjenlik teriminin desteklenmesi, bireylere yepyeni uyulması güç bir yönerge verilmesi şeklinde açıklanabilir; önceki yönergede ya feminen ya da maskülen olmaktan bahsedilirken yeni yönergede hem feminen hem de maskülen olmaktan bahsedilir ve böylelikle kişi için savaşılmaması gereken iki yetersiz olunan köken bulunmaktadır. (Bem, 1983, 1985). Hepsinden mühimi, bu terim toplumsal cinsiyet şeması teorisi adına da sorun teşkil etmektedir. Çünkü bu terimle içimizde hem feminen hem de maskülen taraf olduğunu kabul etmiş oluruz. Böylelikle feminenlik ve maskülenlik terimlerinin toplumsal şematik süreçlerden doğan bilişsel kalıplar de farklı bir hakikate sahip terimler olduğu onaylanmış olmaktadır. (Bem, 1985). Bireylerin tutumlarının ve karakteristik niteliklerinin, bundan sonra cinsiyet ile bağdaştırılmaması ve kültürün cinsiyet uzuvlarıyla alakasız koşullar için cinsiyeti ifade etmeyi sonlandırması gerekir (Dökmen, 2016).

Bem, ek olarak androjenlik teriminin cinsiyet farklılığını gösteremediğini de ifade eder. Her an ve her koşulda erkeğin ve maskülen faaliyetlerin daha önemli görülmesine karşılık androjenlik teriminin belirtilen cinsiyet farklılığını gösteren herhangi bir tarafı olmadığını, bilakis erkeğin odak noktası oluşunun (androcentrism) devam etmesine destek sağladığından bahsedilebilir (Güldü ve Kart, 2009). Buna ek olarak androjenlik terimi oldukça bireysel ve özgün bir seviyede teorileştirilmiştir; halbuki cinsiyet farklılığının ortadan kaldırılması adına bireysel değil, kurumsal değişikliğe gereksinim olmaktadır (Bem, 1993). Fakat Bem’in (1993) ifade ettiği gibi, bu problemlere rağmen androjenik terimi bir kadın veya bir erkek olarak nasıl bir tutum sergilemeye ihtiyaç duyduğunu bilmeyen birçok kişiye göre bir hedef ve örnek teşkil etmiştir. Bugünün

şartlarına uyum sağlamasa da ve bu tarafla oldukça gerçekleşmesi imkansız bir terim olsa da (Bem, 1993), belli yazarlar (örneğin, Burn, 1993) vb., bu kitabı yazan kişi de androjenlik terimine ilgi duymaktadır (Dökmen, 2016).

2.1.1.3. Toplumsal Cinsiyet Şeması ile bilgi işleme (gender schematic processing) teorisi

Toplumsal cinsiyet şeması ile bilgi işleme teorisi, çocuğun cinsiyet ile alakalı verilerin kodlanmasına etkin bir şekilde destek olduğunu öne sürer. Kohlberg'in teorisinde olduğu gibi, çocuğun kişisel cinsiyet kümesiyle alakalı verilerinin, inançlarının ve tutumlarının kendi keşiflerine dayandığını, fakat bu keşiflerin cinsiyeti değiştirilemez kılmasına ulaşıldığında değil, bireysel cinsiyetini fark edince başlamış olacağını savunur. Çocuk yönelimi fark edip geliştirmeye başladığında geniş bir alt yapıya sahip cinsiyet şeması ile de tanışır. Tüm cinsiyetlere özgü belirli tutum ve nitelikleri içerisinde barındıran bu şema, diğerlerinin değerlendirilmesinde ve işlevsel tutumun belirlenmesine esas alınmaktadır (Dökmen, 2016).

Genel cinsiyet şeması, kendi cinsiyeti şeması ve diğer cinsiyet şeması

Martin ve Halverson (1981) ve Martin (1991,1993) vasıtasıyla gelişmiş olan toplumsal cinsiyet şeması ile bilgi işleme teorisi (gender schematic processing theory), öteki bilişsel dayalı gelişim teorileri gibi cinsiyet şemasına dikkat çekmiştir. Bu teoride esas iki tür şemadan bahsedilmektedir. İlk tür şema; genel cinsiyet şemasıdır. Bahsedilen şema; çocuğun tutumları, karakteristik nitelikleri ve görevlerin belirlenmesi adına gerekli olan bilgiyi içermektedir. Aynı zamanda, erkek ve kadının birbirinden ayrı olduğuna yönelik prototipler bulunmaktadır; tüm cinsiyetler ile ilgili olan niteliklerle alakalı maddeler bulunur; mesela kızlar ev işi yapar, erkekler arabayla oynar vb. (Dökmen, 2016).

İkinci tür şema ise kendi cinsiyet şemasıdır. Kişinin kendi cinsiyetine yönelik bilgileri barındıran bu şema bahsedilen diğer şemanın daha kısıtlı ama detaylı bir halidir; kendi cinsiyetine klasik olarak elverişli olan tutumları ve bunlar ile alakalı detaylı hareket planlarını içermektedir. Mesela ilk şemada kızların ev işi yaptığını öğrenmiş bir kız çocuğu, cinsiyeti ile bağıntılı davranabilmek adına ev işi yapmayı öğrenmeye çalışır. Bahsedilen şemalara daha az detaya sahip üçüncü tür şema eklenir;

(Martin, 1991); o da diğerk cinsiyet Şemasıdır. Bahsedilen Şemada ise öteki cinsiyetin tutumları ve faaliyet planları yer almaktadır. Ancak kendi cinsiyet Şemasında olduğu gibi yoğun ve detaylı bir alt yapıya sahip olmadığı bilinmektedir (Dökmen, 2016).

Cinsiyet Şemaları birçok fonksiyona sahiptir. (Martin, 1991): (1) Cinsiyet Şemaları tutumları Şekillendirir, cinsiyete uyan ya da uymayan tutumların saptanması adına bu Şemalardan faydalanılmaktadır ve cinsiyete uyan tutumlar tercih edilir, mesela kişinin cinsiyetine elverişli olan oyuncaklar seçilir. (2) cinsiyet Şemaları, bilgilerin düzenlenmesine destek olur; dikkatin yönlendirilmesinden, iŐlenecek ve anımsanacak bilgilerden sorumludur, Şema ile bağıntılı bilgiler oldukça dikkat çekicidir. Bu sebeple daha fazla anımsanır kılınır. (3) Cinsiyet Şemaları, bilginin kökeni oluşturmaktadır; bilhassa bir konu ile alakalı bilgiye ulaŐılmadığı ya da durumun muallakta olmasıyla yetersizlikler Şema ile dengeli bir biçimde tamamlanır. Mesela erkek bir çocuğun ne tarz oyuncaklar tercih edeceği ya da ne tarz tutumlar sergileyeceği hakkında tahminler yürütülebilir. Yani, cinsiyet Şemaları kişinin dikkatini yönelteceği bilgileri, neyi hatırlayıp neyi öğreneceğinin saptanmasını sağlar; sadece bir kere öğrenilmiş olmaları bundan sonraki tutumlar için belirleyici olmaktadırlar, nasıl bir tutum sergilenmesi konusunda verilecek karar üzerinde etkin rol oynarlar. Öteki Őemalarda da olduğu gibi, kişinin etrafını çerçeveleyen kompleks toplumsal bilginin kodlanmasını, yönetilmesini sağlayarak bilişsel açıdan tasarruf sağlamaktadırlar (Dökmen, 2016).

Şematik bilgi iŐlemede hata

Şematik bilgi işleme aşaması genel olarak yerinde faaliyet gösteren bir aşama olarak benimsense de bir takım problemlerle de birlikte görölmektedir. Şematik bilgi işleme aşaması, gerçek bilgiyi deđiŐtirmektedir. (Martin, 1991). Çocuk, bilginin iŐlenmesinde ve anımsanmasında cinsiyet Şemasına elverişli biçimde işler ve anımsar. Örnek vermek gerekirse; bir erkeğin evi temizlediğine Őahit olan çocuk, gördüğünü üç biçimde deđiŐtirerek anımsar veya yorumlar. Çünkü Őahit olduğu bilgi cinsiyet Şemasına uyan bir biçimde değildir. Cinsiyet Şemasına göre bir erkeğin evi temizlemesi bir erkek davranışı değildir. Çocuk gördüğu davranışı anımsadığında ya evi temizleyenin bir kadın olduğu biçiminde gerçek bilgiyi saptırır, ya da erkeği evi temizlerken değil de, arabayı onarıırken anımsar veya herhangi bir bilgiyi bozamayacaksa evi temizleyen kişinin kadına benzerlik gösterdiğine inanır ve önemini yitirir.

Cinsiyet ile alakalı bilginin değiştirilmesi ya da saptırılması, cinsiyete yönelik stereotiplerin doğru kabul edilmesine sebep olur. Cinsiyet ile bağıntılı olmayan bir bilgi, cinsiyet ile bağıntılı şekle döndürüldüğünde, cinsiyet stereotipleri doğru hale gelmiş kabul edilir, bu ise stereotiplerin devam ettirilmesiyle son bulur. Örnek vermek gerekirse; amcası Ali'nin yemek pişirdiğini gören bir çocuk, bunu yemeğin pişirilmesi şeklinde değil, pişmekte olan yemeğin pişip pişmediğinin teyit edilmesi şeklinde yorumlar ve böylelikle erkeğin yemek pişirmeyeceği, teyit eden daha üst bir konumda olduğu stereotipi kuvvetlenmiş olmaktadır (Dökmen, 2016).

Cinsiyet şemasının oluşumunda, hem çocuğun bireysel hem de etrafın toplumsal niteliklerinin etken olduğu kabul edilir. (Martin, 1991) Çocuk dış dünyadan gelmekte olan kompleks bilgi yığınının üstesinden gelebilmek adına dünyayı kategorileştirerek anlama yönelimine sahiptir, bireyleri de cinsiyetlerine yönelik kategorileştirme yönelimindedir. Buna ek olarak, çocuğun yaşadığı kültür de cinsiyetin üzerinde durur; cinsiyet öteki nitelikler ile bağdaştırılır; bedensel, toplumsal, davranışsal ve psikolojik niteliklerin cinsiyet ile ilişkisinin devamlı üzerinde durulur. Böylelikle çocuk adına cinsiyetin anlamlı bir tanımı meydana gelir (Dökmen, 2016).

Toplumsal cinsiyet şemalarının gelişim süreci

Çocuk toplumsal cinsiyet ile alakalı tüm bilgileri öğrenirken süreç iki farklı şekilde değerlendirilir (Martin, 1993). (1) Çocuk cinsiyetin bir sınıf/bölüm olduğunu öğrenir, bireyleri cinsiyetlerini göz önünde bulundurarak iki farklı kategoriye ayırır ve bahsedilen iki kategoriye cinsiyet ismini verir: kadın ve erkek. Doğumun gerçekleşmesi itibarıyla çocuk, cinsiyetlerin birbirlerinden ayrılmasına yardımcı olan birçok nitelikle tanışır. Mesela, bu birbirinden farklı grubun giyim tarzlarının, saç biçimlerinin, ses tonlarının, fiziksel yapılarının birbirinden başka olduğunu fark eder. Bu farklı niteliklerin bilincine varmaya başlayan çocuk, farklı iki grup bireyin erkek veya kadın şeklinde adlandırıldığını da öğrenir ve bu adları kendisi de kullanmaya başlar. Buna ek olarak bu farklı cinsiyetlerden bir tanesinin kendi kategorisi olduğunu algılar; böylelikle taraflılık başlar, kendi kategorisinden kişileri seçme yöneliminde bulunur. (2) Çocuk, cinsiyet stereotiplerini benimser. Çocuk yalnızca ayrımı kadın-erkek olarak yapıp, kendisini de bu kategorilerden bir tanesine ait hissetmekle kalmayıp bir de bu

cinsiyetler ile ilişkili bir takım niteliklerin varlığını fark eder. Kadın çocuk bakar, erkek tamir yapar vb. (Dökmen, 2016).

Öteki bilişsel teoriler ile benzer ve farklı tarafları

Toplumsal cinsiyet şeması ile bilgi işleme teorisi, cinsiyet rolünün gelişme sürecinden bahsederken bilişsel tarzı özümseyen öteki teoriler ile bir takım benzer ve farklı taraflar ortaya çıkar. (Martin ve Halverson, 1981; Martin, 1991, 1993). Bu teoriler, hafıza ve tutumlar üzerinde toplumsal cinsiyet şemasının da katkısı olduğunu söyler, olağan bilgi kodlama aşamasına dikkat çeker. Öteki teoriler gibi bu teori de stereotiplerin meydana gelişinin negatif taraflarını değil de, etraftan gelmekte olan bilgilerin hafifletirilmesine yardımcı olan faydalı taraflarına dikkat çeker. Fakat öteki teoriler cinsiyet stereotiplerinin yalnızca ne şekilde meydana geldiğini vurgularken, bu teori neden devam ettiğini de algılamayı amaçlar. Buna ek olarak bu teori, yalnızca her şeyin “kadın ve erkek için” şeklinde kategorileşmesini değil, kişinin bağlı olduğu cinsiyet sınıfına yönelik “benim için” ve “benim için değil” tarzında kategorileşmesiyle de ilgilenir (Dökmen, 2016).

Bu teori de eleştiriye maruz kalmıştır. Mesela, Bussey ve Bandura (1999), bilişsel gelişim kuramında olduğu gibi toplumsal cinsiyet şeması ile bilgi işleme teorisinin de iddia ettiği, çocuklara yönelik cinsiyet tutumları ile cinsiyet şemasının ilişkisinin (arabalar erkekler içindir, ben de erkeğim, o zaman arabalar benim için.) deneysel olarak net bir şekilde yansıtlamadığından bahsetmiştir (Dökmen, 2016).

2.1.1.4. Toplumsal cinsiyet stereotipinin bileşenleri modeli

Martin ve arkadaşları (1990), toplumsal cinsiyet şeması ile bilgi işleme teorisinden yola çıkarak yeni bir tasarı, cinsiyet stereotipleri bilgisinin bileşenleri modelini tavsiye etmişlerdir. (aktaran, Martin, 1993). Bu tasarı, çocukların kalıplaşmış bilgilerden ne şekilde faydalanacaklarını kavramayı denemişlerdir. Martin (1993), bu tasarımın Deaux ve Levvis’in (1984) erişkin bireylerdeki toplumsal cinsiyete yönelik bilginin formuyla alakalı buldukları önerilerdeki bileşenleri kapsadığından bahsetmiştir: Görev tutumları, mesleki yönelim, karakteristik özellikleri, bedensel nitelikleri. Cinsiyet ile alakalı nitelikler bu bileşenlere göre düzenlenir ve iki temel kapsamda değerlendirilir: feminen nitelikler ve maskülen nitelikler. Bahsedilen bu tüm

nitelikler cinsiyet stereotipleri alt yapısında birbirleriyle ilişkilidir ve birbirlerini hatırlatır. İlişkinin üç türünden bahsedilir (Martin, 1993): (1) Cinsiyet-nesne ilişkisi. (erkek kravat takar, kadın uzun saçlıdır.) (2) Nesne içi ilişkiler. (girişkendir-özgürdür; etek giyer-topuklu ayakkabı giyer). (3) Nesnelere arası ilişkiler. (kaslıdır-girişkendir; etek giyer-bakım verir.) Mesela çağrışım vasıtasıyla, cinsiyeti hakkında bilgi sahibi olduğumuz bireyin tutumları, dış görünüşü vb. ile ilgili birçok varsayımda bulunuruz veya bir kişinin çocuk bakmaktan hoşlandığını öğrendiğimizde o kişinin temizlik yapmaktan da hoşlandığını düşünebiliriz (Dökmen, 2016).

2.1.1.5. Sosyal rol (Social role) teorisi

Bu teoride, Eagly (1983), Eagly ve Steffen (1984), Eagly ve Wood'dan (1999) faydalanılacaktır. Eagly, kadın ve erkeğe topluluk içerisinde başka pozisyonlar verilmiş olduğundan ve toplumsal düzen içerisinde erkeklerin daha üst pozisyonlu görevlere sahip olduğundan bahsetmiştir (Güldü ve Kart, 2009).

Bahsedilen farklı durum, kadın ve erkek adına ortaya koyulan stereotipleri ve böylelikle de iki cinsiyetin de kendinden ve öteki cinsiyetten beklentilerine etki etmektedir. Böylelikle toplumsal görevlerinin birbirinden farklı olması sebebiyle erkek ve kadın arasında başlıklar meydana gelir (Eagly ve Steffen, 1984). Kadın ve erkeğin görevleri değişecek olur ise cinsiyetler arasındaki farklılıkların da değişeceğinden bahsedilebilir; kadın daha üst pozisyonlu görevlere hakim olduğu sürece cinsiyet farklılıkları da ortadan kalkacaktır. Çocuklara yönelik bakım verme ve ev işleri ile alakalı görev dağılımını ve evin dışarısında da çalışmaya yönelik görevleri denk olacak şekilde paylaşılana kadar cinsiyet stereotipleri de ortadan kalkmayacaktır (Dökmen, 2016).

Toplumsal rol teorisi, kadın ve erkek arasındaki tüm davranış odaklı farklılıkların cinsiyet stereotipleri ve toplumsal roller ile tanımlanabileceğinden bahseder. Toplumsal rol, kültür aracılığı ile belirlenen, bir toplumsal sınıftaki kişilerin tümünden beklenmekte olan ve öğrenilen reaksiyonlardır (Güldü ve Kart, 2009).

Her kültürde, kadın ve erkekten beklenen toplumsal roller ile bahsedilen beklentilere uyan birçok tutum şekli mevcuttur. Örnek vermek gerekirse, birçok

toplumda çocuklara yönelik bakım vericilik kadınlara atfedilmiştir. Cinsiyet stereotipleri öteki stereotiplerde de olduğu gibi, bireylerin gündelik yaşantılarında ne yapıyor olduklarına yönelik araştırmaları gösterir. Belli bir insan grubu devamlı aynı etkinliği yaparken görülüyorsa, o kişilerin faaliyet adına gerekli becerilere ve karakteristik özelliklere sahip oldukları düşünülür. Mesela, kadının daima çocuk baktığı biliniyorsa, onun bakım vermeye yönelik gereken ilgi, samimiyet, merhamet gibi niteliklere sahip olduğunu varsayarsak kolaylaşır. Aksi de olanaklıdır; erkek çocuk bakmıyorsa bunun sebebi, onun gerekli niteliklere (ilgi, samimiyet, merhamet vb.) sahip olmamaları olarak kabul edilebilir. Buna benzer olarak, bireyler çoğu davranışı kültür içerisindeki toplumsal rollere göre şekillenir. Ek olarak da toplumsal kontrollerle kişilerin içerisinde var oldukları toplumsal rollerle uyumlu tutumlarda bulunmalarına da destek olunur. Cinsiyet rolleri de içerisinde bulunulan kültür aracılığıyla belirlenmiştir ve bireylerin cinsiyetleri ile uyumlu bu durumlara uygun birer tutum sergilemeleri şeklinde kontroller mevcuttur. Örnek vermek gerekirse, bir kadın evli ise ev ile ilgilenmesi ve ev işi yapması öncelikli görevi olarak belirlenmiştir; önce annesi sonra da partneri, akrabalar ve arkadaşları ev ile ilgilenmesi, temizlik yapması konusunda ondan beklentiye girerler ve bu beklentilerin karşılanamamasından ötürü onu yargırlar; bahsedilen kontrol, kadın istese de istemese de bu görevleri yerine getirme mecburiyeti duyar (Dökmen, 2016).

Sosyal rol teorisi, tutumlarda meydana gelen cinsiyete yönelik farklılıkları, kadın ve erkeğin birbirinden başka cinsiyet rolüne sahip oldukları süreçlerde fazlasıyla görüleceğini savunmaktadır. Kadın ve erkek arasında toplumsal rolün farklılaşmadığı zamanlarda veya basmakalıp cinsiyet rollerinin yeterince mühim olmadığı durumlarda cinsiyete yönelik farklılığın da az olması beklenir. Eagly ve Steffen (1984) 'ın yaptığı araştırmada, katılımcılara uyarıcı olarak erkek ve kadına yönelik işler ile alakalı tanımlamalar verilir, ya tam-sürekli bir işte çalışıyor oldukları ya da ev işi yapıyor oldukları söylenir. Denetim şartındaysa yapılmakta olan iş ile ilgili herhangi bir bilgi verilmiyor. Bu takdimin ardından katılımcıların belirlenen bireylerin karakteristik özelliklerini (özgür, otoriter, merhametli, şefkatli) yorumlamaları talep edilir. İş ile alakalı herhangi bir bilgiden bahsedilmediği koşullarda belirli bireyler cinsiyet stereotiplerine uygun yorumlanmıştır. Örnek vermek gerekirse, kadınlar yardımsever,

şefkatli vb. Erkekler ise otoriter, güçlü vb. Meslekleri ile alakalı herhangi bir bilgi verildiği zamansa, kadın ve erkeğin toplumsal rollere uygun yorumlandığı görülmüştür. Çocuk bakan kadın da erkek de daha şefkatli, sıcak vb. Tam-sürekli çalışmakta olan kadın da erkek de daha özgür, güçlü, otoriter vb. olarak yorumlanmıştır. Eagly ve Steffen bu neticelerin, cinsiyet stereotiplerinin erkek ve kadının varoluşsal nitelikleriyle ilişkili olmadığını, aksine toplumsal rollerle ilişkili olduğunu savunmaktadırlar (Dökmen, 2016).

Sosyal rol teorisi ve sosyobiolojik yaklaşım

Toplumsal rol teorisi, sosyobiolojik modelin aksini savunan bir ifade geliştirmiştir. Eagly ve Wood (1990), cinsiyete yönelik farklılıkların kökeni hakkında sosyobiolojik modelin ve toplumsal rol teorisinin tamamıyla başka açıklamaları olduğundan bahseder. Kadın ve erkeğin birbirinden başka psikolojik nitelikler sergilediğini söyler. Bahsedilen farklılık ise evrime dayalı yoruma göre, kadının ve erkeğin, cinsiyetlerine özel olmak kaydıyla birbirinden farklı şekilde evrimsel süreç geçiriyor olması sebebiyle psikolojik açıdan farklıdır ve birbirinden başka toplumsal role sahiptirler (Güldü ve Kart, 2009).

Evrimsel süreç ile ilgilenen psikologlar, insanoğlunun ilk zamanlarında kadının ve erkeğin üreme konusundaki rolleri sebebiyle birbirlerinden başka toplumsal zorlamaya maruz kaldıklarını ve başka uyum problemleri yaşadıklarını söyler. Bu problemlerin çözüm aşamasında cinsiyetlere has evrim işleyişleri meydana geldi ve böylelikle cinsiyete yönelik farklılaşmış tutumlar meydana geldi. Sosyal rol teorisine bakılacak olursa, toplumsal açıdan farklı rollere sahip olan erkek ve kadının bahsedilen rollere uygun davranabilmek adına psikolojik açıdan farklı yönlerinin olduğundan bahseder. Sosyal yapısal teorisyenleri, cinsiyetlere yönelik tutumlardaki farklılıkların meydana gelmesinde kültürün bu cinsiyetlerden beklentilerinin ve görev dağılımının katkısı olduğunu öne sürer. Bahsedilen görev dağılımı kadınların ve erkeklerin hayatları boyunca yapacak oldukları toplumsal kısıtlamaları yansıtır. Cinsiyete yönelik farklılıklar, kültürün kadınlar ve erkekler adına meydana getirdiği kısıtlamalara ve avantajlara uygun davranabilmenin bir neticesi olarak değerlendirilir (Dökmen, 2016).

Sosyal rol teorisi, cinsiyete yönelik farklılıkların meydana gelmesine sebep olan kalıtsal niteliklerin değerini göz ardı etmez. Erkeklerin bedensel açıdan daha yapılı ve kuvvetli oluşu, kadınların ise doğum yapması ve çocuğu emzirebilmesi mühimdir; çünkü bahsedilenler toplumsal inanışlar, toplumsal kuruluşlar ve ekonomiye yönelik istekler ile etkileşime geçerek kültürün içerisinde görev dağılımına sebep olmuş, böylelikle de psikolojik cinsiyet farklılıklarına sebep olmuştur. Farklı sosyal rollere uygun davranmak durumunda kalan erkek ve kadının, bahsedilen rollere uyumu aşamasında belli yetenekler sergilemeleri gerekli olmuştur; mesela kadınlar ev işi yapmayı, erkekler ise para kazananabilecekleri yetenekleri geliştirmiştir. Ev işleri ile ilgilenen kadın, öteki bireylerle alakadar olmak, içten bir tutum sergilemek gibi nitelikleri geliştirdiği esnada erkek ise “çalışmakta olan” kişi rolünde daha özgür ve girişken tutumları geliştirmek durumunda kalmıştır. Sosyal rol teorisinde en mühim aşama, toplumsal cinsiyet rollerinin meydana gelmesidir. Bahsedilen roller aile ve meslek ile alakalı roller ile beraber bulunur. Böylelikle “ev hanımı” ve “ev geçindiren” rolleri adına kadın ve erkek nitelikleri birbirinden başkalaşır. Cinsiyete has var olan görevleri yapabilmek adına gerekli nitelikler cinsiyet rollerini meydana getirir (Dökmen, 2016).

Evrime dayalı psikolojinin veya sosyobiyojinin aksi yönünde bir fikir olarak meydana gelen ve sosyal rol kuramını da çerçeveleyen sosyal yapı modeli, değişmekte olan sosyoekonomik şartlar karşısında cinsiyete yönelik farklılıkların da değişebilecek oluşundan bahseder. Eagly ve Wood (1999), evrime dayalı psikolojinin önde gelen isimlerinden Buss’ın yapmış olduğu bir incelemenin datalarını farklı bir bakış açısıyla tekrar değerlendirmiştir. Buss ve ark., 37 adet ülkenin datalarını göz önünde bulundurarak, partner tercihi dikkat edilen niteliklerin evrimsel psikolojinin önsezilerine uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, kadınlara nazaran erkekler, partnerlerinde ev işi konusunda yetenek ve bedensel çekicilik talep etmekte ve erkeklere nazaran kadınlar, partnerlerinde yüksek maddi şart aramaktadır. Buss ve ark., bu dataları tekrardan değerlendiren Eagly ve Wood (1999), eş seçimlerinde bahsedilen niteliklere verilmiş olan değer, devletlerin her iki cinsiyete de sağlamış oldukları denklik seviyesiyle bağlantılı olduğunu saptamışlardır. Bu devletlerde kadının maddi, siyasal ve tercih yapma rollerinde erkek ile denk olması

konusunda bahsedilen, eşte olması beklenen niteliklerdeki cinsiyete yönelik farklılığın azalmış olduğu fark ediliyor (Dökmen, 2016).

2.1.1.6. Benlik Sunuşu (Self-Presentation) Teorisi (Toplumsal Cinsiyet İle İlişkili Davranışın İnteraktif Yaklaşımı)

Toplumsal cinsiyet ile alakalı teorilerden bir tanesi olan benlik sunuşu kuramı, ilk olarak Deaux ve Major'ın (1987) teorilerini detaylı bir şekilde ele aldıkları makalelerinden faydalanılarak aktarılacaktır.

Deaux ve Major (1987), benlik sunuşu teorisinin veya makalelerinde yer alan deyişle toplumsal cinsiyet ile ilişkili tutumun interaktif yaklaşımının, toplumsal cinsiyet ile alakalı tutumların oluşumuyla değil, gösterim şekliyle alakalı olduğundan bahsetmişlerdir. Bu yaklaşım, cinsiyet ile ilişkili toplumsal tutumların birçok etkenden etkilenmiş olduğunu, oldukça uyumlu olduğunu ve çevreye bağımlı olduğunu ileri sürer. Tutumlar, ağırlıklı olarak bireysel seçimlerin, diğerlerinin tutumlarının ve şartların bir etkisi ile değışebilir. Deaux ve Major, toplumsal cinsiyeti, sağlam ve dikkat çekici bir toplumsal sınıf olarak değılendirmiş ve toplumsal cinsiyet ile bağlantılı olan tutumların meydana geleceğı sosyal etkileşimlerde bulunan üç mühim koşula odaklanmışlardır: algılayan, aktör ve ortam (Dökmen, 2016).

(1)**Algılayan:** toplumsal cinsiyet ile alakalı inanışları ve bireysel hedefleri onu kontrol eder. Algılayan, aktör tutumlarını şekillendirir. Beklenen hedeflerin onaylanması şeklinde aşama devam eder. Algılayan, bilişler ve davranışlar ile bu aşamayı yönetir. Kısacası, algılayanın zihninde aktör ile ilgili bir takım yapılar vardır ve kişiyi olduğu şekilde değil de bu yapılara uygun şekilde algılar; böylelikle bilişsel açıdan beklediğı durumları doğrular, bilişsel taraflılıklar ilk aşamada beklenenleri devam ettirecek nitelikte sürer; bahsedilen bilişsel doğrulamadır. Buna ek olarak algılayan, aktörün tutumlarının ilk aşamadaki beklediklerinin paralelinde şekillenmesine de yardımcı olur ve böylelikle davranışsal doğrulama meydana gelir. (2)**Davranışta bulunan (aktör):** cinsiyet ile alakalı tutumlar sergileyecek birey (aktör), o zamandaki tutumunu mekanın şartlarına uygun şekillendirir. Bu sebeple de başka vakitlerde ve ortamlarda farklı kişilik yapısını gösterebilir. Toplumsal cinsiyet ile bağlantılı olan

kendilik terimi mevcuttur ve bu kendilik tanımıyla ve bireysel hedefleriyle beraber etkileşime geçer. Aktör, kişisel kendilik terimini onaylayacak biçimde yeni bilgiyi kodlar ve etrafını ve tutumlarını şekillendirir. **(3)Durumsal ipuçları (ortam):** Toplumsal cinsiyet ile alakalı, dikkat çekiciliği olan mevzuları içermektedir. Bahsedilen tutumun toplumsal açıdan onaylanırlığını, algılayanın veya aktörün beklediği durumların etkili veya net oluşu, mekanın tutumun ne şekilde belirleneceğini saptamış ya da çerçevelemiş oluşu, kişilerin ileride ilişkide olma ihtimalini vb. de cinsiyet ile alakalı tutumları sergilenişi etkiler. Bu üç olgu (aktör, algılayan ve ortam) birbirleriyle ilişki içerisinde dirler ve cinsiyet ile alakalı tutumları şekillendirir. Deaux ve Major'un örneğine göre; Joan (kadın) ve John'un (erkek), bir işte çalışmaya başlayan yöneticiler olduklarını kabul edelim. Buradaki aktörler olmak üzere bulunuyorlar. Ufak bir topluluğun önderliğini kapsayan bir çalışmayla karşı karşıya kalırlar. Bahsedilen çalışmada her ikisinin de pozisyon olarak üzerinde bulunan yönetici X ise algılayandır. Bu şartlar altında, bahsedilen bireylerin arasında, lider olma biçimindeki cinsiyete yönelik farklılıklar olasılığını en fazla seviyeye taşıyan bir takım etkileşim meydana gelir. Yönetici X, kadınlar ile erkekler arasında lider olma biçimleri açısından net farklılıkların oluşunu savunur (Dökmen, 2016).

Yönetici X'in bahsedilen inancı, belli bir zaman önce iş yerinde kadın ve erkek arasındaki farkın gözlemlendiği bir durumun meydana gelmesi ise birlikte bir daha canlanmıştır. Bu inancı, X'in topluluk ile yaptığı çalışmadaki beklentileri ile ilgili Joan ve John'a epey farklı bildirimler gitmesine sebep olur. X, Joan'a topluluğun sürecinin yönetilmesini beceribilme niteliğini kanıtlayabileceği bir şans olduğunu üstü kapalı bir şekilde söyler, ancak Joan ile konuştuğu esnada topluluğun dayanışma içerisinde olmasının öneminden bahseder. Diğer taraftan Joan ve John, bireysel lider olma tecrübeleri açısından epey farklıdırlar, bireysel lider olma becerileri ve karar verdikleri biçimler açısından farklı kendilik kavramlarına sahip oldukları söylenebilir. Buna ek olarak, geçmişteki çağrışımlar ve X'in üzerinde durduğu farklı beklenen durumlar sebebiyle topluluk konusu, iki yeni yönetici adına farklı mevzuları harekete geçirir. John, topluluğu yönetebilme becerisini sergilemesinin bir şansı olarak, Joan ise dayanışma içerisinde olabilen niteliklerini sergilemenin bir şansı olarak nitelendirir. Böylelikle her ikisi de toplulukta epey farklı tutumlar sergilerler. Böylelikle meydana

gelen cinsiyete yönelik farklılığın, yönetici X'in ilk aşamadaki inanişını ve iki yeni yöneticinin ilk aşamadaki kendilik görüşlerini kanıtlamalarına sebep olur. Bahsedilen örnek mevzuda, bireyleri ötekiler ve kendileri ile ilgili inanişları ve bekledikleri durum başka olsaydı, mesela X'in kadınların ve erkeklerin lider olma biçimleri ile ilgili inanişları ve beklendiği durumlar birbirine yakın olsaydı; Joan ve John, aynı kendilik koşullarına sahip olsalardı; lider olma biçimi ile ilgili kendilik kalıplar birbirine yakın olsaydı, meydana gelecek cinsiyete yönelik farklılıklar daha az olurdu (Dökmen, 2016).

Deaux ve Major (1990) (aktaran, Franzoi, 1996), toplumsal cinsiyet ile alakalı tutumların sosyal alanla, diğerlerinin tutumlarıyla ve bireysel kararlarla ilişkili bir biçimde meydana geldiğini savunmuşlardır. Yani, bireylerin diğerlerine sergileyecekleri toplumsal cinsiyete yönelik tutumları, önemli derecede kendilerini ne şekilde göstermek istiyor oluşlarına bağlıdır. Örnek vermek gerekirse; bir birey, çalıştığı yerdeki işvereninde pozitif bir etki bırakabilmek adına girişken, azimli ve katı tutum sergileme konusunda karar kılabilir, bahsedilen nitelikleriyle maskülen bir izlenim bırakacaktır. Fakat, bir tanıdığıının bireysel bir problemini dinlerken nazik ve empati içeren bir tutum sergilemeye çalışır, bu nitelikleriyle ise feminen nitelikler sergilemiş olmaktadır. Kendilik sergileme teorisine göre, bireyin koşula göre değişmekte olan tutumları sahip olduğu toplumsal cinsiyet tanımlarına, mekana, diğerlerinin beklendiği durumlarına elverişli tutum sergileme hükmüyle ilişkilidir. Montepare ve Vega (1988) aracılığıyla yapılan bir çalışma, bu teoriye yardımcı olmuştur (aktaran, Franzoi, 1996). Bu çalışmada, yükseköğretim öğrencisi olan kadınların flört ettikleri erkeklerle ve yalnızca arkadaşlık kurdukları diğer erkeklerle yapmış oldukları telefon görüşmeleri kayıt altına alınmıştır. Ardından hakemler, ses tonlarını ve muhabbet şekillerini ele almışlardır. Kadınlar, flört ettikleri kişilerle olan muhabbetlerinde daha feminen (daha içten, daha anlayışlı, daha kibar) ve daha bebecsi şekilde nitelendirilmişlerdir. Bahsedilen kadınlarda bu iki tip konuşma şekli arasında bir farkın varlığı sorulduğunda birçoğu aradaki farklı tutumun bilincinde olduklarını, flört ettikleri kişiyle muhabbet ettikleri esnada ses tonlarını hislerini belli edecek biçimde kullandıklarından bahsetmişlerdir. Bu teoriyi kanıtlayan bir diğer bulgular da mevcuttur (aktaran, Franzoi, 1996). Mesela, çocukları ile birlikte yaşayan tek babaların, evliliğini sürdüren babalara oranla fazlasıyla anne şeklinde tutumlar sergiledikleri (Risman, 1987), karşı cinsten etkilenen erkeklerin,

kendi cinslerinden etkilendiğinden bahsedilen erkekler ile sohbet ettiklerinde ise daha maskülen (Kite ve Deaux, 1986) bir tutum sergiledikleri vurgulanmıştır (Dökmen, 2016).

2.1.1.7. Çok faktörlü toplumsal cinsiyet kuramı

Toplumsal cinsiyet niteliklerini bir ya da iki faktör ile ifade etmenin imkansız olduğunu savunan Spence (1993), çok faktörlü toplumsal cinsiyet kimliği teorisini (*multifactorial gender identity theory*) öne sürmüştür (aktaran, Koestner ve Aube, 1995). Spence, toplumsal cinsiyet kimliğinin birbiri ile bağlantılı birçok etkenden meydana gelen bir kalıp olarak var olduğunu savunur. Toplumsal cinsiyet ile bağlantılı olgular, dört ana başlıkta toplanabilir:

- (1) toplumsal cinsiyete yönelik kimlik veya kendilik kavramı (bireyin ana feminenlik ve maskülenlik hissi);
- (2) maddesel (instrumental) ve dışavuran (expressive) karakter özelliği (kalıp şekilde erkek veya kadınla ilişkili olduğu varsayılan nitelikler);
- (3) toplumsal cinsiyet ile bağlantılı hobiler, tutumlar, roller;
- (4) seksüel yönelim.

Bireyin türlü nitelikleri vardır ve onların bazıları bu dört ana başlığın içerisinde bazen feminen bazense maskülen olabilir. Örnek vermek gerekirse; karakteristik nitelikleri feminen bir örüntü sergilerken, hobilerinin bazıları maskülen veya davranışlarının bir kısmı maskülen örüntülere sahip olabilir. Spence, çoğunlukla bireyin kendilik kavramının kişinin biyolojik cinsiyeti ile doğru orantılı olduğunu savunur. Aslında kişinin biyolojik cinsiyetiyle uyumlu olan feminen veya maskülen tarafları kadar biyolojik cinsiyeti ile uyumlu olmayan karşı cinse yönelik rol eğilimleri görülebilir. Ancak birey kendini her şeye rağmen biyolojik cinsiyetiyle uyumlu olarak feminen veya maskülen olarak nitelendirir, bütüncül benlik tanımı böylelikle meydana gelir. Zaman geçtikçe, kişi yaş aldıkça ve yaşantıları arttıkça bireyin toplumsal cinsiyeti ile bağlantılı niteliklerinde bir takım değişiklikler meydana gelebilir, ancak bu kendilik tanımı (kendisini feminen veya maskülen şeklinde yorumlaması) çoğunlukla hayati

boyunca aynı kalmaktadır. Koestner ve Aube (1995), toplumsal cinsiyetin çok faktörlü bir olgu oluşunu kanıtlayan birçok çalışmadan bahsederler (Dökmen, 2016).

Daha önce detaylıca bahsedildiği gibi, cinsiyete yönelik rolün ve farklılıkların meydana gelmesi veya cinsiyet stereotiplerinin kullanılışı gibi cinsiyet ile alakalı tutumların tanımlamalarını yapan bazı teoriler mevcuttur. Bu teorileri, temel olarak üç esas maddede toplayabiliriz: (1) biyolojik alt yapıyı tanımlamalar yapan teoriler (mesela, psikanalitik kuram, biyolojik kuram ve sosyobiyojoloji kuramı), (2) bilişsel bakış açılı teoriler (bilişsel gelişim kuramı, toplumsal cinsiyet şema kuramı, toplumsal cinsiyet semasıyla bilgiyi işleme kuramı, sosyal bilişsel kuram), (3) sosyal katkıları ve ilişki halinde olmaya vurgu yapan teoriler (sosyal rol kuramı, benlik sunuşu kuramı) (Dökmen, 2016).

Kuramlardan hangisi daha uygundur, cinsiyet rolünü daha doğru tanımlar?

Daha önce anlatılan teorilere ek olarak bahsedilmeyen farklı teoriler de mevcuttur. Bir teori, belirli bir yapının tanımlanması doğrultusunda sistematik savlardır. Bu mevzunun başka şekilde açıklanması ise aynı toplumsal tutumun başka tanımlamaları olabileceği yönündedir. Bu tanımlamaların tümü o tutumu bir başına tanımlamaya yeterli olmayabilir. Bu yaygın koşul cinsiyet rolleri konusunda da geçerlidir. Levy, Barth ve Zimmerman (1998), cinsiyete yönelik rol oluşumunun kapsamlı oluşundan bahsederler ki ve cinsiyete yönelik rol oluşumunun tanımlanmasının yalnızca bir teoriyle değil, daha fazla teorinin bir araya gelmesiyle daha iyi olacağını vurgulamışlardır. Her teorinin tanımlayabildiği ve tanımlayamayacağı taraflar mevcuttur. Bu sebeple cinsiyet rollerinin tüm teoriler doğrultusunda daha iyi açıklanacağını söyleyebiliriz. (Dökmen, 2016).

2.1.1.8. Sosyal Öğrenme Kuramı.

Bu kurama göre ödül ve ceza sistemleri bireylerin davranışlarında büyük etkiye sahiptir. Toplumun öngördüğü olumsuz davranışlar toplum tarafından cezayla karşılık bulurken, olumlu davranışlar ödülle pekiştirilmektedir (Dusek, 1987). Sosyal öğrenme kuramına göre toplumsal cinsiyet rolleri gözlem ve ödül ceza sistemiyle öğrenilmektedir (Dusek, 1987).

Bu teori, Bandura (1977) tarafından öğrenme davranışının sosyal etkilerinin meydana gelmesi amacı ile oluşturulmuştur. Aynı zamanda Bandura ve diğerleri tarafından cinsiyet rollerinin benimsenmesinin bir açıklaması olarak esas alınan bir kuramdır (Güldü ve Kart, 2009). Sosyal öğrenme kuramının bazı önemli direkt olarak doğru kabul edilen önermeleri mevcuttur (Lott ve Maluso, 1993): (1) her kişi belirli olgulara karşı geliştirdiği bir öğrenme geçmişine sahiptir. (2) Tüm koşulların yaygın ve özgün uyarıcıları vardır ve bahsedilen her koşul hem özgün hem de orta düzey bağlı tanımlara sahiptir. (3) ya koşullardan etkilenmekte olan ya da koşulları etkileyen, güdüsel etmenler vardır. (4) Pratik şansı bulunduğu takdirde kazanılacak yeni tepkiler de olabilir. (5) İşlevsel sonuçlar doğuyorsa davranış edinilir ve pekiştirilir. (Johnson ve Repta, 2012) (Dökmen, 2016).

Bandura, sosyal öğrenme kuramının gelişmesine büyük bir öneme sahiptir. Ancak toplumsal cinsiyet rolleri veya cinsiyetleri ayırıştırma tutumlarının oluşumunun sosyal öğrenme kuramına göre değerlendirilmesini Mischel sağlamıştır (Lott ve Maluso, 1993). Sosyal öğrenme kuramı bağlamında iki öğrenme aşaması dikkat çekmektedir (Bandura, 1997): (1) Edimsel koşullanma, (2) model alma ve taklit. **Edimsel koşullanma:** Ardından ödül verilen veya pozitif sonuçlara sahip olan davranışların ileride tekrar etme ihtimalinin artması. Cinsiyetiyle uygunluk gösteren davranışı sergileyen çocuğa ödül verilir, cinsiyetiyle uygunluk gösteren davranışı sergilemezse de çocuğa ceza verilir. Sonucunda ödül aldığı davranışı (cinsiyetine uygunluk gösteren davranış) sürdürken, ödül almadığı, hatta üzerine ceza aldığı davranışı sürdürmez. Buradan yola çıkarsak, ağlama davranışı kız çocuklar için işlevselken erkek çocuklar için işlevsel değildir. Dolayısıyla ağlamak kız çocuklar için sürdürülebilir bir davranış haline gelirken erkekler için sürdürülmeyen bir davranış olur (Bandura ve Walters, 1977). Tüm yetişkinler ve çocuğa bakım verenler, ağlama davranışı sonrasında kızlara ve erkeklere farklı tepki verirler. Örneğin, girişken ve agresif tutumlar konusunda erkek çocuklara pekiştirici tutum sergilenirken, kız çocuklara sergilenmez. Model alma ve taklit: Çevredeki gözlemlenen ötekiler model alınmakla birlikte aynı zamanda bu kişilerin tutum ve davranışları taklit edilmeye başlanır. Cinsiyet rollerinin kazanılmasında özellikle kızlar annelerini ve diğer kadın figürlerini; erkekler ise babalarını ve diğer erkek figürlerini model alarak taklit etmeye başlarlar. Buna ek olarak

sosyal öğrenme teorisyenleri, çocuklar cinsiyetlerine uygunluk gösteren davranışları dolaylı yollarla da öğrendiklerini, yani diğerlerinin tutumlarını gözlemleme yoluyla ve onların ne zaman ödüllendirildiklerini ve ne zaman cezalandırıldıklarını gözlemleyerek de öğrendiklerini savunur. İzleyerek öğrenme de denilebilen bu aşama, model aldıkları kişinin ödüllendirildiğini gördükleri davranışı taklit etme eğilimi gösterirken, cezalandırıldığını gördükleri davranışı taklit etme eğilimi göstermezler (Johnson ve Repta, 2012). Mischel ve Bandura, çocukların cinsiyetleriyle uygunluk gösteren davranışlar sergilemeleri için uygulanmakta olan ödül ve ceza yöntemleri neticesinde cinsiyet rolüne uygun davranışı geliştirebildiklerini savunurlar. Bahsedilen sosyal özellik taşıyan geribildirim, çocuklara gelecek yaşantılarında hangi tutumların ödüllendirileceği, hangi davranışların cezalandırılacağı konusunda fikir verir. Bu ödüller ve cezalar, çocuğun gelecekte sergileyeceği davranışları belirler (Artino, 2007, Butler, 2008, Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Cinsiyete yönelik rollerin öğrenilmesi konusunda özellikle aynı cinsiyete sahip bireylerin sergilediği davranışlara dikkat edilmesiyle karşılaşılıyor olmasının yanı sıra, öteki cinsiyete sahip olan kişiler de kendi cinsiyetlerine uygun davranışın gelişebilmesi için gözlenir. Özellikle ebeveynler, diğer tüm erişkinler, arkadaşlar ve televizyonda, kitaplarda, hikayelerde rastlanan figürler de model alınır (Bandura, 1997). Cinsiyete yönelik rollerin edinilmesinde ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar ve sosyal çevrenin etkisinin yanı sıra, medyanın de etkisi söz konusudur. Televizyon karşısında uzun zaman geçiren çocukların burada rastladıkları figürlerden de cinsiyet rollerine ilişkin bilgiler öğrenebildikleri görülmüştür. Yalnızca medyanın değil; kitap, gazete ve şarkılar da cinsiyet rollerinin gelişiminde etkin role sahiptir. Tüm bunlara ek olarak aynı zamanda cinsiyet rollerinin kuşaktan kuşağa aktarılarak da sürdürüldüğü bilinmektedir (Artino, 2007, Butler, 2008, Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Daha önce cinsiyet rolüne uygun davranışın şekillenmesinde edimsel koşullanmanın etkisinden bahsetmiştik. Bu şekillenmenin aşama aşama meydana geldiği görüşü eleştirilmiştir. Burada meydana çıkan düşünce ise cinsiyete rolüne uygun bulunan tutumların şekillenmeye ihtiyaç duymadığıdır. Çünkü görüşe göre bir tek ödül yetmektedir. Cinsiyet rollerinin kolaylıkla öğrenildiği ve kalıcılığını koruduğu

savunulmuştur (Güldü ve Kart, 2009). Sosyal öğrenme kuramına dayandırarak toplumsal cinsiyet ile alakalı belli varsayımlarda bulunulmuştur (Nielsen, 1990):

Bunlar; (1) Ebeveynler ve diğerleri kız ve erkek çocuklara karşı farklı tutumlar sergilerler. (2) Çocuklar, kendi cinsiyetlerinden olan anne babalarına benzeyen şekilde tutum sergilerler. (3) Çocuklar kendi cinsiyetlerinden olan kişileri model alarak davranırlar. Bu varsayımlar pek çok araştırma tarafından değerlendirilmiş ve doğru kabul edilmiştir. Sosyal öğrenme yaklaşımının varsayımlarının doğrulanmasına yardımcı olan çalışmaların varlığı gibi, doğrulamayan çalışmalar da mevcuttur. Kız ve erkeklerin kendi cinsiyetlerinden olan ebeveynlerine benzediği de hep gözlenmemektedir. Çocukların genellikle model almak için tercih ettiği kişiler kuvvetli, sağlam, otoriter ve ödüllendiren kişilerdir. Dökmen (1997)'in gençler ve yetişkinler ile yaptığı çalışmasında, bilhassa duygusal açıdan yakınlık duyulan ebeveynle, ki bu kişi genellikle annedir, daha fazla benzer davranış görüldüğü sonucuna varılmıştır. Bandura (1997)'ya göre de bilhassa erken çocukluk döneminde daha fazla model alınan ebeveyn annedir. Genellikle çocukların, ebeveynlerinden basmakalıp cinsiyet rolleri hakkında daha katı olduklarını öne süren bir eleştiri (Durkin, 1996) de mevcuttur. Sosyal öğrenme yaklaşımının da ileri sürdüğü gibi, her çocuğun ebeveynlerini model alma yolu doğru olsaydı, basmakalıp rolleri sergilemeyen günümüzdeki iş sahibi annelerin ve bireysel özgürlük görüşüne sahip olan ebeveynlerin çocuklarının basmakalıp cinsiyet rollerinden ayrı kişilerle karşılaşıyor olmaları sebebiyle basmakalıp olmayan cinsiyet rollerini özümsemeleri mevzu olurdu (Butler, 2008, Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Model almaya yönelik savunulan görüşün diğer bir sorunu ise, gerçek hayatta ebeveynlerin erişkin tutumlarının çoğunlukla erken çocukluk dönemindeki çocuğun ilgisini çekmeyen tutumlar oluşudur. Bu varsayımı doğrular nitelikte olan çalışmaların çoğu oyuncak ile oynayan bir erişkininin taklit edilmesi doğrultusundadır.

2.1.1.9. Sosyal bilişsel yaklaşım

İnsanın evrime uğraması, fiziksel yapısının ve biyolojik potansiyelinin belirlenmesine rol oynar. Fakat tutumları dayatmamıştır. Sosyal bilişsel kuram Bandura tarafından geliştirilmiştir. Bussey ve Bandura cinsiyetin gelişimi ve farklılaşması konusunun açıklanabilmesi adına uyarlanmıştır. Evrimsel etmenlerin etkilerini

yadsımamaktadır. Fakat sosyal tutumların, biyolojik evrimin bir sonucu olması gibi tek taraflı evrimi reddeder (Bussey ve Bandura, 1999, Dökmen, 2016).

Sosyal bilişsel yaklaşımda, toplumsal cinsiyet gelişim süreci, üçlü karşılıklı nedensellik modeli ile açıklanmaktadır. Bu modelde (the model of triadic reciprocal causation), bireysel etmenler, tutum örüntüleri ve çevrenin etkileri ile birlikte değerlendirilir. Bireysel etmenler; bilişleri, duyguları ve biyolojik olguları, cinsiyete yönelik kavramlaştırılmış tanımları, davranışa ve yargıya dayanan kalıpları ve kendilik düzenleyen etkileri içermektedir. Tutumlar, cinsiyet ile ilişkili faaliyet örüntülerini açıklar. Çevrenin etkileri ise, günlük hayatta karşılaştığımız yaygın bir sosyal çevre ağını ifade eder. Bahsedilenler birlikte etkileşim gösterirler. Ancak tek örüntü yerine, hepsinin etkisi, faaliyete, şarta, olguya veya sosyoyapısal kısıtlamalara veya uygun duruma bağlı şekilde değişiklik göstermektedir. Burada bir tanesi öbüründen daha baskın şekilde görülebilir. Toplumsal cinsiyetin gelişim sürecinde üç farklı sosyobilişsel katkıdan bahsedilir: model alma davranışı, doğrudan yaşantı ve öğretim. Bahsedilenlerin göreceli katkıları, kişilerin gelişim durumuyla ve tecrübelerin sosyal açıdan şekillenmesiyle ilişkili bir şekilde değişim gösterir. Buna bağlı olarak, bahsedilenlerin hepsinin birtakım gelişim evrelerinde etkilerinin farklılaştığı görülür. Örnek vermek gerekirse; model alma tutumu doğum itibariyle görülür ve bebekler model alma ile öğrenme davranışı gösterirler (Bussey ve Bandura, 1999, Dökmen, 2016).

Sosyal gerçeklik, sosyal olanın yapısal olarak cisimleşmiş sosyal temsilleri ile düşünen, imgelemlerini sembolik düzeyde bu cisimleşmiş toplumsal nesnelere üzerinden dışsallaştıran ve bu cisimler üzerinden anlamlı yorumlar geliştiren bireyler düzeyinden inşa edilmektedir. Bu insanın nesnelleşebilmesi noktasında rol oynayan etkenler söz konusu sosyo-kültürel anlam matrisindeki baskın kodlarla ve sosyo-kültürel yapının sosyal, kültürel, ekonomik ve sosyo-bilişsel “güç” konumları ile ilintilidirler ve baskın toplumsal gerçeklik algılarına bağlı olarak şekillenmekte, yaygınlık kazanmakta ve meşrulaştırılmaktadır (Uluocak, 2011).

2.1.1.10. Biyolojik Kuram

Kadın ve erkek arasındaki hormonal farklılıklar biyolojik yaklaşıma göre kadın ve erkek beyninin farklılığıyla açıklanmaktadır (Moir ve Jessel, 2002). Bu durum cinsiyetler arası yapısal farklılıkların varlığı doğrultusunda kadın ve erkeklerin olaylara karşı farklı bakış açılarına ve davranış şekillerine sahip olduğunu göstermektedir. Doğada insan türünün devamlılığını sağlayabilmesi için kadınların doğaya uyum sağlaması ve bunun için çaba sarf etmesi gerekmektedir. Geçmişten günümüze, kadınlar ihtiyaçlarını karşılayabilecek eşlerini tercih ederek aslında hayata dair direncini oluştururken: erkekler yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçlarını gidermeye yönelik, sosyal basamaklarını arttırmaya dair seçim yapmaktadır. Böyle durumlarda erkekler hemcinsleriyle fiziksel yarış haline de girebilmektedir. Evrimsel süreçle birlikte, kadın ve erkekler arasında psikolojik ve ruhsal olarak farklılık gözlemlenmektedir. Bu ayrım iki cinsiyet arası üstünlük oluşturmamaktadır. Kadınlar da erkekler de doğaya adapte olurken farklı savunma biçimleri oluştururlar. Evrimsel süreçle birlikte cinsiyet ayrımı denetlenemeyeceği ve değiştirilemeyeceği anlaşılmaktadır (Doreen, 2002). Bu farklılıkların nereden geldiği her anlamda kontrol edilmekte ve bununla birlikte cinsiyet ayrımlıklarının sona erdiği görülmektedir (Buss, 1995).

Burada, cinsiyete yönelik farklılıkların biyolojik kökenler kaynaklı açıklamalara ve bunlara eleştirel bir tutumla yaklaşan Nielsen (1990) ve ilişkili araştırmalardan varılan sonuçlara değinilecektir. Kadın ve erkek farklılıklarına bazı bilginler özellikle de biyologlar ve doktorlar, geçmişten bu yana farklı açıklamalar yapmışlardır. Kadın, erkeğe nazaran daha sıcakkanlı, kıskanan, agresif, özsaygısı olmayan, kandırma eğilimi olan ve utanmayan şeklinde niteliklerle tanımlamış Aristoteles, bu niteliklerin bir salgıdan (safra, kan, balgam vb) kaynaklı olduğunu ileri sürer (Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Anelik sezgisinin beyinde yer alan bir bölümde olduğu veya üreme organlarında var olduğu öne sürülmüştür. 19. Yüzyılın ortalarına gelindiğinde ise, üstün entelektüel becerilerin kaynağı olarak bilinen beynin ön loblarının erkeklere nazaran kadınlarda daha ufak ve daha az kıvrıma sahip oluşundan, bunun aksine ise algılama gibi daha hafif entelektüel becerilerin kaynağı olarak bilinen yan lobların erkeklere kıyasla kadınlarda daha büyük olduğu ifade edilmiştir. Bazı kişiler burada

bahsedilen cinsiyete yönelik farklılıkların henüz fetüsken bile beyinde görüldüğünü öne sürmüştür (Buss, 1998). Ardından beynin yan taraflarında bulunan loblarının üstün entelektüel becerilerin ve ön loblarının da daha basit becerilerin kaynağı olduğunun öne sürülmesiyle birlikte diğerinin aksine bu defa kadın beyninin ön lobunun büyük fakat yan lobların ise küçük oldu ifade edilmiştir. 1977 yılında, erkeğin mimarlık, mühendislik ve sanat gibi alanlarda daha üstün başarı gösterdiğinin ve bunun meydana gelmesinde; erkeklik hormonlarının ve beynin veriminin erkeklerde daha üstün oluşunun etken olduğu söylenmektedir (Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016). Biyolojik açıklamalar, kadınların ve erkeklerin beyin yapılarında farklılıkların olduğunu, bunun ise bilişsel becerilerde bir takım farklılaşmalara sebep olduğunu öne sürer. Beyin sağ ve sol olmak üzere iki bölümden oluşur, bu bölümlere ise hemisfer adı verilir. Her iki hemisfer de farklı fonksiyonlara sahiptir. Bu açıdan bir çarpıklık söz konusudur. Bu durum, korpus kallosumu (iki hemisferi birbirine bağlayan yapı) hasar gören kişilerde beynin iki hemisferinin eş zamanlı kullanılmadığı bilgisine dayandırılır. Bahsedilen bilgiye dayanarak, kadının ve erkeğin iki hemisfer fonksiyonlarının gelişim aşamalarının birbirinden farklı olduğu ve erkeklere nazaran kadınlarda bu fonksiyonların gelişmesinin daha zayıf olduğundan bahsedilir. Kadınların bilişsel verimlerinin erkeklere nazaran daha yetersiz olduğunun öne sürülmesinin sebebi olarak karşımıza kadın hemisferinin bilişsel fonksiyonlarda daha az özelleşiyor olmaları çıkıyor (Levy, 1972; McGlone, 1978, Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016).

Erkeğin mekânsal işlevlerde, kadının ise sözel işlevlerde daha gelişmiş olması yine beynin farklı özelleşiyor olmasına dayandırılır (McGlone, 1978). Ancak burada ters bir ilişki olduğunu öner süren diğer bir açıklama daha mevcuttur. Bu defa kadın beyninin sağ ve sol özelleşmesi erkeğe nazaran daha gelişmiştir (Güldü ve Kart, 2009, Dökmen, 2016). Burada da sözel beceri özelleşmesi öncelikli olarak belirlenirken, mekânsal fonksiyonlara gerek olmadığı düşüncesine varılmıştır. Aslında kadın ve erkek bilişsel fonksiyonlarda büyük farklılığa sahip değildir ve bu araştırmayı yapan kişilerin stereotiplerinin gölgesinde kaldığından bahsedilebilir (McGlone, 1978). Mevcut biyolojik açıklamaları onaylayan veya bu açıklamaları

reddeden bir takım araştırma neticeleri de mevcuttur. Bu kısımda bunların bir kısmına yer verilecektir (Dökmen, 2016).

Erkeklerin matematiksel işlemlerde daha başarılı olmalarını sebebi beyinlerindeki lobların farklı etkinlikleriyle ilişkilidir. Yapılan bir araştırmada erkeklerin kızlara nazaran matematiksel işlemler, uzaysal ve mekanik yargılamalarının daha gelişmiş olduğu ancak sözel yargılamada aralarında pek de fark bulunmadığı saptanmıştır (Benbow ve Lubinski, 1972, Dökmen, 2016) Benbow ve Lubinski'ye göre bu bulgular beyindeki sağ hemisferin özelleşmesiyle ilişkilidir ve geçmişte Geschwind ve Behan'ın öne sürdüğü, doğumdan önce yükselen testosteron hormonu seviyesinin sağ hemisfer özelleşmesiyle birlikte artış gösterdiği açıklaması teorisiyle bağlantılıdır. Fakat bu bulgular, Hyde (1997)'in eleştirisine uğramıştır. Hyde ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırma bulgularına göre, liseye kadarki süreçte matematik performanslarında cinsiyete yönelik bir farklılığın görülmediği ancak bu ayrımın lise yıllarından sonra meydana geldiği fakat yine de büyük bir farklılık olmadığı sonuçlarına varılmıştır (Dökmen, 2016).

Toplumsal cinsiyete yönelik farklılıkların sebebinin biyolojik açıdan saptanan farklılıklara bağlı olup olmadığı fikrine (Walsh, 1997), Reinisch ve ark. (1997) erken çocukluk döneminde birçok bebekle yaptıkları araştırmalarında vardıkları sonuca dayanarak farklılık olduğunu öne sürmüşlerdir. Fiziksel gelişim sürecinde önemli bazı basamakların (gülme, başı kontrol edebilme, destek olmadan oturabilme vb.) gelişim zamanlarındaki cinsiyete yönelik farklılıkların, kızların ve erkeklerin birbirinden farklı karakteristik özelliklere sahip olmasına sebep olduğu düşünülür. Burada süreçte görülen farklılıkların kızlarda sosyal fakat erkeklerde daha özgür ve bireysel olmasının alt yapısını oluşturduğunu, bu sebeple de hayatın ilk evrelerinde biyolojik farklılıkların büyük bir öneme sahip olduğunu, ancak biyoloji ve ortam ilişkisinin hayatın ileriki evrelerinde davranışı biçimlendirdiğini belirtmişlerdir (Marshall, 1998). Bu görüşü reddeden Carli (1997), toplumun kız ve erkek çocuklara farklı davranması (farklı oyuncaklar alınması vb.) sebebiyle fiziksel gelişim farklılığının meydana geldiğini ve kişilik yapılarının dolayısıyla farklı geliştiğini belirtmiştir (Dökmen, 2016).

2.1.1.11. Evrim Kuramı

Evrım kuramı çerçevesinden incelendiğinde; geçmişten günümüze cinsiyetler arası uyum karşılaştırılması aslında kadın ve erkek arasında düşünce, tavır, tutum ve davranış farklılıklarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Eagly, Wood ve Diekman, 2000). Kişinin gelişimi süresince bakımı ya da büyütme görevi kadın tarafından üstlenilirken, erkekler genelde evi maddi olarak geçindirme ve evinin ve ailesinin güvenliğini sağlamakla yükümlüdür (Buss, 1995). Bu sebeptendir ki evrim tarihi süresince aslında kadınlar kendisini koruyup kollayacak, ihtiyaçlarını giderebilecek, kendisini güvende hissettirecek eş seçiminde bulunmaktadır. Erkekler ise süreçten sosyal konumlarını ve dışa dönük çalışmalarını arttırmayı hedeflemektedir. Özetle; evrim geçmişi boyunca kadın ve erkeklerin farklı uyum süreçleri yaşamasıyla birlikte toplumda aynı tavır, tutum, davranış ve düşüncelerde bulunması beklenmemektedir (Buss,1995).

2.1.1.12. Bilişsel Gelişim Kuramı

İnsanların öğrenim aşamaları araştırma ve keşif aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bilişsel açıdan da tanımlanan bilginin öğrenimi, bebek, çocuk ve yetişkinin çevresindekiler ile ilgili istikrarlı bir şekilde öğrenme davranışını gerçekleştirdiği kompleks bir olgudur. Bilişsel gelişim sürecinin bireylere somut ve soyut açılardan sebepleri görmelerine, çevrelerindekiyle alakalı birlikleri organize etmeye yardımcı olmaktadır.

Bireyler çocukluk çağından itibaren topluma uyum sağlayarak, cinsiyet rollerini edinmektedirler. Bu durum aslında kendi kendini sosyalleştirme olarak tanımlanmaktadır (Franzoi, 1996). Bilişsel gelişim kuramına göre çocuklar doğumuyla birlikte cinsiyet kavramını anlamaya başlamaktadır. Çocuklara göre cinsiyet, kadın ve erkek kavramından oluşmakta ve çocuk yaşamı boyunca hangi kavrama ait olduğunu bulmaya çalışmaktadır. Çocukların bu ayrımı anlaması üç basamakta gerçekleşmektedir. Önce yaşamın ilk iki yılında kendi cinsiyetlerini anlamaya yönelirler, ardından üç dört yaşlarında toplumsal cinsiyetin sürekliliği anlaşılmaktadır. Üçüncü aşamada ise çocuk dört yedi yaşları arasındayken toplumdaki cinsiyet tutarlılığı üzerine algısını geliştirmektedir (Bussey ve Bandura, 1999).

Toplumsal cinsiyetin gelişim sürecinden bahsedilirken bilişsel açıdan bir bakış açısı sunmuş olan il teori Kohlberg'in teorisidir. Buna ek olarak, farklı bilişsel yaklaşımlar da mevcuttur. Bilişsel yaklaşım olarak değerlendirilebilecek toplumsal cinsiyet şeması ile işleme kuramı ve toplumsal cinsiyet şema yaklaşımı ayrı kategorilerde değerlendirilir. Burada Kohlberg'e ait bilişsel gelişim teorisi belirli kaynaklardan faydalanılarak aktarılacaktır (Dökmen, 2016). Bilişsel gelişim ile alakalı fikirler araştırıldığında bilhassa Piaget, Bruner ve Vygotsky; çocuk açısından dış dünyanın, farklı yaşlarda ne şekilde ve ne sebeple yorumlandığını ifade etmeye çalışmış oldukları dikkat çekmektedir (Senemoğlu, 2007).

Sosyal öğrenme yaklaşımı, çevrenin çocuğu şekillendirdiğini savunan bir kuramdır. Bilişsel kurama göre ise, cinsiyet rolünün kazanılması evresinde bilişsel süreçler etkindir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen kişilere göre çocuk, sosyalliği aktif şekilde katılır ve bireysel cinsiyet rolünü şekillendirmekten sorumludur. Buna ise **kendini sosyalleştirme** adı verilir.

Bu kurama dikkat çeken yaklaşımlardan biri ise Kohlberg'in bilişsel gelişim teorisidir. Bu yaklaşım, Piaget'ye ait olan bilişsel gelişim yaklaşımına dayanmaktadır. Piaget, yaşça küçük çocukların düşünüş şekillerinin, kendilerinden büyük olan çocuklarınkinden özellik olarak farklı olduğunu savunur. Örneğin aynı sayıdaki bilyeleri bir tarafa daha sık, diğer tarafa daha aralıklı dizdiğimizde yaşça küçük olan çocuklar, aralıklı dizilen bilyelerin sayısının daha fazla olduğunu düşünür. Fiziksel görünüş, çocukların kararlarını yüksek düzeyde etkilemektedir. Kohlberg'e göre, çocukların sayısal ve ahlaha dayalı değerlerinin oluşumunda tanımları öğrendikleri gibi cinsiyetlerine uygun şekilde davranmayı da öğrenirler. Kohlberg, çocukların bilişsel açıdan geliştiklerinde kendilerini kadın veya erkek şeklinde kategorileştirdiğini ve bu kimlikleriyle, kategorilerine uygun olduğunu belirledikleri davranışları sergilemeye çalıştıklarını savunur. (Bussey ve Bandura, 1999; Durkin, 1996; Matlin, 1996, Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Bilişsel kuramın ana sayılısına göre, bireylerin bilişsel istikrara gereksinimleri vardır. Bu gereksinim, kişinin kendisine ve dış dünyaya yönelik istikrarlı ve kararlı bir bakış açısı meydana getirmeyi ve devam ettirmeyi istemesine sebep olur. Çocuklar adına bahsedilen dengeli tutumu devam ettirmenin bir yolu, ne şekilde en doğru kız

veya erkek olunabileceğini belirlemektir. Kız olduğunun bilincine varan çocuk feminen faaliyetlerde bulunma ve feminen tutumlar sergileme; erkek olduğunun bilincine varan çocuk ise maskülen faaliyetlerde bulunma ve maskülen tutumlar sergileme eğiliminde olacaktır. Bu yaklaşım, sosyal öğrenme yaklaşımının aksine, çocuğun feminen veya maskülen olmayı tercih etmesinin sebeplerinin ötekiler tarafından ödül alması değil, kendine kız veya erkek olarak bir kimlik belirlemesi olduğunu öne sürer (Bussey ve Bandura, 1999; Durkin, 1996; Matlin, 1996, Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Bilişsel gelişim ile alakalı önemli çalışmalar yürütmüş kişilerden biri de Piaget'dir. Piaget, bilişsel gelişimin ardı ardına gelen dört evreden oluştuğunu söylemektedir. Evrenin ilerlemesiyle birlikte, çocuğun algılama ve sorun çözme becerilerinde önemli gelişmelerin oluştuğu söylenmektedir (Erden, 2005). Piaget için yaşantının boyutları ve kavram, yansıma ve davranış yetişkin düşüncesinin gelişimi için temel oluşturmaktadır. Bebeklik sürecinden yetişkinlik sürecine kadar somut gelişen bir bakış açısından soyut bir bakışa, benmerkezcil yapıdan ise yansıtma odaklı özümsemiş bilgi yapısına geçilmektedir (Peker, 2003). Piaget, bebeklerin şemalara uyum sağlayarak ve düzenleyerek gelişim aşamalarını sürdürdüklerini ifade etmiştir. Burada gerçekleşen gelişim, kişileri bir kategoriler düzenine taşır. Her evrede bir önceki evreden faydalanılır ve tüm evrelerde önceki evrelerde meydana gelen zihinsel süreçler birleşir (Bayhan ve Artan, 2007)

Çocukların hayatlarında bilişsel açıdan dengeli olmanın ne derece önemli olduğu, kadın ile erkek arasındaki farkın anlaşılmaya çalışılmasında gözlemlenebilmektedir. Bir çocuğun kadın ve erkek arasındaki farkta denge arayışı içerisinde olmasındaki bir sorun, küçük bir çocuğun dış görüşün değişmesine rağmen bireyin cinsiyetinin değişmediğini algılayamamasıdır. Bu bakış açısı henüz oluşmamış çocuklar, kadınların saçları kesildiğinde erkek, erkeklerin ise etek giydiğinde kadın olacaklarını düşünebilirler. Küçük yaşlardaki çocuklar, toplumsal cinsiyete yönelik işaretlerin yalnızca kültüre dayalı olduğunu fark edemezler. Tüm bunları bireyin kadın veya erkek oluşunun ana sebebi olarak görürler. Bilişsel açıdan dengeli olma talebinin çocuktaki bulgularından bir tanesi, çocuğun cinsiyete yönelik stereotiplerini net, değişmesi imkansız, sabit ve ahlaki değerler şeklinde benimsemeleridir. Bahsedilen cinsiyete yönelik stereotiplerin dışında tutumlar sergileyenlerin kınanması veya cezalandırılması gerektiğine inanırlar.

Sosyal çevre tarafından yapılmakta olan bu baskı bilhassa da erkekler için fazladır. Erkek gibi tutumlar sergileyen ve erkeksi faaliyetlerde bulunun kız çocuklar, yaşlıları olan diğer kız çocuklar tarafından dışlanmazken, kız gibi tutumlar sergileyen ve kadınsı faaliyetlerde bulunan erkek çocuklar, yaşlıları olan diğer erkek çocuklar tarafından dışlanırlar (Bussey ve Bandura, 1999; Durkin, 1996; Matlin, 1996, Butler, 2008, Dökmen, 2016).

Psikolog Lev Vygotsky ve Piaget aynı dönemlerde yaşamışlardır. Vygotsky'ye göre çocuğun bilişsel açıdan gelişiminde dış dünyanın büyük bir etkisi vardır. Bu çevrenin sosyallik açısından zengin oluşu, çocuğun bilişsel gelişimindeki pozitif katkılarla doğru orantılıdır. Vygotsky'nin bilişsel gelişim yaklaşımındaki ana tanım, "çocuğun bireysel sorun çözebilme becerisi şekilde belirlenmiş olan asıl gelişim aşaması" ile "erişkin önderliğinde veya kendisinden daha kabiliyetli yaşlılarıyla yaptığı işbirliği sonunda problem çözebilme becerisi şeklinde belirlenmiş olan gizil gelişim aşaması" arasındaki farklar olarak belirlenen "yakınsak gelişim alanı" (zone of proximal development)'dır (Nicolopoulou, 2004). Vygotsky, bilişsel gelişim sürecine katkı sağlayan etmenleri şöyle açıklar; - kültür ve sosyal çevrenin bilişsel gelişim sürecindeki faktörü. -Çocuğun yetişkinlerle kurduğu ilişki. -Çocuğun akranlarıyla kurduğu işbirliği. -Dil gelişimi. -Çocuğun gelişim sürecindeki öğretmenlerin etkisi. -Objeye, maddeye, olgulara ve durumlara somut yaklaşımlar (Arı, 2006)

Kohlberg, çocukların cinsiyet rollerinin oluşumunun üç evrede meydana geldiğini ileri sürer. Ortalama 2 ila 3,5 yaş aralığında beliren cinsiyeti etiketleme evresi, ortalama 3,5 ila 4,5 yaş aralığında beliren cinsiyetin kararlılığı evresi ve ortalama 4,5 ila 7 yaş aralığında beliren cinsiyetin değişmezliği evresi. **Cinsiyeti etiketleme** evresinde (gender labeling) evresinde çocuk, bireylerin farklı cinsiyetlere sahip olduklarını fark etmeye başlar. Ancak daha önce kız ya da erkek ayrımı yoktur. Diğerlerinin cinsiyet ayrımlarına yönelik net fikirleri yoktur. Fakat kendi cinsiyetlerini bilirler. Bu evrede çocuklar, cinsiyetin kalıcı olduğunu ve sabitliğini henüz algılayamamışlardır. Örnek vermek gerekirse, erkek bir çocuk büyüdüğünde anne olmak istediğini söyleyebilir (Dökmen, 2016).

Cinsiyetin kararlılığı (gender stability) evresinde çocuk, bir bireyin cinsiyetine yönelik devamlılığı algılamaya başlar. Yani küçükken kız veya erkek olan kişilerin

büyüdüklerinde de aynı cinsiyete sahip olacağını bilirler. Fakat buna rağmen dış görünüşlerinin etkisi altında kalırlar. Nesnelere dış görünüşlerinin değişmesiyle birlikte değişeceklerini, farklılaşacaklarını düşünebilirler. Tıpkı yukarıda madeni para örneğinde paraların arasındaki boşlukların artmasıyla çocukların orada daha fazla para olduğunu düşünmesi gibi. Bu evrede çocuklar, saç uzadığında bir erkeğin kız olacağını düşünebilirler.

Cinsiyetin değişmezliği (gender consistency) evresi ile birlikte çocuklar, cinsiyetliğin sabitliği kavramını edinmiş ve cinsiyet ile dış görünüşün birbiriyle bağlantısız olduğunu benimsemişlerdir. Bu evredeki çocuklar, cinsiyetleri ile uyumluluk gösteren kararlar ve zevkler oluşturur, cinsiyetlerine uygun faaliyetler içerisinde bulunurlar. Bunu yapıyor olmalarının sebebi; ödüllendiriliyor olmaları değil, cinsiyetlerine uygun olduğunu düşünmeleridir.

Bilişsel gelişim kuramı sayesinde değerli bilgilerin meydana geldiğinin düşünülmesinin aksine bazı taraflarıyla eksik görülmüştür. Örnek vermek gerekirse; toplumun cinsiyetlere verdiği farklı değerleri açıklayamamaktadır. Kısacası, toplum ve kültüre bağlı rolü atlar. Bilişsel gelişim, cinsiyet rol gelişiminin kökenindeyse, bahsedilen süreci tamamlamış olan kızların ve erkeklerin benziyor olması beklenirdi. Halbuki erkeklerin, kız çocuklara oranla daha baskın cinsiyet stereotiplerine sahip olduğu, zevk ve kararlarında daha net oldukları görülmüştür. Buna ek olarak, bilişler tutumların kökenindeyse, bilişlerle birlikte tutumların da değişmesi beklenmektedir. Örnek vermek gerekirse, bu günlerde, birçok çift, evde partnerler arası eşitliği savunuyor olmasına rağmen ev işlerine yönelik dağılımda bu tutumun sergilenmediği gözlemlenmiştir (Huston, 1985; aktaran, Durkin, 1996). Türkiye’de de benzer sonuçlara rastlanmıştır. Dökmen (1997)’in yaptığı bir çalışmada da erkeklerin bilişsel işlemlerinin çalışması (özümledikleri cinsiyet rolleri) ne şekilde olursa olsun aynı oranda ev işi yapıyor oldukları ve kadınlara oranla oldukça az ev işiyle ilgilendikleri görülmüştür. Buna ek olarak, cinsiyete yönelik kalıcılığın ve değişmezliğin edinilmesinde Kohlberg’in öngörmüş olduğu evrelerden daha önce oluştuğunu ve cinsiyete yönelik değişmezlik kavramından başka etkenlerin cinsiyet gelişimini etkilediğini gösteren çalışmalarda mevcuttur (Bussey ve Bandura, 1999).

2.1.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Kişilik Arasındaki İlişki

Kişiliğin gelişiminde, aile dışındaki çevre de etkili olmaktadır. Kişiliğin oluşmasında bireyi çevreleyen toplum yapısı, değerler, inanç ve ahlak yapısı, okul ve öğretmen önemli rol oynamaktadır (Çelikten vd., 2005; Gürkan, 2005). Psikologların, üzerinde uzlaşmış oldukları ortak herhangi bir kişilik tanımı bulunmamakla birlikte kişiliği, bireyi diğer bireylerden ayıran ve belli bir tutarlık gösteren davranış kalıplarının bütünü, diğer bir deyişle bireyin yaşamına yön veren zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlayabiliriz (Burger, 2006). Beş faktör kişilik modelinde yer alan faktörler şunlardır:

- I) Dışadönüklük-İçedönüklük,
- II) Yumuşak başlılık (Uyum),
- III) Sorumluluk-özdenetim,
- IV) Duygusal Dengesizlik (nevrotiklik) ve
- V) Gelişime açıklık (bazen kültür veya zeka olarak da isimlendirilir).

Kişilik açısından cinsiyetler arasında fark olup olmadığını incelemek üzere çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Maccoby ve Jacklin yaptıkları tarama çalışmasında erkeklerin kadınlardan daha az kaygılı ve daha çok iddiacı olduğunu ortaya koymuşlardır (akt: Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001). Feingold (1994) yaptığı meta-analiz çalışmasında kadınların erkeklerden daha az iddiacı daha çok kaygılı ve dışadönük olduklarını bulmuştur. Yapılan çalışmalar çoğu kişiliğin nevrotiklik ve uyum boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymaktadır (Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001). Deneyime açıklık ve dışadönüklük boyutlarıyla ilgili olarak cinsiyetler arasında belirgin bir fark ortaya çıkmamıştır (Feingold, 1994).

Kişiliğin bu boyutlarıyla ilgili olarak kadınlarla erkekler arasında daha çok alt boyutlarda farklılaşma görülmektedir. Örneğin deneyime açıklık boyutunun alt boyutu olan fikirlere açıklık boyutunda erkekler, estetiğe ve duygulara açıklık alt boyutunda ise kadınlar yüksek puan almaktadır. Benzer şekilde dışadönüklüğün alt boyutu olan heyecan aramada erkekler, sıcaklıkta ise kadınlar yüksek puan almaktadır (Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001).

Sorumluluk boyutunda da kadınlar ile erkeklerin çok fazla farklılaşmadıkları görülmektedir (Chapman, Duberstein, Sörensen ve Lyness, 2007). Son yıllarda yapılan çalışmalarda eşitlikçi refah toplumlarda kişilik özelliklerinde cinsiyetler arası farkın daha belirgin olduğu düşüncesi ağır basmıştır. Schmitt ve diğerleri (2008) kültürü ve 17,637 kişiyi kapsayan kültürler arası çalışmalarında bu düşüncüyü doğrulamışlardır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kültürlerin çoğunda kadınlar kişiliğin dört boyutunda, nevroitiklik, dışadönüklük, uyum ve sorumluluk, erkeklerden yüksek puan almıştır. Kadın ile erkeğin kişilikleri arasındaki farkın bu denli belirgin olması uzun ve sağlıklı yaşam, bilgi ve eğitime eşit boyutta erişme imkanı ve ekonomik refah gibi özelliklere sahip olan insani kalkınmanın yüksek olduğu toplumlarda söz konusudur (Schmitt, Realo, Voracek&Allik, 2008).

Kaplan (1983),bağımlı ve histrionik kişilik bozukluklarının geleneksel feminen davranışların abartılı halleri olduğunu savunmaktadır. Bu görüşte, tek başına stereotipik bir feminen davranışa tanı konması için yeterli olduğu iddia edilmektedir. Gerçekten de klinisyenlerin, histrionik kişilik bozukluğu olan erkeklere göre kadınlara bu tanının daha sık konmasının önyargıdan kaynaklandığına dair araştırmalar vardır (Ford & Widiger, 1989; Hamilton, Rothbart, & Dawes, 1996).

Widiger ve Corbitt (1995) cinsiyet ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişki ile ilgili daha tutarlı bir açıklama sunmuştur. Bu araştırmacılar olağan sınırlarda kişilik özelliklerinin prevalansındaki cinsiyet farklılıklarının kişilik bozuklukları prevalansındaki cinsiyet farklılıklarını açıklayabileceğini öne sürmektedirler. Örneğin, histrionik kişilik bozukluğundaki aşırı dışadönüklük ve nevroitik kişilik özelliklerinde olduğunu ve kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığını belirtmektedir. Benzer şekilde, aşırı uyumluluk bağımlı kişilik bozukluğunun temel bir özelliğidir ve kadınlar erkeklere oranla daha yüksek düzeyde uzlaşmacıdırlar. Benzer nedenler, erkeklerde daha sık teşhis edilen kişilik bozukluklarını açıklamak içinde kullanılabilir. Antisosyal kişilik bozukluğu uyumsuzluk, aldatma, zarar verici düşünceler içerir ve erkeklerde bu özellikler kadınlara oranla daha yüksek düzeydedir.

Slavney (1984) tarafından yapılan çalışmada, histrionik kişilik ve antisosyal kişilik çerçevesinde, kadın ve erkeklerden oluşan örnekleme 15 bipolar özellik, değerlendirilmiştir. Katılımcıların yanıtlarına göre histrionik tepkilerin kadınlarda daha sık gözlemlendiği ve antisosyal tepkilerin ise erkeklerde daha sık olduğu gözlemlenmiştir.

Sprock, Blashfield ve Smith (1990) tarafından yapılan, DSM-III-R kişilik bozukluğu kriterlerini 50 üniversite öğrencisinin değerlendirdiği çalışmada, katılımcılar bağımlı ve histrionik kişilik bozuklukları kriterlerinin daha feminen ve antisosyal kişilik bozuklukları kriterlerinin daha maskülen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erkekler ve kadınların kişilikleri çeşitli açılardan farklı görünmektedir. Sosyal rol teorileri öncelikle toplumsal cinsiyet farklılıkları, cinsiyet rolleri, toplumsal cinsiyet toplumsallaşması ve sosyal yapıdaki güçlükten kaynaklandığı varsayılmaktadır. Sonuç olarak, sosyal rol kuramcıları kültürlerde cinsiyet eşitliğinin fazla, kişilerarası cinsiyet farklılıklarının daha küçük olmasını beklemektedir. Çeşitli büyük kültürler arası çalışmalar küresel kişilik tahminlerini değerlendirmek için yeterli veri üretmiştir. Deneysel olarak kanıtlar kişiliğin çoğu yönündeki cinsiyet farklılıklarını göstermektedir — Büyük Beş (Big Five) özellikleri, Karanlık Üçlü özellikleri (dark triad traits), benlik saygısı, öznel iyi oluş, depresyon ve değerler - daha eşitlikçi cinsiyet rolleri ve sosyo-politik cinsiyet eşitliği olan kültürlerde göze çarpmaktadır. Bilişsel yetenekler ve boy ve kan basıncı gibi fiziksel özellikler nesnel olarak ölçüldüğünde benzer örüntüler bulunmuştur. Sosyal rol teorisi, erkeklerde ve kadınlarda gözlemlenen bazı kültürel varyasyonları açıklamak için yetersiz görünmektedir (Schmitt ve ark., 2017).

2.2. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

Şema terapi; Bilişsel davranışçı terapi, bağlanma kuramı, Gestalt yaklaşımı, nesne ilişkileri kuramı, yapısal ve psikanalitik kuram gibi birçok farklı kuramlardan oluşan ve birden çok teoriyi bir araya getiren, ruhsal semptomların yanı sıra psikolojik bozuklukların temelindeki kişilik özelliklerini tanımlamaya çalışan bir teori ve tedavi modelidir. Şema terapisinin temel hedefi, erken dönem uyumsuz şemaların etkisini ortadan kaldırmaktır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapi; kişilerin kendi benlikleriyle ve farklı bireylerle olan tutumuna ilişkin, dünyaya ilişkin duygu, algı, davranış ve düşünceleri içinde barındırmaktadır. Şemalar çocukluk ve ergenlik çağında oluşur ve hayat boyu gelişerek yetişkinlik döneminde kalıcı hale gelirler (Young vd., 2003).

Şema terapi, rahatsız edici ve olumsuz hayat tecrübeleri ile problemlerin üstesinden gelebilmek için Young ve arkadaşlarınca (1990, 1999) ortaya çıkmış bir terapi modelidir. Bu terapi modelinde hayatın ilk evrelerinde görülen, ortaya çıkan ve gelişen uyumsuz şemalara önem verilmektedir. Şema terapiye göre erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu, kişilerin erken çocukluk ve ergenlik dönemi arasındaki süreçte maruz kaldıkları örseleyici yaşantılara ve olumsuz yaşam tecrübelerine dayanmaktadır (Young vd., 2009: 25). Yapılan araştırmalarda, psikolojik sıkıntılara, erken dönem uyumsuz şemaların sebep olduğu ortaya konmuştur. Erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik olarak problem yaşayan bireylerde, problem yaşamayan bireylere göre fazlaca ortaya çıktığı görülmektedir. (Muris, 2006).

Şema terapi, çocukluk ve ergenlik çağında kökenleri bulunan psikolojik rahatsızlıklar için tasarlanmış uygulanabilir bir teori ve tedavi modelidir. Davranışsal, bilişsel ve yaşantısal tekniklerden oluşmuştur. Şema terapi modeli, klasik bilişsel davranışçı terapiden ayıran farklılıklar özellikle duygulara verilen önemin fazla olması, terapötik ilişkinin merkezi önem sahip olması, başa çıkma yöntemleri, erken dönem yaşantılardır (Young vd., 2003).

Bu terapi modeli ilk zamanlar tedavisi zor olan kişilik bozukluklarının iyileştirilmesinde kullanılmaktaydı daha sonraları depresyon ve diğer semptomların tedavisinde de kullanılmaya başlandı (Martin ve Young, 2010; McGinn ve Young, 1996; Young vd., 2003). Şema terapi kişilik bozuklukları tedavisinde etkin olmaya

başladıkça bu modele olan ilgi de artmaya başladı özellikle kronik kaygı bozuklukları, depresif bozukluklar, yeme bozuklukları (Martin ve Young, 2010; Young ve ark, 2003), orta ya da ağır düzey evlilik problemleri (Young vd., 2003; Martin ve Young, 2010; DiFrancesco, 2009) ilişki sorunları gibi çok fazla olumsuz yaşantılarda da kullanılmaktadır. Terapinin amacı ise, kişinin çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçlarını karşılanmamasından doğan ruhsal ihtiyaçlarını gidermesine fırsat sunmaktır (Young vd., 2003).

Genellikle şemalar bireylerin çocukluk çağında yaşadığı üzücü ve zedeleyici durumlardan oluşmaktadır. Şemalar kişilerin yetişkinlik döneminde etkin hale geldiğinde, kişi, olay, durum ayrımı olmadan, çocukluk çağındaki travmatik tecrübeler hakkında fikir vermesinin yanı sıra ö döneme benzer duygular tetiklenir. Şemaları eyleme götürecek durumlar olduğunda ise kişiler olumsuz duyguları harekete geçirmektedir (Çakır, 2007). Şemalar bireylerin erken dönem tecrübelerinin göstergesidir. Şemalar çocukluk ve ergenlik çağında meydana gelir ve zamanla gelişir. Şemalar, şiddet ve yaygınlık olarak iki şekilde görülebilir. Şiddet oranı artış gösterdikçe ortaya çıkmasını sağlayan tecrübe, olay ve durum oranı da artış göstermektedir. Şemalar varlıklarını devam ettirebilmek için tetikleyicilere ihtiyaç duyarlar.

Şemaların oluşumunda; travma /kurbanlaştırma, ihtiyaçların önemli düzeyde engellenmesi, önemli ötekilerin seçici özdeşimi ve iyi şeylerin aşırı verilmesi etkilidir. Mağdur etme/ kurban edilme, bireyin travmatik tecrübeleri, deneyimleri ile bağlantılı şekilde oluşan hasar olarak söylenebilir. İyi şeylerin aşırı verilmesi, çocuk için standart koşullarca fayda sağlayacak olguları tecrübe edişiyile bağlantılıdır. Önemli diğerlerinin seçici içselleştirilmesi, çocuğun ve ebeveynin duygu, düşünce vb. duygularla bütünleşmesidir. (Taşkale, 2014).

2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin çevreyle bağlantılı, şartsız inanç ve duygularını barındırır ve böylece şemaların gerçekliği onaylanmış olur. Erken dönem uyum bozucu şemalar bireylere, yaşantılara, ilişkilere, çalışma hayatına ve

bireyselliğine ait algılarına hasar vermektedir; hayatımızın tüm alanında erken dönem uyumsuz şemalar kendini göstermeye eğilimindedirler (Young ve ark.,2003).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin diğerlerine zarar verebilecek duygularının oluşumuna olanak tanır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerin toplum içerisinde yer alan iletişimini, kendine ait özerklik ve kendini ifade etme ihtiyacını ifade edebilmesi için bir çaba içindedir ve yaşantılarla kendini yineleyen, derinlerde yer alan, bireyin hayatının merkezine koyduğu şemalarla bir bütün olan, durum ve ruh halleriyle tekrar tetiklenebilir. (Young, 1994; Young ve Lindeman, 1992).

Erken dönem uyumsuz şemalar incelendiğinde zedeleyici ergenlik ya da çocukluk anılarına rastlanmaktadır. Yetişkinlik çağında yaşanan durumlar bilinçsiz bir şekilde, çocukluk çağındaki travmatik yaşantıyla benzeri şekilde ortaya konabilir. Bireyler de bu sebeple olumsuz duygular barındırır. Şemalar bir kökene dayanır ve değiştirilmesi güçtür. Kişiler şemayla hayatlarını devam ettirmeye alışık oldukları için şemalarla yaşamaya devam ederler. Kişiler şemaya uyum sağlamayan bir olayla karşılaştıklarında şemayı orantılı şekle sokarlar. Şemalara uygun hale getirmek için çarpıtma yolunu kullanırlar. Şemalar oluşuma direnç oluşturarak büyüme çabasına girer. Ayrıca şemalar kişilere göre farklılık oluşturmaktadır. Bu da şemaların boyutsal yapısıyla ilgilidir. Şemalar negatif duyguların yoğunluk ve sürecinin artışıyla zaman geçtikçe artar. (Young ve Klosko, 1994; Young vd., 2003).

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Temelleri

Young ve arkadaşları (2003) tarafından şema kökenleri üç farklı grupta incelenmiştir:

a.Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçların Karşılanması:

Young, toplumda var olan her bireyin duygusal gereksinime ihtiyaç duyduğunu ve bu gereksinimlerin evrensel olduğunu varsayar. Kararlı olma, onaylanma, bağımsız olma, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun, kimlik algısı vs. gibi gerçekçi limitlere ait evrende hayat

bulan gereksinimler olarak görülmektedir (Rafaeli ve ark.,2011). Bireylerin hayata başladığı andan bu yana karşılanmasını istedikleri arzuları vardır ve sağlıklı gelişimlerini tamamlayabilmeleri için duygusal olarak bu ihtiyaçlarının karşılanması gereklidir. Bireyler gereksinimlerini yeteri kadar aktaramadıklarında şemaların ortaya çıktığı görülür. Duygusal olarak engellenen veya karşılanmayan ihtiyaçları tecrübe eden kişi yaşam ilerledikçe bu gereksinimlerle uygun olmayan yöntemlerle baş etmek için çaba gösterir (Young,1990).

Bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde karşılanmayan ihtiyaçlar, erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına neden olur (Young ve vd., 2009). Duygusal ihtiyaçlar şunlardır:

- a) Başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme)
- b) Otonomi, yeterlilik, olumlu kimlik algısı
- c) Gereksinim ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- d) Kendiliğindenlik ve oyun
- e) Akılcı sınırlar ve özdenetim

b. Erken Dönem Yaşantılar:

Yıkıcı çocukluk yaşantıları erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında karşımıza çıkabilir. Ebeveyn ve çocuğa bakım veren ile ilişki, hayatında karşı karşıya kalacağı bireyler ile ilişkilerin oluşumunu gösterir. Erken dönem yaşantılarda ebeveyn ve bakım veren kişilerle ortaya konan ilişki ve yaşanmışlık önemlidir. Şema modeli, şemaların oluşumlarının 4 temel erken dönem yaşantılarının kökenlerini ortaya koymuştur.

İhtiyaçların zedeleyici biçimde engellenmesi:

İlk olarak ihtiyaçların engellenmesi söylenebilir. Kararlılık, sevgi, anlayış gibi karşılanması gereken ihtiyaçların karşılanmadığı gözlenir. Anne-baba ya da bakım veren kişiler aracılığıyla çocuğun sevgi gibi gerek duyduğu ihtiyaçların engellendiği veya çocuğa yeterince geçmediği, ayrıca kişilerin yeteri kadar

tecrübelendiremediğini ortaya koyar. Bunun sonucu olarak duygusal yoksunluk veya terk edilme gibi şemalar kendini gösterebilir. **İkinci** olarak ise travmatize edilme veya kurbanlaştırılma yer alır. Yaşantılar duygusal ya da fiziksel bakımdan çocukta hasar bırakır ya da kurbanlaştırılan çocukta güven sorunu, kusurluluk, zarar görme şemalarının oluştuğu görülür. **Üçüncü** olarak, çocuğun bağımsızlık, özerklik kazanma ihtiyaçlarının karşılanmadığı veya ketlendiği ‘aşırı korunma’ tecrübeleridir. Ebeveynler veya bakım veren kişiler çocuklarını büyütürken zarar görmemesi için oldukça korumacı davranabilir ya da tam tersi çocuğa hiç sınır koymadan çocuğu serbest bırakabilirler. Anne ve çocuğa bakım veren kişilerin, çocuğa olması gerekenden çok şey vermesi durumunda çocuk, haklılık şemasını oluşturur. Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak yerine ebeveyn ve bakım veren kişi çocuğa müdahaleci ve onu koruyucu şekilde yaklaşır. Çocukların sınır ihtiyaçları yok sayıldığında bağımlılık/yeterlilik şemaları oluşum gösterebilir.

Son olarak, bakım verenin ya da ebeveynin içselleştirip özdeşim kurmasıdır. Çocuk, bakım verenin ve ebeveynin fikir, duygu, tecrübelerini veya tutumlarını içselleştirir ve bireyle özdeşim oluşturur. (Arslan,2017).

c. Duygusal mizaç:

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda mizaç ve erken çocukluk dönemi deneyimlerin etkileşimsel biçimde olduğu gözlenir (Arslan, 2017). Kişilikteki biyolojik etmenlerin önemi konu üzerindeki araştırmaları beslemektedir. Yaşı ufak olanlarda mizaç hususları zaman geçtikçe durağanlaşır (Young vd., 2003). İyi ya da kötü olma, dikkat dağınıklığı, saldırgan olma, keyiflilik, tepkisizlik, şiddet vb. gibi özellikler daha çok çocukluk çağından gelir. Değişimi psikoterapi ile uzun süre gerektiren niteliklerdir. (Young vd., 2003; Martin ve Young, 2010) Deneyim, mizaç ve yaşantılar çocukların farklı şekilde etkilenmesine sebep olurken farklı başa çıkma mekanizmalarının oluşmasını da sağlar (Martin ve Young, 2010). Erken dönem yaşantıları ve mizaç birbiriyle etkileşimsel şekilde yer alır.

Şemaların değişim yolları:

- 1) Şema nedir, yaşantısal etkileri nelerdir?
- 2) Çocukluktaki şemayı hissetmek, kökeni anlamak, acıyı hissetmek.

3) Şemaya zıt davranış oluşturmak, şemanın etkilediği sahaları mantıksal şekilde gidermek gerekir.

4) Yaşantılarının kırıcı olduğunu ve bu sebeple hissettiklerini ebeveyn, kardeş ve aileye söylemek; ebeveyn, akraba, kardeşe mektup yazmak, şemanın kırılmasında fayda sağlar.

5) Şemaların yaşantımızda etkilediği yerlere bakmak.

6) Örüntüyü yok saymak, etkileyen şemayı keşfedip ona dair çaba sarf etmek.

7) Denemeye devam etmek. Şemaların değişimi bir hayli zaman alır.

8) Ebeveynleri affetmek. Olması gerekmez. Ağır bir travma, taciz, ihmal gibi olaylarla karşılaşmış ise affetme eylemi biraz güç olabilir ya da affetme olmayabilir. Terapi süreci ilerlerken iyileşme durumundaki bireyin ebeveynini affetmesi bir anda da görülebilir (Young vd., 2003).

2.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alanları Ve Şemalar

Young ve arkadaşları (2003) şema kuramı çerçevesinde erken dönem uyum bozucu şemaları 5 alan ve 18 şema altında toplamıştır. Her alan kendine has şemaların oluşumun kaynaklık etmektedir. Bu alanlardaki şemalar aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 2.1: Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şema Boyutları

Şema Alanları	Şema Boyutları
Ayrılma ve Reddedilme	1. Terk Edilme/İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utaç 5. Sosyal İzolasyon
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımlılık/Yetersizlik 7. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanksızlık 8. İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme/Büyüklenmecilik 11. Yetersiz Öz denetim/Öz disiplin
Diğeri Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketlenme	15. Karamsarlık/Kötümserlik 16. Duyguların Bastırılması 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık

ALAN 1: AYRILMA VE REDDEDİLME

Bu alandaki şemalara sahip bireyler tutarlılık, sevgi, empati, güvenlik, duyguların ifade edilmesi gibi temel evrensel ihtiyaçlarının giderilmemesi dolayısıyla güvenli bağlanmayı oluşturamazlar. Bu kişiler erken çocukluk döneminde tutarsız, ani patlamaları olan, duygu veremeyen, kopuk, istismarcı, belirli olmayan ebeveyn tutumlarıyla karşılaşmıştır ve bu ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanırlar. Erken çocukluk ya da ergenlik dönemlerine ait travmatik yaşantıları vardır. Bu alan yakın ilişkilerde yaşanan problemlerle karakterizedir.

Bu alanda 5 şema bulunmaktadır.

1- Terk Edilme/ İstikrarsızlık

Terk edilme/ İstikrarsızlık şemasına sahip bireylerin gereksinimlerinin önemsenmemesi tarafından giderilmeyeceğine yönelik bir algısı vardır. Önemli ötekilerin istikrarsız tutumlarının yanı sıra; destekten yoksun, bakım ve koruma sağlamayacağına ilişkin bir algı söz konusudur. Çoğunlukla, bu şema kişide gerçek ya da algılanan bir terk edilme ve ölüm sonucu meydana gelmektedir. Bu kişilerde diğerlerini kaybetmeye ya da diğerleri tarafından reddedilmeye ve terk edilmeye karşı aşırı bir korku, kaygı ve hassasiyet vardır. Terk edilmeye yönelik algılanan gerçek ya da gerçek dışı her sinyal kişinin yoğun öfke duygusunu meydana getirmektedir. Bu şemaya sahip kişiler önem verdikleri kişilerin kendilerini terk edeceklerinden, bırakıp gideceklerinden, kendilerinin yerine başkalarını tercih edebileceklerinden ve öleceklerinden korkarlar. Tüm bunları engellemek için ise kişilere yapışma, onları kontrol etmeye çalışma, yoğun kıskançlık ve itham edici şekilde davranma gibi davranış örüntüleri meydana gelir. Kimi zaman ise, korkulan bu terk edilmeyi önlemek amacıyla yakın ilişkilerden kaçınma söz konusudur.

2- Güvensizlik ve Suistimal Edilme

Bu şemaya sahip bireylerin, diğerlerinin kendisine kasıtlı zarar vereceği, kendisini kandıracağı, kötüye kullanacağı, aldatacağı, kendisinin zayıflıklarından faydalanacağına yönelik bir inancı vardır. Diğerlerinin samimiyetlerine ve

güvenilirliklerine dair kuşku içerisindedirler. Dolayısıyla kendilerini güvende tutmaya çalışmaktadırlar. Bu sebeple yakın ilişkilerden, duygu ve düşünce paylaşımından kaçınırlar.

3- Duygusal Yoksunluk

Bu şema, kişinin duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından giderilemeyeceğine yönelik bir inancın gelişmesine sebep olur. Erken çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveynleri tarafından ilgi ve sevgi ihtiyaçları giderilmemiş ya da giderilse de bunu hissedememiş kişilere yönelik bir şema kimyasıdır. Bu kişiler doyurucu ilişkiler kuramazlar ya da kurmaktan kaçınırlar.

Duygusal yoksunluk şeması 3 farklı şekilde ortaya çıkar.

- a. İlgi Yoksunluğu: ilgi, sevgi, samimiyet, sıcaklık, değer ve şefkat eksikliğidir.
- b. Empati Yoksunluğu: dinlenilme, anlaşılma, kendini ifade etme ve hislerin paylaşımı eksikliğidir.
- c. Korunma Yoksunluğu: kişiyi koruyup kollayacak, yol gösterecek, rehberlik edecek, arkasında duracak kişilerin eksikliğidir.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler çoğunlukla duygusal beklentilerine yönelik istemde bulunmazlar. Genellikle hislerini, dileklerini ve beklentilerini ifade etmemektedirler. Güçsüz yönlerini gizleyerek ihtiyaçlarını reddeder. Duygusal yoksunluk şeması, kişinin duygusal olarak soğuk partnerler seçmesine sebep olduğu gibi ilişki kurmaktan kaçınma ya da aşırı talepkarlık olarak ortaya çıkmaktadır.

4- Kusurluluk / Utanç

Bireyin kendini eksik, yetersiz, kusurlu, önemsiz, sevilmeyen, tercih edilmeyen, faydası olarak algılamasına sebep olan şemadır. Eleştirilmeye karşı aşırı hassasiyet ve genel bir utanç hali hakimdir. Bazı kusurlar belirgin (dış görünüş, sosyal açıdan yetersizlik), bazıları gizlidir (kabul edilemez cinsel istekler, öfke çıkışları). Bu bireyler kendilerini önemsiz görmekte ve diğerlerinin de önemsizleştirmesine müsaade etmektedirler. Diğerlerinin kendi kusurlarını fark etmemesi için yakınlıktan ve sosyal ilişkilerden uzak dururlar. Bu kişilere göre

kusurluluk yapılan davranışlardan kaynaklanmaz. Varoluşsal olarak kusurlu oldukları için kusurlu olduklarına inanırlar.

5- Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma

Sosyal izolasyon şeması bireyin kendini diğerlerinden ayrı algılaması ve kendini izole etmesiyle kendini gösterir. Kişi kendini herhangi bir yere, herhangi bir topluluğa ve herhangi kümenin parçası olarak hissetmemesi, kendini yalıtmasıdır. Kişi söz konusu gruplar ya da topluluklar olduğunda, kendini dışarıda ve rahatsız hisseder.

ALAN 2: ZEDELLENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA

Bu alan, bireyin bireyselleşme, ebeveynlerinden ya da bakım verenlerinden bağımsız hareket edebilme, kendini gösterebilme ve öne sürebilme konularında çatışma yaşarlar. Bu çatışmanın kökeninde ya aşırı ilgili, çocuğun ihtiyaçlarını gereğinden fazla gidermiş, çocuğu olumsuzluklardan aşırı korumuş ya da tam aksi ilgisiz, duyarsız, çocuğun ihtiyaçlarını gider(e)meyen ebeveyn tutumu yatmaktadır. Bu tutum her iki uçta da kişinin kendi hayatını sürdürebilme yetisine zarar vermektedir. Bu alana ait şemalara sahip olan kişilerin özgüven gelişimleri zedelenmiş, kimlik gelişimleri tamamlanmamış, belli beceri ve yetenekten yoksun ve çocukluk dönemine saplı kalmış bireylerdir.

Bu alanda 4 şema bulunmaktadır.

6- Bağımlılık / Yetersizlik

Bu şemaya sahip olan kişiler herhangi bir dayanak olmadığı sürece ihtiyaçlarını gideremeyecekleri ve sorumluluklarını yerine getiremeyecekleri yönünde bir inanca sahiptirler. Örneğin, bütçeyi idare ettirme, sorun çözme, amaç ve hedeflerini belirleme, planlama, karar verme, yeni adımlar atma konularında güçlük çekmektedirler. Bu kişiler genel olarak kendi yeterliliklerine inanmadıkları için daima ihtiyaçlarını giderecek ve onun adına kararlar alacak diğerlerine ihtiyaç duyar ve onlara bağlanırlar. Kendini yetersiz hissetme, devamlı diğerlerinden fikir alma,

bireysel etkinliklerden kaçınma, parayı idare ettiremememe, sorumluluk üstlenmeme gibi tutumlar sergilemektedirler.

7- Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanaksızlık

Bu şema alanına sahip kişiler; büyük zarar, sıkıntı ya da üzüntülere yol açan olaylar yaşayacağı, buna engel olamayacağı ve bu durumla başa çıkmayacağı yönünde korkulara sahiptirler. Bu korkuların kaynağı (1) tıbbi (beyin kanaması geçirme, kalp krizi geçirme, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma, kanser olma), (2) duygusal (delirme, aklını yitirme), (3) dışsal (beklenmedik bir felaket geçirme, suç işleme) gibi olaylardır.

8- İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip kişiler, bağımsızlaşmayı tam olarak tamamlayamamış, ebeveynlerine ve ya bakım verenlerine gereğinden fazla duygusal bağ ile bağlıdır. Bu kişiler, bağlandıkları bireyler olmadan hayatlarına devam edemeyeceklerine, onlarsız mutsuz olacaklarına yönelik bir inanç geliştirmiştir. Diğerlerine bağlılık yapışıklık düzeyindedir. Kendini ayrı bir birey olarak görmekte zorlanır. Bağlandığı kişi ya da kişilerle tamamlandığını, onlarsız eksik kaldığını düşünür. Bu şema ciddi bir kimlik problemine işaret etmektedir.

9- Başarısızlık

Bu şema alanına sahip kişiler, kendilerini iş, akademik, sportif alanlarda yetersiz, yeteneksiz, başarısız olarak algırlar. Bu kişiler birçok konuda diğerlerine nazaran başarısız oldukları yönünde bir inanç geliştirmişlerdir. Bu düşüncenin kaynağı altta yatan yetersizlik inancıdır. Şema, kendini temel bir başaramayacak olma durumu olarak gösterir.

ALAN 3: ZEDELENMİŞ SINIRLAR

Bu alana ait şemalara sahip bireyler, kendilerini kontrol etme, diğerlerine yönelik yükümlülüğü konusunda sınırların yeterli olmadığı görülmektedir. Bu alandaki şemalar, diğerlerinin haklarına yönelik duyarlılığın gelişmesi, ortaklaşa davranma, verdiği sözlerin arkasında durma ve konuyla ilgili gereğini yapma, bireysel bir amaç belirleme ve bu amacı gerçekleştirme konularında güçlükler yaşamasına sebep olmaktadır. Bu kişiler genellikle benmerkezcil, her istediğini elde edebileceğini düşünen, düşünmeden hareket eden, sorumluluk bilinci gelişmemiş,

özsever bireylerdir. Bu alan şemalarına sahip bireyler genellikle aşırı hoşgörülü, sınır çizmeyen, haddinden fazla toleranslı ebeveynlere sahiptir. Ebeveynler tarafından kurallar konulup, bu kurallara uyması beklenmemiş, diğerlerine ve onların hassasiyetlerine karşı özverili olması öğretilmemiş, ya da kendini yönetebilme becerisi geliştirilmemiş bireylerdir. Yetişkin olarak, içsel güdülerini kontrol etme, uzun vadeli hedefler uğruna kısa vadeli hedeflerini erteleme becerilerinden yoksun kişilerdir.

Bu alanda 2 şema bulunmaktadır.

10- Hak Görme / Büyüklenmecilik

Bu şema alanı, bireyin kendini diğerlerinden daha nitelikli ve üst seviyede görmesi olarak görülmektedir. Kendini diğerlerinden üstün ve özel görmesinin yanı sıra istediğini yapma konusunda hak gören gören kişilerdir. Diğerlerinin uyması kuralların kendisi için geçerli olmadığına inanırlar. Diğerlerinin zarar görüp görmeyeceğini önemsemeden, dilediği gibi davranabilecekleri konusunda ısrarcıdırlar. Üstünlük elde edebilecekleri alanlara (maddiyat, kariyer, başarı, otorite, popüler olma) aşırı entegre olma hali vardır. Bu kişiler aşırı talepkar, otoriter, güç kullanarak diğerlerini yöneten, diğerlerinin bakış açısından bakabilme konusunda yoksun, kontrolcü tutum sergilerler.

11- Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin

Bu şema alanına sahip bireyler, hislerini ve dürtülerini dile getirme konusunda yeteri kadar kendilerini denetleyemezler. Kısıtlandıklarında ve yapacakları önlendiğinde buna karşı dirençleri oldukça düşüktür. Ek olarak bu kişiler, bireysel denetimli olmayı kabul etmezler. Hedeflerine ulaşma konusunda engellendiklerinde buna hoşgörü sağlayamaz ve tolere edemezler. Genel tutumları tedirgin kaçınmadır. Mesuliyet almaktan, yüzleşmekten, problemden ve anlaşmazlıktan kaçınırlar.

ALAN 4: BAŞKALARINA YÖNELİMLİLİK

Birey için kendinden önce diğerlerinin gelmesi olarak kendini gösteren şema alanıdır. Kişinin değer, kabul görme, takdir edilme, olumsuzluktan kaçınma, yakınlık adına kendi ihtiyaçlarını erteleyerek diğerlerinin ihtiyaçlarına öncelik vermesidir. Bu kişiler genellikle içsel denetimlerinin zayıflığı sebebiyle dış kontrollüdür. Genellikle aile ortamlarında koşulsuz kabulü bulamadıkları için dış

yönelim daha fazladır. Koşullu aile tutumuyla büyüyen çocuklar oldukları gibi kabul edilmemiş, ailenin onaylayacağı tutumlar sergilendiğinde takdir kazanmıştır. Dolayısıyla kişi onaylanmayan, sevilmeyen, takdir edilmeyen bireysel özelliklerini bastırarak onaylanan tarafları yüceltmıştır.

Bu alana ait 3 şema bulunmaktadır.

12- Boyun Eğicilik

Bu şemaya sahip bireyler; kızgınlıktan, reddedilmekten ve terk edilmekten kaçtıkları için hakimiyeti başkalarına verirler. Bireye göre kendi hisleri ve fikirleri önemsizdir. Hakimiyet daima diğerlerindedir. Bu şemanın temelinde zorba, kontrolcü, baskıcı ve ani patlamaları olan ebeveyn tutumu vardır. Boyun eğicilik şemasının temelde 2'ye ayrılır. (1) Gereksinimlerin boyun eğmesi: bireyin talep ya da kararlarını bastırması: (2) Duyguların boyun eğmesi: kızgınlık duygusunun bastırılması vb. Bu şemaya sahip bireyler, aşırı uyum gösterme eğilimindedir. Kendi gereksinim ya da duygularının önemsiz olduğu inancı hakimdir. Genel tutum, boyun eğme ve itaattir. Duyguların yeterince ifade edilememesinden ötürü kişide yoğun bir öfke duygusunun meydana gelmesiyle birlikte pasif agresif davranış da sergileyebilir.

13- Kendini Feda

Kendini feda şemasına sahip bireyler, kendi tercihleriyle diğerlerinin gereksinimlerini gidermeye odaklanırlar. Diğerlerinin duygularına, acılarına, zorluklarına aşırı odaklanma söz konusudur. Bunu yapmalarının sebebi ise; suçluluğun verdiği yükten kurtulmak, onaylanmak, duygusal bağı devam ettirebilmek, saygı kazanmaktır. Başkalarının sorunlarına yönelik aşırı bir hassasiyet söz konusudur. Tüm bunlara ek olarak; diğerlerini kırmaktan kaçınma, onların acılarına yönelik aşırı hassasiyetle birlikte kendilerini motive etmeye çalışırlar. Diğerlerinin gereksinimlerine odaklanırken bir beklentileri olmadığını ifade etseler de, kendi gereksinimleriyle ilgilenilmediğinde öfkeli, incinmiş ve kızgın hissederler.

14- Onay Arayıcılık / Tanınma Arayıcılık

Bu şemaya sahip bireyler; onaylanırsa, kabul görürse ve ilgiyi kazanırsa saygı ve sevgi kazanacaklarına inanırlar. Başarıları daima diğerlerinin onayına bağlıdır. Birey, içsel donanım yerine diğerlerinin verecekleri tepkilere yatırım yapar. Öz saygıları diğerlerinin verdiği tepkiyle doğru orantılıdır. Mevkii, maddiyat, başarı, dış görünüş, toplumsal onay gibi faktörlerle onaylanma ve diğerleri tarafından tanınma adına emek verir. Bu şema, kişinin gerçekdışı, işlevsel olmayan ve doyuma ulaştırmayan tercihler yapmasına sebep olur.

ALAN 5: AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASKILAMA / KETLEME

Bu şema alanı; sevinç, heyecan, kendini ifade etme, samimi ilişkiler konularında kendini baskılamaya sebep olur. Duygu ve dürtülerin baskılanıp, mantıksallığın devrede olması durumudur. Aile kökeni; katı, kontrolcü, kural dayatan, otoriterdir. Çocuğun spontanlığı ve oyun ihtiyacı baskılanarak, denetim altına alınmıştır. Bu kişiler, çocukluk dönemlerinde oyun oynamaları, kendilerini ve duygularını ifade etmeleri, mutluluğu yaşamaları adına desteklenmemiştir. Aksine bir amaca ulaşmayan, yapıcı, yararlı ve olumlu olmayan durumlara hazırlıklı olmayı, temkinli davranmayı ve hayata duygusal bakmamayı öğretmişlerdir. Bu kişiler daima olumsuzluklara odaklanarak, aşırı tetikte olmaları gerektiğine inanırlar. Başarılı olamama durumlarında ise, mutsuzluk, umutsuzluk ve kaygı gibi zedeleyici duygular yaşarlar.

Bu alanda 4 şema bulunmaktadır.

15- Olumsuzluk / Karamsarlık

Bu şemaya sahip bireyler, hayatın ve olayların pozitif yönlerini küçük görürken, negatif yönlerini büyütme eğilimindedir. Kişi, her şeyin kötü gideceğine ya da ciddi oranda bozulacağına, zarar göreceğine inanır. Genellikle iflas edecekleri, zarara uğrayacakları, rezil olacakları, büyük hatalar yapacakları yönünde inançları vardır. Bu inançlar kişideki kaygı seviyesini yükseltmenin yanı sıra, istikrarsız tutumlara sebep olmaktadır. Şemanın alt yapısı değerlendirildiğinde ise, bu tutumun ebeveynlerden öğrenildiği ve çocukluk dönemine ait olumsuz yaşantıların rolü karşımıza çıkmaktadır.

16- Duyguların Bastırılması

Bu şema kişinin spontan duygu, tutum ve etkileşimini bastırmasına sebep olan alandır.

Kişi eğer duygularını bastırmazsa denetimi yitireceğinden korkmaktadır. Çoğunlukla rezil olacakları, utanılacak davranışlar sergileyecekleri ve dolayısıyla eleştiriye maruz kalacakları yönünde bir inançları vardır. Şema; öfkenin, olumlu dürtülerin, incinebilirliğin ve duygusallığın bastırılmasına; mantıksallığın aşırı önemsenmesine sebep olmaktadır. Şemanın alt yapısı incelendiğinde ise; kişi, erken çocukluk döneminde yaptıkları için utandırılmış olup, duyguların gösterilmesinin olumsuz bir durum olduğu öğretilmiştir. Bu bireyler genellikle kontrolcü, hoşgörüsüz, keyifsiz görünürler.

17- Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik

Bu şemaya sahip kişiler yargılanmaktan ve utanç duygusundan kaçınmak amacıyla kabul edilen yüksek standartları yerine getirmek adına emek harcarlar. Bu bireyler, hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik kısıtlayıcı ve yargılayıcı olabilmektedir. Bu kişilerin genel duyguları; kontrol, öfke, ve hırsdır. Bu tutum kişinin kendine olan saygısını, başarıya ve başarılı olmaya karşı belirlediği bakış açısını ve ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu şema mükemmel olma çabasıyla kendini göstermektedir. Katı inançlar ve tutumlar ve daha başarılı olabilmek için yıkıcı tutum sergileyebilme durumu söz konusudur.

18- Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip bireyler, kişinin kendileri de dahil olmak üzere hata yaptıklarında acımasızca cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Bu şema kişinin kızgın ve toleranssız olmasına sebep olurken hataların affedilmesini de güçleştirir. Bu tutumun sebebi, empati yoksunluğu, olumlu tarafları hesaba katmama, hatayı kabul edememedir. Şemanın alt yapısında ise suçlayıcı anne-baba tutumu yatmaktadır.

2.2.4. Şemalarla Baş Etme Stratejileri

Şemalar bireylerin çocukluk döneminde karşılaştıkları negatif oluşumlar, problemlerin sonucunda oluşan, yaşama devam etmek ve bu problemlerle savaşmak

için meydana gelen olgulardır. Şemalar erken dönem yaşantılarında faydalı olsa da zaman geçtikçe kişilerde bazı problemler meydana getirmektedir. (Young vd., 2003). Şemalar, kısa vadede etkili ve yararlı olabilse de bireylerin ilerleyen zamanlarda yaşamında uyumsuz hale gelebilmektedir. Young ve arkadaşları (2003), şema için üç başa çıkma modeli olduğunu savunmaktadırlar. Birinci başa çıkma biçimi, **şemaya teslim** olmaktır. Bu başa çıkma biçiminde kişiler şemalarını kabullenir ve hayatlarını bu şemaya göre şekillendirip, değiştirmeye başlarlar. Bireyler şemalarına savaş açamazlar veya şemalardan kaçınmazlar. Bireyler yaptıklarının bilincinde değildir ve çocukluk dönemindeki deneyimlerine dayanarak şemalarına göre hareket ederler. Örneğin bireyin terk edilme şeması varsa partner olarak güvenilmez olarak nitelendirdiği birini bulur, bu kişi günün birinde kendisini terk edebilecek biridir. Böylece, kişi uyumsuz şemasını korumaya ve şemalarıyla yaşamaya devam eder. **Şemadan kaçınma**, başa çıkmanın ikinci tipidir. İnsanlar şemalardan, yaşam olaylarından ve şemalarını oluşturan düşüncelerinden kaçınmaya açıktırlar. Kişiler çoğu zaman duygularını bastırırlar ve yüzleşmekten kaçınmak isterler. Terk edilme veya kararsızlık şemasına sahip olan kişiler, terk edilmemek için ilişkiden kaçınırlar. (Terkedileceğinden emin olduğundan dolayı “Biriyle ilişki yaşamaya gerek yok.” otomatik düşüncesi hâkimdir). Bu tarz durumlarda bireyler sorunların üstesinden gelebilmek için farklı yollara başvururlar. Ayrıca duygularını bastırmak için de madde kullanımına eğilimli olabilirler. Bu bireyler duygusal kontrol, uyuşma / bastırıcı duygular, insanlardan geri çekilme, dikkat dağınıklığı, üzüntü ya da rahatsızlık veren olayları görmezden gelebilirler. Son olarak, başa çıkmanın üçüncü yolu **şemaların aşırı telafisi** şemanın tersi davranışları ortaya çıkarır, insanların şemalarıyla mücadele verdiği ve karşı gelmeye çalıştıkları bir başa çıkma biçimidir. Bireyler aşırı telafi yoluyla bilinçsizce kalıcı şemalar oluştururlar. Örneğin ihmal edilen bir çocuk; başkalarının ilgisini çekebilmek için alımlı, cilveli, veya abartılı olmayı öğrenebilir. Bu da duygusal yoksunluğun aşırı telafisi olarak adlandırılır. Şema ile başa çıkma biçimlerini duygusal yoksunluk şemasında değerlendirecek olursak; şema teslimi, soğuk eşler seçmek; şema kaçınması, yakın ilişkilerden uzak durmak ve şema aşırı telafisi ise beraber olduğumuz insanlara karşı talepkâr davranmak şeklinde ifade edilebilir.

Young'un aşırı telafi mekanizmaları: Asilik, titizlik, özgür ruh, dik başlılık, mesafelilik, bencillik, saldırganlık, tepkililik, iyimserlik, baskınlık, onay düşkünlüğü mekanizmalarıdır.

Bunları detaylıca inceleyecek olursak ;

• **Teslim Olma:** Birey var olan şemasına uyum sağlayıp ona teslim olmaktadır. Baş etme becerisi olarak teslimiyet hâkimdir. Teslim olan bireyler basitçe duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendini engelleyen örüntüler içinde sıkışıp kalmıştır. Başkalarının gereksinimlerine aşırı derecede önem veren fedakârlık, boyun eğme ve onay arama ihtiyacı duyan bireyler, kendilerine dair gereksinimlerini dışarıda tutarlar. Bu şekilde teslimiyet gösteren bireyler şemalarıyla baş etmektedirler (Bernstein vd., 2013).

• **Kaçınma:** Şemadan ve şemanın ortaya çıkardığı rahatsız edici duygulardan uzaklaşmak için bireyin uyguladığı düşünsel, davranışsal ve duygusal yöntemlerdir. Yaşantılarındaki şemalarını tetikleyecek olan sevgiyi elde etme, doyum sağlama ve günlük işlerden zevk alma durumlarından kaçınma söz konusudur. (Bernstein vd, 2013).

• **Aşırı telafi:** Bireyler kendilerinde olan şemaların tam tersini yapar, içinde buldukları durum ile baş etmeye çalışırlar. Örneğin duygusal açıdan yoksunluk yaşayan bireyin çevresinden ilgi görmek için cilveli bir şekilde kendini ön planda tutmaya çalışması gibi. Bir başka örnek ise çocukken çok kontrol altında tutulan çocuk, yetişkinlik döneminde kontrolü reddeder ve bu kişiler şemanın baskısı altında yer alır.

Kişilik bozukluğuna sahip bireyler, aşırı telafi yolunu kullanarak şemaları ile baş etmektedirler.

2.2.5. Şema Terapi İlişkisi ve Süreci

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve başa çıkma biçimleri konusunda bir ayırım vardır. Başa çıkma biçimleri davranışsal tepkileri içerirken erken dönem uyumsuz şemalar; anıları, duyguları, bedensel duyumları ve bilişleri içerir. Başa çıkma biçimleri, davranışsal olaylara ek olarak bilişsel ve duygusal stratejileri de içinde barındırır ancak bunlar şemanın bir parçası değildirler. Bu farklılık önemlidir

çünkü bireyler aynı şema ile baş edebilmek için farklı baş etme biçimleri kullanabilir. Şemaya özgü başa çıkma biçimi, zamanla değişim gösterir. Ayrıca, farklı hastalar da aynı şema modeli ile baş etmek için çeşitli stratejiler kullanırlar.

İnsanlar şemaya teslim oldukları zaman, şemayı canlı tutmuş olurlar. Bundan kaçınmak için çaba harcamazlar ya da şemalarla savaşmaya çalışmazlar. Bireyler şemanın doğru olduğunu kabul ederler ve şemayı destekleyen şekillerde hareket ederler. Şema davranışları bireyin hayatı boyunca devam etmektedir. Örneğin bireyler partnerlerini ailesinin özelliklerinden ya da en yakın arkadaşının özelliklerine benzer olan kişilerden seçer ve ilişkilerinde şemayı korur pasif - uyumlu davranırlar (Young vd., 2003). Bireyler, “Şemadan kaçınma”yı başa çıkma biçimi olarak kullandıkları zaman hayatlarını düzene koymuş olurlar. Düşünceleri ve görüntüleri engeller ve tetikleme olası durumlardan kaçınırlar. Yakın ilişkileri veya iş zorlukları gibi şemalara etki edebilecek durumlardan da kaçınırlar. (Young vd., 2003). İlgili düşünceler ortaya çıktığında ise dikkatlerini başka yöne vermeye çalışırlar. Ayrıca şemalar aktive olduklarında onları bastırmakla duygulardan kaçınırlar. Bu amaçla alkol içebilir, ilaç kullanabilir, aşırı yiyebilir vs. Ancak Young ve arkadaşları (2003), şemadan kaçmanın psikolojik sorunların sürdürülmesine neden olduğunu teorileştirmiştir. Bununla birlikte psikopatoloji ve şemadan kaçınma arasındaki ilişki ile ilgili araştırmalar çok azdır. (Spranger vd., 2001)

Young'a göre, terapötik ilişki şema ile ilgili modellerden etkilenmiştir. Terapist, danışanın erken tecrübelerini veya anne baba tutumunu temsil edebilir. Bu nedenle bir danışan, terapistiyle şema modellerine ve baş etme biçimlerine bağlı olarak farklı şekillerde ilişki kurmaktadır. İlk olarak, uyumsuz şemalarını ortaya çıkaran bir kişi kendini çocuk moduna sokabilir (uyumsuz şemaların etkisi altında) ve terapistini istenmeyen anne baba modu olarak düşünebilir (kendi uyumsuz şemalarını aktive edebilir). Bu algı tedavi de uyumsuz şemaların sıklığına neden olabilir. İkinci olarak, şemaları ile başa çıkabilmek için şemadan kaçınma yolunu deneyen bir kişi, bağlantı ve zorluklar gibi şemalarını aktive eden durumdan kaçınabilir. (Young, 1995). Bu tür kişiler ödevlerini yapmayı ve seansları ertelemeyi unuttur, duygularını bastıramaz. Son olarak, şemalarını bilen bir birey, kendi sorunlarıyla ilgili sorumluluklarını yerine getiremediğinden, uyumsuz şemalarıyla

savaşmak için gerekenleri yaptığını düşünebilir. Uyumsuz şemalara karşı mücadelelerinde ilerleme görölmediğinde büyük umutsuzluk yaşayabilir ve bunalıma girebilir.

Danışanların şema modelleri ve baş etme biçimleri dışında, terapistlerin şema modelleri ve baş etme mekanizmaları farklı terapötik ilişkileri de etkileyebilir. (Young vd., 2003). İlk olarak, danışanın şemaları terapistin şemalarıyla çatışabilir. Bu durum terapist ve danışanın şemalarını sürdürmesine neden olabilir ve terapist için risk faktörü oluşturabilir. İkinci olarak, terapistlerin şemaları ve başa çıkma biçimleri, terapistlerin ihtiyaçları ile uyum sağlamıyor olabilir. Terapist, danışanın şemasını tetikleyen anne ve baba gibi davranabilir. Üçüncü olarak terapistler, danışanlarıyla aynı şemalara ve başa çıkma biçimlerine sahip olabilir. Böylece terapistler terapötik süreci öznel olarak değerlendirebilir. Dördüncüsü; danışanların duyguları, terapistlerin kaçınma mekanizmasını etkileyebilir. Danışanların duygularını açığa vurmamak adına terapistler danışanı için neyin faydasız neyin yararlı olduğuna bakması için kendilerini geri çekebilirler. Böylelikle danışanın duygularını ifade etmeleri sağlanmaktadır. Beşinci olarak, danışanlar terapistlerin şemalarını tetikleyebilir. Bu durum danışanların şemalarına bağılı olarak ortaya çıktığı anda, terapistler ortaya çıkan duyguları aşırı telafi yoluyla ortadan kaldırmaya çalışabilmektedir. Ancak, danışanların yaşadığı bu duyguların gerçeklik payı yoktur. Daha çok kişilerin dünyayı nasıl algıladıklarıyla ilgili durumdur. Tedavi süreci şema ile ilişkili duyguları temizlemekten ziyade daha çok şemaların işlevsiz yapısına odaklanmaktadır. Altıncı olarak danışanların davranışları işlevsiz anne baba modunu tetikleyebilmektedir. Danışanlar terapistlerin tatminsiz şema ihtiyaçlarını karşılayabilir. Şemalarının farkına varamayan terapistler, çocukluk ihtiyaçlarından meydana gelen şemaları karşılamak için istemeden de olsa danışanlarından fayda sağlayabilirler. Bu durum danışanın tedavisi sürecinde riskli olabilir. Sekizinci olarak tedavi boyunca yetersiz iyileşme gösteren danışanlar, terapistlerin şemalarını etkileyebilir. Kusurluluk, başarısızlık veya bağımlılık/yetersizlik şemasına sahip terapistler, tedavi boyunca tatmin edici iyileşme görmediklerinde, danışanlarına öfkelenebilir. Danışanların kriz anları terapistlerin şemalarını tetikleyebilir. Terapistler problemleri ılımlı yollarla çözme becerisini kaybedebilirler. Son olarak,

terapistlerin narsistik eğilimleri varsa, danışanlarını kıskanıyor olabilirler. Bu durumda terapist empati kuramayacağından dolayı samimi bir ortam da oluşmaz, terapi sonlandırılmalıdır. Böyle olası durumla karşılaştığında terapistler süpervizyon desteğine başvurabilmektedirler.

Terapi ilişkisi tedavi stratejilerinden biri olarak kullanıldığından, terapötik ilişkiyi ve etkileyen faktörleri algılamak şema terapi için büyük öneme sahiptir. Uyumluluk oluşturmak, vaka kavramsallaştırmasını formüle etmek ve danışanın tedavi gereksinimlerini değerlendirmek devam eden terapi sürecindeki ilişkilerinde önemli bir etkenlerdir. Bu ilişkinin önemli bir parçası olan şema terapi (Young, 1995) danışanın güvenli bağlanma, özerklik ve yetkinlik, öz-benlik, duygular, kendiliğindenlik ve oyun ve gerçekçi sınır gereksinimlerini karşılayabilecek niteliklere sahip olması gerektiğini vurgulanmaktadır.

2.2.6. Şemaların İşlemleri

Şemalarla uyumlu düşünce, duygu ve davranışlar şemaların varlığını korumasına ya da ortadan kalkmasına yol açmaktadır. Şemanın korunması ya da iyileşmesi şemanın işleyişindeki iki ana yoldur. (Young vd., 2003).

Chou (2000)'ya göre şemalar iskele işlevindedirler. Çevreden edinilen bilgi kodlanır, depolanır ve gerektiğinde depolanan bilgi tekrar geri hatırlanır. Bigenho (1992)'ya göre şemalar, ağlar arasındaki bilgi akışını sağlayan gelişmiş yapılardır. Taşınan bilgiler, açıklayıcı nitelikli, çağrışımlar, işlemler ve hipotezler gibi farklı pek çok şeyden meydana gelebilir.

Hach (2004)'e göre şemalar, anımsamayı ve anlamayı sağlayarak, yeni bilgilerin edinilebileceği zihinsel bir yapı olarak çalışan, koordinasyon işlevi gören yapılardır.

Berberich (2005) ise, şemaya dair bilgisinin hatırlanması, depolanması ve kodlanmasını sağladığını belirtmektedir. McDonell (2003)'e göre şemalar, algılanan uyarıcıların, hafızaya kaydolmasını sağlayan ancak işlevsel olmayan bilginin kodlanmasını engelleyen, seçici yapılardır.

Hudak (1993) 'a göre şemalar, bilginin düzenlenmesine yardımcı olmakta ve giren bilginin anlaşılmasını sağlayan bilişsel bir yapı olarak çalışmaktadırlar. Hudak (1993), ayrıca hafızanın şema gibi çalıştığını ve bu şemaların bilgiyi işlemek, anımsamak ve anlamak için bir yapı veya zihinsel bir doküman hazırladığını belirtmektedir. Rudell ve Singer (2004) şema terapi modelinin, okuma ve yazma süreçlerinin anlaşılmasına yardımcı olduğunu ve bu yapıların hiyerarşik bir şekilde sıralanmış zihinsel doldurma sistemi olarak çalıştığını belirtmektedirler. Şemanın varlığının sürdürülmesine neden olan etmenler, şemanın pekiştirilmesine yol açan düşüncelerin, duyguların ve davranışların tamamıdır. Bu pekişme; bilişsel çarpıtmalar, kendilik yıkıcı yaşam örüntüleri ve baş etme biçimleri olmak üzere üç şekilde gerçekleşir. (Young ve Klosko, 1994).

Şemaların iyileşmesinde şemanın sağlıklı olan duygusal, bedensel ve bilişsel yönlerinin sağaltılması amaçlanır. Duygu, düşüncelerle birlikte davranışsal değişimin gerçekleşmesi de son derece önemlidir. Şemalar düzeldikçe sıkıntı oluşturma düzeyleri azalacak, problem yaşasalar dahi önceki durumdan daha az yoğunlukta bu sıkıntıyı hissedeceklerdir. (Young vd., 2003).

Morgan (2005)'e göre genel şemalar oldukça faydalıdır çünkü genel şemalar, kavramları, durumları ve daha özel alanlara dair pek çok farklı şemayı içermektedir. Örneğin kedileri algılamakta ve ayırt etmekte faydalanılan genel bir şema, yeni bir kedi türüyle karşılaşıldığında, kedi şemasından hareketle, cinsine ait yeni bilgileri anlamlı hale getirip kodlayabilir. Kedilerle ilgili oluşturulan şema sayesinde karşılaşılan yeni olaya uyum sağlayabilmek için hafızaya atılan şema anımsanır ve kişi yeni durumu hızlıca özümseyip davranışlarını oluşturabilir.

2.2.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Psikopatoloji

Şema terapinin oluşum amacı kişilik bozukluklarının sebepleri ve tedavisinin anlaşılmasıdır. Kişilik örgütlenmeleri ve erken dönem uyumsuz şema modları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, farklı kişilik bozuklukları ile şema modlarının ilişkili olduğu görülmüştür. (Lobbestael vd., 2008; Eurelings-Bontekoe vd., 2010). Bu çalışma sonuçlarına göre Borderline Kişilik Bozukluğu tüm şema modlarıyla ilgilidir. Antisosyal Kişilik Bozukluğunun ise incinebilir çocuk,

dürtüsel/disiplinsiz çocuk ve talepkâr ebeveyn modlarıyla alakalı olduğu bulunmuştur. Ayrıca yine bu çalışma sonucunda Obesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu ile Talepkâr Ebeveyn modu ilişkili bulunmuştur. (Lobbestael vd., 2008). Genel olarak kişilik bozuklukları ve şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise güvensizlik/suistimal edilme, bağımlılık/yetersizlik, başarısızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve hak görme/büyüklik şemaları göze çarpmaktadır. (Petrocelli vd., 2001b; Ball ve Cecero, 2001; Thimm, 2010; Ziegler-Hill vd., 2010).

Kişilik ve kişilik bozuklukları ile şema modları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların yanı sıra literatürde kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve depresyon ile ilgili araştırmalara da rastlanmaktadır. Sağlıklı beden algısı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye dair araştırmalarda; sağlıksız beden algısı ile başarısızlık, yüksek standartlar, kusurluluk/utanma ve sosyal izolasyon şemaları arasında ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. (Braitman, 2002). Yeme bozuklukları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Anoreksiya Nervoza (AN) ve Bulimia Nervoza (BN) tanısı konmuş kişilerin, sağlıklı kişilere kıyasla daha çok sayıda erken dönem uyumsuz şemaya sahip olduğu saptanmıştır (Leung vd., 1999; Unoka vd., 2007). Yeme bozukluğu yaşayan kişilerde kusurluluk, yüksek standartlar, yetersiz özdenetim, güvensizlik, dayanıksızlık, duygusal yoksunluk ve başarısızlık şemaları olduğu görülmüştür. (Batur, 2004; Deas vd., 2011).

Şema terapi modeline göre yetişkin çağda şemaların varlığının sürdürülmesine sebep olan uyumsuz başa çıkma yöntemleri; şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi olmak üzere üç şekilde sınıflandırılmıştır. Şema teslimi, bireyin sahip olduğu şemayı kabul etmesi ve şemanın varlığıyla uyumlu olması durumudur. Başa çıkma yöntemi olarak şema tesliminden yarar sağlayan bireyler, şemalarını görmezden gelmezler ve şemalarıyla uyumlu şekilde davranırlar. Şema kaçınmasından yararlanan bireyler, yaşamlarında şema terapiye yer vermemiş gibi yaşayarak yaşamlarını sürdürürler. Şemaları ile ilgili çalışmaktan, düşünce ve duygulardan kaçınırlar. Bu sebeple şemalarından kaçınmayan kişilere kıyasla genel duygular yaşarlar. Şemanın aşırı telafisi, bireylerin; şemasıyla tamamıyla zıt olan düşünce, duygu ve davranışlardan faydalanmasını içerir. Şemanın aşırı telafisini

kullanan bireyler şemalarının hedefindeki savunma mekanizmasının farkında değildirler. Savunma mekanizması işe yaramadığında ise bireylerin yaşayacağı negatif duyguların yoğunluğu daha da artacaktır. (Young ve Klosko, 1994).

2.2.8. Şema Modları

Bireylerin duygu, düşünce, davranış ve birbirleriyle ilişkileri farklı şemalardan ortaya çıkar. Tüm şemalar aynı süre içinde aktif olmak zorunda değildir. Şema modları aktiftir. Aktif şemalarla, pasif olan şemalar yer değiştirdiğinde şemalar aktif hale gelir. Şema modları; çocuk modları, uyumsuz başa çıkma modları, uyumsuz ebeveyn modları, sağlıklı erişkin modlarıdır.

2.2.8.1. Çocuk Modları

İncinmiş Çocuk: İncinmiş çocuk modu; kişinin kendini yalnız, dışlanmış, mutsuz, anlaşılmamış, cesaretsiz, hatalı, ihmal edilmiş, tükenmiş, beceriksiz, çaresiz, umutsuz, korkak, endişeli, kaygılı, değersiz, kaybolmuş, amaçsız, kırılgan, güçsüz, yorgun, kötümser hissetmesidir.

Yalnız Çocuk: Yalnız çocuk modunda kişiler şiddetli bir şekilde kayıp duygusunu yaşar ve kendilerini değersiz hissederler. Değersizlik hissinden kaçınmak için de ya kendilerine iyi gelen bir moda geçerler veya yineleyen onay ve değer kazanma neticesinde bir üçüncü moda geçiş yaparlar. Bu modun hedefi; duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemasının hissettirdiği üzüntüyü, kişiyi başka bir duruma yönelterek kurtarmaktır. Kendini yatıştırma birçok farklı şekillerde görülebilir: Madde ve alkol bağımlılığı, dürtüsel seks faaliyetleri, uyarıcı arayışı (aşırı kumar oynama davranışı gibi), abartılı yemek yeme davranışı. Yalnız koruyucu ve terk edilmiş çocuk modları kişilerde yoğun kızgınlık duyguları oluştururlar. Bu mod, ihtiyaçların ve hislerin üstünün örtülmesini içerir.

Kızgın Çocuk: Kızgın çocuk modu yoğun öfke, hayal kırıklığı ve engellenme duygularını yoğun şekilde hissetmektir çünkü incinmiş çocuk, temel duygusal ve bedensel ihtiyaçları ihmal edilmiş ya da ihtiyaçları hiç karşılanmamış çocuktur.

Dürtüsel / Disiplinsiz Çocuk: Dürtüsel çocuk modunda gereksinimler dışında heves ve isteklerin karşılanması için kaba ve saldırgan davranışlarda

bulunmaktadır. Doyum sağlanan etkenlerden uzaklaşmada zorluk yaşanır; kişi heves ve istekleri karşılanmadığı zamanlarda sinirlenir, kontrolsüz davranışlar ortaya koyar. Dürtüsel çocuk ise hareketlerinin neticesindeki sonuçları düşünmeden kendi isteklerince davranmaktadır.

Mutlu Çocuk: Mutlu çocuk modu; bireyin kendini sevilen, saygı değer, yetenekli, güvenilen, kişilerarası tatmin edici ilişkilere sahip, onaylanan, değerli, saygı değer, güçlü, umutlu, özgüveni yüksek, başarılı ve keyifli hissetmesidir. Mutlu çocuk temel ihtiyaçları karşılanmış moddur. (Young vd., 2003).

2.2.8.2. Uyumsuz Başa Çıkma Modları

Söz Dinleyen Teslimci: Onay beklememe durumunda yaşayacağı kaygı ve korku sebebiyle toplumdaki kişilere karşı pasif, uyumlu, itaatkâr davranmaktadır. Söz dinleyen teslimci moda sahip bireylerin, öz saygıları ve öz değerleri düşüktür, ihmal söz konusudur. Gereksinim ve istekler ifade edilmez, kendilerini değersiz hissettiren bireylerle birlikte olurlar veya önemsiz hissetmelerini sağlayacak davranışlarda bulunurlar. Kötüye kullanıma sahip şemaları destekleyici kişilerle beraber olurlar.

Yalnız Kahraman: Gereksinimleri ve ihtiyaçlarını ketleyen, bireylerden kaçınmaya çalışan ve onların yardım etme isteklerini geri çeviren yardımcı olmalarını istemeyen, kendisini kaybolmuş ve umutsuz hisseden kişilerdir. Bu duygulardan kaçınmak için değişik etkinlikler denemeye çalışırlar. Bazı durumlarda etkinliklerden kaçınmak için soğuk ve umutsuz yaklaşabilirler. #

Aşırı Telifci: Abartılı bir durumda kendini beğenen, saldırgan, hırslı, kibirli, gururlu, küçümseyen, kontrolcü, isyankâr, yönlendirici, dikkat çekmeye çalışan veya o şekilde davranan kişilerdir. Duygular ve davranışlar; yerine getirilmemiş, doyurulmamış gereksinimlerin telafisi için değerlendirilmektedir.

2.2.8.3. Uyumsuz Ebeveyn Modları

Cezalandırıcı Ebeveyn: Bireyin ve ötekilerin cezalandırılmayı hak ettiğini sanır ve bu düşüncelerini diğerlerini ve kendisini suçlayan, cezalandıran veya kötüye kullanan davranışlarla devam ettirirler. Uyumsuz ebeveyn modunu kullanan bireyler için kurallar, amaçlardan daha önemlidir.

Talepkâr Ebeveyn: Mükemmeliyetçi olmak ya da yüksek standartları gidermek için gereken metodun disiplinli olmak, emek harcamak, alçakgönüllü olmak, diğerlerinin gereksinimlerini önemsemek ve gereksiz zaman harcamak için olduğuna inanan bireylerdir. Bu bireyler için kendini açmak ve otokontrolü elden bırakmak doğru değildir.

2.2.8.4. Sağlıklı Erişkin Modu

Örselenmiş olan çocuğu onaylar, reddetmez; dürtüsel çocuk modlarına sınır koyar, sağlıklı çocuk modlarını onarır; uyumsuz olan baş etme modlarıyla mücadele eder ve farklılaştırır, uyumsuz ebeveyn modlarını nötr hale getirir veya uyumlu bir hal almasını sağlar. Sağlıklı erişkin modu; ebeveynlik yapmak, çalışmak ve sorumluluk almak gibi yetişkin işlevlerini de ortaya koyar. Cinsellik gibi tatmin edici yetişkin etkinliklerine, sportif çalışmalara katılmayı ve sağlıklı olmaları için bireylere destek olmayı amaçlar.

Şema modeli odaklı bilişsel terapilerde, kişiler sağlıklı yetişkin modunu geliştirmeyi seçer. Modlar için aynı fikirde olmayı, modları desteklemeyi, bazen de etkisiz hale getirmeyi öğrenmektedirler. Ağır kişilik bozukluğu olan kişiler (sınır kişilik bozukluğu gibi), çevredeki durumlara bağlı şekilde bir moddan diğer moda geçiş yapabilirler. Bu modlarda “kendiliğin yanları” çeşitlilik gösterir ve kişiler her moda farklı zihinsel süreçler, hareketler ve duygular eklerler.

Narsistik kişilik bozukluğuna rastlanan kişilerde genelde üç mod arasında geçiş vardır. Bunlar: Kendini büyütme, yalnız çocuk, kimsesiz kendini yatıştırıcı olarak bilinir. Narsisist kişilerin zamanlarının önemli bir kısmını haklılık, onay arama, acımasız beklentiler ve kuşku şemalarını içine alan kendini yüceltici moda getirirler. Narsisistler kendini üstün görme, yüceltme modunda diğerlerine karşı üstün olmaya çalışır. Oldukları konum onlar için önemlidir, her konuya kendilerini hâkim hissederler. Diğerlerini eleştirme yönleri kuvvetliken empati özellikleri de düşüktür. Örneğin olumsuz olaylarda veya onaylanma gibi durumları kesintiye uğratan olaylarda kusurluluk, duygusal yoksunluk, boyun eğme gibi şemaları barındıran yalnız çocuk modu gözlenir.

2.2.9. Kişilik Bozukluklarında Var Olan Modlar ve Duygular

Sınır kişilik bozukluğu olan kişiler, dört farklı mod arasında geçiş gösterebilir. Bunlar; Yalnız kahraman, sinirli çocuk, kırgın çocuk ve cezalandırıcı ebeveyn modudur. Yalnız kahraman modu, çoğu bireyde bulunan bir moddur. Kişiyi diğer bireylerden ve duygusal durumlardan bağımsızlaştırır. Sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişiler kimlik kaybı, yaşam amacını yitirme gibi durumlarda yer alabilir veya kişilerle uyum içinde, başkalarının isteklerini ön planda tutan duruma gelebilirler. Alkol ve madde bağımlılığı, soluksuz yemek yeme, kendine zarar verici davranışlar, psikosomatik yakınmalar bu modun genel maddeleridir. Kişiler terk edilme veya zarar görme tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarında terk edilmiş çocuk moduna bürünürler. Kişiler bu modda tükenmişlik, çaresizlik, mutsuzluk ve mağdur olma halinde olurlar. Terk edilme durumundan uzaklaşmak için uğraş içindedirler, bazı durumlarda intihar girişimleri de görülebilir. Cezalandırıcı anne baba modu, kızgınlık duygusu gibi doğru bulunmayan bir duygu ile ortaya çıkar. Kişiler benliklerine karşı kin, nefret gibi iyi olmayan hisler beslemeye ve doğru hareket etmedikleri için de kendilerini eleştirerek ceza yöntemini devreye sokmaya başlarlar. Örneğin kendilerini herhangi bir nedenden ötürü hor görür, ağır şekilde öz eleştirir yapar ve bazı durumlarda kendilerine zarar verirler.

Kızgınlık duyguları artıp önüne geçilemez bir hale geldiğinde “son damla” diye ifade edilen olaylarda ise kişi, kızgın çocuk moduna geçiş yapar. Bu modda bastırılan, görmezden gelinen duygular ortaya çıkar ve bireyler genellikle şiddet eğilimli, aşırı beklentide, aşağılayıcı, kontrolcü ve istismar eden kişiler olarak gözlenir. Bu kişiler yeniden beklentilerine odaklanırlar ama onlar için bu durum zedeleyicidir. Kişilerde dürtüsel hareketler gözlemlenir, kendilerine zarar verici davranışlar sergiler veya yoğun seks istekleri hissederler.

Erken dönemde oluşan uyumsuz şemalara ek olarak, bireylerin içerisinde buldukları durumlarda oluşum gösteren ve bu şemaların devam etmesine, geliştirilmesine fayda sağlayan durumları oluşturan şema modlar da vardır. (Young vd., 2003). Şema modları, terapist ve danışanı benzer oluşumda birleştirerek kişinin ihtiyaçları durumunda his ve hareketlerini farklılaştıran yollardır. (Jacob vd., 2014). Bu modlar, çocuk modları (zedelenmiş, öfkeli ve dürtüsel, mutlu çocuk modu);

uyum bozucu ebeveyn modları (başarı odaklı talepkâr, his odaklı talepkâr, cezalandırıcı ebeveyn modu); başa çıkma modları (teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi) ve sağlıklı erişkin modu şeklinde sınıflandırılmıştır. (Young vd., 2003). İlk önce narsisistik ve sınır kişilik bozukluğu tanısı almış bireyler üzerinde çalışmak amacıyla oluşturulan ve kullanılan şema modları, şimdi işlevsellik seviyesi fazla olan bireylerin tedavisinde etkili olmaktadır. (Young vd., 2003).

OKB'li hastaların araştırmalarına bakıldığında, sosyal izolasyon, riskli olaylara karşı dayanıksızlık, karamsarlık (Atalay vd., 2008); kusurluluk ve başarısızlık (Kim vd., 2014); güvensizlik/suistimal edilme, boyun eğicilik ve duyguları bastırma (Lochner vd., 2005) şemaları başta olmak üzere şema puanlarının fazla olduğu belirlenmiştir. OKB tedavisi için şema terapinin önemli faydası olduğu görülmüştür ve tedavi planına dahil edilmesi gerektiği düşünülmüştür. (Gross vd., 2012).

Şema terapi kişiler için önemli olan ihtiyaçlara şemalarla yaklaşmak gerektiği, erken yaşantıdaki çocukluk becerileri ve başa çıkma biçimleri de şema modlarıyla ilgilendirilir. (Young vd., 2003). Şema modelinde dört temel şema modu sınıflandırması ve on şema modu vardır. İlk şema modu sınıflandırması çocuk modlarıdır. Bu şema modlarının kişilerin kendi benliğinde var olan durumlar olduğu belirtilmektedir. Bu kategoride kırgın çocuk, kızgın çocuk, dürtüsel çocuk ve mutlu çocuk modları yer alır. Kırgın çocuk, temel şemaların çoğunu deneyimlemiştir. Kızgın çocuk, gerekli duygusal ihtiyaçların karşılanmaması nedeniyle öfke duygusunu taşımaktadır.

İşlevsel olmayan baş etme modları, baş etme biçimleriyle uyum içindedir. Söz dinleyen teslimci, kopuk korungan ve aşırı telafici olmak üzere üç işlevsel olmayan baş etme modu vardır. Söz dinleyen teslimci modunda kişi şemaya boyun eğen, pasif ve umutsuz bir durumdadır. Kopuk korungan modda, şemanın oluşturduğu sıkıntıdan kurtulmak için duygusal yakınlık, diğerlerinden kaçınma, madde kullanımı gibi başa çıkma biçimlerini kullanmaktadır. (Young vd., 2003).

İşlevsel olmayan anne baba modları ise üçüncü şema kısmında yer alır. Bu modda cezalandırıcı anne baba ve talepkâr anne baba olarak iki kısma ayrılır. Her iki

modda da birey kabullenilmiş anne baba durumuna ulaşmaktadır. Cezalandırıcı ebeveyn, modunda kötü olduğu düşünür. Talepkâr anne baba modunda yüksek beklentiler içinde olup bu standartları gerçekleştirmesi adına kişiyi baskılamaktadır (Young vd., 2003). Son mod olarak sağlıklı erişkin modu ise, terapideki temel hedef kişinin diğer modlarını farklılaştırarak, geliştirerek ve şemasını besleyerek bu modun geliştirilmesini sağlamaktadır. (Young vd., 2003).

Thiel ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmalarda BDT'ye yanıt vermeyen OKB'li danışanlar adına değişik bütünsel yaklaşımların gerçekleştirilmesinin önemine vurgu yapmışlardır. Maruz bırakma ve tepkiyi önleme teknikleri şema terapi ile bütünleştirdikleri yaklaşım (Exposure and Response Prevention With Schema Therapy, STERP) biçimini oluşturmuşlardır. Örnek olarak BDT yöntemiyle maruz bırakma ve oluşan tepkileri önlemek için tedavi almış, 10 OKB hastasında, 12 haftalık süre ile şema tedavisi ile maruz bırakma ve tepki önleme tekniği, tedavi şekli olarak uygulanmıştır. Bu uygulamada hem şema terapi yöntemleri (örneğin boş sandalye, flaş kart) hem de aşamalı maruz bırakma ve tepki önleme teknikleri kullanılmıştır. Süreç içinde ev ödevleri verilir. Tedavi sonunda ise danışanlarda anlamlı düzeyde iyileşme gözlenmiştir. Şema terapide, bireyler sağlıklı olsalar dahi maruz bırakma biçiminin kullanılmasının tedaviye büyük ölçüde yarar sağladığına değinilmiştir. (Thiel vd., 2016).

Literatürler tarandığı zaman OKB'li danışanlar için şema modlarıyla ilgili bilimsel bir çalışmaya rastlanmamakla beraber, Gross ve arkadaşları (2012) klinik deneyimlerden etkilenerek OKB hastalarında yalnız çocuk, kırgın çocuk, talepkâr ebeveyn, kopuk korungan ve mükemmeliyetçi, kontrolcü modların var olduğunu söylemiş ve bu alanda çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu gözlemiştir.

2.3. BEDEN İMGESİ VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Kişinin bedeni, zeka seviyesi, mizaç ve karakter özellikleri, ilgi, yetenekleri, gelişen benliği insanın kişiliğini oluşturmaktadır. Benlik kavramı kişiliği özel yanı olarak bilinmektedir (Weingberg ve Gould, 1995). Kişinin kendini tanımlaması benlik kavramını oluşturmaktadır (Adams,1995). Bireyin kendini algılama ve

değerlendirme biçimi benlik ile açıklanmaktadır. Benlik, kişinin deneyimlerden ortaya çıkan bilişsel yapıyla da ifade edilmektedir (Adams, 1995).

Kişinin beden yapısı, zeka düzeyi, ilgi-yetenekleri, karakteri, mizacı, sosyal yapısı ve "benlik" kavramı bireyin kişiliğinin temelini ortaya koymaktadır. Bireylerde kendilerini ifade eden ve benlik kavramının önemli bir parçası olan şemalar bulunmaktadır. Bu şemalar duygusal ve bilişsel yapılardan oluşmaktadır. Benlik şemaları kişilerin bireysel deneyimlerini içermektedir. Duygusal- bilişsel yapılar benlik kavramıyla ilgili olan bilgilerin transferini kontrol etmekte ve yönlendirmektedirler. Azimli, çalışkan gibi benlik şemalarına sahip bireyler bu alanları önemsemekte ve bu alanlarla ilgili gelişmiş kavramları bilmektedirler (Aydın, 1996). Dolayısıyla bireyler olaylar karşısında hızlı bir şekilde var olan tutumlarını belirleyerek, hareket etmektedirler. Sağlıklı olarak adlandırılan bireyler kendileri için olumlu ve gerçekçi değerlendirmeler yapmaktadırlar.

Bireylerin benliklerine olumlu bir bakış açısı geliştirebilmeleri ve kendi varlıklarını benimsemeleri için, sosyal çevresi tarafından kabul görüldüğünü bilmesi ve başarılı olduğu alanları fark etmesi gerekmektedir. Pole ve Hale yüksek benlik saygısı kavramı sağlıklı benlik olarak ifade etmektedirler (Cooke, 1999).

Benliğe ve bedene duyulan duygular birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu sebeple beden imgesi, güven ve benlik saygısının belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Beden imgesi ve benlik ayrılma bir bütündür (Rees, 2005). Beden imajı kavramı ergen bireylerin benlikleri ortaya koymada önemli bir faktördür (Grant ve Fedor, 1986). Burner (1982) beden en görünen parçamız olduğunu söylemektedir. Beden kişinin kaçınmayacağı ve bırakamayacağı bir parçasıdır. Bu sebeple kişinin kendine dair his ve duygularının bedenine olan algısıyla iç içe olduğu görülmektedir. Selim çekirdeği, bedenimize dair hissettiğimiz ilk duyguları içermektedir. Kişinin fiziksel yapısı, boyu, göz rengi, kilosu ve diğer kısımlarının kişinin bedenini yeterli görmesi algısıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Bedenimizin fiziksel özelliklerine dair olan algılarının kendimize karşı gelişen algıların belirlemede oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Hamachek, 1971). Herkesin bedenine ve fiziksel görüşüne karşı zihinde oluşturduğu bir imaj bulunmaktadır. Zihinde oluşan bu imaj gerçek beden yapısına uygun olabildiği gibi

var olan beden imajı dışında uygunsuz imajların oluşabileceği de bilinmektedir. Bireyler bedenlerinden memnun oldukları olumlu bir bedene sahip olabildikleri gibi olumsuz beden algısına neden olan bedenlerinden memnun olmama, ideal beden ölçüsü olarak nitelendirdikleri standartların altında bir beden görünüşüne de sahip olabilmektedirler (Hamachek, 1971).

İlk olarak Avustralyalı psikiyatrist Paul Ferdinand Schilder tarafından geliştirilen beden imajı kavramı kişinin kendi beden yapısına karşı oluşturduğu “mental imaj” ile ifade edilmektedir. Mental imaj, zihinsel bir oluşumdan meydana gelmektedir (Bell’den akt. Myers ve Biocca, 1992). Kişinin zihinsel olarak kendini aynada nasıl gördüğü ve zihinde bedenini nasıl canlandığı mental imaj ile bağlantılıdır. Beden imajı, zihnimizde oluşturduğumuz beden tablosu olarak ifade edilmektedir. Yani kişinin bedenini nasıl algıladığı da denilebilmektedir. (Schilder, 1935). Gardner (1996) beden imajını kişinin zihninde oluşturduğu beden görüntüsü olarak tanımlamaktadır. Gündoğan’a (2006) göre ise beden imajı kişinin bedenini oluşturan parçalarını analiz etmesi ve bu parçaların işlevselliği ile ilgili negatif veya pozitif bir tutum olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda beden imajı kişinin bedeninin dış çevre tarafından nasıl algılandığı konusunda kişinin geliştirdiği duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Grogan, 2005).

Beden imajı kişinin düşüncelerinin ve hissettiği duygularının akılda yer alan şeması olarak da tanımlandığı bilinmektedir. Öznel ve çok boyutlu bir yapısı olan beden imajı aynı zamanda kişinin bedenine ait düşüncelerini, algılarını ve duygularını kapsamaktadır (Haspolat, Kağan, 2017). Beden imajı kişinin zihninde oluşturduğu bedene ait bütün tabloları içermektedir (Erkal ve Pek 1993). Beden imajı (physical selfconcept) psikolojik bir fenomen olmanın yanında aynı zamanda sosyolojik ve fiziksel olarak bireyin kendini nasıl gördüğüyle de alakalı bir kavramdır (Kapıkıran 2003).

Krueger (2002) beden imajı kavramına psikodinamik yaklaşımla yaklaşmış ve beden imgesini beden, beden parçaları ve fonksiyonları, imge ve fantezilerin bütünleşmesi ile benlik imgesinin ve kendiliğin ortaya çıkması kavramlarıyla tanımlamaktadır. Cooper, Fairburn ve Hawker (2003) ise fizyolojik bir yapıdan oluşan beden imgesinin fiziksel, sosyal ve psikolojik tecrübelerden oluştuğunu ifade

etmektedir. Bu sebeple, beden imgesi kavramının toplumsal bir anlam taşıdığı da söylenebilmektedir.

Bireyin, bedenine ve fiziksel görünümüne dair geliştirdiği algı düşünce ve duyguları içeren beden imajının nesnel bir olgudan çok öznel olduğu bilinmektedir. Bireylerin kendilerine ait geliştirdikleri algıların sosyal çevrenin kişiye olan algısından farklı olduğu ve bu algıların olumsuzluk içeren düşünceler olduğu söylenmektedir. Cash'a (2004) göre ise beden imgesi duygu, düşünce, algı ve inançları kapsayan, kişinin bedenine yönelik geliştirdiği algı ve tutumları oluşturmaktadır.

Beden imajı algısı kişinin kendi bedenine biçtiği değer, sosyal çevresindeki diğer insanların kişinin fiziksel görünümü ile ilgili geliştirdikleri fikir ve tutumlar, sosyal, görsel ve duygusal deneyimler ile belirlenmektedir. Belirlenen ideal beden ölçüsü ile var olan fiziksel beden görüntüsü birbirinden farklılık gösterdiğinde beden imgesine ait algı şekli değişiklik göstermektedir. Her bireyin zihninde oluşturduğu ideal ölçü olarak kabul gördüğü ve kendi bedeni ile kıyaslama yaptığı bir beden imajı bulunmaktadır. Beden imajını olumsuz etkileyen ilaç kullanımı, ameliyatlara ve hastalıklar bireyin zihninde oluşturduğu ideal beden ile var olan beden arasındaki uyumsuzluğu arttırmaktadır (Mutlu, 2006).

Beden imajını oluşturan üç boyut bulunmaktadır. Bu üç ana boyut; yatırım, duygulanım ve değerlendirme bölümlerinden oluşmaktadır. Yatırım kişinin bedenine ve fiziksel görünümüne karşı geliştirdiği tutum ve algılarda ön plana çıkan özelliklerin davranışsal ve bilişsel önemini ortaya çıkarmaktadır (Sandoval, 2008). Duygulanım, kişinin kendi bedenine karşı hisleri ve duygusal deneyimlerini içeren bir boyut olarak tanımlanmaktadır. Değerlendirme ise kişinin fiziksel görünümünden ve yapısında tatmin olma derecesi olarak açıklanmaktadır. Beden imajının tek bir başlık altında toplanamayacak kadar karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

2.3.1. Sağlıklı Beden İmajı

Sosyal bilimcilerin sağlık kavramını tanımlamada birçok kuramda birleştikleri görülmektedir. Kasapoğlu'nun aktarımına göre Stull, sağlık kavramını yaparken İşlevsel veya Sosyal (Parsonsyan), Fiziksel veya Tıbbi, Öznel veya Psikolojik Model

üzerinde yoğunlaşmaktadır (Kasapoğlu, 2001; 32). Erbaydar'ın aktarımına göre ise Larson sağlık kavramı için DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Modeli, Tıbbi-Medikal Model ve İyilik Hali ve Uyumlanma Modellerinden (Erbaydar, 2001; 50) yararlanmıştır. Erbay ve Kasapoğlu'nun tanımladığı sağlık kavramları ile Biyokültürel ve Biyomedikal modeller benzerlik göstermektedir (Nazlı, 2008; 6-8). DSÖ modeli oluşumunda, işlevsel-sosyal ve biyokültürel modellerin temellerinin atılmasında DSÖ'nün sağlığı bütüncül bir sistem olarak algılaması büyük rol oynamaktadır.

Turner, gelişmiş ülkelerde sağlık sistemlerinin daha iyi koşullarda olduğunu ve üst sınıf bireylerin daha sağlıklı yapıya sahip olduklarını söylemektedir (Turner, 2001; 116-117). Sağlıklı olma durumu ve bedene yüklenen değer zamanla önem kazanmıştır. Bireyler genç kalmaya, ince ve formda bir bedene sahip olmaya ve sürekli hareket halinde olmaya zorlanmaktadır. Beden imajı vücudun duygusal kapasitesine ve şekline göndermeler yapmaktadır. Beden imajını kişinin varlığını hissetmesi olarak ifade edilebilmektedir. Birey için ayna görevi gören beden imajı kişinin fiziksel görüntüsüne dayanmaktadır (Featherstone, 2010; 194). Tiggeman beden imajının beden özellikleriyle (ağırlık, şekil) bağlantılı olduğunu ve bunun her iki cinsiyet içinde farklılık gösterdiğini savunmaktadır (Tiggemann, 2003; 29). Beden imajı; kişinin kendi vücut yapısına veya fiziksel görünüşüne dair algı, davranış, duygu ve değerlendirmeleri kapsayan (Pesa ve diğ., 2000; Smolak, 2004) kişinin bedenine dair öznel algısını ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kutlu, 2009).

Beden imajı olumlu ve olumsuz beden imajı olmak üzere iki biçimde ortaya çıkmaktadır (Cash, 2004). Bireyin bedeninden hoşnut olma durumu olumlu beden imajı olarak tanımlanmaktadır. Wood-Barcalow Tylka ve Augustus-Horvath (2010) olumlu beden imajı kavramını dört özellik ile açıklamaktadırlar. Bu özellikler bedeni sevmeye, bedenine karşı olumlu fikir geliştirme, bedenini koruma ve bedenini kabuldür. Bireyin bedenine ilişkin olumsuz inanç, duygu ve düşünce geliştirmeleri, bedenini kabul etmemesi ve bedeninden hoşnutsuz olması durumu olumsuz beden imajı olarak tanımlanmaktadır. Literatürde olumsuz beden imajı birçok farklı görüşle açıklanmaktadır. Medya, aile ve akran gruplarının olumsuz beden imajının

oluşmasında etkili oldukları düşünülmektedir (Esneola, Rodriguez ve Goni, 2010). Kutlu (2009) olumsuz beden imajını etkileyen dört faktörün olduğunu öne sürmektedir. Bu faktörler; kişiye özgü sosyal baskılar, genel sosyal baskılar, geçmişteki kritik yaşantılar ve fiziksel ayırt edime olarak sıralanmaktadırlar.

2.3.2. Beden İmajını Etkileyen Faktörler

Beden imajını meydana getiren birçok faktör vardır. Bu faktörler; tutumlar (duygusal ve bilişsel olarak kişinin bedenine dair düşüncelerinin ideal bedene nasıl uyum sağladığı) algılar (kişinin beden ölçüsünü zihninde canlandırışı) ve davranışlardır (aşırı ya da ölçülü yeme, çok fazla spor ve diyet yapmak) (Botta,1999). Davranışsal, zihinsel ve duygusal boyutları içeren beden imajı, içsel ve dışsal faktörlere göre değişmektedir.

İçsel faktörleri psikolojik ve biyolojik, dışsal faktörleri ise kültürel ve sosyal olgular oluşturmaktadır (Goswami, vd. 2012). Dış faktörlerden kültürel ve sosyal olgular kavramları zihinlere medya ve medyanın beden imajına etkisini getirmektedir. Literatürde medyanın beden imgesine olan etkisi sosyo-kültürel kuram ile birlikte yer almıştır. “Üçlü Model” (Tripartite) olarak tanımlanan sosyo-kültürel kuram medya, arkadaş ve aile üçlüsünden meydana gelmektedir. Sosyo-kültürel kuram her toplumun beden üzerinde ideal olarak belirlediği ölçüleri olduğu savunmaktadır. Bu ideal olarak adlandırılan ölçüler medya yardımıyla topluma duyurulmaktadır. Kaslı, zayıf bir fiziksel vücuda sahip bireylerin genç ve sağlıklı olarak betimlenmesi, kilo olan ve yaşlanan bedene sahip bireylerde kaygı durumu yaratmaktadır (Özbolat, 2011). Yaşlanmanın, kilo almanın veya bakımsız bir fiziksel görüntüye sahip olmanın kaçınılması gereken durumlar olduğu algısı yerleştirilmeye çalışılmaktadır. Algılarda yer edinilmesi hedeflenen bu ideal beden ölçüleri kültürden kültüre ve toplumdan topluma değişiklik gösterebilmektedir. Bir topluma ait ideal beden özellikleri ve güzellik anlayışı medya ve çeşitli sosyo-kültürel kanallarla topluma yayılarak, toplumdaki fertler tarafından benimsenmekte ve bedenine karşı hoşnutluk ya da hoşnutsuzluk durumu ortaya çıkmaktadır (Tiggeman, 2011).

Dış faktörlerden sosyo-kültürel etmenler kişinin ideal beden ölçülerini benimsemesi, kendi bedeninin farkında olması ve ideal olarak benimsediği beden ölçülerine bürünmek için hissettiği kaygıdan oluşan üç sonuca sebep olmaktadır. Farkındalık süreci “ideal ölçüleri pasif olarak kabul etmek”, benimseme “ideal ölçüleri aktif olarak kabul etme” ve hissedilen kaygılar ise “ideal beden ölçüsüne sahip olmak için yaşanan kaygı” olarak gruplandırılmaktadır (Cafri vd., 2005). Farkındalık, benimseme ve ideal bedene ilişkin kaygılar birçok araştırmada konu olduğu görülmektedir. Beden imajı konusu adı altında her iki cinsiyet için yapılan araştırmalarda, sosyo-kültürel faktörlerin temeli olan medya, aile ve arkadaş bireylerin bedenlerine özgü yaptıkları değişikliklerde etkili olduğu görülmektedir (Irving, 1990; Hill ve Franklin, 1998; Ricciardeli, vd. 2000; Jones, 2011). İdeal beden algılarını etkileyen dergi, gazete, film, televizyon, müzik ve reklam gibi medya araçlarının ideal beden ölçülerini ilişkin nitelikleri de yaydığı söylenmektedir (Silverstein, vd., 1986). Bu açıdan sosyo-kültürel olgular, medya araçları, tutum, davranış ve algıların yanı sıra cinsiyet, yaş, yeme bozukluğuna bağlı rahatsızlıklar, beden ölçüleri, ırk-etnik köken, aile ve arkadaş ortamları beden imajını etkileyen faktörler arasındadır.

2.3.2.1. Toplumsal Cinsiyet

Genel toplum algısına göre erkekler için yapılı ve kaslı vücut tipi kadınlar için ince ve yağsız vücut tipinin ideal olduğu bilinmektedir. Toplumdaki bu algının varlığı, benlik saygı ve beden algısını bu normlara göre değerlendirmeye ve yeme davranışında farklılaşmalara sebep olmaktadır (Aslan, 2001). Kadınların bedenlerine özgü farklılaşmalar çocukluk çağında kendini göstermektedir. Bu farklılaşma ile mücadele hayat boyu devam etmektedir (Franko and Striegel-Moore, 2002). Ergenlik çağında özellikle kız çocuklarının birçoğu fiziksel görünüşleri ve kilo ölçüleri ile ilgili kaygı duyarken medyada ideal beden ölçüsü olarak nitelendirilen standartlara girmek için uğraştıkları görülmektedir (Mcknight, 2003). İdeal beden standartlarına giremeyen bireylerde beden algısına karşı olumsuz algının oluştuğu söylenmektedir (Choate, 2005).

Fizyolojik farklılaşmaların, toplumca ideal olarak görülen beden standartları ile iki farklı cinsteki bireylerinde farklı şekilde etkileşime girdikleri söylenmektedir.

Kızların ideal beden algıları ince olmak iken erkeklerin kaslı vücut yapısına sahip olmak olduğu görülmektedir (Thompson, vd., 1999). Bu nedenle erinlik döneminde artan yağ dokusu kızları ideal beden algısından uzaklaştırmaktadır. İdeal beden yapısından uzaklaşmak kızlardaki olumsuz beden algılarını arttırdığı düşünülmektedir (Graber, vd., 1994; Petersen, Sarigiani ve Kennedy, 1991).

Erinlik dönemine bağlı olarak gelişen kilo artışının da kızlarda beden hoşnutsuzluğuna sebep olduğu bilinmektedir. Büyümenin kızlarda erkeklerde iki yıl erken başlıyor olması genellikle kızların erkeklerden daha uzun olmasına veya aynı boyda olmalarına neden olmaktadır. Bu durumun flötleşme zamanında kaygı yarattığı söylenebilmektedir. Kızların aksine erkek bireylerde erinlik dönemiyle birlikte kilo ve kas oranında artma görüldüğü için erkeklerin bedenlerinde hoşnut olma durumlarını kızlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kas ve kilodaki artış erkek bireyleri sosyal ortamda kabulünü arttıracak spor faaliyetlerine yöneltmektedir (Tobin-Richards, vd., 1984). Erinlik dönemiyle birlikte değişen ve gelişen vücut yapılarının beden imajı bozukluklarındaki etkisinin iki farklı cins içinde arttığı bilinmektedir. Bu duruma kızların arkadaşlarından daha önce artış gösteren yağ dokuları yüzünden erkeklere göre yüksek oranda beden hoşnutsuzluğu yaşamaları örnek olarak gösterilebilmektedir. Aynı şekilde erkek bireylerin akranlarından sonra kilo ve kas oran artışı yaşamaları bedenlerine karşı hoşnutsuzluk yaşamalarına neden olmaktadır.

Bu durumların, gelişimsel sapma (normalden uzaklaşma) yaklaşımının sonucu olduğu bilinmektedir (Petersen ve Crockett, 1985). Özellikle kızların erkeklere göre yaklaşık iki yıl önce erinlik dönemine girmeleri, erkeklerinde bu değişimi geç yaşamaları iki cinside akran gruplarından büyük ölçüde uzaklaştırdığı görülmektedir. Sonuç olarak baktığımızda erken erinlik dönemine giren kızlar ile bu döneme daha geç giren erkeklerin bu süreçte uyumsuzluk yaşamaları olağan bir durum olarak görülmekte ve bu nedenle yüksek düzeyde bedenlerinden hoşnutsuzluk duymaları görülmektedir.

2.3.2.2. Medya araçları

Tüketim toplumu ile birlikte beden imajının bir simge haline geldiği görülmektedir. Medya araçları ile güzellik malzemeleri, çeşitli diyet türleri, muhteşem vücut biçimi ve güzelliğe ulaşılacağını düşündüren estetik operasyonları gündeme gelmiştir. “İdeal beden” olarak nitelendirilen görsellerin kadınları güzellik merkezlerine yönlendirildikleri görülmektedir (Günindi Ersöz, 2010: 39). Alışveriş merkezleri, tüketim mekanları, mağazalar kadınların özgürleştiği yerler olarak görülmeye başlanmıştır. Bu nedenle bu mekanlar ve gazete, televizyon, film, dergi, gazete, reklam gibi medya araçları kadınları değiştirmeyi ve standartlarını ideal beden ölçüsü ortaya çıkardıkları görülmüştür (Yanıklar, 2006: 123-125).

Medya araçlarının beden algısı üzerindeki etkileri incelendiğinde; ideal beden yapısının toplumdan topluma, kültürden kültüre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Gerçek dışı standartlara bakıldığında, bu durumun bireylerde fiziksel olarak yetersiz olduklarına dair düşüncelere sebep olduğu görülmektedir. Kültür kadınların ince beden yapısına girmek istemelerinde rol oynayan bir baskı kaynağıdır. Medya araçlarına bakıldığında da kültürün bu baskı kaynağı desteklenmekte ve ince vücut yapısına sahip olmak güzellik olarak nitelendirilmektedir (Corey ve Corey, 2006). Gazete, televizyon, ya da magazin programları yolu ile mükemmel olarak nitelendirilen vücut yapıları ve yüzler sürekli olarak göz önüne çıkarılmaktadır. Bu görsellere maruz kalarak büyüyen gençlerin zihinlerinde kusursuz olarak atfedilen beden imajları oluşmaktadır. Bu nedenle kendi bedenleri zihinlerinde yeteriz bir ölçüde görülmekte ve olumsuz beden algısı geliştirmelerine neden olmaktadır (Göksan, 2007).

2.3.2.3. Kültürel ve Sosyal Olgular, Toplum

İnsanı insan yapan, insan olarak görünmesini sağlayan araç kişinin bedenidir. Toplum bir sahnedir ve insan bu sahnede bedeniyle rol almaktadır. Beden, insanın aynasıdır. Toplumsal ilişkiler, bedenin topluma yansısıyla gerçeklik kazanmaktadır. Bedenlerin toplum sahnesinde yerini alması ve topluma yansması karmaşık bir süreç olarak görülmektedir. Bu karmaşıklığın kaynağı toplum sahnesine çıkan bedenlerin karşılaştırılması, müdahale edilmesi ya da güçlü olarak nitelendirilen bedenlerin zayıf olarak nitelendirilen bedenlere karışmasıdır. Bedene

yapılan müdahale kişinin iç dünyasından ve dış dünyadaki bedenlerden yapılmaktadır. Dış dünyadaki bedenlerden gelen müdahale dış görünüşle üstünlük kurmak ya da iktidar olmak gibi birçok etkenden kaynaklanmaktadır. Yapılan bu müdahaleler, kıyafetlerdeki farklılaşmalar gibi zararsız ya da görece az zararlı olabileceği gibi güzelleştirme uğraşlarında ve estetik operasyonlarda görüldüğü gibi faydalı da olabilmektedir. Ama bu durumun aksine yaralama, öldürme ya da işkence gibi zararlı etkileri de olabilmektedir. Bu durumdan hareketle bedenin toplumsal ilişkilerde, gündelik zaman diliminde, iktidar ve sınıfsal ilişkilerinde etkili olduğu ve bedenin toplum tarafından etkilendiği söylenebilmektedir (Okumuş, 2009)

2.3.2.4. Algı, Tutum Davranışlar

Beden kişinin kendiliğinin merkezinde yer almaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerinde, hislerinde ve algılarında kısacası yaşamında bedenin etkisinin büyük olduğu bilinmektedir (Demiralp vd., 2015, s.83). Kişinin bedeninden hoşnut olması ve beden ölçülerini kabul görerek içselleştirmesi yaşam niteliğini olumlu anlamda arttırmaktadır. Kişinin bedeninden hoşnut olma ya da hoşnut olmama durumu ile bedene özgü düşünce ve algılar beden imajı ile doğrudan ilişkilidir (Bektaş, 2004). Beden imajı, kişinin bedenine ait hissettiği duygulardan ve algılardan oluşmaktadır (Uğurlu, 2015, s. 236). Yani beden imajı kavramı kişinin bedeniyle olan etkileşimi olarak tanımlanabilmektedir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Kişi bedeniyle kurduğu bu etkileşim sonucunda bedenine dair olumlu ya da olumsuz birtakım değerlendirmeler yapmaktadır. Yapılan bu değerlendirmeler her zaman gerçekliği yansıtmamaktadır. Bireyler bu değerlendirmeler sonucunda kendilerini olduklarında daha kısa ya da kilolu algılayabilmekte ve bunun sonucunda da olumsuz beden algısı ortaya çıkmaktadır (Atik ve Örtten, 2008). Beden algısı olumsuz olan bireylerde çeşitli psikolojik rahatsızlıklar, sosyal yaşantıdan soyutlanma ve içe kapanma davranışları gözlemlenmektedir (Haspolat ve Kağan, 2017). Bireylerin performansları, düşünme süreçleri, benlik kavramlarındaki tepkileri değişen beden algısıyla birlikte değişmektedir ve bunun sonucunda da bireylerin özgüvenlerinde sarsılmalar meydana gelmektedir (Çeber, Yıldız, Eren ve Malak, 2016, s. 18). Bu sebeple ruh sağlığı gelişimi için bedene karşı olumlu algılara sahip olmak büyük önem arz etmektedir.

2.3.2.5.Yaşam Niteliği, Yaş, Cinsiyet, Beden Ölçüleri

Bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin giderilmesi ve toplumun sunduğu avantajlardan yararlanması yaşam niteliği olarak ifade edilmektedir (Soygür, Aybaş, Hınçal ve Aydemir, 2000, s.205). Yaşam niteliği insan yaşantısının kaliteli olmasına özgü bir kavram olarak bilinmektedir. Bu kavrama insanların iyi ruh hallerinin derecesi de denilmektedir (Kılınç, Bayrakdar, Çelik, Mollaoğulları ve Gencer, 2016). Beden imgesi kavramının yaşam niteliğini olan etkisi kimi insanlarda olumluyken kimilerinde ise olumsuz olarak kendini göstermektedir. Bu olumlu ve olumsuz farklılığı etkileyen birçok faktörün olduğu bilinmektedir. Yaş bu faktörler arasında yer almaktadır. Beden imajının genç yetişkinlik ve ergenlik çağında bireyler tarafından çok önemsendiği, günlük yaşantıları etkilediği, ilerleyen yaşam dönemlerinde de gün geçtikçe günlük yaşantı davranışlarındaki etkisi kaybettiği görülmektedir.

Beden imajının yaşam niteliğine olan etkisine cinsiyet faktöründen bakıldığında iki farklı cinsiyetteki bireyler içinde hemen hemen aynı aşamaları geçirdikleri bilinmektedir. Son zamanlarda beden imajı her iki cinsiyet içinde büyük önem taşımaktadır. Özellikle medya aracılığı ile inceliğin ideal beden ölçüsü olarak algılanmasını sağlayacak görseller öne sürülmesi (Aslan, 2001), kadınların bedenlerini olduklarından daha kısa ya da kilolu görmeleri ve bedenlerinde hoşnut olmamaları ile sonuçlanmaktadır. Kadınlarda zayıf beden ideal beden ölçüsü olarak nitelendirilmesinin yanı sıra medyada kaslı vücut yapısına sahip erkeklerin ideal ölçü olarak betimlenmesi, odakları dış görünüşe yöneltme şeklinde görülmektedir (Eryılmaz ve KevenAklıman, 2017). Bu durum kadınlarda görüldüğü gibi erkeklerde de olumsuz beden algısına sebep olmaktadır.

Beden imajının yaşamın niteliğini etkileyen diğer bir faktör beden kitle indeksidir. Beden kitle indeksi vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine olan oran ile ölçülmektedir (Flegal, Carroll, Kit ve Ogden, 2012). Ve güncel beden ölçüsü olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz ve KevenAklıman, 2017). Demiralp'in (2015) beden kitle indeksi ile beden imajının yaşam niteliğine etkisi üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarında iki değişken arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğu görülmüştür.

2.3.2.6. Yeme bozukluğuna bağlı hastalıklar

Güzellik, çekicilik, gençlik gibi kavramlar toplumda önemli özellikler olarak nitelendirilmektedir (Doğan ve Doğan 1992; Öz 2004). Sosyal kurallar ve kitle iletişim araçları kişide adolesan dönemden erişkinlik dönemine kadar kendisini gösteren önemli etkenler arasında yerini almaktadır. Bununla birlikte medyada ideal beden ölçüsü adı altında manken tiplmesi tanımlanmasının yarattığı gergin durum; bu tiplmelerin güzellik ve zayıflık özelliklerini olumlu, şişman ve çirkin tiplmeleri olumsuz olarak değerlendirme görüşüne gidildiği görülmektedir (Orsel, Canpolat, Akdemir ve Ozbay 2004).

APA (1994) toplumda yeme bozukluklarının yaygınlığının % 0,5-% 3 arasında olduğunu söylemektedir (APA, 1994). Üniversitede öğrenim gören kız öğrencilerin % 4-% 22'sinin bulimik veya anorektik davranışları sergiledikleri görülmektedir (Collins, 1982). Sosyo-kültürel faktörlerin yeme bozukluklarının artması ve devam etmesinde rolünün büyük olduğu bilinmektedir. Bu sosyo-kültürel faktörler toplumda kadının dış görüntüsüne odaklanılması, aşırı zayıf ölçüde olunmanın ideal beden ölçüsü olarak nitelendirilmesi ve dış görüntünün ve beden ölçülerinin kadının başarısını etkileyen bir ölçüt olarak algılanmasıdır.

Medya bu baskıların ve yanlış algıların yayılmasında ve yaygınlaşmasında rol oynayan en güçlü araç olarak görülmektedir. Zayıflık genellikle toplumlarda ideal olarak nitelendirilmekte, ince-zayıf ölçüye sahip olma kadında güzellik, çekicilik, toplumda yer edinme, başarının artması ve kendi özdenetimini sağlayabilme özelliği olarak bilinmektedir (Harrison, 1997). Zayıflığa atfedilen bu özellikler ve algılar sonucunda kadınlarda yanlış diyet uygulamaları, sürekli açlıkla zayıflamaya çalışma ya da sürekli yedikten sonra kusma eyleminde bulunma, laktasif veya diüretik gibi maddeler alma ve buna benzer yeme bozukluklarının ortaya çıktığı görülmektedir (Silverstein, 1986). Zayıflığın ideal beden ölçüsü olarak izole edilmesi, kadınların ideal zayıflık kavramını benimsemelerine neden olmuştur. Bu benimsenen zayıflık kavramı sonucunda kadınların bedenlerinden hoşnut olma durumu azalmakta ve yeme sorunları giderek artmaktadır. Çünkü hedeflenen beden ölçüsünün gerçekte bağlantısı olmamaktadır (Stice, 1994). Bedeninden memnun olan kadınlar bile ideal

olarak gördükleri bedenlerini korumak için yeme bozuklukları davranışlarını sergilemektedirler.

2.3.2.7. Aile- arkadaş ortamları

Bireyin beden imajına dair memnuniyetsizliğinde yakın ilişkiler büyük rol oynamaktadır (Carriere ve Kluck, 2014; McKinley ve Randa, 2005). Kruger (2002) beden imajını bedenle ilgili ilk tecrübeler, beden imajı farkındalığı ve psikolojik benliğin vücut benliği ile birleşmesi olarak üç bölümde birleştirmektedir (Krueger, 2002). Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren aile ve akranlarıyla kurduğu bağ ve sosyal ilişkilerin beden farkındalığının gelişiminde önemli etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Smolak, 2002). Bireyin çocukluk çağında bakım vereni ile kurduğu, ilerleyen dönemlerde de kendini gösteren ve hayat boyu etkisi devam eden bağlanmanın da (Bowlby, 1980) beden imgesi oluşumu üzerinde önemi büyüktür.

Ergenler akranları tarafından değer görmeye ve sevilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Akranları tarafından kabul görmeyen, onların grubuna ait olamayan ve küçük düşüklerini düşünen ergenler büyük kaygı ve stres yaşamaktadırlar. Bir ergen için bulunduğu dönemde akranları tarafından nasıl görüldüğü çok önemli bir detay olarak görülmektedir (Uzun Özer, 2012). Yetişkinlik dönemine gelen bireyler ise zaman geçtikçe ideal beden imajlarından uzaklaşmaktadırlar. İlerleyen yaş ile birlikte beden kontrolünde azalma meydana geldikçe dış görünüş üzerindeki farklılaşmalardaki kontrolün arttığı görülmektedir (Tiggeman ve Slevec, 2013). Bu durum bireyin dış görünüşüyle ilgili yaşadığı kaygı durumunun artmasına neden olmaktadır. Bireyler diğer kişilerin bedenleri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını düşünerek endişe düzeylerini arttırmaktadırlar. Fiziksel görüntüsünden ve beden ölçülerinden memnun olmayan bayanlarda bedenlerinin ve dış görünüşlerinin insanlar tarafından kötü görüldüğünü, eleştirildiğini düşündüren duygular beslemekte ve bunun sonucunda utan, kaygı, endişe gibi davranışlar sergileyerek fiziksel kaygı yaşamaktadırlar (Güneş, 2009).

2.3.2.8. İletişim Becerileri

Günümüz toplumunda ince bedene sahip olmak, genç kalabilmek, yaşlanmanın gecikmesini sağlamak, fit, sağlıklı bir beden oluşturmak için ideal

beden formları (Ersöz, 2010), reklamlar, televizyon programları, magazin dergileri, billboardlar (Oğuz, 2005) aracılığıyla yayıldığı bilinmektedir. Bireyler bu yayılan ideal beden formuyla sürekli karşı karşıya gelmektedir. Bu ideal ölçü olarak nitelendirilen standartlara göre bedeniyle alakalı algı geliştiren bireylerde, ideal standartların dışına çıkmak, bireylerin benlik değerlendirmelerinde değişime neden olmaktadır. Bireyin bedenine yüklediği anlamlar, kendilik algısı, benlik saygısı, özgüven, kişilik ve kimlik kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir (Aslan, 2004).

Bu yüzden ideal beden ölçüsüne ulaşmak için çabalamak, kişilerde beden memnuniyetsizliğine, özgüvenin azalmasına, kişilerin sağlıksız davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Krishen, 2011). Dış görünüşü hakkında olumlu yargıya sahip bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu ve sosyal ilişkilerinde de daha başarılı ve güvenli oldukları (Aslan, 2004) düşünülmektedir.

Kişiler arasındaki ilişkileri etkileyen bir faktörde fiziksel dış görünümdür (Dökmen, 1994). Kişinin bedenini nasıl algıladığı, duruşuna dolayısıyla da ilişki biçimine ve iletişimine yansımaktadır. Kişinin benlik saygısı olumlu yönde gelişmişse bu durum iletişim örüntülerini de etkilemektedir (Ertürk, 2006).

2.3.3. Beden İmajı İle Baş Etme Stratejileri

Beden imgesi, kişinin bedeniyle alakalı tutumlarını, algılamalarını, duygularını, düşüncelerini, inançlarını ve davranışlarını içeren çok boyutlu kavram olarak tanımlanabilmektedir. Beden imgesi bedenimizin zihinde canlandırdığımız resmi yani kendimizce görünen yönüdür. Bireyin bedeniyle etkileşime girdiği bu durum olumlu olabileceği gibi olumsuzda olabilmektedir. Olumsuz beden imajı bireyin dış görünüşünde meydana gelen bir hasarı (sakatlanma, dış görünümü etkileyen hastalık vb.) reddetmesinden kaynaklı olabileceği gibi bireyin zihninde canlandırdığı ideal beden ölçüleriyle uyuşmamasından kaynaklıda olabilmektedir.

Olumsuz beden imgesinin kültürel, gelişimsel, sosyal deneyimlerden ve fiziki özelliklerden kaynaklı birçok sebebi olduğu bilinmektedir. Son zamanlarda beden imajıyla baş etme yöntemlerine verilen değer günden güne artmaktadır. Beden imajıyla baş etme stratejilerine verilen önemin artması batı toplumunda güzellik

kavramının ön plana çıkması, incelik ve güzellik kavramlarının medyada sürekli olarak yerini alması söylenebilir.

Beden imgesinin günden güne değerinin artmasındaki diğer bir sebep ise, psikiyatrik rahatsızlıklar ile olumsuz beden imgesinin doğrudan ya da dolaylı ilişkisinin olduğunun bilinmesidir. Olumsuz beden imgesi bireylerin yaşam kalitesini azaltmakta ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ergenlik dönemi ön planda olmakla birlikte tüm yaşam dönemlerinde yaşam kalitesini ve ruh sağlığını etkileyen faktörler arasındadır.

Bu sebeple beden imgesine karşı olumsuz algıya sahip bireylerin başa çıkma stratejilerinin bilinmesi, psikiyatrik rahatsızlıkların (anoreksiya nevroza, depresyon, bulimiya nevroza, beden dismorfik bozukluğu) tedavisine, bedensel hasarı olan kişilerin ruh sağlıklarının iyileşmesi ya da korunmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle Cash ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin (Body Image Coping Strategies Inventory-BICSI) Türkçe uyarlama çalışmasının incelenmesi ve alt boyutlardan faydalanılması hedeflenmiştir. Bu maddelere detaylı olarak bakacak olursak;

Kişilerin üzüntü veren fikir ve düşünceleriyle baş etmesi ve bunları idare edebilmesi için önceden edinilmiş bilişsel teknikleri içinde barındıran davranışlar oluşturmaktadır. Bu davranışlar genelde adapte edici, kaçınmacı ve bedenen saklayıcı davranışlar, görünümü tekrarlayıcı düzeltmeler, sosyal sigorta isteği ve önleyici tepkileri içinde barındırmaktadır. Telafi edici davranışlar, bireylerin beden imgesine dair sorunları kısa süreliğine yoluna soktuğu, sorunu azalttığı veya sorundan kaçtığı için beden imgesi davranışlarını olumsuz yönde güçlendirmeyle devam eder. Bununla birlikte beden imgesine dair kişiler, davranışlarını daha düzenleyici ve ileriye dönük daimi hale getirmektedir (Cash, 2002). Ölçek olarak “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri” oluşturmasıyla kişinin beden imgesine ilişkin olumsuz davranışlarıyla baş edebilmek için “ Kaçınma”, “Görünüşü Düzeltme” ve “ Olumlu Mantıksal Kabul” stratejilerinin kullanılması uygun görülmüştür.

2.3.3.1. Görünüşü Düzeltme

Bireylerin beden imgesine yönelik olumsuzluklarla ve tehditlerle ilgili olarak söz konusu olumsuzlukları gidermeye ve düzeltmeye yönelik çabalarına işaret eden madde olarak tanımlanmaktadır.

Kişinin yetersiz olduğu ya da toplum tarafından kabul görmediği ve bedeniyle ilgili bazı kusurlarını saklamaya çalışması görünümünü düzeltme olarak yorumlanmaktadır. Kişilerin beden imgesine ilişkin kusurlarını saklama ve değiştirme gayreti görünüşü düzeltme stratejisidir (Cash ve vd., 2005).

Bu stratejiyi kullanan kişiler, fiziksel görünümüyle ilgili toplum tarafından onay görmeyen özelliklerini ya saklayarak ya da düzeltmeye çalışarak vakitleri geçirirler. Görünüşü düzeltme stratejileri özellikle kadınlar tarafından beden imgesini tehlikeli görüp kısıtlı zamanda anksiyetesini önlemektedir. Fiziksel görünümüyle ilgili yoğun kaygı yaşayan ve bu durumdan rahatsızlık duyan insanlar genellikle görünüşü düzeltme stratejisini uygulamaktadır (Walker ve Murray, 2012).

2.3.3.2. Kaçınma

Kaçınma tutumu bireyin beden algısıyla ilgili bir problemde ortaya çıkabilir. Bu algıya sahip bireyler kilosunu söylemekten ve bedeniyle ilgili bilgi vermekten kaçınabilir, tartılmaktan hoşlanmaz, sıklıkla bol kıyafetler tercih eder, kendini görmekten kaçınır; aynalardan hoşlanmayabilir, soyunurken ya da giyinirken karanlığı tercih edebilir ve vücut biçiminin belli olacağı durumlar ve ortamlardan kaçınırlar. (Walker ve Murray, 2012).

Bireylerin günlük hayatlarında kaçınma tutumunu çok fazla kullanması bazı etkilere yol açabilir. Dış görünümünü ve bedeninin mutlu olmayan kişiler diğerleriyle iletişim kurarken yüksek düzeyde öz-bilinç sergilerler. Bedenlerinden mutlu olmadıkları için hayatlarında romantik ilişki yaşadıkları kişilerin önünde çıplak kalmayı, üstlerini çıkartmayı reddedebilirler. Bunlara ek olarak aile bireyleri, yakın arkadaşları ve görüştüğü kişilerle vücut biçimi ortaya çıkacağı ya da kendince inandığı kusurları görüneceği için sarılmaktan, resim çekmekten ve yakın temasta bulunmaktan kaçınabilirler. Kaçınma tutumu gösteren kişiler kendinden daha çekici ve güzel bir görünüşü olduğunu düşündüğü hemcinslerinden de uzak

kalırlar. Fiziksel görünüşle ilgili konuşmaların geçtiği sohbetlere dahil olmak istemezler ve kendinde kusurlu olduğunu düşündükleri yönlerini gizlemek için oturma şekillerini sabit bir biçimde tutabilir ve fazla hareket etmezler (Walker ve Murray, 2012).

Kaçınma kişilerin bedenleri ile ilgili olumsuz gördükleri yanlarında kaçınma, uzaklaşma davranışları göstermelerini ifade etmektedir. Kaçınma stratejileri kişilerin bedenlerini sergileyecekleri mekanlardan, kendilerine yakın hissettikleri insanlardan ve ideal fizik ölçülerine sahip insanlardan kaçınmayı ifade eden davranışlardır (Walker ve Murray, 2012). Kaçınma davranışını benimseyen bireyler küçük düşeceklerini ve utanacaklarını düşündükleri ortamlara girmemeye özen göstermektedirler. Bu bireyler alışveriş yapma, eğlence mekanlarında takılma, spor faaliyetleri ile meşgul olma, cinselliği yaşama ve dans gibi etkinliklerden kendilerini soyutlamaktadırlar. Kaçınma davranışları sergileyen kişiler kendileriyle ilgili sorumlulukları üstlenmekten uzak dururlar. Bu davranışları sonucunda kısa süreli olarak bu stres ve rahatsızlıktan kurtulsalar da uzun soluklu olarak kaygı durumlarını azaltamamaktadırlar. Bu strateji biçimi kişinin olumsuz beden algısını olumluya dönüştürmede etkili olmamaktadır. Kişiler bu algının değişip bedeniyle ilgili olumlu düşünceler geliştirmek yerine var olan bedenlerini saklamakla ve kabul edilebilir olmadığı inancını pekiştirmekle meşgul olurlar. Böylece, kişinin olumsuz beden algısıyla başa çıkma biçimini öğrenmesi engellenmiş olmaktadır.

2.3.3.3. Olumlu Mantıksal Kabullenme

Beden imgesi ile ilgili olumsuzlukların ve tehditlerin gerçekçi ve işlevsel olmadığını ifade eder. Bu başa çıkma yöntemi akılcı ve pozitif düşünce yapısıyla kişinin bedenini kabul etmesine dayalı davranışsal ve zihinsel stratejileri içermektedir (Cash, Santos ve Williams, 2005).

Cash ve diğerlerine göre (2005) olumlu mantıksal kabul beden imgesine yönelik pozitif ve mantıksal kabullenmeyi içerir. Yaptıkları araştırmada olumlu mantıksal kabul stratejisi kaçınma ve görünüşü düzeltme stratejisine göre işlevsel olmayan durumlarla daha az ilişkili bulunmuştur.

Bireylerin fiziksel görünüş ve sosyal olarak çevresi tarafından olumlu algılanması ve kendi bedeni hakkında olumlu algılara sahip olması ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar sosyal kaygının ve beden algısının bireyin ruh sağlığını etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Dökmen, 2009; O’Dea, & Abraham, 1999; Sinton, & Birch, 2006).

Beden imajını ortaya çıkışı ve bireylere olan etkisi üzerine literatürde birçok araştırma yer almaktadır. Ve bu araştırmaların çoğu kadın katılımcılar ile yapıldığı görülmüştür.

Alan yazında olumsuz beden imajına sahip olmanın bireylerin psikolojik uyumlarını güçleştirebileceğine, onları proaktif başa çıkma stratejilerini kullanmada yetersiz kılacağına ve psikolojik sağlamlık düzeylerini düşürebileceğine işaret edilmektedir (Bergeron, 2007). Bunu destekler nitelikte olumsuz beden imajının, bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği ve ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olduğu belirtilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Donaghue (2009), beden imajı, cinsiyet şeması ve öznel iyi olmayı incelediği çalışmasında, beden memnuniyeti ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Guy, Rankin ve Norvell (1980) tarafından yapılan çalışmanın amacı, cinsiyet rolleri kalıp yargılarının beden imajı üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmaya 360 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yarısı kadın diğer yarısı erkektir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin, verilen silüetleri Bem Cinsiyet Rollerinin Envanteri’ne göre yorumları istendiğinde, erkeklerin kalıp yargılar olarak kesin çizgilerle erkeksi; kadınların da kesin çizgilerle kadınsı özellikleri atfettikleri gözlenmiştir. Bunun dışında araştırma bulgularına göre erkek beden figürlerinin cinsiyet rolleri açısından farklılaştığı gözlenmiştir. Figürlerden daha kalıplı olanlar katılımcılar tarafından yüksek oranda erkeksi; zayıf olanların da androjen olarak değerlendirildiği gözlenmiştir. Atfedilen özellikler karşılaştırıldığında ise yapılı figürlere atfedilen özelliklerin kalıp yargılar açısından daha erkeksi olduğu gözlenmiştir.

Schwartz, Grammas, Sutherland, Siffert ve Bush-King (2010) tarafından yapılan araştırmada etnik kökenin ve cinsiyetin etkisi, toplumsal cinsiyet rolleri karmaşası, beden imajı ve bireyin kendisinden farklılaşmasının beden imajı ve kendini nesneleştirmesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma niversiteye devam eden 202 erkek ğrenci ile yapılmıştır. Sonuç olarak kendilik algısının zayıf olması ve duygusal yakınlamada sorun yaşamak, olumsuz beden imajı ile ilişkili bulunmuştur. Alan yazında, maskülen yapının beden imajını yordadığı belirtilse de çalışmada yalnızca bir etnik grupta (Afro-Amerikan) bu sonuca varılmıştır.

Toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı kadınların daha fazla sorumluluk altında bırakıldığı düşünülmüştür. Bu bağlamda değerlendirildiğinde cinsiyet rolleri toplumdaki kişilerin kadın ve erkekler için sosyal olarak kabul edilebilir davranışların neler olduğuna dair inançlarına dayanır. Cinsiyetçi kavramın daha çok beden üzerinden var olduğunu ve kadının üzerinde bir baskı yarattığını bununda beden imgesi baş etme stratejilerini daha çok kullanmalarına neden olacaktır. Bu durum kadının bedenini olumsuz algılamasına neden olabilir bu bağlamda farklı telafi yollarına başvurabilirler.

Toplumsal yaşamda edindiğimiz bilgiler ve öğretilen kavramların kişilik oluşumunda önemli olduğunu ve bireyin kendisini bedenini nasıl algıladığına etki ettiğini belirtmekte fayda var. Özellikle kadınlar üzerinde cinsiyet rollerinin daha fazla etkin olduğunu ve bununda en çok beden üzerinden yapıldığını belirtmek gerekir. Bu bağlamada şemaların oluşumu ve bireyin kendini algılaması, bedenine yüklediği anlam ve bunlarla nasıl baş ettiği toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir.

Anne baba tutumları, toplumsal yaşamdaki dayatmalar toplumsal cinsiyet roller bizim kişilik rgtlenmemizde etkin rol oynarlar ve bu durumda kişilik özellikleri olan şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi algısı etkilenir.

şemaların oluşumunda diğerlerinden ğrendiklerimiz, deneyimlerimiz, anne baba tutumları, yaşanan travmatik yaşantılar ve temel evrensel ihtiyaçların kararlı ve tutarlı bir şekilde doğru karşılanmamasıdır. Toplumsal yaşamda da doğru yerde konulamamak kadın için temel evrensel bir ihtiyaç ve haktır. Bu açıdan toplumsal

cinsiyet rollerini daha iyi anlamak ve kişilik özelliklerini ve kişiliği oluşturan şemalarla ilişkisini ortaya koymak gerekir. Kötü toplumsal koşullar bireylerde ruhsal sorunlar yaratabilir.

Toplumsal cinsiyet rollerinin son derece önemli psikolojik sorunlar yaratacağını daha eşitlikçi yaklaşımın toplumsal yaşamda ve bireylerde uyum bozucu şemaların etkinliğini kıracağını ve daha sağlıklı baş etme becerileri geliştirileceğini söylemek mümkündür.

Ayrıca kadınların boyun eğicilik, kusurluluk, duygusal yoksunluk ve duygularını bastırma şemalarının olduğunu ve daha çok kaçınma davranışını sergilemelerini düşünmekteyiz. Bu açıdan bakıldığında çalışmayı planladığımız örneklem grubundaki kadınların daha fazla kaçınma davranışı göstermeleri ve daha az telafi kullanmalarını beklemekteyiz. Kadından beklenti daha fazla onay arayan, fedakarca tutumlar sergilemesine neden olduğunu ifade edebiliriz.

Görüldüğü üzere toplumsal cinsiyet rolleri psikolojik faktörlerle son derece yakından ilişkilidir. Bu çalışma temel olarak kadın örnekleminde toplumsal cinsiyet rolleri erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden imgesiyle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Türkiye’de ise toplumsal cinsiyet rollerinin kadın örnekleminde erken dönem uyum bozucu şemalar, şema kaçınması, şema telafisi ve beden imgesi baş etme stratejileri gibi değişkenlerle ilişkisi bilinmemektedir.

3.YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma betimsel nitelikte olup “ilişkisel tarama desenine uygun bir çalışmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012). Bu çalışma son ölçümlü ilişkisel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Başka bir ifadeyle yapılacak olan çalışma son ölçümlü - tek gruplu araştırma desenine uygun olan ilintisel bir çalışma olarak tasarlanmaktadır. Grup kendi içinde sosyo demografik özelliklere göre incelenmiştir.

Seçkisiz Örneklem Yöntemi, evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak yapılmasıdır. Örneklem grubu basit seçkisiz örneklem ile seçilmiştir. Basit Seçkisiz Örneklem: oluşturulan evren listesinden örneklem birimlerinin seçkisiz olarak çekilmesidir (Büyüktürk ve ark., 2017).

a) Araştırma kapsamında bölgelerde ve meslek gruplarında ve diğer sosyo demografik değişkenleri ayırt etmeksizin gönüllülük temelinde katılım sağlamak koşuluyla 1000 kişilik örneklem seçkisiz olarak ulaşılabacaktır. Örneklemi oluşturan katılımcılar, gönüllülük esasına dikkate alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

b) Katılımcıların evrenden seçkisiz seçilmesi ve sınırlılıkları dâhilinde eşdeğerliliği sağlayabilmek için gruplara seçkisiz atanması yapılmıştır.

c) Araştırma ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır.

d) Araştırmada veriler katılımcıların öz bildirim anketlerini doldurması yoluyla toplanacak ve verileri SPSS programı ile analiz edilmiştir.

e) Verilerin analizinde parametrik ve non-parametrik yöntemlerle sınıflandırma yapılacak. Bağımsız normal dağılım testini takiben uygun istatistiksel testler kullanılmıştır.

3.2. KATILIMCILAR

Bölgelerde ve meslek gruplarında ve diğer sosyo demografik değişkenleri ayırt etmeksizin gönüllülük temelinde katılım sağlamak koşuluyla 1000

kişilik örnekleme seçkisiz olarak ulaşılmıştır. Örnekleme oluşturan katılımcılar, gönüllülük esasına dikkate alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmaya Alınma ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

Araştırmanın amacına paralel olarak örnekleme oluşturan katılımcılar;

- a) 18-35 yaş aralığında olacaktır.
- b) Türkçeyi anlayıp konuşabiliyor olmak,
- c) En az ilkokul mezunu olmak,
- d) Okuma yazma biliyor olmak
- e) Ağır bir bedensel veya ruhsal hastalığa sahip olmamak,
- f) Madde kullanmıyor olmak,
- g) Araştırmaya gönüllü katılmak ve bilgilendirilmiş olur formunu imzalamak,

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgilerin araştırıldığı formda bireylere cinsiyetleri, yaşları, anne ve babalarının eğitim durumları, ekonomik gelirler, günde ortalama ne kadar süre çalıştıkları ve meslekleri ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen “Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 38 maddeden oluşan Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinde yer alan ifadeler arasında 1, 4, 8, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 26 ve 27 no’lu maddeler eşitlikçi tutum cümlelerini; 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 ve 38 no’lu maddeler ise geleneksel tutum cümlelerini içermektedir. Ölçekte yer alan her bir madde 0- 5 arası

puanlandırılmıştır. Buna göre katılımcı eşitlikçi ifadelerle tamamen katılıyorsa “5”, katılıyorsa “4”, kararsızsa “3”, katılmıyorsa “2”, kesinlikle katılmıyorsa “1” puan şeklinde; geleneksel ifadelerle tamamen katılıyorsa “1”, katılıyorsa ”2”, kararsızsa “3”, katılmıyorsa “4”, kesinlikle katılmıyorsa “5” puan şeklinde puanlandırılmıştır. Bu kapsamda ölçekten alınabilecek en yüksek puan 190; en düşük puan 38 olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, kişinin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik eşitlikçi tutumlara sahip olduğunu, düşük olması ise toplumsal cinsiyet rollerine yönelik geleneksel tutumlara sahip olduğunu göstermektedir. Zeyneloğlu ve Terzioğlu'nun (2011) çalışmasında Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı 38 madde için 0,92; bu araştırmada ise 0,96 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin birbiriyle yüksek iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3-YŞÖ-KF3 (Young Schema Inventory [YSQSF3]):

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçek, beş şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şemayı kapsamakta ve bu anlamda 18 şema boyutundan oluşmaktadır. Bu şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal edilme, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik/gelişmemiş benlik, başarısızlık, hak görme/büyüklik, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır. Her boyut beş maddeden oluşmaktadır. Anılan şema boyutları model tarafından önerilen beş şema alanında yer almaktadır. Bu alanlar kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/performans, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlıktır. Kendini-bildirime dayanan ölçeğin yönergesinde, bireylerden, kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadelerden oluşan maddeleri okuyarak, ifadenin kendisini tanımlama gücüne göre 1 (benim için tamamıyla yanlış) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasında derecelendirilen Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirme yapması

istenmektedir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir. Doksan maddeden oluşan kısa formun ülkemizdeki geçerlik güvenirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür. Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada 14 şema boyutunun olduğu görülmüştür. Bu boyutlar duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlardır. Yapılan üst sıra faktör analizi sonrası ise zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarına ulaşılmıştır.

Batıda geçerli ve güvenilir bulunan ölçeğin (Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995; Welburn, Coristine, Dagg, Ponterfract ve Jordan, 2002) ülkemizde yapılan geçerlik çalışmasında (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) birleşen geçerliği için; şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) genel belirti düzeyi indeksi(GSI) ve kaygı, depresyon, kişilerarası duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar temel alınmıştır. Buna göre YŞÖ- KF3 şema boyutlarının genel belirti düzeyi indeksi ile $r = 0,19-0,62$ ($p < 0,01$); depresyon alt ölçeğiyle $r = 0,34-0,64$ ($p < 0,01$); kaygı alt ölçeğiyle $r = 0,13-0,52$ ($p < 0,01$) ve kişilerarası duyarlık alt ölçeğiyle $r = 0,15-0,58$ ($p < 0,01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği gözlenmiştir. Şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki korelasyonlar ise genel belirti düzeyi indeksi için $r = 0,30-0,60$ ($p < 0,01$); depresyon alt ölçeği için $r = 0,55-0,68$ ($p < 0,01$); kaygı alt ölçeği için $r = 0,18-0,54$ ($p < 0,01$); kişilerarası duyarlık alt ölçeği için $r = 0,20-0,60$ ($p < 0,01$) aralığında değişmektedir. Klinik örneklem üzerinde yürütülen ayırt edici geçerlik incelemelerinde; pek çok şema boyutu ve alanı bakımından klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($t = 2.27- 16.64$, $p < .05-0,01$ aralığında). Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenirlik çalışmasında test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = 0,66-0,82$ ($p < 0,01$), şema alanları açısından ise $r =$

0,66-0,83 ($p < 0,01$) arasında değiştiği görülmüştür. lğeğin iç tutarlılık katsayısı ise şema boyutları için $\alpha = 0,63-0,80$; şema alanları için $\alpha = 0,53-0,81$ arasında değişmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve akır, 2009).

3.3.4. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri lğeği

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri lğeği Cash, Santos ve Williams (2005) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe “ye uyarlama çalışmaları ise Doğan, Sapmaz ve Totan (2011) tarafından yapılmıştır. lek, bireyin beden imgesi ile ilgili olumsuzluklarla baş etmesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup 29 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipi bir lek olan lme aracının alt boyutları; görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabullenme ve kaçınma şeklindedir. Cronbach alfa katsayısı „görünüşü düzeltme“ için kadınlarda 0,90, erkeklerde 0,93; „olumlu mantıksal kabullenme“ için kadınlarda 0,80, erkeklerde 0,85; „kaçınma“ için kadınlarda ve erkeklerde 0,74 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum indekslerinin RMSEA=0,051, NFI=0,98, CFI=0,99, IFI=0,99, RFI=0,98, GFI=0,93 ve AGFI=0,90 Ėeklinde olduğu ortaya konulmuştur.

Uyum geçerliliği için “Sosyal Görünüş Kaygısı leği” ile birlikte “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu leği” kullanılmış ve iki lek arasında 0,60 düzeyinde bir Korelasyon bulunmuştur. leğin iç tutarlılık katsayısı 0,93, test yarılama yoluyla elde edilen güvenilirlik katsayısı 0,88, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. leğin faktör yapısı incelendiğinde ise Faktör 1 açıklanan varyansın toplam % 24,94“n, faktör 2 % 11,96“-sını ve faktör 3 % 7,99“unu açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise %44,88“dir. Birincifaktre ait faktör yükleri 0,48-0,73, ikinci faktöre ait faktör yükleri 0,56-0,80 ve üçüncü faktöre ait faktör yükleri 0,50- 0, 66 arasında bulunmuştur (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Bu araştırmada leğin güvenirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Young Kaçınma leği

Envanter Young ve Rygh tarafından 1994 yılında, şema sürdürücü başa çıkma davranışlarından biri olan kaçınma davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Young 2003). 40 maddeden oluşan leğin kuramsal olarak önerilen 14 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir; üzüntü veren olaylar

hakkında kasıtlı olarak düşünmeme, madde kullanımı, mutsuzluğun inkâr edilmesi, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, öfkenin bastırılması, psikosomatik semptomlar, insanlardan uzaklaşma, anıların inkâr edilmesi, uyuyarak kaçınma/enerji kaybı, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, kendini yatıştırma, olumsuz duyguların pasif engellenmesi, pasif zihinden uzaklaştırma ve üzüntü veren durumlardan kaçınma. Ölçek 6'dan 1'e kadar (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) giden likert tipi bir envanterdir ve ölçekten alınan yüksek puanlar kaçınma davranışının varlığını göstermektedir (Young 2006). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Karaosmanoğlu, Soygüt, Tuncer, Derinöz ve Yeroham tarafından yapılmış ve ölçeğin Türkiye'deki geçerlik - güvenilirlik çalışmaları üniversite örnekleminde Soygüt (2005) tarafından yürütülmüş ve çalışmada 6 boyut ve 40 maddeden oluşan yapının Türkçe form için uygun olduğu görülmüştür. Türk üniversite örneklemindeki çalışma sonrası oluşan boyutlar şu şekilde sıralanabilir; psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, içe çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve hissizlik/duyguları bastırma. Tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,77$ bulunmuş, alt boyutların iç tutarlık katsayılarının ise $\alpha=0,45-0,76$ arasında değiştiği gözlenmiştir. Yarıya bölme güvenirliliği Spearman- Brown eşit olmayan yarılar katsayısı 0,67'dir. YR-KÖ'nün birleşen geçerliğini ortaya koymak amacıyla ölçekten elde edilmiş test puanları ile diğer ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış, buna göre ölçeğin Young Şema Ölçeği – Kısa Form (YŞÖ-KF) ile 0,51, Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ile 0,37, Young Ebeveyn Ölçeği (YEBÖ)-Anne formu ile 0,28, YEBÖ-Baba formu ile 0,22, Psikolojik Belirti Tarama Testi (SCL-90-R) ile 0,37 düzeyinde anlamlı korelasyon gösterdiği görülmüştür.

3.3.6.Young Telafi Ölçeği

Young tarafından geliştirilen YTÖ 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçek öfke/düşmanlık, baskınlık, aşırı iddiacılık, tanınma ya da statüye aşırı düşkünlük, manipülasyon, istismar etme, pasif-agresif tutum ve aşırı buyurganlığa ilişkin şema sürdürücü başa çıkma davranışlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Young 2006). Ölçek 6'dan 1'e kadar (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6= Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) giden likert tipi bir envanterdir ve ölçekten alınan yüksek puanlar telafi davranışının varlığını göstermektedir (Alfasnos, 2009). Ölçeğin

Türkçe adaptasyonu Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabul (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yapılan Temel Bileşenler Analizi sonucu statü düşkünlüğü, aşırı titizlik, asilik, eleştirelilik/haklılık, aşırı bağımsızlık, kontrol edicilik/manipülatif olma, mesafelilik, kendi yönelimlilik, aşırı tepkisellik/saldırganlık ve eleştiriye tahammülsüzlük boyutlarının olduğu görülmüştür. Alt ölçekler için Cronbach's alpha değerleri 0,60 ile .81 arasındadır ve yarıya bölme güvenilirliği 0.88'dir. Sonuçlar ölçeğin Türkçe uyarlama için kabul edilebilir iç tutarlılığı olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin depresyon, kaygı, obsesif – kompulsif bozukluk ve YŞÖ ile iyi birleşen geçerliliği vardır ($r = 0,12 - 0,60, p < 0,05$)

3.4. İŞLEM YOLU

Üniversite etik komitesinin onayını takiben çalışmaya başlanacaktır. Bütün katılımcılara yazılı bilgilendirilmiş onam formu verilir katılımcılardan hiçbir şekilde isim belirtmeleri istenmeyecektir. Çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayanacağı ve paylaşılan bilgilerin, verilerinin isim belirtilmeden araştırma raporlarında kullanılacağı gibi bilgiler onam formunda paylaşılacaktır Ölçeklerin verilmiş sırası terazileme tekniği ile dengelenmiş yorgunluk etkisi bir bakıma kontrol altına alınmaya çalışılacaktır. Araştırmanın işlemi aşağıdaki olacaktır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi yapılırken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde bütün ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür Bütün ölçekler ve alt ölçeklerde değerler -2, +2 arasında olduğundan kaynaklı normal dağılımı göstermektedir (George & Mallery, 2010). Uygulanan analizinde %95 güvenirlilik düzeyi esas alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene

etkisininin olup olmadığını saptamak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,050$ olarak alındı.

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutu olan Geleneksel Tutum'da negatif çarpıklık olduğu için " x^3 " işlemi uygulanmıştır. Başarısızlık, terkedilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, eşitlikçi tutum alt boyutlarında pozitif çarpıklık olduğu için " $\lg(x)$ " işlemi uygulanmıştır. İşlemler sonucu ölçekler ve alt boyutlar normal dağılıma getirilmiştir.

Cohen'in Korelasyon gücünün referans değerleri;

0,10 – 0,29 Zayıf

0,30 – 0,49 Orta

0,50 – 1,00 Yüksek

Çoklu Regresyon Analizi İçin;

$Y = \beta_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 \dots \beta_K X_K + U$ "Standart Denklem"

$Y^3 = \beta_1 + \beta_2 X_2^3 + \beta_3 X_3^3 \dots \beta_K X_K^3 + U$ " x^3 işlemi uygulanan değişken için çoklu regresyon denklemi"

$\lg(y) = \beta_1 + \beta_2 \lg(x_2) + \beta_3 \lg(x_3) \dots \beta_K \lg(x_k) + U$

" $\lg(x)$ işlemi uygulanan değişken için çoklu regresyon denklemi"

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	350	35
	Çalışıyorum	643	64,3
	Toplam	993	99,3
Kayıp		7	0,7
Toplam		1000	100
Çalışma Süresi	0-6	267	26,7
	6-8	335	33,5
	9 saat ve üzeri	246	24,6
	Toplam	848	84,8
Kayıp		152	15,2
Toplam		1000	100
Bilinen Rahatsızlık	Evet	202	20,2
	Hayır	787	78,7
	Toplam	989	98,9
Kayıp		11	1,1
Toplam		1000	100
Ruhsal Tanı	Hayır	980	98
Kayıp		20	2
Toplam		1000	100
Eğitim Süreniz	İlkokul Mezunu	16	1,6
	Ortaokul Mezunu	42	4,2
	Lise Mezunu	150	15
	Üniversite Mezunu	481	48,1
	Yüksek Lisans ve üzeri	298	29,8
	Toplam	987	98,7
Kayıp		13	1,3
Toplam		1000	100
Kaza Yaralanma	Evet	69	6,9
	Hayır	892	89,2
	Toplam	961	96,1
Kayıp		39	3,9
Toplam		1000	100
Zararlı Madde	Evet	408	40,8
	Hayır	559	55,9

	Toplam	967	96,7
Kayıp		33	3,3
Toplam		1000	100
	Alkol	188	18,8
Cevap eve ise	Sigara	223	22,3
	Madde	4	0,4
	Toplam	415	41,5
Kayıp		585	58,5
Toplam		1000	100
	Geniş Aile	287	28,7
Aile Büyüklüğü	Çekirdek Aile	702	70,2
	Toplam	989	98,9
Kayıp		11	1,1
Toplam		1000	100
Ailenin Toplam Geliri	0-2019 TL	78	7,8
	2020-6543 TL	487	48,7
	6543 TL ve üzeri	386	38,6
	Toplam	951	95,1
Kayıp		49	4,9
Toplam		1000	100

Tabloda görüldüğü üzere,örneklem grubunun % 35,0'ı çalışmıyor,% 64,3'ü çalışıyor,% 26,7'si 0-6 saat çalışıyor,% 33,5'i 6-8 saat çalışıyor,% 24,6'sı 9 saat ve üzeri saat çalışıyor,% 20,2'sinin bilinen bir rahatsızlığı var,% 78,7'sinin bilinen bir rahatsızlığı yoktur,% 98,0'ının ruhsal bir tanısı yok,% 1,6'sı ilk okul mezunu,% 4,2'si ortaokul mezunu,% 15,0'ı lise mezunu,% 48,1'i üniversite mezunu,% 29,8'i yüksek lisans ve üzeridir, %6,9'unun kaza veya yaralanma olayı yaşamış,% 89,2'sinin kaza veya yaralanma olayı yaşamamıştır,% 40,8'i zararlı madde kullanıyor,% 55,9'u zararlı madde kullanmıyor, kullananların % 18,8'i alkol,% 22,3'ü sigara,% 0,4'ü madde kullanıyor,% 28,7'si geniş aileye sahip,% 70,2'si çekirdek aileye sahip,% 7,8'i 0-2019 TL gelire sahip,% 48,7 'sinin 2020-6543 TL gelire sahip,% 38,6'sı 6543 TL ve üzeri sahiptir.

Tablo 4.2. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
Medeni Durum	Evli	386	38,6
	Bekar	581	58,1
	Diğer	24	2,4
	Toplam	991	99,1
Kayıp		9	0,9
Toplam		1000	100
İlk Evlilik Mi	Evet	373	37,3
	Hayır	34	3,4
	Toplam	407	40,7
Kayıp		593	59,3
Toplam		1000	100
Hayır İse Nedeni	Ölüm	1	0,1
	Boşanma	32	3,2
	Toplam	33	3,3
Kayıp		967	96,7
Toplam		1000	100
Evlilik Yılı	1-12 ay	55	5,5
	1-3 Yıl	69	6,9
	3-5 Yıl	48	4,8
	5 Yıl üzeri	209	20,9
	Toplam	381	38,1
Kayıp		619	61,9
Toplam		1000	100
Eş Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	2	0,2
	Okur-Yazar	2	0,2
	İlkokul Mezunu	19	1,9
	Ortaokul Mezunu	28	2,8
	Lise Mezunu	70	7
	Üniversite Mezunu	217	21,7
	Yüksek Lisans ve Üzeri	65	6,5
Toplam	403	40,3	
Kayıp		597	59,7
Toplam		1000	100
Çocuk Sayısı	Hiç Yok	251	25,1
	1 Tane	143	14,3
	2 Tane	80	8
	3 ve daha fazla	36	3,6
	Toplam	510	51
Kayıp		490	49
Toplam		1000	100

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunun ,% 38,6'sı evli,% 58,1'i bekar, % 2,4'ü diğer,% 37,3'ünün ilk evliliği,% 3,4'ünün ilk evliliği değil,% 0,1'inin nedeni ölüm,% 3,2'sinin nedeni boşanma,% 5,5'i 1-12 aydır evli,% 6,9'u 1-3 yıldır evli,% 4,8'i 3-5 yıldır evli,% 20,9 5 yıl ve üzeri evlidir,% 0,2'si okur-yazar değil,% 0,2'si okur-yazar,% 1,9'u ilkokul mezunu,% 2,8'i ortaokul mezunu,% 7,0'ı lise mezunu,% 21,7'si üniversite mezunu,% 6,5'i yüksek lisans ve üzeri,% 25,1'inin çocuğu yok,% 14,3'ünün 1 tane çocuğu var,% 8,0'ının 2 tane çocuğu var,% 3,6'sının 3 ve daha fazla çocuğu var.

Tablo 4. 3. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımı

		f	%
Yaş	19	17	1,7
	20	32	3,2
	21	57	5,7
	22	47	4,7
	23	49	4,9
	24	54	5,4
	25	103	10,3
	26	88	8,8
	27	55	5,5
	28	90	9
	29	42	4,2
	30	73	7,3
	31	75	7,5
	32	71	7,1
	33	40	4
	34	60	6
	35	14	1,4
	Toplam	967	96,7
Kayıp		33	3,3
Toplam		1000	100

Tablo 4.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği Ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Geleneksel	946	1,00	4,85	1,67	0,61
Eşitlikçi Tutum	943	1,00	5,00	4,41	0,72

Tabloda görüldüğü üzere, geleneksel tutum alt boyutu ortalaması 1,66 (ss=0,60) iken eşitlikçi tutum alt boyutu ortalaması 4,40 (ss=0,71)'dir.

Tablo 4.5. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Görünüşü	908	1,00	4,00	2,25	0,65
Olumlu Mantıksal	906	1,00	5,64	2,72	0,57
Kaçınma	909	1,00	4,00	1,82	0,62

Tabloda görüldüğü üzere, görünüşünü düzeltme alt boyutu ortalaması 2,24 (ss=0,64), olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu ortalaması 2,71 (ss=0,57), kaçınma alt boyutu ortalaması 1,82 (ss=0,62)'dir.

Tablo 4.6. Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Statü Düşkünlüğü	982	1,00	6,00	2,88	1,06
Asilik	965	1,00	6,00	2,63	1,10
Kontrol	981	1,00	6,00	3,38	1,01
Aşırı Bağımsızlık	975	1,00	6,00	3,88	1,14
Manipulatif Olma	982	1,00	6,00	2,72	1,06
Kendi Yönelimlilik	960	1,00	6,00	3,09	1,15
Eleştiriye	980	1,00	6,00	2,58	0,93
Mesafelilik	960	1,00	6,00	3,39	1,17

Tabloda görüldüğü üzere, statü düşkünlüğü alt boyutu ortalaması 2,88 (ss=1,06), asilik alt boyutu ortalaması 2,62 (ss=1,09), kontrol alt boyutu ortalaması 3,38 (ss=1,01), aşırı bağımsızlık alt boyutu ortalaması 3,87 (ss=1,13), manipulatif olma alt boyutu

ortalaması 2,72 (ss=1,05), kendi yönelimlilik alt boyutu ortalaması 3,08 (ss=1,21), eleştiriyeye tahammülsüzlük alt boyutu ortalaması 2,58 (ss=0,93), mesafelilik alt boyutu ortalaması 3,39 (ss=1,17)'dur.

Tablo 4.7. Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Psikosomatizm	982	1,00	6,00	2,41	1,02
Sıkıntıyı Yok Saymak	983	1,00	6,00	2,97	1,06
Duygu Kontrolü	984	1,00	6,00	3,78	1,04
Sosyal Çekilme	982	1,00	6,00	3,97	1,20
Aktiviteyle Zihinden	980	1,00	6,00	3,12	1,14
Hissizlik/Duyguları Bastırma	982	1,00	6,00	2,26	0,88

Tabloda görüldüğü üzere, psikosomatizm alt boyutu ortalaması 2,41 (ss=1,02), sıkıntı yok saymak alt boyutu ortalaması 2,96 (ss=1,05), duygu kontrolü alt boyutu ortalaması 3,78 (ss=1,04), sosyal çekilme alt boyutu ortalaması 3,96 (ss=1,19), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma alt boyutu ortalaması 3,11 (ss=1,13), hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu ortalaması 2,26 (ss=0,87)'dir.

Tablo 4.8. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
Duygusal Yoksunluk	954	1,00	6,00	1,82	1,00
Başarısızlık	953	1,00	5,83	1,82	0,86
Karamsarlık	952	1,00	6,00	2,16	1,03
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	953	1,00	5,86	2,16	1,00
Duyguları Bastırma	952	1,00	6,00	2,07	1,00
Onay Arayıcılık	951	1,00	6,00	3,07	1,06
İç İçe Geçme/İç İçe	953	1,00	5,44	1,76	0,80
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	950	1,00	6,00	3,14	1,04
Kendini Feda	950	1,00	6,00	2,83	1,12
Terk Edilme	951	1,00	6,00	1,75	0,90
Cezalandırma	950	1,00	6,00	3,00	1,05
Kusurluluk	949	1,00	6,00	1,59	0,85
Tehditler Karşısında	945	1,00	6,00	2,06	0,97
Yüksek Standartlar	951	1,00	6,00	2,69	1,24

Tabloda görüldüğü üzere, duygusal yoksunluk alt boyutu ortalaması 1,82 (ss=1,00), başarısızlık alt boyutu ortalaması 1,81 (ss=0,86), karamsarlık alt boyutu ortalaması 2,15 (ss=1,03), sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu ortalaması 2,15 (ss=1,00), duyguları bastırma alt boyutu ortalaması 2,06 (ss=1,00) onay arayıcılık alt boyutu ortalaması 3,06 (ss=1,05), iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu ortalaması 1,75 (ss=0,79), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutu ortalaması 3,13 (ss=1,04), kendini feda alt boyutu ortalaması 2,82 (ss=1,12), terk edilme alt boyutu ortalaması 1,75 (ss=0,89), cezalandırma alt boyutu ortalaması 3,00 (ss=1,04), kusurluluk alt boyutu ortalaması 1,59 (ss=0,84), tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu ortalaması 2,06 (ss=0,96), yüksek standartlar alt boyutu ortalaması 2,69 (ss=1,23)'dur.

Tablo 4. 9. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Eşitlikçi Tutum	Geleneksel Tutum
Duyguları Bastırma	r	-0,094**	0,123**
	p	0,004	0,001
	N	916	917
Onay Arayıcılık	r	0,057	0,115**
	p	0,083	0,001
	N	916	916
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	r	-0,026	0,135**
	p	0,436	0,001
	N	917	917
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	r	0,110**	0,013
	p	0,001	0,685
	N	915	915
Kendini Feda	r	-0,057	0,155**
	p	0,087	0,001
	N	915	915
Cezalandırma	r	-0,041	0,146**
	p	0,217	0,001
	N	915	915
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	r	-0,102**	0,168**
	p	0,002	0,001
	N	911	911

Kusurluluk	r	-0,197**	0,201**
	p	0,001	0,001
	N	915	915
Terk Edilme	r	-0,166**	0,190**
	p	0,001	0,001
	N	915	915
Başarısızlık	r	-0,156**	0,204**
	p	0,001	0,001
	N	916	917
Duygusal Yoksunluk	r	-0,211**	0,253**
	p	0,001	0,001
	N	917	918
İç İçe Geçme/İç İçe Geçme/Bağımlılık	r	-0,216**	0,253**
	p	0,001	0,001
	N	916	917
Yüksek Standartlar	r	-0,014	0,097**
	p	0,676	0,003
	N	915	916
Karamsarlık	r	-0,107**	0,155**
	p	0,001	0,001
	N	916	916

**p<0,010,*p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Young Şema Ölçeği ve alt Boyutları ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duygularını bastırma alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,094$, $p<0,010$). Duygularını bastırma puanları arttıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Duygularını bastırma alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,123$, $p<0,010$). Duygularını bastırma puanları arttıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Onay arayıcılık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,115$, $p<0,010$). Onay arayıcılık

puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Sosyal İzolasyon/güvensizlik alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,135$, $p<0,010$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,110$, $p<0,010$). Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Kendini feda alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,155$ $p<0,010$). Kendini feda puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Cezalandırma alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,146$, $p<0,010$). Cezalandırma puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,100$, $p<0,010$). Tehditler karşısında dayanıksızlık puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,167$ $p<0,010$). Tehditler karşısında dayanıksızlık puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,197$, $p<0,010$). Kusurluluk puanları

artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,201$ $p<0,010$). Kusurluluk puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,166$, $p<0,010$). Terk edilme puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,190$ $p<0,010$). Terk edilme puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Başarısızlık alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,156$, $p<0,010$). Başarısızlık puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Başarısızlık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,204$ $p<0,010$). Başarısızlık puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,211$, $p<0,010$). Duygusal yoksunluk puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,253$ $p<0,010$). Duygusal

yoksunluk puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,216$, $p<0,010$). İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,253$ $p<0,010$). İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Yüksek standartlar alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,097$, $p<0,010$). Yüksek standartlar puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Karamsarlık alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,107$, $p<0,010$). Karamsarlık puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Karamsarlık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,155$ $p<0,010$). Karamsarlık puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.10. Young Şema Puanlarının Eşitlikçi Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	85,443	4,201		20,341	0,000		
Duyuları Bastırma	1,112	1,409	0,034	0,789	0,430	0,026	0,025
Onay Arayıcılık	4,637	1,443	0,151	3,214	0,001	0,107	0,100
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	8,336	1,719	0,258	4,849	0,000	0,160	0,151
Ayrıcalıklılık/Yetersiz	3,847	1,262	0,123	3,047	0,002	0,101	0,095
Kendini Fedâ	0,865	1,184	0,030	0,730	0,465	0,024	0,023
Cezalandırma	-3,109	1,436	-0,100	-2,165	0,031	-0,072	-0,067
Tehditler Karşısında	-1,044	1,692	-0,031	-0,617	0,538	-0,021	-0,019
Kusurluluk	-	9,691	-0,084	-1,562	0,119	-0,052	-0,049
Terk Edilme	-8,499	8,817	-0,050	-0,964	0,335	-0,032	-0,030
Başarısızlık	-1,128	9,297	-0,006	-0,121	0,904	-0,004	-0,004
Duyusal Yoksunluk	-	7,167	-0,201	-4,404	0,000	-0,146	-0,137
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-8,972	2,110	-0,219	-4,252	0,000	-0,141	-0,132
Yüksek Standartlar	-1,554	1,044	-0,060	-1,489	0,137	-0,050	-0,046
Karamsarlık	-0,079	1,486	-0,003	-0,053	0,958	-0,002	-0,002

R=0,368 R²=0,122
F=10,017 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özenetim, kendini feda, cezalandırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standart, duygusal yoksunluğun eşitlikçi tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir(R=0,368, R²=0,122, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte eşitlikçi tutum toplam varyansın yaklaşık % 12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin eşitlikçi tutum üzerindeki görece önem sırası iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon/ güvensizlik, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, cezalandırma, kusurluluk, yüksek standartlar, terkedilme, duyguları bastırma, kendini feda, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, terk edilmedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, cezalandırmanın eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim ve sosyal izolasyon, onay arayıcılığın

etkisi pozitifdir ve cezalandırma, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılığın etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların eşitlikçi tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. 11. Young Şema Puanlarının Geleneksel Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi
(Sabit)	0,136	0,019		7,131	0,000		
Duyguları Bastırma	-0,012	0,006	-0,081	-1,833	0,067	-0,061	-0,058
Onay Arayıcılık	0,001	0,007	0,007	0,140	0,889	0,005	0,004
Sosyal	-0,017	0,008	-0,119	-2,191	0,029	-0,073	-0,069
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0,013	0,006	-0,091	-2,215	0,027	-0,074	-0,070
Kendini Fedâ	0,005	0,005	0,037	0,891	0,373	0,030	0,028
Cezalandırma	0,014	0,007	0,101	2,157	0,031	0,072	0,068
Tehditler Karşısında	0,005	0,008	0,031	0,605	0,545	0,020	0,019
Kusurluluk	0,009	0,044	0,011	0,197	0,844	0,007	0,006
Terk Edilme	-0,013	0,040	-0,017	-0,321	0,748	-0,011	-0,010
Başarısızlık	0,027	0,042	0,033	0,635	0,526	0,021	0,020
Duygusal Yoksunluk	0,151	0,033	0,215	4,633	0,000	0,153	0,147
İç İçe Geçme/Bağımlılık	0,036	0,010	0,197	3,763	0,000	0,125	0,119
Yüksek Standartlar	0,002	0,005	0,017	0,419	0,676	0,014	0,013
Karamsarlık	-0,005	0,007	-0,038	-0,787	0,432	-0,026	-0,025
R=0,325 R ² =0,105							
F=7,529 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standart, duygusal yoksunluğun geleneksel tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,325, R²=0,091, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte geleneksel tutum toplam varyansın yaklaşık % 10'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin geleneksel tutum üzerindeki görece önem sırası /iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık, kendini feda, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, başarısızlık, onay arayıcılık, kusurluluktur. Regresyon katsayılarının

anlamlığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise sosyal izolasyon, iç içe geçme//bağımlılık, duygusal yoksunluk, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, duyguları bastırmanın geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyonun etkisi negatif ve cezalandırma, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılığın etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların geleneksel tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. 12. Young Şema Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Görünüü Düzeltme	Olumlu Mantıksal Kabullenme	Kaçınma
Duyguları Bastırma	r	0,240**	0,052	0,354**
	p	0,001	0,122	0,001
	N	900	898	901
Onay Arayıcılık	r	0,453**	0,116**	0,183**
	p	0,001	0,001	0,001
	N	900	898	902
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	r	0,349**	0,009	0,362**
	p	0,001	0,781	0,001
	N	900	898	902
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	r	0,281**	0,174**	0,110**
	p	0,001	0,001	0,001
	N	899	897	901
Kendini Feda	r	0,182**	0,061	0,197**
	p	0,001	0,070	0,001
	N	899	897	901
Cezalandırma	r	0,281**	0,180**	0,140**
	p	0,001	0,001	0,001
	N	899	897	901
Tehditler Karşısında	r	0,322**	0,016	0,379**
	p	0,001	0,623	0,001
	N	897	894	898
Kusurluluk	r	0,302**	-0,045	0,431**
	p	0,001	0,181	0,001
	N	899	896	900
Terk Edilme	r	0,333**	0,011	0,428**
	p	0,001	0,748	0,001
	N	899	897	901
Başarısızlık	r	0,344**	-0,028	0,390**
	p	0,001	0,394	0,001
	N	900	898	901

Duygusal Yoksunluk	r	0,237**	-0,007	0,385**
	p	0,001	0,845	0,001
	N	901	899	902
İç İçe Geçme/İç İçe Geçme/Bağımlılık	r	0,275**	-0,010	0,411**
	p	0,001	0,769	0,001
	N	900	898	901
Yüksek Standartlar	r	0,328**	0,063	0,148**
	p	0,001	0,059	0,001
	N	900	898	901
Karamsarlık	r	0,269**	0,024	0,347**
	p	0,001	0,471	0,001
	N	899	897	901

**p<0,010, *p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Young Şema Ölçeği ve alt boyutları ile Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,354$, $p<0,010$). Duyguları bastırma puanları arttıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Onay arayıcılık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,453$, $p<0,010$). Onay arayıcılık puanları arttıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Sosyal İzolasyon/güvensizlik alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,349$, $p<0,010$). Sosyal İzolasyon/güvensizlik puanları arttıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Sosyal İzolasyon/güvensizlik alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,362$, $p<0,010$). Sosyal İzolasyon/güvensizlik puanları arttıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,322$, $p<0,010$). Tehditler karşısında dayanıksızlık puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,379$, $p<0,010$). Tehditler karşısında dayanıksızlık puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,302$, $p<0,010$). Kusurluluk puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Kusurluluk alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,431$, $p<0,010$). Kusurluluk puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,333$, $p<0,010$). Terk edilme puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Terk edilme alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,428$, $p<0,010$). Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Başarısızlık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,344$, $p<0,010$). Başarısızlık puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Başarısızlık alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,390$, $p<0,010$). Başarısızlık puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,237$, $p<0,010$). Duygusal yoksunluk puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Duygusal yoksunluk alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,385$, $p<0,010$). Duygusal yoksunluk puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,275$, $p<0,010$). İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,411$, $p<0,010$). İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Yüksek standartlar alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,328$, $p<0,010$). Yüksek standartlar puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Yüksek standartlar alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,148$, $p<0,010$). Yüksek standartlar puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Karamsarlık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,269$, $p<0,010$). Karamsarlık puanları arttıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Karamsarlık alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,347$, $p<0,010$). Karamsarlık puanları arttıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Tablo 4. 13. Young Şema Puanlarının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,344	0,066		20,481	0,000		
Onay Arayıcılık	0,189	0,024	0,306	7,943	0,000	0,257	0,232
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,030	0,030	0,046	1,004	0,316	0,034	0,029
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,014	0,030	0,021	0,473	0,636	0,016	0,014
Terk Edilme	0,178	0,149	0,053	1,197	0,232	0,040	0,035
Başarısızlık	0,415	0,148	0,114	2,804	0,005	0,094	0,082
Yüksek Standartlar	0,038	0,019	0,072	1,992	0,047	0,067	0,058
R=0,492 R ² =0,237							
F=47,287 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standardın görünüşünü düzeltmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,492$ $R^2=0,237$, $p<0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte görünüşün düzeltmenin toplam varyansın yaklaşık % 24'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görünüşünü düzeltme üzerindeki görece önem sırası onay arayıcılık, kendini feda, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise yüksek standartlar, onay arayıcılık ve başarısızlığın görünüşü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yüksek standartlar, onay

arayıcılık, başarısızlığın etkisi pozitiftir. Diğer alt boyutların görünüşü düzeltme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.14. Young Şema Puanlarının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	2,340	0,078		30,066	0,000		
Duyguları Bastırma	0,043	0,026	0,075	1,673	0,095	0,056	0,054
Onay Arayıcılık	0,009	0,026	0,017	0,342	0,733	0,012	0,011
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0,083	0,032	-0,145	-2,600	0,009	-0,087	-0,084
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0,093	0,023	0,168	4,028	0,000	0,135	0,130
Kendini Fedâ	-0,018	0,022	-0,035	-0,833	0,405	-0,028	-0,027
Cezalandırma	0,122	0,027	0,220	4,606	0,000	0,154	0,149
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-0,034	0,031	-0,058	-1,092	0,275	-0,037	-0,035
Kusurluluk	-0,276	0,178	-0,086	-1,549	0,122	-0,052	-0,050
Terk Edilme	0,340	0,163	0,114	2,090	0,037	0,070	0,068
Başarısızlık	-0,195	0,170	-0,061	-1,143	0,253	-0,039	-0,037
Duygusal Yoksunluk	0,014	0,133	0,005	0,106	0,916	0,004	0,003
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-0,010	0,039	-0,015	-0,271	0,787	-0,009	-0,009
Yüksek Standartlar	-0,023	0,019	-0,050	-1,199	0,231	-0,040	-0,039
Karamsarlık	0,001	0,028	0,002	0,048	0,962	0,002	0,002
R=0,283 R ² =0,065							
F=5,446 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standart, duygusal yoksunluğun olumlu mantıksal kabullenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,283, R²=0,065, p<.0,01). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu mantıksal kabullenme toplam varyansın yaklaşık % 7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu mantıksal kabullenme üzerindeki göreceli önem sırası cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, duyguları bastırma, başarısızlık, yüksek standartlar, kendini feda, onay

arayıcılık, İç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, karamsarlık, duygusal yoksunluktur. Regresyon katsayılarının anlamlığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise sosyal izolasyon, terk edilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir terk edilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin etkisi pozitif ve sosyal izolasyonun etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların olumlu mantıksal kabullenme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.15. Young Şema Puanlarının Kaçınmaya Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,392	0,071		19,648	0,000		
Yüksek Standartlar	-0,026	0,018	-0,051	-1,398	0,162	-0,047	-0,041
Karamsarlık	0,026	0,026	0,042	0,982	0,326	0,033	0,029
Duyguları Bastırma	0,051	0,025	0,082	2,063	0,039	0,069	0,060
Onay Arayıcılık	-0,038	0,023	-0,063	-1,636	0,102	-0,055	-0,048
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0,005	0,031	-0,009	-0,172	0,863	-0,006	-0,005
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,049	0,030	0,076	1,650	0,099	0,055	0,048
Terk Edilme	0,488	0,155	0,150	3,153	0,002	0,105	0,092
Başarısızlık	0,142	0,165	0,041	0,861	0,390	0,029	0,025
Kusurluluk	0,453	0,174	0,130	2,602	0,009	0,087	0,076
İç İçe Geçme/Bağımlılık	0,072	0,037	0,092	1,929	0,054	0,065	0,056
Duygusal Yoksunluk	0,209	0,130	0,069	1,611	0,108	0,054	0,047

R=0 ,503 R2=0,244
F=27,241 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young şemanın alt boyutu olan başarısızlık, iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standart, duygusal yoksunluğun kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,503, R2=0,244, p<.0,01). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu mantıksal kabullenme toplam varyansın yaklaşık % 24'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki göreceli önem sırası başarısızlık, iç içe geçme/iç içe geçme/bağımlılık, sosyal

izolasyon/güvensizlik, terk edilme, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, yüksek standartlardır. Regresyon katsayılarının anlamlığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık kaçınma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlığın etkisi pozitiftir. Diğer alt boyutların kaçınma üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.16. Toplumsal Cinsiyet Roller Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Görünüü	Olumlu Mantıksal	
		Düzeltilme	Kabullenme	Kaçınma
Eşitlikçi Tutum	r	0,072*	0,130**	-0,200**
	p	0,029	0,001	0,001
	N	905	903	907
Geleneksel Tutum	r	0,114**	-0,035	0,223**
	p	0,001	0,287	0,001
	N	906	904	907

**p<0,010, *p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Toplumsal Cinsiyet Roller ölçeği ve alt boyutları ile Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Eşitlikçi tutum alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,072$, $p<0,010$). Eşitlikçi tutum puanları arttıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Eşitlikçi tutum alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,130$, $p<0,010$). Eşitlikçi tutum puanları arttıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Eşitlikçi tutum alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,200$, $p<0,010$). Eşitlikçi tutum puanları

artıkça, kaçınma puanları azalmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Geleneksel tutum alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,114$, $p<0,010$). Geleneksel tutum puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Geleneksel tutum alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,223$, $p<0,010$). Geleneksel tutum puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. Korelasyon katsayısına göre iki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4. 17. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Görünüşü Düzeltmeye Etkisi

	Standart					İkili r	Kısmi r
	B	Hata	Beta	t	p		
(Sabit)	1,639	0,103		15,942	0,001		
Eşitlikçi Tutum	0,004	0,001	0,215	5,298	0,001	0,174	0,173
Geleneksel Tutum	1,084	0,184	0,239	5,893	0,001	0,193	0,192
R=0 ,205							
R2=0,040							

Tabloda görüldüğü üzere toplumsal cinsiyetin alt boyutu olan geleneksel tutum, eşitlikçi tutumun görünüşü düzeltmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,205$ $R^2=0,040$, $p<0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte görünüşünü düzeltme toplam varyansın yaklaşık % 4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görünüşünü düzeltme üzerindeki görece önem sırası geleneksel tutum, eşitlikçi tutumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise geleneksel tutum, eşitlikçi görünüşü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi

	Standart						Kısmi r
	B	Hata	Beta	T	p	İkili r	
(Sabit)	2,411	0,092		26,336	0,001		
Eşitlikçi Tutum	0,003	0,001	0,163	3,975	0,001	0,131	0,131
Geleneksel	0,222	0,163	0,056	1,360	0,174	0,045	0,045

R=0,137

R²=0,017

F=8,645 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere toplumsal cinsiyetin alt boyutu olan geleneksel tutum, eşitlikçi tutumun olumlu mantıksal kabullenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,137, R²=0,017, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu mantıksal kabullenme toplam varyansın yaklaşık % 2'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu mantıksal kabullenme üzerindeki göreceli önem sırası, eşitlikçi tutum, geleneksel tutumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise, eşitlikçi tutumun olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Eşitlikçi tutumun etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların olumlu mantıksal kabullenme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.19. Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Kaçınma Etkisi

	Standart						Kısmi r
	B	Hata	Beta	t	p	İkili r	
(Sabit)	1,870	0,098		19,140	0,001		
Eşitlikçi Tutum	-0,002	0,001	-0,104	-2,601	0,009	-0,086	-0,084
Geleneksel Tutum	0,703	0,174	0,162	4,034	0,001	0,133	0,130

R=0,240

R²=0,055

F=27,287 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere toplumsal cinsiyetin alt boyutu olan geleneksel tutum, eşitlikçi tutumun kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,240, R²=0,055, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu kaçınma toplam varyansın

yaklaşık % 6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki görece önem sırası geleneksel tutum, eşitlikçi tutumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise, eşitlikçi tutum, geleneksel tutumun kaçınma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Eşitlikçi tutumun etkisi negatif ve geleneksel tutumun etkisi pozitifdir.

Tablo 4. 20. Toplumsal Cinsiyet Roller Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Eşitlikçi Tutum	Geleneksel Tutum
Statü Düşkünlüğü	r	0,115**	0,036
	p	0,001	0,276
	N	933	936
Asilik	r	0,131**	-0,067*
	p	0,001	0,041
	N	916	919
Kontrol	r	0,080*	0,033
	p	0,015	0,306
	N	932	935
Kendi Yönelimlilik	r	0,106**	-0,023
	p	0,001	0,487
	N	913	916
Manipulatif Olma	r	-0,006	0,149**
	p	0,849	0,001
	N	933	936
Aşırı Bağımsızlık	r	0,291**	-0,199**
	p	0,001	0,001
	N	927	930
Eleştiriye Tahammülsüzlük	r	0,049	0,116**
	p	0,132	0,001
	N	931	934
Mesafelilik	r	0,131**	-0,011
	p	0,001	0,742

**p<0,010,*p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği ve alt boyutları ile Young Telafi Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Statü düşkünlüğü alt boyutu toplam puanı ile toplumsal cinsiyet rollerini ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,142$, $p<0,010$). Statü düşkünlüğü puanları artıkça, toplumsal cinsiyet rollerini puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Statü düşkünlüğü alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,115$, $p<0,010$). Statü düşkünlüğü puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Asilik alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,131$, $p<0,050$). Asilik puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Asilik alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,067$ $p<0,010$). Asilik puanları artıkça, geleneksel tutum puanları azalmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kontrol alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,080$, $p<0,050$). Kontrol puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kendi yönelimlilik alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,106$, $p<0,010$). Kendi yönelimlilik puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Manipulatif olma alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,149$, $p<0,010$). Manipulatif olma puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Aşırı bağımsızlık alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,291$, $p<0,050$). Aşırı bağımsızlık puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Aşırı bağımsızlık alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,199$ $p<0,010$). Aşırı bağımsızlık puanları artıkça, geleneksel tutum puanları azalmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Eleştiriye tahammülsüzlük alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,116$, $p<0,010$). Eleştiriye tahammülsüzlük puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Mesafelilik alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,131$, $p<0,010$). Mesafelilik puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.21. Young Telafi Başa Çıkmasının Eşitlikçi Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	61,304	4,622		13,264	0,000		
Statü Düşünlüğü	3,241	1,276	0,106	2,540	0,011	0,084	0,080
Asilik	1,193	1,118	0,041	1,066	0,287	0,035	0,034
Kontrol	-1,257	1,279	-0,039	-0,983	0,326	-0,033	-0,031
Kendi Yönelimlilik	0,146	1,065	0,005	0,137	0,891	0,005	0,004
Manipulatif Olma	-4,356	1,308	-0,144	-3,330	0,001	-0,110	-0,105
Aşırı Bağımsızlık	7,918	1,081	0,279	7,322	0,000	0,237	0,231
Eleştiriye Tahammülsüzlük	-0,462	1,320	-0,014	-0,350	0,726	-0,012	-0,011
Mesafelilik	1,256	1,044	0,046	1,202	0,230	0,040	0,038

R=0,318 R2=0,093

F=12,716 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young telafinin alt boyutu olan statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, kendi yönelimlilik, manipulatif olmak, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, mesafeliliğin eşitlikçi tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,318, R2=0,093, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte eşitlikçi tutumun toplam varyansın yaklaşık % 10'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki görelî önem sırası aşırı bağımsızlık, manipulatif olma, statü düşkünlüğü, mesafelilik, asilik, kontrol, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlüktür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise manipulatif olma, aşırı bağımsızlık, statü düşkünlüğünün eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Statü düşkünlüğü ve aşırı bağımsızlığın etkisi pozitif ve manipulatif olmanın etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların eşitlikçi tutumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.22. Young Telafi Başa Çıkmasının Geleneksel Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	0,231	0,021		11,122	0,000		
Statü Düşkünlüğü	-0,004	0,006	-0,032	-0,777	0,437	-0,026	-0,024
Asilik	-0,012	0,005	-0,091	-2,387	0,017	-0,079	-0,075
Kontrol	0,006	0,006	0,045	1,114	0,266	0,037	0,035
Kendi Yönelimlilik	-0,001	0,005	-0,011	-0,291	0,771	-0,010	-0,009
Manipulatif Olma	0,026	0,006	0,194	4,487	0,000	0,148	0,141
Aşırı Bağımsızlık	-0,033	0,005	-0,259	-6,783	0,000	-0,220	-0,214
Eleştiriye Tahammülsüzlük	0,018	0,006	0,117	3,005	0,003	0,099	0,095
Mesafelilik	0,001	0,005	0,007	0,195	0,845	0,006	0,006

R=0,317 R2=0,092

F=12,612 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young telafinin alt boyutu olan statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, kendi yönelimlilik, manipulatif olmak, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, mesafeliliğin geleneksel tutumu anlamlı düzeyde yordadığı

görülmektedir ($R=0,317$, $R^2=0,092$, $p<0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte geleneksel tutumun toplam varyansın yaklaşık % 9'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki görece önem sırası aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, asilik, kontrol, statü düşkünlüğü, kendi yönelimlilik, mesafeliliktir. Regresyon katsayılarının anlamlığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise manipülatif olma, aşırı bağımsızlık, asilik, eleştiriye tahammülsüzlüğün geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün etkisi pozitif ve aşırı bağımsızlık, asiliğin etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların geleneksel tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.23. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Telafi Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Görünüü	Olumlu Mantıksal	
		Düzeltilme	Kabullenme	Kaçınma
Statü Düşkünlüğü	r	0,507 ^{**}	0,096 [*]	0,163 ^{**}
	p	0,001	0,011	0,001
	N	904	902	905
Asilik	r	0,260 ^{**}	0,096 [*]	0,163 ^{**}
	p	0,001	0,024	0,003
	N	890	888	891
Kontrol	r	0,264 ^{**}	0,096 ^{**}	0,094 ^{**}
	p	0,001	0,004	0,005
	N	904	902	905
Kendi Yönelimlilik	r	0,288 ^{**}	0,138 ^{**}	0,143 ^{**}
	p	0,001	0,001	0,001
	N	888	886	889
Manipülatif Olma	r	0,388 ^{**}	0,040	0,251 ^{**}
	p	0,001	0,232	0,001
	N	904	902	905
Aşırı Bağımsızlık	r	0,125 ^{**}	0,143 ^{**}	0,041
	p	0,001	0,001	0,216
	N	900	898	901
Eleştiriye Tahammülsüzlük	r	0,365 ^{**}	0,031	0,207 ^{**}
	p	0,001	0,346	0,001
	N	904	902	905
Mesafelilik	r	0,275 ^{**}	0,155 ^{**}	0,107 ^{**}
	p	0,001	0,001	0,001
	N	889	887	890

**p<0,010,*p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve alt boyutları ile Young Telafi Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Young telafi ölçeği toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,201$, $p<0,010$). Young telafi puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Statü düşkünlüğü alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,507$, $p<0,010$). Statü düşkünlüğü puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki yüksek derecededir.

Statü düşkünlüğü alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,096$, $p<0,050$). Statü düşkünlüğü puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Statü düşkünlüğü alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,163$, $p<0,010$). Statü düşkünlüğü puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Asilik alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,260$, $p<0,010$). Asilik puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Asilik alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,076$, $p<0,010$). Asilik puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Asilik alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,100$, $p<0,010$). Asilik puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kontrol alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,264$, $p<0,010$). Kontrol puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kontrol alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,096$, $p<0,010$). Kontrol puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kontrol alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,094$, $p<0,010$). Kontrol puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kendine yönelimlilik alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,288$, $p<0,010$). Kendine yönelimlilik puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kendine yönelimlilik alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,138$, $p<0,010$). Kendine yönelimlilik puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Kendine yönelimlilik alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,143$, $p<0,010$). Kendine yönelimlilik puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Manipulatif olma alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,388$, $p<0,010$). Manipulatif olma puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır.

Manipulatif olma alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,251$, $p<0,010$). Manipulatif olma puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Aşırı Bağımsızlık alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,125$, $p<0,010$). Aşırı Bağımsızlık puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Aşırı Bağımsızlık alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,143$, $p<0,010$). Aşırı Bağımsızlık puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Eleştiriye tahammülsüzlük alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,365$, $p<0,010$). Eleştiriye tahammülsüzlük puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. Korelasyon katsayına göre iki ölçek arasındaki ilişki orta derecededir.

Eleştiriye tahammülsüzlük alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,207$, $p<0,010$). Eleştiriye tahammülsüzlük puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Mesafelilik alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,275$, $p<0,010$). Mesafelilik puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Mesafelilik alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,155$, $p<0,010$). Mesafelilik puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Mesafelilik alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,107$, $p<0,010$). Mesafelilik puanları artıka, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4. 24. Young Telafi Başa Çıkmasının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,138	0,063		18,120	0,000		
Statü Düşkünlüğü	0,239	0,021	0,384	11,253	0,000	0,351	0,316
Manipulatif Olma	0,079	0,021	0,131	3,735	0,000	0,124	0,105
Eleştiriye Tahammülsüzlük	0,080	0,023	0,117	3,435	0,001	0,114	0,097
R=0,537 R2=0,286							
F=121,567 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young telafinin alt boyutu olan statü düşkünlüğü, asilik, manipulatif olmak, eleştiriye tahammülsüzlüğün görünüşünü düzeltmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,537$, $R2=0,286$, $p<0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte görünüşünü düzeltmenin toplam varyansın yaklaşık % 29'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görünüşünü düzeltme üzerindeki görelî önem sırası statü düşkünlüğü, eleştiriye tahammülsüzlük, manipulatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüktür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise statü düşkünlüğü, eleştiriye tahammülsüzlük, manipulatif olma, kendi yönelimliliğin görünüşünü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Statü düşkünlüğü, eleştiriye tahammülsüzlük, manipulatif olmanın etkisi pozitifdir.

Tablo 4.25. Young Telafi Başa Çıkmasının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	2,300	0,087		26,388	0,000		
Statü Düşkünlüğü	0,029	0,024	0,053	1,206	0,228	0,041	0,040
Manipulatif Olma	-0,043	0,025	-0,079	-1,737	0,083	-	-0,057
Eleştiriye Tahammülsüzlük	-0,022	0,025	-0,036	-0,887	0,375	-	-0,029
Asilik	0,000	0,021	0,000	0,011	0,992	0,000	0,000
Kontrol	0,012	0,024	0,022	0,513	0,608	0,017	0,017
Kendi Yönelimlilik	0,044	0,020	0,087	2,191	0,029	0,074	0,072
Aşırı Bağımsızlık	0,036	0,020	0,070	1,765	0,078	0,060	0,058
Mesafelilik	0,056	0,020	0,113	2,818	0,005	0,095	0,093
R=0,206 R2=0,034							
F=4.832 p=0.000							

Tabloda görüldüğü üzere young telafinin alt boyutu olan statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, kendi yönelimlilik, manipulatif olmak, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, mesafeliliğin olumlu mantıksal kabullenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,206, R2=0,034, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu mantıksal kabullenmenin toplam varyansın yaklaşık % 3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu mantıksal kabullenme üzerindeki görece önem sırası statü mesafelilik, kendi yönelimlilik, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, manipulatif olma, kontrol, asiliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise mesafeliliğin olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Mesafeliliğin etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların olumlu mantıksal kabullenme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.26. Young Telafi Başa Çıkmasının Kaçınmaya Etkisi

	B	Sh	Beta	t	P	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,394	0,093		15,025	0,000		
Statü Düşkünlüğü	0,019	0,026	0,032	0,762	0,446	0,026	0,025
Manipulatif Olma	0,120	0,026	0,204	4,599	0,000	0,153	0,149
Eleştiriye Tahammülsüzlük	0,078	0,026	0,118	2,947	0,003	0,099	0,095
Asilik	-0,012	0,022	-0,022	-0,560	0,576	-0,019	-0,018
Kontrol	-0,031	0,025	-0,049	-1,204	0,229	-0,041	-0,039
Kendi Yönelimlilik	0,025	0,021	0,045	1,148	0,251	0,039	0,037
Aşırı Bağımsızlık	-0,027	0,022	-0,048	-1,238	0,216	-0,042	-0,040
Mesafelilik	0,003	0,021	0,005	0,138	0,890	0,005	0,004

R=0,284 R2=0,072
F=4,832 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young telafinin alt boyutu olan statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, kendi yönelimlilik, manipulatif olmak, aşırı bağımsızlık, eleştiriye tahammülsüzlük, mesafeliliğin kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,284, R2=0,072, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte kaçınmanın toplam varyansın yaklaşık % 7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki göreceli önem sırası manipulatif olma, eleştiriye tahammülsüzlük, statü düşkünlüğü, kontrol, aşırı bağımsızlık, kendi yönelimlilik, asilik, mesafeliliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise manipulatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün kaçınma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Manipulatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların kaçınma üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.27. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Olumlu		
		Görünüşü	Mantıksal	
			Düzeltilme	Kabullenme
Psikosomatizm	r	0,168**	0,014	0,236**
	p	0,001	0,683	0,001
	N	903	901	905
Sıkıntıyı Yok Saymak	r	0,168**	0,123**	0,098**
	p	0,001	0,001	0,003
	N	903	901	904
Duygu Kontrolü	r	-0,066*	0,173**	-0,021
	p	0,049	0,001	0,520
	N	904	902	905
Sosyal Çekilme	r	0,074*	0,052	0,036
	p	0,025	0,118	0,275
	N	903	901	905
Aktiviteyle Zihinden	r	0,283**	0,046	0,280**
	p	0,001	0,167	0,001
	N	902	900	904
Hissizlik/Duyguları	r	0,176**	0,106**	0,198**
	p	0,001	0,001	0,001
	N	902	900	903

**p<0,010,*p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve alt boyutları ile Young Kaçınma Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Psikosomatizm alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,168$, $p<0,010$). Psikosomatizm kaçınma puanları arttıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Psikosomatizm alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,236$, $p<0,010$). Psikosomatizm alt boyutu

puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,168$, $p<0,010$). Sıkıntıyı yok sayma puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,123$, $p<0,010$). Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,098$, $p<0,010$). Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Duygu kontrolü alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,066$, $p<0,010$). Duygu kontrolü puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları azalmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Duygu kontrolü alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,173$, $p<0,010$). Duygu kontrolü alt boyutu puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Aktiviteyle zihinden uzaklaştırma alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,283$ $p<0,010$). Aktiviteyle zihinden uzaklaştırma puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır.

Aktiviteyle zihinden uzaklaştırma alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,280$, $p<0,010$).

Aktiviteyle zihinden uzaklaştırma alt boyutu puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile görünüşü düzeltme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,176$, $p<0,010$). Hissizlik/duyguları bastırma puanları artıkça, görünüşü düzeltme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile olumlu mantıksal kabullenme alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,106$, $p<0,010$). Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu puanları artıkça, olumlu mantıksal kabullenme puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile kaçınma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,198$, $p<0,010$). Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu puanları artıkça, kaçınma puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.28. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Görünüşünü Düzeltmeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,834	0,099		18,450	0,000		
Psikosomatizm	0,050	0,023	0,078	2,198	0,028	0,073	0,069
Sıkıntıyı Yok Saymak	0,065	0,024	0,105	2,697	0,007	0,090	0,084
Duygu Kontrolü	-0,115	0,022	-0,183	-5,234	0,000	-0,173	-0,164
Sosyal Çekilme	-0,009	0,020	-0,016	-0,429	0,668	-0,014	-0,013
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	0,138	0,021	0,243	6,648	0,000	0,217	0,208
Hissizlik/Duyguları Bastırma	0,063	0,028	0,084	2,292	0,022	0,076	0,072
R=0,356 R2=0,121							
F=21,601 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young kaçınmanın alt boyutu olan psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırma görünüşünü düzeltmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,356$, $R^2=0,121$, $p<0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte

görünüşünü düzeltmenin toplam varyansın yaklaşık % 12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görünüşünü düzeltme üzerindeki görece önem sırası aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, duygu kontrolü, sıkıntıyı yok saymak, hissizlik/duyguları bastırma, psikosomatizm, sosyal çekilmedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, duygu kontrol, hissizlik/duyguları bastırma, sıkıntıyı yok saymak, psikosomatizmin görünüşünü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, sıkıntıyı yok sayma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duygularını bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolünün etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların görünüşü düzeltme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.29. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Olumlu Mantıksal Kabullemeye Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	2,338	0,092		25,428	0,000		
Psikosomatizm	-0,007	0,021	-0,012	-0,311	0,756	-0,010	-0,010
Sıkıntıyı Yok Saymak	0,028	0,023	0,051	1,229	0,219	0,041	0,040
Duygu Kontrolü	0,079	0,021	0,143	3,872	0,000	0,129	0,128
Sosyal Çekilme	-0,010	0,019	-0,020	-0,513	0,608	-0,017	-0,017
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	-0,007	0,019	-0,013	-0,344	0,731	-0,012	-0,011
Hissizlik/Duyguları Bastırma	0,034	0,026	0,051	1,319	0,188	0,044	0,043

R=0,180 R²=0,026
F=4,977 p=0,000

Tabloda görüldüğü üzere young kaçınmanın alt boyutu olan psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırma olumlu mantıksal kabullenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,180, R²=0,026, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte olumlu mantıksal kabullenme toplam varyansın yaklaşık % 3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumlu mantıksal kabullenme üzerindeki görece önem sırası duygu kontrolü, hissizlik/duyguları bastırma, sıkıntıyı yok saymak, aktiviteyle zihinden uzaklaştırmak, psikosomatizmdir. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise duygu kontrolünün olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Duygu kontrolünün etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların olumlu mantıksal kabullenme üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.30. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Kaçınmaya Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1,347	0,095		14,135	0,000		
Psikosomatizm	0,100	0,022	0,160	4,530	0,000	0,150	0,141
Sıkıntıyı Yok Saymak	0,004	0,023	0,006	0,153	0,879	0,005	0,005
Duygu Kontrolü	-0,058	0,021	-0,095	-2,722	0,007	-0,091	-0,085
Sosyal Çekilme	-0,041	0,020	-0,078	-2,111	0,035	-0,070	-0,066
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	0,126	0,020	0,230	6,305	0,000	0,206	0,197
Hissizlik/Duyguları Bastırma	0,096	0,027	0,132	3,590	0,000	0,119	0,112
R=0 ,359 R2=0,123							
F=22,111 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young kaçınmanın alt boyutu olan psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırma kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,359, R2=0,123, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte görünüşünü düzeltmenin toplam varyansın yaklaşık % 12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin görünüşünü düzeltme üzerindeki görece önem sırası aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, psikosomatizm, hissizlik/duyguları bastırma, duygu kontrolü, sosyal çekilme, sıkıntıyı yok saymadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, psikosomatizm, hissizlik/duyguları bastırma, duygu kontrolü, sosyal çekilmenin kaçınma anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik duyguları bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolü, sosyal çekilmenin etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların kaçınma önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.31. Toplumsal Cinsiyet Rollerı Ölçeği ve Alt Boyutları Puanlarıyla Young Kaçınma Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Eşitlikçi Tutum	Geleneksel Tutum
Psikosomatizm	r	-0,050	0,085**
	p	0,125	0,009
	N	935	937
Sıkıntıyı Yok Saymak	r	-0,041	0,119**
	p	0,207	0,001
	N	935	938
Duygu Kontrolü	r	0,079*	-0,056
	p	0,016	0,085
	N	936	939
Sosyal Çekilme	r	0,114**	-0,052
	p	0,001	0,112
	N	935	937
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma1	r	0,062	0,005
	p	0,057	0,886
	N	933	935
Hissizlik/Duyguları Bastırma	r	-0,174**	0,135**
	p	0,001	0,001
	N	934	937

**p<0,010,*p<0,050

Tabloda görüldüğü üzere Toplumsal Cinsiyet Rollerı Ölçeği ve alt boyutları ile Young Kaçınma Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Psikosomatizm alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r=0,085, p<0,010). Psikomatizm puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Sıkıntıyı yok sayma alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,119$, $p<0,010$). Sıkıntıyı yok sayma puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Duygu kontrolü alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,079$, $p<0,010$). Duygu kontrolü puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Sosyal çekilme alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,114$, $p<0,010$). Sosyal çekilme puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları artmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile eşitlikçi tutum alt boyutu puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,174$, $p<0,010$). Hissizlik/duyguları bastırma puanları artıkça, eşitlikçi tutum puanları azalmaktadır. İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır

Hissizlik/duyguları bastırma alt boyutu toplam puanı ile geleneksel tutum alt boyutu puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,135$, $p<0,010$). Hissizlik/duyguları bastırma puanları artıkça, geleneksel tutum puanları artmaktadır İki ölçek arasında zayıf derecede ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.32. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Geleneksel Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	0,187	0,022		8,351	0,000		
Psikosomatizm	0,016	0,005	0,112	3,119	0,002	0,102	0,100
Sıkıntıyı Yok Saymak	0,021	0,006	0,155	3,829	0,000	0,125	0,123
Duygu Kontrolü	-0,014	0,005	-0,104	-2,885	0,004	-0,094	-0,092
Sosyal Çekilme	-0,012	0,005	-0,098	-2,581	0,010	-0,085	-0,083
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	-0,008	0,005	-0,063	-1,660	0,097	-0,055	-0,053
Hissizlik/Duyguları Bastırma	0,015	0,006	0,092	2,405	0,016	0,079	0,077
R=0,225 R2=0,045							
F=8,245 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young kaçınmanın alt boyutu olan psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırma geleneksel tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,225, R2=0,045, $p < 0,010$). Adı geçen değişkenler birlikte geleneksel tutumun toplam varyansın yaklaşık % 4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki görece önem sırası sıkıntıyı yok saymak, psikosomatizm, duygu kontrolü, sosyal çekilme, hissizlik/duyguları bastırma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise sıkıntıyı yok saymak, psikosomatizm, duygu kontrolü, sosyal çekilme, hissizlik/duyguları bastırmanın geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, sıkıntıyı yok sayma, hissizlik/duyguları bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolü, sosyal çekilmenin etkisi negatiftir. Diğer alt boyutların görünüşü geleneksel tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.33. Young Kaçınma Başa Çıkmasının Eşitlikçi Tutuma Etkisi

	B	Sh	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	86,408	4,967		17,398	0,000		
Psikosomatizm	-2,477	1,155	-0,077	-2,145	0,032	-0,070	-0,068
Sıkıntıyı Yok Saymak	-1,263	1,233	-0,041	-1,025	0,306	-0,034	-0,033
Duygu Kontrolü	2,928	1,111	0,094	2,636	0,009	0,086	0,084
Sosyal Çekilme	3,010	1,012	0,112	2,973	0,003	0,097	0,094
Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma	3,094	1,061	0,109	2,916	0,004	0,096	0,093
Hissizlik/Duyguları Bastırma	-7,769	1,402	-0,209	-5,541	0,000	-0,179	-0,176
R=0,262 R ² =0,062							
F=11,306 p=0,000							

Tabloda görüldüğü üzere young kaçınmanın alt boyutu olan psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırma eşitlikçi tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R=0,262, R²=0,062, p<0,010). Adı geçen değişkenler birlikte eşitlikçi tutumun toplam varyansın yaklaşık % 6'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kaçınma üzerindeki görece önem sırası hissizlik/duyguları bastırma, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, duygu kontrolü, psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymaktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise, duygu kontrolü, sosyal çekilme, hissizlik/duyguları bastırma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, psikosomatizmin eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Hissizlik/duyguları bastırmanın etkisi negatif ve duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırmanın etkisi pozitifdir. Diğer alt boyutların eşitlikçi tutum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları literatür doğrultusunda tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Toplumsal Cinsiyet Roller ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma

Çalışmamızda, gelenekçi tutum ile ayrılma ve reddedilme alanından terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik ve duygusal yoksunluk, kusurluluk; zedelenmiş özerklik ve yeterlilik alanından iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve başarısızlık; diğerleri önelimlilik alanından kendini feda ve onay arayıcılık; aşırı tetikte olma ve baskılanma/ketlenme alanından karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları arasında pozitif ilişki saptandı. Gelenekçi tutum ile zedelenmiş sınırlar alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema puanları arasında ilişki yoktu.

Eşitlikçi tutum ile ayrılma ve reddedilme alanından terk edilme, duygusal yoksunluk ve kusurluluk; zedelenmiş özerklik ve performans alanından iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve başarısızlık; aşırı tetikte olma ve baskılanma/ketlenme alanından karamsarlık ve duyguları bastırma şemaları arasında negatif ilişki saptandı. eşitlikçi tutum ile zedelenmiş sınırlar alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şema puanları arasındaki ilişki pozitifti. Eşitlikçi tutum ile onay arayıcılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şema puanları arasında ilişki yoktu.

iç içe geçme/bağımlılık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve cezalandırmanın eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görüldü. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon ve onay arayıcılığın etkisi pozitif; cezalandırma, duygusal yoksunluk ve iç içe geçme/bağımlılığın etkisi negatifti. Erken dönem uyum bozucu şemalar alt boyutu olan sosyal izolasyon, iç içe geçme//bağımlılık, duygusal yoksunluk, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve duyguları bastırmanın geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyonun etkisi negatif ve cezalandırma, duygusal yoksunluk ve iç iç geçme/bağımlılığın etkisi pozitifdir.

Çalışmamızda hem gelenekçi tutum hem de eşitlikçi tutum ile şemalar arasında saptanan ilişkiler çok zayıftı. Çalışmamızda, klinik bir örneklem değerlendirilmemiştir ve şema puanları ile gelenekçi ve eşitlikçi tutum düzeyleri arasındaki zayıf ilişkiler kültürel ve ailesel cinsiyetçi yaklaşımlara çoğunlukla örtük ve eser biçimde ama kesintisiz olarak maruz kalınmasının bir sonucu olabilir. Klinik örneklemelerde, farklı sonuçlar çıkması beklenebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, erken bebeklik ve çocukluk dönemindeki deneyimleri ile mizaç arasındaki etkileşimden köken alır (Rafaeli vd. 2011). Young ve arkadaşları (2003), şemaların oluşumunda akranların, okulun ve diğer sosyokültürel yapıların etkisi olduğunu, ancak bu etkilerin ebeveynlerle etkileşim kadar güçlü ya da yaygın olmadığını bildirmiştir. Ancak, şema oluşum yollarından biri olan seçici içselleştirme ve özdeşimler, önemli ötekilerin davranışlarının çocuk tarafından içselleştirilmesi sonucunda bakım veren davranışlarının sergilenmesi olarak ifade edilebilir (Young, 1990). Bu bağlamda, ebeveynlerle etkileşimin ve model alınmasının da cinsiyet rollerinin oluşumunda etkili olması beklenir. Bu beklenti ile uyumlu biçimde Oakley, cinsiyet rollerinin nesilden nesile aktarım sonucu oluştuğunu ileri sürmektedir (Oakley, 2015). Powell ve Greenhause'a (2010) göre, kız ve erkek çocuklar, içinde bulunduğu aile ve toplumsal çevrenin ve alınan eğitimin etkisiyle cinsiyetlerine uygun roller kazanmakta ve toplumsal cinsiyet kimliğini edinmektedirler. Böylece, kadınlar için ev ile ilgili işleri yürütme ve çocuk bakımı gibi işler öne çıkarken, erkekler için iş rolleri aile rollerinden daha önemli hale gelmektedir. Birey, kendini tanımlamayı çevresinden öğrenme eğiliminde olduğundan dayatılan bu kavramlar kişinin kendisiyle ilgili algısını etkiler. Şemalar bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili algılarından oluşur. Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumu kültür etkisindedir. Kültür, şema oluşumunda etkilidir. Özellikle cinsel kimliğin oluştuğu dönemde önemli ötekilerin edindiği toplumsal cinsiyet ve bireyin önemli ötekilerden algıladığı cinsiyet rolü kendilik algısının ve kişilik özelliklerinin oluşumunda önemlidir.

Bilişsel şemaların kişilik bozukluklarındaki rolü, bir süredir araştırmacıların ve terapistlerin ilgisini çekmektedir (Beck, Freeman, & Associates, 1990). Petrocelli ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında, bilişsel şemaların kişilik organizasyonları üzerinde dikkat çekici etkisi olduğu saptanmıştır. Her kişilik bozukluğunun, belirli bilişsel stiller ve nesne temsilleri modeli ile ilişkili olduğu savunulmaktadır. Bilişsel stiller; benlik ve dünya ile ilgili algıların, yorumların ve sonuçların oluşum süreci ve içeriği olarak tanımlanır. Nesne temsilleri, geçmişten gelen önemli deneyimlerden etkilenen, hayatın devam eden olaylarına yönelik algı ve tepkilere aracılık eden bir dizi eğilim olarak hizmet etmeye devam eden anılar ve tutumlar olarak tanımlanır (Petrocelli ve ark., 2001). Young (1990) erken dönem uyum bozucu şemaları hem bilişsel stiller hem de nesne temsillerinin bazı bileşenlerine benzer şekilde, çocukluk döneminde geliştirilen ve genellikle çevre ve kendilik hakkındaki koşulsuz ve işlevsiz temel inanışlar olarak tanımlamıştır. Yani kişinin uyumsuz şemalarının sayısı ve niteliğine göre kişilik organizasyonu da farklılaşmaktadır. Thimm (2010) tarafından yapılan çalışmada tüm şema alt boyutları ile nevroitiklik arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca, kusurluluk, sosyal izolasyon ve duygusal yoksunluk şemaları ile dışadönüklük arasında zayıf ilişki saptanmıştır. Güvensizlik ve haklılık şemaları ile uyumluluk ve özdisiplin arasında zayıf düzeyde ilişkili olduğu ve kendini feda ve boyun eğme şeması ile uyumluluğun yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, bağımlılık, başarısızlık ve yetersiz özenetim şemaları ile öz disiplinin negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Feingold (1994) yaptığı meta-analiz çalışmasında kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde iddiacı, daha kaygılı ve dışadönük olduklarını bulmuştur. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre çoğu kişiliğin nevroitiklik ve uyum boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, oluşan içedönüklük-dışadönüklük gibi kişilik boyutları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında ilişki olduğu bilinmektedir (Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001). Kadınların içe dönük veya dışa dönük olmasında, kişilik yapısının oluşmasında toplumsal cinsiyet rollerinin de katkısı ile ailenin etkili bir faktör olduğu bulunmuştur (Thimm, 2010).

Steinberg'e göre kişinin doğduğu andan itibaren cinsiyete yöneltilen dayatmalar doğrultusunda davranması beklentisi toplumsal cinsiyet rollerinin oluşmasına yol açmaktadır (Steinberg, 2002). Ana-baba tutumları, öğretmen, okul, dil, din, oyun ve

medya gibi faktörler de toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumuna katkıda bulunmaktadır (Basow, 1992).

Çalışmamızda, ayrılma ve reddedilme alanından çok sayıda şema ile gelenekçi tutumun pozitif; eşitlikçi tutumun negatif ilişki gösterdiği bulundu. Regresyon analizinde bu alandan bazı şemaların gelenekçi tutumu pozitif yönde ve eşitlikçi tutumu negatif yönde yordadığı saptandı. Alfred Adler, cinsiyet rollerini egemenlik ilişkileri bakış açısından ele almaktadır. Adler'e göre egemenlik ilişkileri doğrudan doğruya erkeğin özelliklerini tanımlar ve bu özelliklere uyan tavırlar "erkeksi" uymayanlar ise "kadınsı" sayılmaktadırlar. Aynı evde büyüyen erkek çocukları ile kız çocukları farklı davranışlara maruz kaldıkları için cinsiyet rollerinde farklı egemenlik ilişkilerine sahip olurlar. Örneğin, kadınların yaptıkları işlerin küçümsenip değersiz görülmesi veya erkeklerin yaptıkları işleri kadınların yapamayacaklarının belirtilmesi, oğlan çocuklarının kız çocuklarına tercih edilmesi, egemenlik ilişkilerinde erkeklerin kadınlara göre egemen statüde olması sonucunu doğurur (Adler, 1999). Kişilik boyutları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında ilişkiler (Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001) ve kişilik yapısının oluşmasında toplumsal cinsiyet rollerinin de katkısı ile ailenin etkili bir faktör olduğu (Thimm, 2010) dikkate alındığında, çocuğun çevresindekilerin cinsiyete göre davranmasının, cinsiyetlerin hiyerarşik olarak algılanmasına neden olması ve şemaların/ kişiliğin bu davranışsal örüntülere göre şekillenmesi şaşırtıcı olmayacaktır. Şema kuramına göre ilk alan olan Ayrılma ve Reddedilme alandaki şemalara sahip bireyler tutarlılık, sevgi, empati, güvenlik, duyguların ifade edilmesi gibi temel evrensel ihtiyaçlarının giderilmemesi dolayısıyla güvenli bağlanmayı oluşturamazlar. Bu kişiler erken çocukluk döneminde tutarsız, ani patlamaları olan, kopuk, istismarcı ve kestirilemeyen olmayan ebeveyn tutumlarıyla karşılaşmıştır ve bu şemalarla ilgili ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanırlar. Erken çocukluk ya da ergenlik dönemlerine ait travmatik yaşantıları vardır. Bu alan yakın ilişkilerde yaşanan problemlerle karakterizedir (Young ve ark., 2003). Çalışmamızda, Ayrılma ve Reddedilme alanından çok sayıda şema ile gelenekçi tutumun pozitif; eşitlikçi tutumun negatif ilişki göstermesi, literatürde kültürün ve ailenin cinsiyet bağlamındaki yaklaşımının beklenen sonucu ile uyumludur. Sonuçlarımız, gelenekçi tutum gösteren kadınların kabul görmek (reddedilmemek) ve güvende hissetmek

(ayrılmamak/terkedilmemek) ile ilgili sorun yaşadığını; eşitlikçi tutum ile bu sorunların yatıştığını gösterdi. Cummings ve ark. (2000), çocuğu sevgiden mahrum etmek, kınamak ve çocuğun görüşlerini göz ardı etmenin (psikolojik kontrol) çocuğun olumsuz başa çıkma süreçleri geliştirmesine neden olabileceğini belirtmektedir. Erkek çocuğunun kültür içinde yüceltildiği bir toplumda, kız çocuğunun sevgi ve değer verilmesinden mahrum kalması, kınanması ve görüşlerinin dikkate alınmaması nedeniyle kız çocuğunun kabul gördüğünü hissetmesi neredeyse olanaksızdır.

Çalışmamızda, zedelenmiş özerklik ve performans alanından çok sayıda şema ile gelenekçi tutumun pozitif; eşitlikçi tutumun negatif ilişki gösterdiği bulundu. Regresyon analizinde bu alandan bazı şemaların gelenekçi tutumu pozitif yönde ve eşitlikçi tutumu negatif yönde yordadığı saptandı. Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürü; bir kadın ve erkeğin nasıl davranacağı, nasıl düşüneceği ve nasıl hareket edeceğine ilişkin beklentileri ortaya koyan, yani kadın ve erkeği sosyal olarak yapılandıran özellikleri belirlemektedir (Akın ve Demirel, 2003:74; Üner, 2008:6; Powell and Greenkouse, 2010:1012). Bir başka deyişle, insanlar dışı veya erkek cinsiyeti ile doğarlar ancak yetiştirilirken cinsiyetlerine özgü olarak toplumun beklediği roller çerçevesinde kız veya erkek çocuk olmayı öğrenerek büyürler (Terzioğlu ve Taşkın, 2008: 63). Ailenin, içerisine girdiği toplumsal çevrenin ve alınan eğitimin etkisiyle, kız ve erkek çocuklar cinsiyetlerine uygun roller kazanmakta ve toplumsal cinsiyet kimliğini edinmektedirler. Böylece kadınlar için ev ile ilgili işleri yürütme ve çocuk bakımı gibi işler öne çıkarken, erkekler için iş rolleri aile rollerinden daha önemli hale gelmektedir (Powell and Greenhouse, 2010:1012). Söz konusu toplumsal kalıp yargılarına göre herhangi bir insanla ilgili beklentilerin neler olacağı doğrudan cinsiyete bağlıdır. Buna göre erkeklerden güçlü olmaları, ailelerini geçindirmeleri, çevre üzerinde belirli bir etkinlik ve kontrol sağlamları; kadınlardan ise sabırlı, anlayışlı olmaları, evi çekip çevirmeleri, insan ilişkilerini düzenlemeleri beklenmektedir (İmamoğlu, 1991:832). Gelenekçi tutum ile yetiştirilen kadınlar bağımsız hareket edebilme, kendini gösterebilme ve öne sürebilme konularında baskılanırlar ve bu tutum kişinin kendi hayatını sürdürebilme yetisine zarar verir (Costa, Terrecciano ve McCrae, 2001). Şema kuramına göre zedelenmiş özerklik ve yeterlilik alanı, bireyin bireyselleşme, ebeveynlerinden ya da bakım verenlerinden bağımsız hareket edebilme, kendini gösterebilme ve öne sürebilme

konularında çatışma yaşamasına neden olur. Bu çatışmanın kökeninde ya aşırı ilgili, çocuğun ihtiyaçlarını gereğinden fazla gidermiş, çocuğu olumsuzluklardan aşırı korumuş ya da tam tersine ilgisiz, duyarsız, çocuğun ihtiyaçlarını gider(e)meyen ebeveyn tutumu yatmaktadır. Bu tutum, her iki uçta da kişinin kendi hayatını sürdürebilme yetisine zarar vermektedir. Bu alana ait şemalara sahip olan bireyler, özgüven gelişimleri zedelenmiş, kimlik gelişimleri tamamlanmamış, belli beceri ve yeteneklerden yoksun ve çocukluk dönemine fikse kalmışlardır (Young ve ark., 2003). Çalışmamızda, Zedelenmiş özerklik ve performans alanından çok sayıda şema ile gelenekçi tutumun pozitif; eşitlikçi tutumun negatif ilişki göstermesi, gerçekten de gelenekçi toplumlarda kadına kültür tarafından biçilen rolün ve kültürden aile içine sıyan cinsiyetçiliğin kadınlardan beklenen çekinik rolü gerçek kıldığının bir kanıtı olarak görülebilir.

Çalışmamızda, literatürle uyumlu biçimde gelenekçi tutum ile başkaları yönelimlilik alanı şemaları arasında pozitif ilişki saptandı. Regresyon analizinde bu alandan bazı şemaların gelenekçi tutumu pozitif yönde yordadığı saptandı. Alçak gönüllülük, çekingenlik hassasiyet, utanç gibi özellikleriyle kırılğan narsisizm, feminenlikle ilişkilidir (Wink, 1991). Yapılan araştırmalara göre, büyüklenmeci narsisizm, yüksek seviyede kendine odaklı olmayı ve düşük seviyede de diğerlerine odaklı olmayı içermektedir. Büyüklenmeci narsisizm ayrıca yüksek öz saygı ve bağımsız bir benlik yorumu ile ilişkilidir (Konrath, Bushman ve Grove, 2009; Rohmann, Neumann, Herner ve Bierhoff, 2011). Yüksek seviyede kendine, düşük seviyede de diğerlerine odaklı olmak, yüksek öz saygı ve bağımsız benlik yorumu, aynı zamanda tipik maskülen özelliklerdir. Bunun aksine kırılğan narsisizm, tipik feminen özellikler olarak kabul edilen düşük öz saygı ve diğerlerine bağımlı benlik yorumu (Guimond, Brunot, Chatard, Garcia, Martinot, Buunk, Branscombe, Desert, Haque ve Yzebtyt, 2007) ile ilgilidir (Konrath ve diğerleri, 2009; Rohmann ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda, eşitlikçi tutumun maskülenlikle ve geleneksel tutumun feminenlikle ilişkili olması beklenir. Şema kuramına göre Başkaları yönelimlilik alanında birey için kendinden önce diğerlerinin gelmesi olarak kendini gösteren şema alanıdır. Kişinin değer, kabul görme, takdir edilme, olumsuzluktan kaçınma, yakınlık adına kendi ihtiyaçlarını ertelerek diğerlerinin ihtiyaçlarına

öncelik vermesidir. Bu kişiler genellikle içsel denetimlerinin zayıflığı sebebiyle dış kontrollüdür. Genellikle aile ortamlarında koşulsuz kabulü bulamadıkları için dış yönelim daha fazladır. Koşullu aile tutumuyla büyüyen çocuklar oldukları gibi kabul edilmemiş, ailenin onaylayacağı tutumlar sergilendiğinde takdir kazanmıştır. Dolayısıyla kişi onaylanmayan, sevilmeyen, takdir edilmeyen bireysel özelliklerini bastırarak onaylanan tarafları yüceltmıştır (Young ve ark., 2003). Ayrıca, geleneksel cinsiyet rolleri tutumunda kadınların erkeklerin sözünü dinleyen, tek işinin ev ve çocuklara bakmak olması ile ilgili bir beklenti oluşmaktadır (Dökmen, 2009). Başkaları yönelimlilik alanından şemalar ile eşitlikçi tutum arasında herhangi bir ilişki saptanmadı. Bu sonuçlara göre eşitlikçi tutumun ön plana çıkmasıyla bireyin benlik yorumunun diğerlerinden gelen ile içsel olan arasında bir yerde olduğu söylenebilir.

Gelenekçi tutum ile zedelenmiş sınırlar alanından ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. ancak bu şemadan alınan puanlar ile eşitlikçi tutum arasında pozitif ilişki olduğunu bulduk. Regresyon analizinde bu alandan bazı şemaların gelenekçi tutumu pozitif yönde ve eşitlikçi tutumu negatif yönde yordadığı saptandı. Türkiye çalışmalarında, zedelenmiş sınırlar alanında bir tek şema olan ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim bulunmaktadır. Bu şema narsistik kişilik özellikleri ile ilişkilidir (Young ve ark., 2003). Büyüklenmeci narsisizm, yüksek seviyede kendine odaklı olmayı ve düşük seviyede de diğerlerine odaklı olmak; yüksek öz saygı ve bağımsız bir benlik yorumu ile ilişkilidir (Konrath, Bushman ve Grove, 2009; Rohmann, Neumann, Herner ve Bierhoff, 2011) ve bu özellikler tipik maskülen özelliklerdir. Aksine kırılğan narsisizm, tipik feminen özellikler olarak kabul edilen düşük öz saygı ve diğerlerine bağımlı benlik yorumu (Guimond, Brunot, Chatard, Garcia, Martinot, Buunk, Branscombe, Desert, Haque ve Yzebtyt, 2007) ile ilgilidir (Konrath ve diğerleri, 2009; Rohmann ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda, eşitlikçi tutum maskülenlikle ve geleneksel tutumun feminenlikle ilişkilendirilebilir. Young ve diğerlerinin (2003) göre şema terapi kuramında çocukluk döneminde ihtiyaçların aşırı giderilmesi veya giderilememesi sonucunda hak görme/büyüklik şemasının meydana gelebileceği öngörülmektedir. Bu alandan şemaya sahip bireyler, kendilerini kontrol etme, diğerlerine yönelik yükümlülüğü konusunda sınırların yeterli olmadığı

görülmektedir. Bu alandaki şemalar, diğerlerinin haklarına yönelik duyarlılığın gelişmesi, ortaklaşa davranma, verdiği sözlerin arkasında durma ve konuyla ilgili gereğini yapma, bireysel bir amaç belirleme ve bu amacı gerçekleştirme konularında güçlükler yaşamasına sebep olmaktadır. Bu kişiler genellikle benmerkezcil, her istediğini elde edebileceğini düşünen, düşünmeden hareket eden, sorumluluk bilinci gelişmemiş, özsever bireylerdir. Bu alan şemalarına sahip bireyler genellikle aşırı hoşgörülü, sınır çizmeyen, haddinden fazla toleranslı ebeveynlere sahiptir. Ebeveynler tarafından kurallar konulup, bu kurallara uyması beklenmemiş, diğerlerine ve onların hassasiyetlerine karşı özverili olması öğretilmemiş, ya da kendini yönetebilme becerisi geliştirilmemiş bireylerdir. Yetişkin olarak, içsel güdülerini kontrol etme, uzun vadeli hedefler uğruna kısa vadeli hedeflerini erteleme becerilerinden yoksun kişilerdir (Young ve ark., 2003). Sonuçlarımız, Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması ile eşitlikçi tutum arasında pozitif ilişki göstermekle birlikte, bulunan ilişki çok zayıftır. Bu nedenle bu ilişkinin, bir psikopatoloji göstergesi olmaktan çok eşitlikçi tutumun kadının benlik saygısını olumlu etkilemesinin, özdenetimine katkısının bir sonucu olabilir. O zaman, bu zayıf ilişki bir kişilik sorunundan daha çok modern toplumun arzuladığı, kadının erkekle haklar ve özerklik açısından eşitlendiği bir durumun işareti olabilir.

Gelenekçi tutum ile aşırı tetikte olma ve baskılanma/ketlenme alanından cezalandırma, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve karamsarlık şemaları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Duyguları bastırma ve karamsarlık şemaları eşitlikçi tutum ile negatif ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizinde bu alandan bazı şemaların gelenekçi tutumu pozitif yönde ve eşitlikçi tutumu negatif yönde yordadığı saptandı. Kendisine biçilen toplumsal rolü kısmen veya tamamen reddeden kadın ise, dışlanma başta olmak üzere çeşitli biçimlerde cezalandırılabilir (Arslan, 2003; Chen, Subramanian, Acevedo-Garcia ve Kawachi, 2005; Akın, 2005; Aktaş, 2007;). Yapılan çalışmalar kadınların geleneksel tutuma sahip olmaları sonucunda ezilmiş duygusu, bastırılmış duygular, içedönük olmaları ve özgüvenlerinin azaldığı görülmektedir (Akın, 2005; Aktaş, 2007; Arslan, 2003; Chen, Subramanian, Acevedo-Garcia ve Kawachi, 2005). Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama / Ketleme şema alanı; sevinç, heyecan, kendini ifade etme, samimi ilişkiler konularında kendini baskılamaya sebep olur. Duygu ve dürtülerin baskılanıp, mantıksallığın devrede olması durumudur. Aile kökeni; katı, kontrolcü, kural dayatan,

otoriterdir. Çocuğun spontanlığı ve oyun ihtiyacı baskılanarak, denetim altına alınmıştır. Bu kişiler, çocukluk dönemlerinde oyun oynamaları, kendilerini ve duygularını ifade etmeleri, mutluluğu yaşamaları adına desteklenmemiştir. Aksine bir amaca ulaşmayan, yapıcı, yararlı ve olumlu olmayan durumlara hazırlıklı olmayı, temkinli davranmayı ve hayata duygusal bakmamayı öğretmişlerdir. Bu kişiler daima olumsuzluklara odaklanarak, aşırı tetikte olmaları gerektiğine inanırlar. Başarılı olamama durumlarında ise mutsuzluk, umutsuzluk ve kaygı gibi zedeleyici duygular yaşarlar (Young ve ark., 2003). Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürü; bir kadın ve erkeğin nasıl davranacağı, nasıl düşüneceği ve nasıl hareket edeceğine ilişkin beklentileri ortaya koyan, yani kadın ve erkeği sosyal olarak yapılandıran özellikleri belirlemektedir (Akın ve Demirel, 2003:74; Üner, 2008:6; Powell and Greenkouse, 2010:1012). Sözü edilen alandaki şemalar, geleneksel bakışın kadından beklentileri ile uyumlu görünmektedir. Kadın, tetikte olduğu ve baskı altında olmayı içselleştirdiği sürece rolüne uygun davrandığı kabul edilmektedir.

Bu çalışmanın erken dönem uyum şemalar ile toplumsal cinsiyetleri rolleri tutumları arasındaki ilişki ve erken dönem uyum şemaların toplumsal cinsiyetleri rolleri üzerindeki etkiyi araştıran ve ortaya koyan hem yurtiçi hem de yurtdışı çalışmalar arasında ilk olma özelliği bakımından son derece önem taşımaktadır. Konu ilgili yerli ve yabancı literatürde çalışma bulunmadığından öncelikle kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişki ortaya konmuş daha sonra kişilik ve toplumsal cinsiyetleri arasındaki ilişki tartışılarak bütünlük oluşturulmuştur. Çalışmanın sonuçları literatür ışığında değerlendirildiğinde erken dönem uyumsuz şemaları ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği Alt Boyutları ile Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutlarına Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Toplumsal cinsiyet rolleri alt boyutu eşitlikçi tutum artıka, olumlu mantıksal kabullenme ve görünüşü düzeltme puanları artmakta ve kaçınma puanları azalmaktadır. Geleneksel tutum puanları artıka, görünüşü düzeltme ve kaçınma puanları artmaktadır.

Olumlu beden algısı, bireyin beden memnuniyetini ifade eden bir kavramdır. Dört nitelikten oluşur. Bunlar bedene saygı, bedeni kabul, bedenine karşı olumlu fikir

ve bedenini korumadır (Cash ve Pruzinsky, 1990). Farklı cinsiyetteki bireylerdeki fizyolojik farklılaşmaların, toplumca ideal olarak görülen beden standartları ile iki farklı şekilde etkileşime girdikleri bildirilmektedir. Kızlarda ideal beden algısı ince olmak iken erkeklerde kaslı vücut yapısına sahip olmaktır (Thompson, vd., 1999). Bu nedenle erinlik döneminde artan yağ dokusu kızları ideal beden algısından uzaklaştırmaktadır. İdeal beden yapısından uzaklaşmanın kızlardaki olumsuz beden algılarını arttırdığı bildirilmiştir (Graber, vd., 1994; Petersen, Sarigiani ve Kennedy, 1991). Gençlerin kendi bedenleri ile kendilerine sunulan ideal imajları kıyasladıklarında, kendi bedenlerini kabul etmede ve memnuniyetlerinde giderek azalma olduğu gözlenmektedir (Sparhawk, 2003). Kadınlar erkeklere nazaran beden biçimi ve inceliğe daha fazla önem verir duruma gelmiş ve görünüşleriyle ilgili olmak üzere daha sık memnuniyetsizlik bildirmiştir (Gapinski ve ark. 2003, Epel ve ark. 1996, Haavio-Mannilo ve Purhonen 2001). Sanford ve Danovan (1999) bir kadının değerli olma ölçüsünün uzun ve ince olmakla eş tutulduğunu bildirmiştir.

Gardner (1996) beden imgesini ‘kişinin zihninde oluşturduğu beden görüntüsü’ olarak tanımlamaktadır. Gündoğan (2006) ise beden imgesini, ‘kişinin bedenini oluşturan parçalarını analiz etmesi ve bu parçaların işlevselliği ile ilgili negatif veya pozitif bir tutum’ olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda beden imajı kişinin bedeninin dış çevre tarafından nasıl algılandığı konusunda kişide gelişen duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Grogan, 2005). Dolayısıyla beden imgesi, bir insanın bedeninin toplumsal anlamını veren dış görüntüsüdür ve bir rol verici olarak işlev görür (Spainhour, 2004).

Toplumsal cinsiyet rollerine karşı bireyin takındığı tavır ve bireysel seviyede özgüveni kişinin kendi beden imajını değerlendirmesi ile ilişkili bulmuştur (Lennon ve Rudd, 1994; Dionne, Davis, Fox ve Gurevich, 1995). Cinsiyet rolü (feminen, androjenöz ve maskülen) açısından değerlendirilen kadınlarda, feminen kadınların fiziksel görünümlelerinden memnuniyetlerinin androjenöz kadınların memnuniyetlerinden daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, cinsiyet rolünün beden imgesi üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı gösterilmiştir (Jackson, 1988). Femininliğin değerleri gibi kültürel faktörler insanların kendilerinin ve başkalarının görünümlelerini nasıl değerlendirdiklerini etkiler. Örneğin, batı toplumlarında kadınların

modayla ve güzellikle ilgilenmeleri beklenir. En azından genç kadınlar için zayıf bir beden önemli bir bileşendir (Beuf, 1990; Cash, Winstead ve Janda, 1986; Freedman, 1986; Lennon, 1988; Seid, 1994). Çalışmamızın sonuçlarına dayanarak, Görünüşü Düzeltmenin hem eşitlikçi tutum hem de geleneksel tutum ile pozitif ilişki göstermesi, kadınların toplumsal cinsiyet rolleri tayfinin neresinde olursa olsun feminenlik değerleri ile bağlantısını devam ettirdiğini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Eşitlikçi tutum ile olumlu mantıksal kabullenme ve görünüşü düzeltme puanları arasında pozitif ve kaçınma puanları arasında negatif ilişki bulduk. Bu konuda literatürde çalışmaya rastlanmamakla birlikte, sonuçlarımız şaşırtıcı değildir. Eşitlikçi tutum gösteren kadınların kaçınma tutumlarının olmaması beklenen bir durumdur.

Young Şema Ölçeği Alt Boyutları Puanlarıyla Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Üzerindeki Etkisine Dair Tartışma

Çalışmamızda, Young Şema Ölçeği'nin alt boyutları olan başarısızlık, terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartların görünüşünü düzeltmeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görüldü. yüksek standartlar, onay arayıcılık ve başarısızlığın görünüşü düzeltme üzerinde yordayıcı etkisi daha anlamlıydı. Young Şema Ölçeği'nin alt boyutları olan başarısızlık, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygularını bastırma, onay arayıcılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, duygusal yoksunluğun kaçınmayı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. kusurluluk, terk edilme, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının kaçınma üzerinde daha anlamlı yordayıcılar olduğu saptandı. Young Şema Ölçeği'nin alt boyutları olan sosyal izolasyon, terk edilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin olumlu mantıksal kabullenme üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu bulundu. terk edilme, cezalandırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetimin etkisi pozitif ve sosyal izolasyonun etkisi negatifti.

Benlik ve bedenle ilgili duygular birbirleriyle etkileşim halindedir. Beden imgesi ve benlik ayrılmaz bir bütündür (Rees, 2005). Bedenimizin fiziksel özelliklerine dair olan algıların kendimize karşı gelişen algıların belirlemede oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Hamachek, 1971). Kişinin beden yapısı, zeka düzeyi, ilgi-yetenekleri,

karakteri, mizacı, sosyal yapısı ve “benlik” kavramı bireyin kişiliğinin temelini oluşturmaktadır. Benlik kavramının önemli bir parçası olan şemalar duygusal ve bilişsel yapılardan oluşmaktadır. Benlik şemaları kişilerin bireysel deneyimlerini içermektedir. Duygusal-bilişsel yapılar, benlik kavramıyla ilgili olan bilgilerin transferini kontrol etmekte ve yönlendirmektedirler (Aydın, 1996). Gardner (1996) beden imgesini ‘kişinin zihninde oluşturduğu beden görüntüsü’ olarak tanımlamaktadır. Gündoğan (2006) ise beden imgesini, ‘kişinin bedenini oluşturan parçalarını analiz etmesi ve bu parçaların işlevselliği ile ilgili negatif veya pozitif bir tutum’ olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda beden imajı kişinin bedeninin dış çevre tarafından nasıl algılandığı konusunda kişide gelişen duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Grogan, 2005).

Beden algısı bireylerde dayanıksızlık, yetersizlik düşüncelerinin oluşmasında etkilidir (Boyd, 2002; Horton vd., 2012).

Bir çalışmada öz saygının olumlu beden algısını yordadığı gösterilmiştir (Jackson, 1988). Bireyin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili algısı ve özgüveni kişinin beden imajını değerlendirmesi ile ilişkili bulmuştur (Lennon ve Rudd, 1994; Dionne, Davis, Fox ve Gurevich, 1995).

Görünüşü düzeltme stratejileri bireyin kusurlu bulduğu ya da kültürü tarafından onaylanmamış olarak algılanan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını saklama ya da düzeltmesi olarak tanımlanırken, kaçınma stratejileri bireylerin kendi bedenlerini ortaya koyacakları ortamlardan, kendilerine yakın olan insanlardan ve fiziksel özelliklerine hayran kalacakları diğer insanlardan kaçınmaya yönelik davranışlarını içerir (Walker ve Murray, 2012). Beden imgesi, benliğin fiziksel görünüm ve fiziksel becerilerle ilişkili tüm düşünce ve algılarını kapsar. Bir insanın fiziksel görüntüsüne dikkat etmesi ve bedenine sürekli bakım uygulaması önemli bir ahlaki sorun haline gelmiştir. Diri bir incelik, bakımlı ve uygun bir biçimde kaslı bir beden kendini kontrol ve irade gücünü temsil ederken, aşırı kilo ve vücudu yaşlandırmak utanç verici ve iğrenç olarak görülür (Haavio-Mannila ve Purhonen, 2001). Sosyal medyanın ve toplumunda etkisiyle beden algısı şekillenebilir. Beklenen beden kriterleri karşılanmadığı zaman ise kadınlar gerek ailesi gerek çevresi tarafından eleştirilmektedir ve bu durumda kadınlarda sosyal izolasyon, dayanıksızlık ve kusurluluk gibi şemaların oluşmasına sebep olabilir. Helvalı (2019) tarafından yapılan çalışmada, ayrılma – reddedilme, zedelenmiş özerklik – öteki

yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar – abartılı standartlar şema alanının vücut algısını etkilediği ve yeme tutumunda bozulmaları arttırdığı görülmüştür.

Kadınlar beklenen beden ölçülerine sahip olmadığında kaçınmayı tercih edebilir. Bu durumda beden algısının bozuk olması bireylerin yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, olumsuz beden imgesine sahip olan bireylerin bedensel görünüşleri nedeniyle yeni insanlarla tanışmaktan ve sosyal ortamlara girmekten kaçındıkları, kendilerini göstermek istemedikleri ve çoğu zaman evden çıkmak istemedikleri bilinmektedir. Söz konusu kaçınmalar beden dismorfik bozukluğunda ve sosyal fobide de yoğun olarak görülmektedir (Sungur, 1999; Wilson, 1999). Burggraf (1999) televizyondaki kadın bedeni stereotipinin gittikçe artan oranda daha ince olduğunu belirtmiştir. Bu stereotiplere maruz kalma muhtemelen kadınlardaki incelik ve cazibe, arzu edilebilirlik, kendine değer verme ve başarı gibi özellikler arasındaki ilişkiyi biçimlendirmekte ve güçlendirmektedir. Bireyin beden imgesiyle ilgili algıladığı tehditler ve olumsuzluklar da kaygı ve stres kaynağı olarak değerlendirilebilir. Beden imgesine yönelik olarak olası tehditler ve olumsuzluklara karşı, bireyler söz konusu olumsuz duygu, düşünce ve durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel ve davranışsal çeşitli stratejiler geliştirmektedir (Cash ve Santos, 2005).

Literatür incelendiğinde, kadınların beden algısı olumsuz olduğunda olumsuz beden imgesinin oluşmasına ve bu durumda da kişilerde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına etkili olduğunu düşünebiliriz (Helvalı; 2019)

Birçok etmenin etkisi ile oluşmaya başlayan ve şekillenen beden algısının uzun bir tarihsel süreci vardır. Smolak'a (2002) göre beden imgesi erken yaşlarda şekillenmeye başlamaktadır ve bireyin çocukluktan itibaren aile ve akranları ile kurduğu ilişkiler bu algının oluşumunda önemli bir role sahiptir. Bu da, erken dönem uyumsuz şemalar ile beden algısının ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Fiziksel gelişim her ne kadar yetişkinliğin ilk yıllarında tamamlansa da vücut algısı kişinin hayatının sonuna kadar değişkenlik gösterebilmektedir (Whitbourne ve Skultety, 2002). Cash, olumsuz beden imgesinin bireyin ruhsal sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğine dikkat çekmiştir (Cash, 2002). Olumsuz beden imgesinin beden dismorfik bozukluğu, yeme bozukları, depresyon, düşük benlik saygısı ve sosyal anksiyete gibi psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Rosen ve Ramirez, 1998; Gamer vd., 1976;

Wifley vd., 1996; Konstanski ve Gullone, 1998; Furham vd., 2002; Cash ve Fleming, 2002).

Makas ve Çelik (2018) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiler saptamaya çalışmışlardır. Çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre sadece Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim, Onay Arama ve Cezalandırıcılık şemalarının sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Wilhelm'e (2006) göre çocukluk döneminde aileleri tarafından bedenlerine yönelik eleştirilere ve olumsuz bildirimlere maruz kalan çocukların vücut algıları olumsuz etkilenmektedir. Vücutlarına yönelik güvenleri azalarak vücut algısı ve benlik saygıları olumsuz etkilenmektedir (Wilhelm, 2006).

Kişilerin zedelenmiş sınırlar abartılı standartlar şema alanına sahip olmasının daha fazla ilişkisel depresyon ve daha olumsuz vücut algısına neden olduğu ve bu değişkenlerin aracılığı ile birlikte yeme tutumunda bozulmaları arttırdığı görülmüştür (Helvalı, 2019). Genellikle yaşamında olumsuzluklara odaklanan (karamsarlık), eleştirilmekten korktuğu için yüksek standartları karşılamaya çalışan (yüksek standartlar), kendini diğerlerinden üstün olarak gördüğü için ayrıcalıklı haklara sahip olduğunu düşünen (haklılık), kendini değerli hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyan (onay arayıcılık), kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının ihtiyaçlarını önemseyen (kendini feda etme) ve hedeflerine ulaşabilmek için yeterli öz denetimi gösteremeyen (yetersiz öz denetim) kişilerin vücut algılarının daha olumsuz olduğu görülmektedir (Young, 1999; Helvalı, 2019). Helvalı (2019) çalışmasının sonucunda ayrılma reddedilme, zedelenmiş özerklik- öteki yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar abartılı standartlar şema alanlarının vücut algısını etkilediği ve yeme tutumunda bozulmaları arttırdığı görülmüştür.

Ayrılma reddedilme şema alanı içinde yer alan Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk şemalarının kişide başkaları tarafından sevilme ve kabul görmeme inancını geliştirmesine yol açtığı öne sürülmektedir (Turner ve ark., 2005). Bu kişilerin genellikle kendilerini fiziksel özellikleri ve kiloları bakımından olumsuz olarak değerlendirdikleri, algıladıkları kusurları nedeniyle de utanç duygusu içinde oldukları belirtilmektedir (Young, 1999).

Genellikle başkaları tarafından duygusal destek alamayacağını düşünen (duygusal yoksunluk), kendisini toplumun veya bir grubun parçası olarak göremeyen (sosyal içe çekilme), dürtü kontrolünü kaybetmemek için duygularını ketleyen (duyguları bastırma), kendisinin veya başkalarının yaptığı hatalar karşısında affedici olmakta zorluk yaşayan (cezalandırıcılık), başkaları tarafından zarar görüp, kullanılacağını düşünen (kötüye kullanılma) ve kendisini kusurlu, değersiz ve seilmeye değmeyen biri olarak bulan (kusurluluktur) biri olarak gören bireylerin vücut algılarının daha olumsuz olduğu saptanmıştır (Young, 1999).

Mojalla ve arkadaşları (2014) beden algısı ve karar vermede, erken dönem uyum bozucu şemalar nedeniyle, kozmetik ameliyat geçiren hastaların normal bireylere göre spesifik ve farklı şema desenleri göstermelerini beklemişler fakat bulguları bu hipotezi desteklememiştir. Ancak Zedelenmiş özerklik ve Kopukluk/Reddedilme alanları arasında orta-zayıf düzeyde korelasyon bulunmuştur. Bu sonuçlar erken dönem uyum bozucu şemalar ile negatif beden algısının ve dış görünüş konusunda öz değerlendirme ile erken dönem uyum bozucu şema alanından zedelenmiş özerkliğini ilişkili olduğunu gösteren Stein, Corte, Ledoux ve arkadaşlarının (2010) çalışmalarından elde edilen bulgulara paraleldir.

Bireyler çocukluktan yetişkinliğe uzanan süreçte biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşanmaktadır. Sosyal çevreleri bazı açılardan değişmektedir. Bu değişim sürecinde bireylerin düşünceleri, ihtiyaçları da etkilenmektedir. Bu süreçte etkili değişimlerden birisi beden algısıdır. Bireyler fiziksel ve bedensel olarak ailesinden, çevresinden ve arkadaşlarından onay almayı beklerler. Bundan dolayı kilolarına ve beden şekillerine daha fazla özen gösterirler. Bireylerin gösterdikleri bu daha fazla özen sonucunda kişiler eğer beklentileri karşılayamadıklarını düşündükleri zaman sosyal çevreye adapte olamama, görünüşü yüzünden terk edileceği korkusu ve kültürün, çevrenin de etkisiyle kendi görünüşünün kusurlu olduğu düşüncesi oluşabilir. Erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin kendisi ile ilgili algılarından da oluşur ve bu algıyı da son derece de etkilediğini söyleyebiliriz. Bu durumda bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında etkili olduğunu düşünebiliriz. Beden imgeleri fiziksel görünüm ile ilgili zihinsel görselleştirmedir. Bir başka deyişle beden ile ilgili pozitif veya negatif düşüncelerin oluşmasıdır. Olumsuz beden imgesi beden

memnuniyetsizliğine, çekici olmadığına ve sonunda işlevsizliğe kadar vücudun bir kısmı hakkındaki düşüncelerden etkilenebilir. Literatürde yapılan çalışmalar göstermektedir ki kadınlara toplum tarafından yüklenen görünüşün güzel olması ve buna harcanan çaba sonucunda kadınlar bu beklentiye uyum sağlamak için kendilerini kusurlu, bağımlı, onay arayıcı görebilir ve bu durumda kişilerde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına sebep olabileceğini düşünebiliriz.

Yukarıda çalışmanın sonuçları kapsamında açıkladığımız bu iki beden imgesi baş etme stratejileri olumsuz stretejilerdir. Örneklem grubundaki kadınların Erken dönem uyum bozucu şemalarla başa çıkmak için bu stretejileri geliştirdiği söylenebilir. Sağlıklı beden imgesi baş etme stratejisi olan olumlu mantıksal kabul young şemanın alt boyutu olan Başarısızlık İç İçe Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duygularını Bastırma, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini feda, Cezalandırma, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar, Duygusal Yoksunluk şemaları çok düşük bir şekilde, olumlu mantıksal kabullenmeyi toplam varyansın yaklaşık % 5'ini açıklamaktaydı. Buradan anlaşılacağı üzere erken dönem uyum bozucu şemaların birçok alanda olduğu gibi beden algısı üzerinde de olumsuz etkisini görebilmekteyiz.

Young Telafi ve Young Kaçınma Ölçekleri Alt Boyutlarının Toplumsal Cinsiyet Rollerini Üzerindeki Etkisine Dair Tartışma

Toplumsal cinsiyet rolleri sosyal ortamın vazgeçilemeyen özelliklerinden biridir ve bireyin kimliğini ortaya koyma sürecinde etkilidir. Sosyal ortamda bireylerden cinsiyetleri doğrultusunda ve buna bağlı olarak sosyal ortamın o cinsiyetten beklentisi olan rol modellerine uygun kimlikler geliştirilmesi beklenir. Bu anlamda toplumsal cinsiyet rolleri bireyin zihin ve benlik süreçlerini etkileyen en önemli araçsal semboller bütünüdür. Bu araçsal semboller üzerinde eril söylemin iktidar kurması bu araçları kullananların bu bakışın iktidarına maruz kalmalarına neden olmaktadır (Sankır, 2010). İnsanoğlu doğduğu andan itibaren kendini sosyal bir ortamın içerisinde bulur. Kendini diğerlerinden farklı biri olarak algılayabildiği çocukluk yaşlarından itibaren içine doğduğu bu sosyal ortamı algılar ve algıları dâhilinde tepkiler vererek sosyal eylemler gerçekleştirir. Kendisi dışındakilerle gerçekleştirmiş olduğu bu toplumsal eylemler sayesinde sosyal ortamın taşıdığı özellikleri ve bu ortamda sosyal olarak varlığını ortaya

koyup devam ettirebilmesi için gerekli olan araçsal sembolleri öğrenir. Bu sayede kendini ve diğerlerini yine ve yeniden anlamlandırır. Gerçekleşmiş olan ya da kendisinin gerçekleştireceği toplumsal eylemleri bu algıya göre değerlendirir/ anlamlandırır (Sankır, 2010). Yani, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili güçlü yargılar, şema kuramında olduğu gibi kadın ve erkeğin toplum içinde birbirine göre konumlanışını etkilemektedir.

İnsanoğlunun yerleşik düzene geçmesi ve özel mülkiyet kavramının ortaya çıkması ile kadın ve erkek arasında rol ayrımı başlamıştır. Kadın, “annelik rolü” ile giderek ev içi rollere çekilmiş, çocuk doğurup büyütmiştir. Bu arada erkek, doğa ile savaşıma devam etmiştir. Bunun doğal bir sonucu olarak erkekte fiziksel üstünlük gelişmiştir (Bayık ve ark. 2002; Coşkun ve Yılmaz 1996; Göksel 1993; İnanç ve Üstünsöz 1998; Velioğlu ve Babadağ 1993). Zamanla topluluklar halinde yaşam biçimleri şekillenmeye başlamıştır. Tüm bunların yanı sıra, insan anlam veremediği ya da baş edemeyip zarar gördüğü doğa olaylarından korunma yollarını araması sonucunda din duygusu doğmuştur. Böylece töresel, toplumsal kurallar ve din insanın, özellikle kadının özgürlüğünün sınırlanmasına ve duygularını, isteklerini arzularını bastırmasına neden olmuştur (Coşkun ve Yılmaz 1996; Göksel 1993). Yaşanan süreçte eve gelen gelin erkek çocuk doğurmakla ev içinde hem statü kazanmakta hem de ekonomik olarak kendisini güvenceye almaktadırlar (Dedeoğlu, 2000). Aile içinde kadının gücünün ve otoritesinin doğası ve onların ekonomik bağımlılıkları düşünüldüğünde, Kandiyoti klasik patriyarkal yapı içinde kadınların, güvenliklerini sağlamak için kocalarının ya da oğullarının sevgilerini manipüle ettiklerini öne sürmektedir. Bu durum kadınları tutucu bir eğilim içine sokmakta ve varolan eşitsizlik üzerine kurulu ilişkinin devamlılığına ve içselleştirilmesine yol açmaktadır. Kandiyoti bu durumu yukarıda da işaret ettiğimiz gibi ‘patriyarkal pazarlık’ olarak adlandırmaktadır (Kandiyoti, 1988: 280). Geleneksel olarak kadınlara erkeklere yardımcı ve buldukları durumdan hoşnut insanlar olmaları, öfkelerini asla göstermemeleri, otorite figürlerine asla soru sormamaları, hayır dememeleri ve diğer insanları mutlu ve rahat ettirmeleri gerektiği, böylece kadına çocukluğundan itibaren atılgan olmayan davranışlara sahip olma öğretilmektedir. Bu davranışlar arasında kendinden önce başkalarının gereksinimlerini karşılama, sessiz olma ve uyumlu davranma yer alır. Bunun sonucu olarak da kendine güvensiz, pasif,

kararsız, başkaları tarafından verilen kararlara uyan ve duygularını gizleyen, çatışmadan kaçınan geleneksel kadın imajı gelişmekte ve sonuçta kadınların ruh sağlıkları olumsuz etkilenirken, şiddet görmeyi kabullenmeye eğilimli olmaya itilmektedir (Akın ve Demirel, 2003; Aksu, 2008; Güldü ve Ersoy, 2008). Erkekler hükmetmeyi, kadınlar boyun eğmeyi öğrenmekte ve içselleştirmektedirler. Bu öğrenme sonucunda kadınlar özel alanda bırakılır. Kamusal alandan dışlanır. Bu yüzden kadın kendini erkeğe ekonomik olarak bağılı hisseder. İkincil konumda olma ve ezilmişlik duygusu, kadınların kendilerine birey olarak saygı duymasını ve özgüven oluşturmalarını engellemektedir. Kendisine biçilen toplumsal rolü kısmen veya tamamen reddeden kadın ise, dışlanma başta olmak üzere çeşitli biçimlerde cezalandırılabilir (Arslan, 2003; Chen, Subramanian, Acevedo-Garcia ve Kawachi, 2005; Akın, 2005; Aktaş, 2007;). Yapılan çalışmalar kadınların geleneksel tutuma sahip olmaları sonucunda ezilmişlik duygusu, bastırılmış duygular, içedönük olma ve özgüvenlerinde azalma görülmektedir (Akın, 2005; Aktaş, 2007; Arslan, 2003; Chen, Subramanian, Acevedo-Garcia ve Kawachi, 2005).

Evin reisi olarak erkek, aile mülkünün de sahibi olmakla birlikte, ailenin içinde kadınların cinselliğini, ev içi ve ev dışı üretimini, doğurganlığını ve tüm yaşam alanlarını denetlemekte ve yönlendirmektedir. Kadına yönelik toplumsal cinsiyet eşitsizliği sadece güç kullanılarak zor yoluyla değil, kadınların onayıyla da gerçekleşmektedir. Evin reisi olarak erkek, aile mülkünün de sahibi olmakla birlikte, ailenin içinde kadınların cinselliğini, ev içi ve ev dışı üretimini, doğurganlığını ve tüm yaşam alanlarını denetlemekte ve yönlendirmektedir. Kadına yönelik toplumsal cinsiyet eşitsizliği sadece güç kullanılarak zor yoluyla değil, kadınların onayıyla da gerçekleşmektedir. Bu onay toplumsal kabul için bir strateji olarakta kullanılıyor olabilir. Eşitlikçi yaklaşımın kaba hareket noktası, cinsiyete dayalı iş bölümünün kadınların etkinliklerini doğa-yeniden üretim (üreme)-eviçi-özel alanla kısıtlarken, erkekleri kültür-üretim-evdışı-kamu alanına yönlendirmesi ve bunun sonucu olarak kadınların toplumsal dinamiği yaratıcı ortak alanlardan dışlamasıdır. Evrimci liberal eğilim olarak adlandıracağımız yaklaşım, kadınların eğitim ve dolayısıyla bilinç düzeylerinin yükselmesiyle birlikte, erkeklerin egemen oldukları da dahil olmak üzere,

her alanda, otomatik olarak çoğalacakları ve ekonomik, toplumsal, siyasal anlamda eşit (pariter) bir düzenin kendiliğinden kurulacağını savunur (Bourdieu vd., 1991).

Yüksel yaptığı çalışma sonucunda, stresle baş etmek için boyun eğici, iyimser ve çaresiz davranışlarda bulunan ve sosyal destek arama yoluna başvuran kadınların, tüm toplumsal cinsiyet rollerine dair alt boyutlarda daha geleneksel tutumlara sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, problem odaklı baş etme stratejilerinden kendine güvenli yaklaşıma sahip kadınların daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolü tutumlarına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel, 2013). Aşırı telafi, kaçınma veya teslim süreci ile oluşan başa çıkma yollarının genel olarak problem odaklı başa çıkma tutumlarından uzak olması beklenir. Çünkü, sözü edilen her üç şema başa çıkması da işlevselliği etkilemektedir (Young ve ark. 2003).

Grimmel ve Stern'in (1992) ortaya koyduğu sosyal çatışma modeline göre benimsenen toplumsal cinsiyet rolleri kişinin gündelik hayatta karşılaştığı sıkıntılarla etkili bir şekilde baş etmesini engellediğinde veya organizmaya aykırı davranışlar aracılığıyla strese sebep olarak zarar verici olmakta ve psikolojik sağlığı etkilemektedir. Bugün, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de toplumun kadınlar için belirlediği özgül rol kalıpları nedeniyle, kadınlar eğitimden ve ekonomik kaynaklardan eşit ölçüde faydalanamamakta, toplumsal ve ekonomik gelişmenin büyük bir kısmını etkilemelerine rağmen istenilen toplumsal statüyü elde edememektedirler (Pınar, Taşkın ve Eroğlu 2008).

Şema kaçınması başa çıkmasında, kişilerin şemayı aktive edecek her türlü uyarandan farkında olmadan kaçınarak başa çıkması (bastırma, madde-alkol kullanımı, aşırı yemek yeme, işkoliklik, rastgele cinsel ilişkiler ve kompulsif temizlik); aşırı telafi başa çıkma tutumunda ise şemanın tersini ortaya koyacak duygu, düşünce ve davranışlarda bulunarak (kural/normlar karşıtı davranma, saldırganlık, baskınlık, kişilerarası alanda mesafeli olma) başa çıkma eğilimindedirler (Young ve ark. 2003). Kadının kamusal alanda ve ev içinde erkek karşısındaki konumu dikkate alındığında, başa çıkma yollarından kaçınmaya, aşırı telafiye veya Tartışma I'de ele alındığı gibi teslim yol açması kaçınılmazdır.

Sonuçlarımıza göre, Young kaçınma başa çıkmasının alt boyutu olan duygu kontrolü, sosyal çekilme, hissizlik/duyguları bastırma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, psikosomatizmin eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Hissizlik/duyguları bastırmanın etkisi negatif ve duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırmanın etkisi pozitifdir. Young kaçınma ölçeğinin alt boyutu olan sıkıntıyı yok saymak, psikosomatizm, duygu kontrolü, sosoyal çekilme, hissizlik/duyguları bastırmanın geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, sıkıntıyı yok sayma, hissizlik/duyguları bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolü, sosyal çekilmenin etkisi negatiftir. Çalışmamızın bu alandaki sonuçları değerlendirilirken, saptadığımız ilişkilerin gücünün zayıf olduğu mutlaka dikkate alınmalıdır. Ancak, geleneksel tutumda, kaçınma başa çıkmasının etkinleşmesi beklenen bir durum olmakla birlikte; şaşırtıcı olan eşitlikçi tutumun bazı kaçınma başa çıkma stratejilerinden etkileniyor olmasıdır.

Yaptığımız çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre; Young telafi ölçeğinin alt boyutu olan manipülatif olma, aşırı bağımsızlık, statü düşkünlüğünün eşitlikçi tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Statü düşkünlüğü ve aşırı bağımsızlığın etkisi pozitif ve manipülatif olmanın etkisi negatiftir. Young telafi ölçeğinin alt boyutu olan manipülatif olma, aşırı bağımsızlık, asilik, eleştiriye tahammülsüzlüğün geleneksel tutum üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Manipülatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün etkisi pozitif ve aşırı bağımsızlık, asiliğin etkisi negatiftir. Bu ilişkilerin gücü dikkate alındığında, eşitlikçi tutum arayışındaki kadının aşırı bağımsızlık veya asilik davranışı içinde olmadığı, hakkını arayan bir konumda kaldığı söylenebilir.

Hem kaçınma hem de telafi başa çıkma sonuçlarımız birlikte ele alındığında bu sonuçlar, eşitlikçi tutum için ilerlemeye çalışan kadının, eşitlikçi tutumun erkek tarafından içselleştirememesine tepkisinin bir göstergesi olarak düşünülebilir.

Young Telafi ve Young Kaçınma Ölçeği Alt Boyutlarının Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine Dair Tartışma

Öztürk ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet rollerinin ve nevrotik kişilik özelliklerinin sosyal görünüm kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk vd., 2015).

Young telafi başa çıkmasının alt boyutu olan mesafeliliğin olumlu mantıksal kabullenme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Young kaçınma başa çıkmasının alt boyutu olan duygu kontrolünün olumlu mantıksal kabullenme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Sağlık bir beden imgesi baş etme stratejisi olumlu mantıksal kabul beklenildiği üzere şema başa çıkma mekanizmaların çok düşük etkisi ile açıklanabilir. Cash ve diğerlerine göre (2005) olumlu mantıksal kabul beden imgesine yönelik pozitif ve mantıksal kabullenmeyi içerir. Caccavale ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada sosyalleşmenin kadın ergenler üzerinde beden tatminsizliğini dengeleyici bir unsur olduğu görülürken erkekler üzerinde böyle bir etkinin olmadığı görülmüştür. Kendi bedenine ilişkin algılarıyla baş etmede de çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Kişinin beden imgesi ile nasıl baş ettiğini bilmek bu açıdan önemlidir. Birey, yaşamın her alanında yaşadığı durumlarda çeşitli baş etme stratejilerini kullanmaktadır. Lazarus ve Folkman başa çıkmayı, içsel veya dışsal etkenlere bağlı olarak ortaya çıkan zorlukları yönetebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamıştır. Bireyin beden imgesiyle ilgili algıladığı tehditler ve olumsuzluklar da kaygı ve stres kaynağı olarak değerlendirilebilir. Beden imgesine yönelik olarak olası tehditler ve olumsuzluklara karşı, bireyler söz konusu olumsuz duygu, düşünce ve durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel ve davranışsal çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Beden imgesinin giderek önem kazanmasındaki bir diğer neden ise, olumsuz beden imgesinin birçok psikiyatrik bozuklukla doğrudan veya dolaylı bir ilişkisinin olması olarak değerlendirilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984; Littleton ve Ollendick, 2003; Doğan ve ark., 2011).

Young telafi ölçeğinin alt boyutu olan manipilatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün beden imgesi baş etme stratejisi kaçınma üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Manipulatif olma, eleştiriye tahammülsüzlüğün etkisi

pozitifdir. Young kaçınma başa çıkmasının alt boyutu olan aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, psikosomatizm, hissizlik/duyguları bastırma, duygu kontrolü, sosyal çekilmenin kaçınma için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, hissizlik/duyguları bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolü, sosyal çekilmenin etkisi negatiftir. Kaçınma stratejisi Cash ve diğerleri (2005) tarafından beden imgesine yönelik stres yaratan durum ve duygulardan kaçınması olarak ele alınmıştır. Bu stratejiyi kullanan bireyler partnerlerinin önünde, partnerleri fiziksel kusurlarını fark edecek diye kıyafetlerini çıkartmayı reddedebilirler (Walker ve Murray, 2012). Dökmen'e göre kadınların olumsuz beden imajının artması, somatik belirtilerin de artmasına neden olmaktadır (Dökmen, 2009). Ayrıca bu araştırmada, beden imajının, somatizasyonun yaklaşık % 41'ini açıkladığı vurgulanmıştır. Özetle, olumsuz beden imajının artması, bireylerde bedende uyuşma, nefes darlığı, karın ağrısı, bulantı gibi somatik belirtileri ortaya çıkabilir. Matera ve arkadaşları (2013), 298 ergen ve genç kadınla yaptıkları çalışmada arkadaş etkisinin beden algısı üzerindeki etkilerini farklı boyutlarla incelemişlerdir. Araştırmada, arkadaşlar arasındaki dış görünüş sohbetleri, arkadaşların dış görünüşün popüleriteye etkisi hakkındaki yaklaşımları ve arkadaşların birbirlerini dış görünüşle ilgili alaya alması gibi etkenlerin beden algısı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda arkadaş sohbetlerinin ve yaklaşımlarının içselleştirme ve sosyal karşılaştırma yoluyla beden tatminsizliğini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Kaçınma davranışları kişinin kilosu ve beden şekli ile ilgili bilgi vermekten kaçınma, tartılmama ya da ara sıra tartılma, bol elbiseler giyme, aynaya bakmaktan kaçınma, karanlıkta giyinme ya da soyunma, spor salonu veya sahil gibi kişinin vücut şeklinin görüneceği durum ve ortamlardan kaçınma gibi bir dizi davranışı içerir (Walker ve Murray, 2012). Kaçınma stratejisi Cash ve diğerleri (2005) tarafından beden imgesine yönelik stres yaratan durum ve duygulardan kaçınma olarak ele alınmıştır. Diğer davranışlar kusurları gizlemek için belirli kumaşa, renkte ve desende kıyafet seçmek, görünüşün ortaya çıkabileceği dans, egzersiz, yüzme gibi aktivitelere katılmama, evden makyajsız çıkmama gibi davranışları içerir. Bu davranışları sergileyen insanlar görünüşlerini daha da kötüye sokacak aktivitelere kaçınırlar; mesela rüzgarlı havada dışarı çıkmazlar çünkü saçları bozulabilir ya da fiziksel güç

gerektiren işlerle uğraşmazlar çünkü terleyebilirler ve makyajları bozulabilir (Walker ve Murray, 2012). Kaçınma davranışı bireylerin özel yaşamını birçok açıdan etkileyebilir. Görünüşlerinin ortaya çıkacağı sosyal durumlardan kaçınmanın yanı sıra bedeninden memnun olmayan bireyler kendileri için önemli kişilerle –romantik ilişkilerde- olan etkileşimlerinde yüksek düzeyde öz-bilinç ortaya koyarlar. Partnerlerinin önünde, partnerleri fiziksel kusurlarını fark edecek diye kıyafetlerini çıkartmayı reddedebilirler. Ayrıca aile üyelerini ve arkadaşlarını ölçüleri ve vücut şekilleri ortaya çıkacağından kucaklaşmaktan, fotoğraflarının çekilmesinden ve video kaydından kaçınabilirler. Son olarak kaçınma davranışı sergileyen bireyler kendi cinsinden olan, vücutlarına ya da görünüşlerine hayran kalacakları ya da beğenecekleri çekici insanlardan kaçınırlar. Cinsel olarak çekici buldukları, buldukları ortamda fiziksel görünüşten bahseden insanlardan kaçınırlar. Ve görünüşüyle ilgili kusurları gizlemek için belirli bir pozisyonda oturabilir ve durabilirler (Walker ve Murray, 2012).

Yaptığımız çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre; young telafinin alt boyutu olan statü düşüklüğü, eleştiriye tahammülsüzlük, manipulatif olma, kendi yönelimliliğin görünüşünü düzeltme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Ayrıca young kaçınmanın alt boyutu olan aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, duygu kontrol, hissizlik/duyguları bastırma, sıkıntıyı yok saymak, psikosomatizmin görünüşünü düzeltme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Psikosomatizm, sıkıntıyı yok sayma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve hissizlik/duygularını bastırmanın etkisi pozitif ve duygu kontrolünün etkisi negatiftir

Görünüşü düzeltme, bireyin kusurlu bulunduğu ya da kültürü tarafından onaylanmamış olarak algılanan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını saklama ya da düzeltmesi olarak tanımlanır (Walker ve Murray, 2012). Cash ve diğerlerine göre (2005) görünüşü düzeltme bireyin beden imgesine yönelik olumsuzlukları gizleme ve düzeltme çabalarına gönderme yapar.

Görünüşü düzeltme stratejileri kullanan bireyler, görünüşleriyle ilgili kabul edilemez buldukları yanlarını gizlemek ya da değiştirmek için çok zaman harcarlar. Bu stratejinin tipik örnekleri makyaj ve saç yapma, peruk takma gibi stratejilerin yanı sıra

ağda yaptırma, solaryuma girme, cilt beyazlatma, diyet ve egzersiz yapma, selülit kremi kullanma ve estetik operasyonu da içerir. Aynı zamanda göğüsleri yukarıda tutan sütyen kullanma, bedeni toparlayıcı korse giyme gibi belli kıyafet seçimi de görünüşü düzeltme stratejilerini içerir (Walker ve Murray, 2012).

Literatüre bakıldığında, bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleriyle olumsuz beden imajı arasındaki çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Yapılan bu araştırmalardan nevrotiklik kişilik özelliğiyle olumsuz beden imajı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu çıkarılabilir (Geissler & Kelly, 1994; Thomas & Goldberg, 1995; Cervera, 2003). Literatüre bakıldığında beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutu olan görüşü düzeltmede kadınların kendileriyle ilgili olumsuz imgeleri değiştirme çabaları içerisindedir. Literatürde yapılan çalışmalar göstermektedir ki beden imgesi baş etme stratejisi olan kadınların görüşü düzeltme alt boyutunda fiziksel görünüşlerinin toplumda önemli bir yer tuttuğu ve kadınların bu durumda statü düşüklüğünün artması, kontrol ve eleştiriye tahammülsüzlük gibi koşulların oluşmasında önemli rol oynadığı görülmektedir.

Asberg ve Wagaman (2010) araştırmalarında, olumsuz beden imajı ile duygu düzenleme düzeyinin azlığı ve algılanan stres düzeyinin yüksekliği arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemişlerdir. Atik ve Örtten'e (2008) göre de olumsuz beden imajı bireyin kendine olan güveninin azalmasında etkili olmaktadır. Bedenini beğenmemenin iyilik hali ile de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dökmen, 2009). Ayrıca, beden imajının olumsuz olması ile depresyon arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ferreiro vd., 2014; Hughes ve Gullone, 2011).

ÖNERİLER

Bu kısımda araştırma sonucunda varılan bulgular kapsamında görüşler ortaya koyulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Gelecek araştırmalar bağlamında farklı kültürlerle karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir. Araştırmamızdaki değişkenler daha büyük ve daha farklı örneklemlemlerle ele alınabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin diğer psikolojik faktörlerle ilişkisinin ortaya konulması cinsiyet rollerinin önemini ortaya koyacaktır.

Erken dönem uyum bozucu şemalarla ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında yapılan ilk çalışma olmasından dolayı bu iki değişkenin yeni çalışmalarda farklı faktörlerle işlenmesi son derece yararlı olacaktır.

Aile ve Eğitimcilerle Yönelik Öneriler

Toplumsal yaşamın daha sağlıklı olması ve daha sağlıklı yarınlar için toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması son derece önemlidir.

Aileler gerek erkek çocuklarını gerekse kız çocuklarını temel insanı değerler ve insan hakları çerçevesinde yetiştirmeleri daha işlevsel ve sağlıklı bir bakış açısı için önemlidir.

Eğitim sistemlerinin ve politikalarının emel insanı değerler ve insan hakları çerçevesinde yapılandırılması önemlidir.

KAYNAKÇA

- 2001 Yılı Aile Raporu (2002). (Ed.Çaylıoğlu, İ.) Aile İçi İlişkiler Komisyonu. 3. Ailede Rol ve Sorumluluklar. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Yayın No:120. Ankara. Beyda Ofset. (ISBN 975-19-3235-1).
- Akın, A. (2005). Türkiye’de toplumsal cinsiyet ve sağlık. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü ve Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi Ortak Çalışması, Ankara.
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Sağlığa Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25,4,73-82
- Akotia, C. S., & Anum, A. (2012). The moderating effects of age and education on gender differences on gender role perceptions. *Gender and Behaviour*, 10(2), 5022-5043.
- Aktaş, A. M. (2007). Türkiye’de kadın sağlığını etkileyen sosyoekonomik faktörler ve yoksulluk. *Aile ve Toplum. EğitimKültür ve Araştırma Dergisi*, 3 (12), 65-70.
- APA: American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th (ed), Washington DC, American Psychiatric Association Press.
- Arslan, A. (2003). Eşitsizliğin teorik temelleri: Etik teorisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), 115-135.
- Arslan, R., (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. Yüksek Lisans Tezi, Ankara

- Asberg K, Wagaman A. Emotion regulation abilities and perceived stress as predictors of negative body image and problematic eating behaviors in emerging adults. *American Journal of Psychological Research* 2010; 6:193-217
- Aslan D. (2004) Beden Algısı İle İlgili Sorunların Oluşturabileceği Beslenme Sorunları 13(9): 326-329.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41- 47.
- Atık, D. ve Örtten, T. (2008). İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 17-35.
- Attanapola, C.T. (2004). Changing Gender Roles and Health Impacts Among Female Workers in Export-Processing Industries in Sri Lanka. *Social Science and Medicine*, 58,2301-2312.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Benlik Şemaları, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 8, 41-47.
- Aylaz, R., Güneş, G., Uzun, Ö. ve Ünal, S. (2014) Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolüne yönelik görüşleri. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 23(5), 183-189.
- Ball, S. A., & Cecero, J. J. (2001). Addicted patients with personality disorders: Traits, schemas and presenting problems. *Journal of Personality Disorders*, 15, 72- 83.
- Basow S. (1992). *Sex Role Stereotypes: Alternates and Change*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Başaran A.R. (1984). *Kırsal Kesimde: Aile Kurma Çözme, Aile İçi Etkileşim ve İlişkiler. Türkiye’de Ailenin Değişimi Toplumbilimsel İncelemeler*. Ankara: Maya Matbaacılık.

- Baştuğ, G., (2009). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2, 33-555.
- Batur, S. (2004). Yeme bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bayık A, Erefe İ, Özsoy SA, Uysal A, Özer M, Ergül Ş (2002). Kadın mesleği olarak hemşireliğin gelişimi. Hemşirelik Forumu, 5 (6): 16-25.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(22), 67-75.
- Bem, S. (1974). The Measurement of Psychological Androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42/2, 155–162.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. Psychological review, 88(4), 354.
- Benbovv, C. P., Lubinski, D. (1997). “ Psychological profiles o f the mathematically talented: Some sex differences and evidence sup portin g their biological basis. M. R. VValsh (Ed.) Women, Men, and Gender: Ongaing Dehates icinde, s. 274-282. New Haven ve London: Yale University Press.
- Berberich, Gerorg Paul (2005) The Effects of Audit Methodology and Audit Expereince on the Development of Auditors Knowledge of the Clients Busieness, Canada, doktora tezi.
- Bernstein, D.P., Rafaeli, E. & Young, J.E., 2013, Şema Terapi(Schema Therapy)- Ayırıcı Özellikler, (Çev., M.Şaşıoğlu), 2. Basım, Psikonet yayınları, İstanbul.
- Beuf, A. (1990). Beauty is the beast. New York: University of Pennsylvania Press.
- Bigenho, Frederick W. Jr. (1992) Conceptual Development in Schema Theory. ED 351392, ss. 1-30.
- Botta, R. A. (1999). Television Images and Adolescent Girls’ Body Image Disturbance. Journal of Communication, 49(2), 22-41.

- Bourdieu, P., Chamboredon, J. C., & Passeron, J. C. (1991). *The craft of sociology: Epistemological preliminaries*. Walter de Gruyter.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Random House
- Boyd M A. *Psychiatric nursing*. New York: Lippincott; 2002.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Braitman, K. A. (2002). Relationships among body satisfaction, appearance schemas, early maladaptive schemas, and sociocultural attitudes towards appearance. *Dissertation Abstracts International*, 62(10- B), 4835
- Breakey, J. W. (1997). Body image: The inner mirror. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, 9(3), 107-112.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138.
- Brotchie, J., Meyer, C., Copello, A., Kidney, R. & Waller, G., (2004). Cognitive representations in alcohol and opiate abuse: The role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 337–342.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*, T.D.E. Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Burns, R. B., (1982), *Self concept development and education* New York Holt, Rinehart and Winston.
- Burr, V. (1998). *Gender and Social Psychology*, UK: Routledge.
- Buss, D. M. (1995). Psychological sex differences: Origins through sexual selection. *American Psychologist*, 50 (3), 164-168.
- Bussey, K. & Bandura, A. (1999), *Social Cognitive Theory Of Gender Development And Differentiation*. *Psychology Review*, 106, pp. 676-713.

- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106(4), 676.
- Butler, J. (2008). *Cinsiyet belası*. Metis Yayıncılık, İstanbul.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: A Meta Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421- 433.
- Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire - Short Form. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90–99. doi:10.1027/1015-5759.21.2.90
- Caner M (2009) Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi
- Carli, L. L. (1997). “ Biology do es not create ge nder differences in personality.” M. R. VValsh (ed.) *Women, Men, and Gender: Ongaing Debates icinde*, (s. 44- 53). New Haven: Yale University Pres.
- Carr, S.N., & Francis, A.J.P. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 333-349. doi: 10.1007/s10608-009-9250-1
- Carriere, L. J. ve Kluck, A. S. (2014). Appearance commentary from romantic partners: Evaluation of an adapted measure. *Body Image*, 11(2), 137-145.
- Cash, T. F. &Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). *Body Image: Past, present and future*. *body image*. An International Journal of Research,1, 1-5.

- Cash, T. F. (2012). Cognitive behavioral perspectives on body image. Ğinde T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*(pp. 334-341). (Vol. 2). Norfolk: Academic Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guildford Press.
- Cash, T. F., Morrow J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1938 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081-1089.
- Cash, T. F., Santos, M. T., Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 190-199.
- Cash, T. F., Thériault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. doi: 10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Cash, T., Winstead, B., & Janda, L. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20(4), 30-37.
- Cash, T.F., Melnyk, S. E. Hrabosky, J.I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316. doi: 10.1002/eat.10264
- Cash, T.F., Santos, M.T. ve Williams, E.F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190– 199. doi:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008
- Cervera, (2003). Neuroticism and low self-esteem as risk factors for incident eating disorders in a prospective cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 271-280.

- Cesario, S. K., & Moran, B. (2017). Empowering the girl child, improving global health. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46(3), e65-e74.
- Chapman, B.P., Duberstein, P.R., Sörensen, S., Lyness, J.M. (2007). Gender differences in Five Factor Model personality traits in an elderly cohort. *Personality and Individual Differences*, 43, 1594–1603
- Chen, Y.Y., Subramanian, S. V., Acevedo-Garcia, D., ve Kawachi, I. (2005). Women's status and depressive symptoms: a multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 60 (1), 49-60.
- Chou, C. (2000) Schema Theory-based Instructional Design of Asynchronous Webbased Language Courses. Bulunduğu yer: S. S. C. Young, J. Greer, H. Maurer, & Y. S. Chee (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Computers in Education/ International Conference on Computer-Assisted Instruction*, ss.569-575). Taipei, Taiwan.
- Cloninger CR. A practical way to diagnose personality disorder: a proposal. *J Pers Disord* 2000; 14:99-108.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 165-182. doi: 10.1002/cpp.690
- Cohen, A. (1990). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(2), 68-71.
- Collins M, Kreisberg J, Pertschuk M (1982). Bulimia in college women: prevalence and psychopathology. *J Adolesc Health Care* 3(2):144-158.
- Cooke, A. K. (1999), Gender differences and self esteem, *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2: 46-52.
- Corbitt, E. M., & Widiger, T. A. (1995). Sex differences among the personality disorders: An exploration of the data. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 225-238.

- Corey, G., & Corey, M. S. (2006). I never knew I had a choice explorations in personal growth. United States of America: Thomson Brook/Cole.
- Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Costa, P.T., Terrecciano, A., McCrae, R.R. (2001). Gender Differences in Personality Traits Across Cultures: Robust and Surprising Findings. *Journal of Personality and social Psychology*, 81/2, 322331.
- Coşkun A, Yılmaz L (1996). Tarih boyu yasalarda Türk kadını. *Şişli Etfal Hastanesi Dergisi*, 1 (2): 61- 67.
- Crespi, I. (2003). Socialization and Gender Roles Within The Family: A Study on Adolescents and Their Parents in Great Britain. Italy: Catholic University of Milan
- Çakır, Z. (2007). Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çeber, M., Yıldız, T., Eren, E. ve Malak, A. (2016). Semptomatik makromastili kadınlarda küçültme mammoplastinin vücut algısı, yaşam kalitesi ve depresyon düzeyleri üzerine etkileri. *International Journal of Basic and Clinical Medicine*, 4(1), 17-28.
- Çelikten, M., Şanal, M., Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 19 (2), 207-237).
- Çonoğlu, S. (2011), Cumhuriyet Devri Türk Romanında Beden Yapısı, Bedensel Davranışlar Ve Kişilik İlişkileri Üzerine Bir Çözümleme, *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic* Volume 6/4 Fall 2011, p.475-496.

- Deas, S., Power, K., Collin, P., Yellowless, A. & Grierson, D. (2011). The Relationship between Disordered Eating, Percieved Parenting, and Perfectionistic Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 414-424.
- Dedeoğlu, S. (2000). Toplumsal cinsiyet rolleri açısından Türkiye’de aile ve kadın emeği. *Toplum ve Bilim*, 86, 139-170.
- Demir, E. Y., & Soygüt, G. Şema Terapisi ile İzlenen Bir Olgu Bağlamında Panik Bozukluğu ile Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıko, G., İyigün, E., Açıkel, C. ve Başbozkurt, M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi leğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik alışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 82-90.
- DiFrancesco, C. (2009). Schema therapy for couples & marriages. Erişim tarihi: 2018, <http://www.wisconsinfamily.org/pdf/Couples-and-Marriages.pdf>.
- Dionne, M., Davis, C., Fox, J., & Gurevich, M. (1995). Feminist ideology as a predictor of body dissatisfaction in women. *Sex Roles*, 33(3/4), 277-287
- Dionne, M.M. ve Davis, C. (2012). Body image and personality. Ginde T. F., Cash, (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*(pp. 135- 140). (Vol. 2). Norfolk: Academic Press.
- Doğan, O., Doğan, S. (1992). ok Ynl Beden-Self İlişkileri leği El Kitabı. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No:53, Sivas, 1-27.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri leğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik alışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Doğan, U., Din, Y., Gökdeniz, İ., (2018). Beden İmajı Memnuniyetinin Ve Materyalist Eğilimlerin Gsteriş Tkretim zerine Etkisi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma, *Ekonomi ve İşletme*, 2, 1-40.
- Dökmen . (1996). İletişim atışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, İstanbul 20.

- Dökmen YZ. Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. Türk Psikoloji Yazıları 2009; 12:41-55.
- Dökmen, Y. Z. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. Türk Psikoloji Yazıları, 12(24), 41-55.
- Dökmen, Z. Y. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 12(39), 39-56.
- Dökmen, Z. Y. (2016). Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Zehra Y. (2010). Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dusek, J. B. (1987). Adolescent Development And Behavior. Prentice – Hall, Inc. A Division of Simon and Schuster, New Jersey.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2011). Social role theory. Handbook of theories in social psychology, 2, 458-476.
- Eagly, A. H., Wood, W. ve Diekmann, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. The developmental social psychology of gender, 123-174.
- Ecevit, Y. (2003). Toplumsal Cinsiyetle Yoksulluk İlişkisi Nasıl Kurulabilir? Bu İlişki Nasıl Çatışabilir? Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 25,4, 83-88
- Edwards, D. J. A. & Arntz, A. (2012). Schema therapy in historical perspective. In M. Van Vrieswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), The Wiley/Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research and practice (3-26). Chichester: Wiley.
- Elliott, C. H., & Lassen M. K. (1997). A schema polarity model for case conceptualization, intervention and research. Clinical Psychology: Science and Practice, 4(1), 12-28
- Erbaydar, T., (2001), Sağlık; Kimin İçin, Toplum Bilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13, 49-58,

- Erdoğan T. (2008). Toplumsal Sistemin Düzen Sağlayıcı Unsuru Olarak Cinsiyet Rolü Farklılaşması, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3, 4, 123-145.
- Erdoğan, T. (2008). “Toplumsal Sistemin Düzen Salayıcı Unsuru Olarak Cinsiyet Rolü Farklılaması”, Türkiye Sosyal Aratırmalar Dergisi, C. 12, S. 3, s. 123-145.
- Ergin, A. (2014). Obezitenin Kadın Sağlığı Ve Toplumsal Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi, 1(1):41-54.
- Erkal, S., Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. Hemşirelik Bülteni, 7(30): 61-71.
- Ersöz A. G. (2010). Tüketim Toplumunda ‘Sıfır Beden’ Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 27(22):67-84.
- Ertürk D.Y. (2006). Bedenin İki Yanması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden. İletişim Fakültesi Dergisi. 24.
- Eryılmaz, A. ve Keven-Aklıman, Ç. (2017). Bedene yolculuk. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Esen, E., Siyez, D., Soylu, Y., & Demirgürz, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Algısının Toplumsal Cinsiyet Rolü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi//Examination of Gender Perception of University Students According to Sex and Sex Roles. E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(1).
- Esnaola, I., Rodriguez, A., & Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. Salud Mental, 33, 21-29.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Luyten, P., Ijssennagger, M., van Vreeswijk, M. & Koelen, J. (2010). Relationship between personality organization and Young’s cognitive model of personality pathology. Personality and Individual Differences, 49(3), 198- 203

- Faravelli C (1985) Life events preceding the onset of panic disorder. *J Affective Disord*, 9: 103-5.
- Fast, I. (1993). "Aspects of early gender development: A psychodynamic perspective." A. E. Beal, R. J. Sternberg (Eds.). *The Psychology of Gender*, 173-193. New York: Guilford Press.
- Featherstone, M., 2010, *Body, Image and Affect in Consumer Culture*, *Body&Society*, <http://bod.sagepub.com/content/16/1/193>, 01/04/2011
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality; A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429-256.
- Feldman, S. S., Fisher, L., Ransom, D. C., & Dimiceli, S. (1995). Is 'what is good for the goose food for the gander?'. Sex differences in the relationships between adolescent and adult adaptation. *Journal Of Research On Adolescence*, 5, 333-336.
- Ferreiro F, Seoane G, Senra C. Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: a longitudinal study during adolescence. *J Adolesc* 2014; 37:73-84.
- Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K. ve Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *Jama*, 307(5), 491-497.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Fortin, N.M. (2005). Gender Role Attitudes and the Labour-Market Outcomes of Women Across OECD Countries. *Oxford Review of Economic Policy*. 21,3,416-438.
- Franko, D.L., Striegel-Moore, R.H. 2002. The role of body dissatisfaction as a risk factor for depression in adolescent girls: are the differences black and white? *J Psychosom Res*. Nov; 53(5):975-83. Doi. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00490-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00490-7).

- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, 33, 417-437.
- Freedman, R. J. (1984). Reflections on beauty as it relates to health in adolescent females. *Women and Health*, 9(2/3), 29-45.
- Frieze, H. I., Ferligoj, A., Kogovsek, I., Horvat, J. ve Sarlija, N. (2003). Gender role attitudes in university students in the USA, Slovenia and Croatia. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 256-261.
- Geissler, T.,&Kelly, I. W. (1994). Bulimic symptomatology and personality factors in a nonclinical sample: A replication. *Psychological Reports*, 75, 224-226.
- Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., et al. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs. transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63, 649-658.
- Golombok, S., Fivush, R. (1996). *Gender Development*. Cambridge Press.
- Goswami, S., Sachdeva, S., & Sachdeva, R. (2012). Body Image Satisfaction Among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 168-172.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. Uzmanlık Tezi, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.
- Göksel B (1993). Çağlar Boyunca Türk Kadını ve Atatürk. Ankara: Kültür Bakanlığı Atatürk Dizisi, 12-69.
- Graber, J. A.; Petersen, A. C.; Brooks-Gunn, J. (1996). "Pubertal Processes: Methods, Measures, and Methods". *Transitions through Adolescence: Interpersonal Domains and Context*, J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, A.C. Petersen (Eds.), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 23-53.

- Grant C L & Fedor I G (1986) Adolescent attitudes toward body image and anorexic behavior *Adolescence* 11 (82) 269-281
- Grimmell D, Stern G (1992) The relationship between gender role ideals and psychological well-being. *Sex Roles* 27:487-97.
- Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge
- Guimond, S., Brunot, S., Chatard, A., Garcia, D. M., Martinot, D., Buunk, A. P., Branscombe, N. R., Desert, M., Haque, S. ve Yzebyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1118-1134.
- Guy, R. F.; Rankin, B. A. & Norvell, M. J. (1980). The relation of sex role stereotyping to body image. *The Journal of Psychology*, 105, 167-173.
- Güldü, Ö., & Kart, M. E. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(03), 97-116.
- Güneş, İ. (2009). *Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu* (Doctoral dissertation, Ege Üniversitesi).
- Günindi Ersöz, A., (2010), "Tüketim Toplumunda 'Sıfır Beden' Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme", *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2), s. 37-53.
- Gürkan, T. (2005). Öğretmen nitelikleri görev ve sorumlulukları. *Okul öncesi eğitimde güncel konular* (Yay. Haz. A. Oktay, Ö. Polat Unutkan). İstanbul: Morpa.
- Gürkan, T. (2005). Öğretmen nitelikleri görev ve sorumlulukları. *Okul öncesi eğitimde güncel konular* (Yay. Haz. A. Oktay, Ö. Polat Unutkan). İstanbul: Morpa.

- Güven, F. M. (1998). Klasik antipsikotik ilaç ve klozapin tedavilerinin şizofrenide yaşam niteliği üzerindeki etkileri, etkinlik ve yan etki dağılımları. Tıpta Uzmanlık Tezi. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya.
- Güvenç, G. (1996). Perceptions of female and male university students about domestic interactions and their attitude towards social gender roles. *Journal of Psychiatry Psychology Psychopharmacology*, 4(1), 34–40.
- Hach, Georg (2004) Effects of a Narrative Instructional Strategy on Knowledge Acquisition and Retention from a Nutrition Education Video. Georg Hach, The University of Florida. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Hamachek, D. E., (1971). *Entouittees H ilh the şelf* New York Holt Rinehart and VVinston, Inc.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental Perceptions , Early Maladaptive Schemas, and Depressive Symptoms in Young Adults, 26(3), 405–416. doi: 10.1023/A:1016085112981
- Harrison K, Cantor J (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *J Communication* 47:40-67.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S. A., Fresco, D.M., Holle, C., & Heimberg, R.C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assesment*, 15, 48-59.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hedley LM, Hoffart A, Sexton H (2001) Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *J Cognit Psychother*, 15: 131-42.

- Helvalı, E. E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkide yakın ilişkilerin, vücut algısının ve benlik saygısının aracı rolü (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hill, A.J. ve Franklin, J.A. (1998). Mothers, Daughters and Dieting: Investigating the Transmission of Weight Control. *British Journal of Clinical Psychology*, 37 (1), ss. 3-13.
- Horton, N. J., Haines, J., Austin, S. B., Field, A. E., Sonnevile, K. R., & Calzo, J. Body Satisfaction, Weight Gain, and Binge Eating Among Overweight Adolescent Girls. (2012).
- Hudak, Mary A. (1993) Gender schema theory revisited: men's stereotypes of American women-Sex Roles: A Journal of Research,
- Hughes KE, Gullone E. Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image* 2011; 8:224-231.
- Hyde. J. S. (1997). "Gender differences in math performance. Not big, not biological." M. R. VValsh (Ed.) *Women, Men, and Gender: Ongoing Debates* içinde, s. 283-287. New Haven ve London: Yale University Press.
- Irving, L. M. (1990). Mirror Images: Effects of The Standard of Beauty on the Self- and BodyEsteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230-242.
- İnanç N, Üstünsöz A (1998). Kadın, güç ve hemşirelik. *Hemşirelik Forumu*, 1 (2): 5-70
- Jackson, L.A., Sullivan, L.A. & Rostker, R. Gender, gender role, and body image. *Sex Roles* **19**, 429–443 (1988). <https://doi.org/10.1007/BF00289717>.
- Jacob, G., van Genderen, H. ve Seebauer, L. (2014). Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek yaşam örüntülerini anlamak ve değiştirmek (2. Basım). (N. Azizlerli ve M. Soykut, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).

- Jalali, M. R., Zargar, M., Salavati, M. ve Kakavand, A. R., (2011). Comparison of Early Maladaptive Schemas and Parenting Origins in Patients with Opioid Abuse and Non-Abusers. *Iran J Psychiatry*, 6: 54-60.
- Johnstone, A. M., Stewart, A. D., Benson, P. J., Kalafati, M., Rectenwald, L., & Horgan, G. (2008). Assessment of body image in obesity using a digital morphing technique. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 21, 256-267.
- Jones, C.J., Leung, N., Harris, G. (2006). Father-daughter relationship and eating psychopathology: the mediating role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 45:319-330.
- Jones, D. C. (2011). Interpersonal and Familial Influences on the Development of Body Image. Eds. T. F. Cash & L. Smolak, *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd ed., pp. 110-118). New York: Guilford Press.
- Józefik, B., Iniewicz, G., & Ułasińska, R. (2010). Attachment patterns, self-esteem, gender schema in anorexia and bulimia nervosa. *Psychiatria polska*, 44(5), 665-676.
- Kabasakal, Z. ve Girli, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddet hakkındaki görüşlerinin, deneyimlerinin bazı değişkenler ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 105-123.
- Kandiyoti, Deniz (1988) "Slave girls, temptresses and comrades: images of women in the Turkish novel", *Feminist Issues*, 8 (1) (1988)
- Kaner, S. (2000). Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı, *Özel Eğitim Dergisi*, 13-22.
- Kapıkıran, N. A. (2003). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16: 14-25.
- Kaplan, M. (1983). A woman's view of DSM-III. *American Psychologist*, 38, 786-792.

- Kara, A. (2017), Öğretmen Adaylarında Özsaygı İle Beden İmajı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Inesjournal Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 11, 116-123.
- Karaosmanoğlu, H. A., Soygüt, G., & Kabul, A. (2013). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical psychology & psychotherapy*, 20(2), 171-179.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları, Ankara
- Kasapoğlu, A., 2001, Güncel Sosyal Sorunlar ve Sağlık, *Toplumbilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı*, Sayı:13
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H. ve Gencer, Y. G. (2016). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Kongar, E. (1995). *İmparatorluktan Günümüze Türkiye'nin Toplumsal Yapısı*. Cilt 1-2, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Konrath, S., Bushman, B. J., ve Grove, T. (2009). Seeing my world in a million little pieces: narcissism, self-construal, and cognitive-perceptual style. *Journal of Personality*, 77, 1197-1228.
- Krishen A. S ve Worthen D. (2011). Body İmage Dissatisfaction and Self-Esteem: A Consumer-Centric Exploration and A Proposed Research Agenda. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 24, 90
- Krueger, D. W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice içinde* (s. 30-37). New York: Guilford.

- Kuru, E., Baştuğ, G. (2008), Futbolcuların Kişilik Özellikleri Ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI (2) 95-101.
- Kutlu B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lawson, R., Waller, G., Lockwood, R., (2007). Cognitive content and process in eating- disordered patients with obsessive-compulsive features. *Eating Disorders*, 8, 305-310. doi: 10.1016/j.eatbeh.2006.11.006
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, 1984.
- Ledoux, T., Winterowd, C., Richardson, T., & Dorton Clark, J. (2010). Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Body Image*, 7, 213-217.
- Lennon, S. J. (1988). Physical attractiveness, age, and body type. *Home Economics Research Journal*, 16, 195-204.
- Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance-management behaviors in women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 23, 94-117.
- Lennon, S. J., Rudd, N. A., Sloan, B., & Kim, J. S. (1999). Attitudes toward gender roles, self-esteem, and body image: Application of a model. *Clothing and Textiles Research Journal*, 17(4), 191-202.
- Leung, N., Waller, G., & Thomas, G. (1999). Core beliefs in anorexic and bulimic women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187, 736-741.
- Levy, G. D.; Barth, J. M., Zimmerman, B. J. (1998). "Associations among cognitive and behavior aspects of pre schoolers' gender role development."

(Online). *Journal of Genetic Psychology*, 159 (1) 121-127. (EBSCOhost'tan alınan tam metin, Item: 310732).

Littleton HL, Ollendick T. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clin Child Fam Psychol Rev* 2003; 6:5156.

Lobbestael, J., Arntz, A., & Sieswerda, S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 240-253.

Lobbestael, J., van Vreeswijk, M. F., Arntz, A. (2008). An empirical test of schema mode conceptualizations in personality disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 854-860.

Loland, N. W. (1998). Body Image and Physical Activity: A Survey Among Norwegian Men and female. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 339-365.

Lumley, M. A., Stettner, L., & Wehmer, F. (1996). How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. *Journal of psychosomatic research*, 41(6), 505-518.

Makas, Ç., Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 67, 926-937.

Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapies* içinde, New York: Guilford Press.

Martina Jovev, Henry J. Jackson, (2004). Early Maladaptive Schemas in Personality Disordered Individuals. *Journal of Personality Disorders: Vol. 18, October*, pp. 467-478.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.

- McCrae, R.R. (1994). Openness to experience: expanding the boundaries of factor V. *European Journal of Psychology*, 8; 251–272.
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy.
- McGlone, J. (1978). Sex differences in functional brain asymmetry. *Cortex*, 14(1), 122-128.
- McKinley, N. M. ve Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image*, 2(3), 209-218. doi:10.1016/j.bodyim.2005.04.003
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (2001). Bodyesteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106.
- Meral İ. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Cinsel Benlik Şeması Ve Sosyal Görünüş Kaygısı, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Mills, J., Polivy J., Herman P. ve Tiggemann M. (2002). Effects of exposure to thin media images: evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1687-1699.
- Mojallal, M., Khosrojauid, M., Pakzad, F., & Ghanbari, M. (2014). Early maladaptive schemas, body image, and self-esteem in iranian patients undergone cosmetic surgery compared with normal individuals. *Practice in Clinical Psychology*, 2(3), 201-210.
- Morgan, Michael. (2005) *Distributed Cognition in Computer Mediated Learning Enviroment*. Wollang University, Faculty of Education. Yayınlanmamış doktora tezi.
- Moya, M. Expósito, F. ve Ruiz, J. (2000). Close Relationships, Gender, and Career Salience. *Sex Roles* 42,9-10,825-846.
- Muris, P. (2006). “Maladaptive Schemas in Non-Clinical Adolescents: Relations to Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and

Psychopathological Symptoms”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, pp. 405-413.

Nazlı, A., (2008), *Hastalık ve Hasta Bedenin Sosyal İnşası: Meme Kanseri Örneği*, İzmir Güven Yayınevi,

Nielsen, J. M. (1990). *Sex and Gender in Society; Perspectives on Stratification*. Illinois: Waveland Press, Inc.

Oakley, A. (2016). *Sex, gender and society*. Routledge.

O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body weight, gender, and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34(133), 69.

Okumuş, E. (2009), *Bedene Müdahalenin Sosyolojisi*, *Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 2, 1308-9633.

Orsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A., Ozbay, M. H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1): 5-15.

Ögel K., (2014). *Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) - Uygulayıcılar için kaynak kitapçık. 2. Sürüm. Yeniden Yayınları: İstanbul.*

Özbolet, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), ss. 317-334.

Özkişi, G. Z. (2013). Kadın Besteci Sorunu: Cinsiyet Rollerine ve Kadınların Yaratıcılıklarına İlişkin Yargılar, *Turkish Studies- International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/3, Winter 2013*, p. 449-470, Ankara.

Öztürk, A., Kara, A., & Körük, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Rollerine ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü Ve Aralarındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 10(10):.

- Parsons, T. (1972). Age and Sex in the Social Structure of the United States. P. K. Manning ve M. Truzzi (Ed.), Youth and Sociology, New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-Hall, Inc.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal Of Health And Social Behaviour*, 19, 2-21
- Pesa JA, Syre TR, Jones E. (2000). Psychosocial differencies associated with body weight among female adolescent: The importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26, 330-337.
- Petersen, A. C.; Crockett, L. (1985). "Pubertal Timing and Grade Effects on Adjustment". *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 191–206.
- Petrocelli, J.V., Glaser, B.A., Calhaun, G. B., & Campell, L.F. (2001). Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes. *Journal of Personality Disorders*, 15 (6), 546-559.
- Pınar G, Taşkın L, Eroğlu K (2008). Toplumsal cinsiyet rol kalıplarına ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 47–57.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571–584. doi:10.1007/s10608-006-9027-8
- Polat, A. Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Düzce, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A. J. & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Pruzinsky, T. ve Cash, T.F. (2002). Understanding body images historical and contemporary perspectives. Ğçinde T. H. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body*

image a handbook of theory, research, and clinical practice.(pp. 3-12). NY: The Guilford Press.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). Şema Terapi Ayırıcı Özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011)

Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J.E. (2011) Şema terapi ayırıcı özellikler. Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi. Psikonet

Raskin M, Peeke HVS, Dikman W ve ark (1982) Panic and generalized anxiety disorders: Developmental antecedents and precipitants. Arch Gen Psychiatry, 39: 587-9.

Reinisch, J. M., Rosenblum, L. A., Rubin, D.B., Schulsinger, M. F. (1997). "Sex differences emerge during the first year of life." M. R. VValsh (ed.). Women, Men, and Gender: Ongoing Debates içinde, s. 37-43 New Haven: Yale University Press.

Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. Journal of Affective Disorders, 136(3), 581–90. doi:10.1016/j.jad.2011.10.027

Ressler, A. (1998). "A body to die for": eating disorders and body-image distortion in women. International journal of fertility and women's medicine, 43(3), 133

Rohmann, E., Neumann, E., Herner, M. J. ve Bierhoff, H. W. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism self-construal, attachment, and love in romantic relationships. *European Psychologist* 17, 279-290.

Ruddell, Robert B., Martha Rapp; Harry, Singer (Ed.) (2004) Theoretical Models and Processes of Reading (Hardcover).

Sağlam N. (2016). Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. PhD thesis, A&M University, Texas, ABD.
- Sankır, H. (2010). Toplumsal cinsiyet rollerinin anlamlandırılış biçiminin 'kadın sanatçı kimliği'nin oluşum sürecine etkileri. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-dergisi.
- Saygılı, G. (2014). Erken Döneme İlişkin Gelişimsel Etmenler İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolünün İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara,
- Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'brien, K., Remmert, B., & Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International Journal of Psychology*, 52, 45-56.
- Schmitt, D.P., Realo, A., Voracek, M., Allik, J. (2008). Why Can't Man Be More Like a Women Sex Differences in Big Five Personality Traits Across 55 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94,168-182.
- Schmitt, D.P., Realo, A., Voracek, M., Allik, J.: 2008 "Why Can't Man Be More Like a Women Sex Differences in Big Five Personality Traits Across 55 Cultures", *Journal of Personality and Social Psychology*, 94,168-182.
- Schwartz, J., P., Grammas, D. L., Sutherland, R. J., Siffert, K. J., & Bush-King, I. (2010). Masculine gender roles and differentiation: Predictors of body image and self-objectification in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 11 (3), 208-224.
- Seid, R. P. (1994). Too "close to the bone": The historical context for women's obsession with slenderness. In P. Fallon, M. Katzman, & S. Wooley (Eds.), *Feminist perspectives on eating disorders* (pp. 3-16). New York: The Guilford Press.

- Shorey, R. C., Stuart, G. L. & Anderson, S., (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44, 522–527.
- Silverstein B, Perdue L, Peterson B ve ark: The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles* 14:519-532, 1986.
- Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on preadolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 157-167.
- Slavney, P. R. (1984). Histrionic personality and antisocial personality: Caricatures of stereotypes? *Comprehensive Psychiatry*, 25, 129-141.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (s. 65-73). NY: Guilford Press.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form 3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Sparhawk, J.M. (2003). *Body image and media: The Media's influence on body image* (Unpublished master's thesis). University of Wisconsin-Stout, Menomonic.
- Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant-Waugh, R. (2001). Schema avoidance in bulimic and non-eating-disordered women. *The International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 302–6.
- Sprock, J., Blashfield, R. K., & Smith, B. (1990). Gender weighting of DSM-III-R personality disorder criteria. *American Journal of Psychiatry*, 147, 586-590.
- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 10-18.

- Stein, K. F., & Corte, C. (2008). The identity impairment model: A longitudinal study of self-schemas as predictors of disordered eating behaviors. *Nursing Research*, 57, 182-190.
- Steinberg L. (2002). *Adolescence*, New York: McGraw-Hill.
- Stice E, Schupak-Neuberg E, Show HE ve ark.: (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *J Abnorm Psychol* 103:836-840,
- Stiles, O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships. Yayınlanmamış doktora tezi, Alliant International University, ABD
- Stuhldreher, W. ve William, R. (1999). Factors Associated with Distortion in Body Image Perception in College Women. *American Journal of Health Studies*, 15(1), 8-13.
- Sunar D.G. (1982). Female stereotypes in the United States and Turkey: An application of functional theory to perception in power relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*;13(4): 445-60.
- Szpitalak, M., & Prochwicz, K. (2013). Psychological gender in clinical depression. Preliminary study. *Psychiatria polska*, 47(1), 53-64.
- Şafak, Ş. Çopur, Z. ve Özkan, M. (2006). Çocukların evle ilgili Faaliyetlere Harcadıkları Zamanın İncelenmesi. www.sdergi.hacettepe.edu.tr/sszcmoo.pdf. (erişim tarihi:09.03.2011)
- Şener, O. A., (2019). Mücadele Sporcularında Kişilik Özellikleri, Vücut İmajı Ve Sürekli Kaygı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2.
- Taşkale, N. (2014). Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Şema Terapi Modeli Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Taymur, I., & Türkçapar, M. H. (2012). *Kisilik: Tanimi, Siniflamasi ve Degerlendirmesi/Personality: Description, Classification and Evaluation*. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 4(2), 154.
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 68, 1518-1526.
- Terzioğlu, F. ve Taşkın, L. (2008). Kadının Toplumsal Cinsiyet Rolünün Liderlik Davranışlarına ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 12,2,62-67.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: a five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373–80. doi:10.1016/j.jbtep.2010.03.009.
- Thomas, C.S.,& Goldberg, D.P. (1995). Appearance, body image and distress in facial dysmorphophobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 92, 231-236.
- Thompson, J. K.; Heinberg, L. J.; Altabe, M.; Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, 2(2), 129-135. doi:10.1016/j.bodyim.2005.03.006
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*, 12-19.
- Tiggemann, M., 2003, *Body Image Across The Adult Life Span: Stability And Change*, *Body Image*, 2003-I, s.29-41, Adelaide, Australia
- Tobin-Richards, M. H.; Boxer, A. M.; Kavrell, S. A.; Petersen, A. C. (1984). "Puberty and its Psychological and Social Significance". *Experiencing Adolescents: A Sourcebook for Parents, Teachers, and Teens*, R. M. Lerner, N. L. Galambos (Eds.), New York: Garland 17–50.

- Tortamış, M.,2014, Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi Ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi,Yüksek Lisans Tezi Ankara, Hacettepe Üniversitesi
- Turner, B.S., (2001), Kapitalizm, Sınıf ve Hastalık, Toplum Bilim Sağlık Sosyolojisi Özel Sayısı, Sayı:13
- Turner, H. M., Rose, K. S., ve Cooper, M. J. (2005). Schema and parental bonding in overweight and nonoverweight female adolescents. *International Journal of Obesity*, 29(4), 381-387.
- Türkçapar, M. H., Örsel, S., Uğurlu, M., Sargın, E., Turhan, M., Akkoyunlu, S., ... & Karakaş, G. (2007). Kişilik İnanç Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 10, 177-191.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: "Kusursuzlaştırma". *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-248.
- Unoka, Z., Tölgyes, T. & Czobor, P. (2007). Early maladaptive schemas and body mass index in subgroups of eating disorders: a differential association. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 199-204.
- Unoka, Z., Tölgyes, T., Czobor, P., & Simon, L. (2010). Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198, 425-431. doi: 10.1097/NMD.0b013e3181e07d3d
- Uzun Özer, B. (2012). Akranlar, romantik ilişkiler ve yaşam tarzları. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 295- 325). Ankara: Nobel Yayın.
- Velioğlu P, Babadağ K (1993). Hemşirelik Tarihi ve Deontolojisi. T. C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Walker D.C. ve Murray, A.D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing and avoiding.Çinde T.F. Cash.(Eds.),*Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 2). (pp. 166-172). Academic Press

- Walker D.C. ve Murray, A.D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing and avoiding.Çinde T.F. Cash.(Eds.),Encyclopedia of body image and human appearance (Vol. 2). (pp. 166-172). Academic Press
- Walsh, M. R. (Ed.) (1997). Women, Men, and Gender: Ongoing Debates. New Haven: Yale University Press.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995), Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. Champaign/ U.S.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. Gender & society, 1(2), 125-151.
- Whitbourne, S. K. ve Skultety, K. M. (2002). Body image development: Adulthood and aging. Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice, (s. 83-90). NY: Guilford.
- WHO (World Health Organization) (1998). Gender and Health, Technical Paper, WHO/FRH/WHD/98.16, Geneva.
- Widiger, T. A., & Simonsen, E. (2005). Alternative dimensional models of personality disorder: Finding a common ground. Journal of personality disorders, 19(2), 110-130.
- Wilhelm, S. (2006). Feeling good about the way you look: A program for overcoming body image problems. New York: The Guilford.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Wood-Barcalow, N., Tylka ,T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010).But ı like my body: positive body image characteristics and a holistic model for young – adult women, *Body Image* 7(2),106-116
- Yanıklar, C., (2010), “Tüketim Kültürü, Kapitalizm ve İnsan İhtiyaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Tartışma”, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 34(1), s. 25-32

- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F. Fatehizade, M.A.S., & Ahmadi, S.A. (2010). An investigation on early maladaptive schemas in marital relationship as predictors of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51 (5), 269-292
- Young, J. E., (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota F. L., Professional Resource Pres.
- Young, J. (1995). *Young Compensation Inventory*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E. & Klosko, J. S., (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, Çev. Ed.) İstanbul: Psikonet Yayınları (Orjinal çalışmabasım tarihi 1993).
- Young, J. E. & Lindeman, M. D., (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6, 11–23.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1990). *Practitioner's resource series. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL, England: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1993/2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev.: E. Tuncer, ve Ö. Mestçioğlu). İstanbul: Psikonet.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.
- Young, J. E., (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schemafocused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. New York, London: The Guildford Press.
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weeishaar, M. E., (2009) *Şema terapi*. T. ÖzakkaÇ (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) Ğstanbul: Litera

- Young, J., Bernstein, D.P., Rafaeli, E., (2015). Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J.E., Klosko, J.S., ve Weishaar, M.E. (2013) Şema terapi. Litera Yayıncılık.
- Young, Je., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi. T. Özakkaş (Ed.), (T. V. Soylu Çev.), İstanbul:Litera Yayıncılık.
- Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Zeyneloğlu, S., & Terzioğlu, F. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education), 40, 409-420
- Zhang, N. (2006). Gender role egalitarian attitudes among Chinese college students. Sex Roles, 55(7- 8), 545-553.
- Ziegler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sissemore, T. B. & Myers, E. M. (2010). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. Journal.

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. evet hayır

1. Kaç yaşındasınız?

17-25 26-30 30-35 35-40 40 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

3. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışmıyorum () Çalışıyorum

4. Maddi gelirinizden memnun musunuz? Evet Hayı

5. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

6. Kaç kardeşiniz?

7. Kaçınıcı kardeşiniz?

8. Bölümünüz:

9. Kaçınıcı sınıfsınız?

10. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

11. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

12. Anneniz yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

13. Babanız yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

14 Anne Baba Birlikte mi?

15. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

16. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

17. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? Evet Hayır

18. Herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadınız mı ? Evet Hayır

EK-2: TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ ÖLÇEĞİ

1 2 3 4 5

1. Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.
2. Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır.
3. Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.
4. Evlilikte çocuk sahibi olma kararını eşler birlikte vermelidir.
5. Bir genç kızın evleneceği kişiyi seçmesinde son sözü baba söylemelidir.
6. Kadının erkek çocuk doğurması onun değerini artırır.
7. Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.
8. Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır.
9. Kadının yaşamıyla ilgili kararları kocası vermelidir.
10. Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir.
11. Bir genç kız, evlenene kadar babasının sözünü dinlemelidir.
12. Ailenin maddi olanaklarından kız ve erkek çocuk eşit yararlanmalıdır.
13. Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.
14. Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır.
15. Kadının çocuğu olmuyorsa erkek tekrar evlenmelidir.
16. Kadının temel görevi anneliktir.
17. Evin reisi erkektir.
18. Dul kadın da dul erkek gibi yalnız başına yaşayabilmelidir.
19. Bir genç kızın, flört etmesine ailesi izin vermelidir.
20. Ailede kararları eşler birlikte almalıdır.
21. Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir.
22. Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır.

23. Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.
24. Erkeğin en önemli görevi evini geçindirmektir.
25. Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır.
26. Evlilikte, kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir.
27. Mesleki gelişme fırsatlarında kadınlara ve erkeklere eşit haklar tanınmalıdır.
28. Evlilikte erkeğin öğrenim düzeyi kadından yüksek olmalıdır.
29. Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır.
30. Ailede erkek çocuğun öğrenim görmesine öncelik tanınmalıdır.
31. Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır.
32. Alışveriş yapma, fatura ödeme gibi ev dışı işlerle erkek uğraşmalıdır.
33. Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır.
34. Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir.
35. Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir.
36. Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur.
37. Bir kadın hastaneye gittiğinde kadın doktora muayene olmalıdır.
38. Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.

EK-3: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ																																											
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.</p>																																											
<p><u>Derecelendirme:</u></p> <table><tr><td>1-</td><td>Benim için tamamıyla yanlış</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2-</td><td>Benim için büyük ölçüde yanlış</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3-</td><td>Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4-</td><td>Benim için orta derecede</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>doğru</td></tr><tr><td>5-</td><td>Benim için çoğunlukla</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>doğru</td></tr><tr><td>6-</td><td>Beni mükemmel şekilde tanımlıyor</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		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					
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																																										
<p>1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.</p> <p>2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.</p> <p>3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum</p> <p>4. ____ Uyumsuzum.</p> <p>5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.</p> <p>6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum</p> <p>7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.</p> <p>8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.</p> <p>9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.</p> <p>10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.</p> <p>11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.</p> <p>12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).</p> <p>13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.</p>																																											

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 hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.

44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedığimi 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 hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK-4: YOUNG KAÇINMA ÖLÇEĞİ

YOUNG KAÇINMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

- ___ Beni üzen konular hakkında düşünmemeye çalışırım.
- ___ Sakinleşmek için alkol alırım.
- ___ Çoğu zaman mutluyumdur.
- ___ Çok nadiren üzgün veya hüzünlü hissederim.
- ___ Akli duygulara üstün tutarım.
- ___ Hoşlanmadığım insanlara bile kızmamam gerektiğine inanırım.
- ___ İyi hissetmek için uyuşturucu kullanırım.
- ___ Çocukluğumu hatırladığımda pek bir şey hissetmem.
- ___ Sıkıldığımda sigara içerim.
- ___ Sindirim sistemim ile ilgili şikayetlerim var (Örn: hazımsızlık, ülser, bağırsak bozulması).
- ___ Kendimi uyuşmuş hissederim.
- ___ Sık sık baş başım ağrır.
- ___ Kızginken insanlardan uzak dururum.
- ___ Yaşıtlarım kadar enerjim yok.
- ___ Kas ağrısı şikayetlerim var.
- ___ Yalnızken oldukça fazla TV seyredirim.
- ___ İnsanın duygularını kontrol altında tutmak için aklını kullanması gerektiğine inanırım.
- ___ Hiç kimseden aşırı nefret edemem.
- ___ Bir şeyler ters gittiğindeki felsefem, olanları bir an önce geride bırakıp yola devam etmektir.
- ___ Kırıldığım zaman insanların yanından uzaklaşıyorum.
- ___ Çocukluk yıllarımı pek hatırlamam.
- ___ Gün içinde sık sık şekerleme yaparım veya uyurum.
- ___ Dolaşırken veya yolculuk yaparken çok mutlu olurum.
- ___ Kendimi önümdeki işe vererek sıkıntı hissetmekten kurtulurum.
- ___ Zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.
- ___ Sıkıntılı olduğumda iyi hissetmek için bir şeyler yerim.
- ___ Geçmişimle ilgili sıkıntılı anıları düşünmemeye çalışırım.

28. ___ Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim.
29. ___ Çok mutlu bir çocukluğum oldu.
30. ___ Üzgünken insanlardan uzak dururum.
31. ___ İnsanlar kafamı sürekli kuma gömdüğümü söylerler; başka bir deyişle, hoş olmayan düşünceleri görmezden gelirim.
32. ___ Hayal kırıklıkları ve kayıplar üzerine fazla düşünmemeye eğilimliyim.
33. ___ Çoğu zaman, içinde bulunduğum durum güçlü duygular hissetmemi gerektirse de bir şey hissetmem.
34. ___ Böylesine iyi ana-babam olduğu için çok şanslıyım.
35. ___ Çoğu zaman duygusal olarak tarafsız/ nötr kalmaya çalışırım.
36. ___ İyi hissetmek için, kendimi ihtiyacım olmayan şeyler alırken bulurum.
37. ___ Beni zorlayacak veya rahatımı kaçırarak durumlara girmemeye çalışırım.
38. ___ İşler benim için iyi gitmiyorsa hastalanırım.
39. ___ İnsanlar beni terk ederse veya ölürse çok fazla üzülmem.
40. ___ Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni ilgilendirmez.

EK-5: YOUNG TELAFİ ÖLÇEĞİ

YOUNG TELAFİ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1 den 6 ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 7- Benim için tamamıyla yanlış
- 8- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 9- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4-Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ___ Kırıldığımı çevremdeki insanlara belli ederim.
2. ___ İşler kötü gittiğinde sıklıkla başkalarını suçlarım.
3. ___ İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında veya ihanet ettiğinde çok fazla öfkelenir ve bunu gösteririm.
4. ___ İntikam almadan öfkem dinmez.
5. ___ Eleştirildiğimde savunmaya geçerim.
6. ___ Başarılarımı veya galibiyetimi başkalarının taktir etmesi önemlidir.
7. ___ Pahalı araba, elbiseler, ev gibi başarının görünür ifadeleri benim için önemlidir.
8. ___ En iyi ve en başarılı olmak için çok çalışırım.
9. ___ Tanınmış olmak benim için önemlidir.
10. ___ Başarı, ün, zenginlik, güç veya popülerite kazanma ile ilgili hayaller kurarım.
11. ___ İlgi odağı olmak hoşuma gider.
12. ___ Diğer insanlardan daha cilveli / baştan çıkarıcı bir insanımdır.
13. ___ Hayatımda düzen olmasına çok önem veririm (Organizasyon, düzenlilik, planlama, gündelik işler).
14. ___ İşler kötü gitmesin diye çok çaba harcarım.
15. ___ Hata yapmamak için karar verirken kılı kırk yararım.
16. ___ Çevremdeki insanların yaptıklarını fazlasıyla kontrol ederim.
17. ___ Çevremdeki insanlar üzerinde denetim veya otorite sahibi olabildiğim ortamlardan hoşlanırım.
18. ___ Hayatımla ilgili bir şey söyleyen, bana karışan insanlardan hoşlanmam.
19. ___ Uzlaşmakta veya kabullenmekte çok zorlanırım.
20. ___ Kimseye bağımlı olmak istemem.
21. ___ Kendi kararlarımı almak ve kendime yeterli olmak benim için hayati önem taşır.
22. ___ Bir insana bağlı kalmakta veya yerleşik bir düzen kurmakta güçlük çekerim.
23. ___ İstedığimi yapma özgürlüğüm olması için "bağımsız biri" olmayı tercih ederim.
24. ___ Kendimi sadece bir iş veya kariyerle sınırlamakta zorlanırım, hep başka seçeneklerim olmalıdır.
25. ___ Genellikle kendi ihtiyaçlarımı başkalarınınkinden önde tutarım.

26. ___ İnsanlara sık sık ne yapmaları gerektiğini söylerim. Her şeyin doğru bir şekilde yapılmasını isterim.
27. ___ Diğer insanlar gibi önce kendimi düşünürüm.
28. ___ Bulduğum ortamın rahat olması benim için çok önemlidir (örn: ısı, ışık, mobilya).
29. ___ Kendimi asi biri olarak görürüm ve genellikle otoriteye karşı koyarım.
30. ___ Kurallardan hoşlanmam ve onları çiğnemekten mutlu olurum.
31. ___ Hoş karşılanmasa veya bana uymasa da alışılmışın dışında olmayı severim.
32. ___ Toplumun standartlarında başarılı olmak için uğraşmam.
33. ___ Çevremdekilerden hep farklı oldum.
34. ___ Kendimden bahsetmeyi sevmem ve insanların özel yaşamımı veya hislerimi bilmelerinden hoşlanmam.
35. ___ Kendimden emin olmasam da veya kendimi kırılmış hissetsem de başkalarına hep güçlü görünmeye çalışırım.
36. ___ Değer verdiğim insana yakın dururum ve sahiplenirim.
37. ___ Hedeflerime ulaşmak için sık sık çıkarlarım doğrultusunda yönlendirici davranışlarda bulunurum.
38. ___ İstedikimi elde etmek için açıkça söylemektense dolaylı yollara başvururum
39. ___ İnsanlarla aramda mesafe bırakırım; bu sayede benim izin verdiğim kadar beni tanırlar.
40. ___ Çok eleştiririm.
41. ___ Standartlarımı korumak ve sorumluluklarımı yerine getirmek için kendimi yoğun bir baskı altında hissederim.
42. ___ Kendimi ifade ederken sıklıkla patavatsız veya duyarsızımdır.
43. ___ Hep iyimser olmaya çalışırım; olumsuzluklara odaklanmama izin vermem.
44. ___ Ne hissettiğime aldırmadan çevremdekilere güler yüz göstermem gerektiğine inanırım.
45. ___ Başkaları benden daha başarılı veya daha fazla ilgi odağı olduğunda kıskanırım veya kötü hissederim.
46. ___ Hakkım olanı aldığımdan ve aldatılmadığımdan emin olmak için çok ileri gidebilirim.
47. ___ İnsanları gerektiğinde şaşırtıp alt edebilmek için yollar ararım, dolayısı ile benden faydalanamazlar veya bana kötülük yapamazlar.
48. ___ İnsanların benden hoşlanması için nasıl davranacağımı veya ne söyleyeceğimi bilirim.

EK-6: BEDEN İMGESİ BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Görünüşü Düzeltme	1.Daha çekici görünmek için bir şeyler yaparım.	1	2	3	4
	2.Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi düzeltmek için fazladan zaman harcarım.	1	2	3	4
	3.Görünüşümü değiştirmek için ne yapmam gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4
	4.Fiziksel olarak çekici insanlarla kendi görünüşümü karşılaştırırım.	1	2	3	4
	5.Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi gizlemek için özel bir çaba harcarım.	1	2	3	4
	6.En iyi şekilde görünebilmek için özel bir çaba harcarım.	1	2	3	4
	7.Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi nasıl gizleyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4
	8.Farklı görünmeyi hayal ederim.	1	2	3	4
	9.Ayna karşısında çok zaman harcarım	1	2	3	4
	10.Diğer insanlardan görünüşümle ilgili olumlu tepkiler beklerim.	1	2	3	4
Olumlu Mantıksal Kabullenme	11.Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, bir süre sonra kendimi daha iyi hissedeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4
	12.Kendi kendime görünüşümle ilgili bir olumsuzluğu abartıyor olabileceğimi söylerim.	1	2	3	4
	13.Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, kendime bu durumun geçeceğini söylerim.	1	2	3	4
	14.Görünüşümden memnun olmadığımda kendime hissettiğimden daha iyi görünüyor olabileceğimi söylerim.	1	2	3	4
	15.Görünüşümü beğenmediğimde, kendime, görünüşümle ilgili iyi özelliklerimi hatırlatırım.	1	2	3	4
	16.Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk olduğunda bu durumdan neden olumsuz etkilendiğimi anlamaya çalışırım.	1	2	3	4
	17.Kendime nasıl görüldüğümden daha önemli şeylerin olduğunu söylerim.	1	2	3	4
	18.Kendime fiziksel görünüşümle ilgili olumsuz düşüncelerimin gerçekçi olmadığını söylerim.	1	2	3	4
	19.Kendime, görünüşümle ilgili olumsuzlukların çok da önemli olmadığını söylerim.	1	2	3	4
	20.Görünüşümle ilgili kendime hoşgörülüymümdür.	1	2	3	4
Kaçınma	21.Görünüşümle ilgili olarak kendimi daha iyi hissetmemi sağlayacak bazı şeyleri bilinçli olarak yaparım.	1	2	3	4
	22.Görünüşümle ilgili olumsuz bir durum karşısında bu durumun üstesinden gelmek için hiçbir girişimde bulunmam.	1	2	3	4
	23.Görünüşümden hoşlanmadığımda aşırı yerim.	1	2	3	4
	24.Görünüşümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım.	1	2	3	4
	25.Görünüşümden dolayı, içime kapanır ve diğer insanlarla daha az etkileşime girerim.	1	2	3	4
	26.Aynada kendime bakmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
	27.Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk olduğunda bunun üstesinden gelmek için kendimi yemeye veririm.	1	2	3	4
	28.Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi değiştirmek için bir şeyler yapma konusunda çaresiz olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4

	29.Görünüşümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım.	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---



EK-7: ETİK KURUL FORMLARI

16.04.2019

DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: Kahraman GÜLER tarafından yürütülecek araştırma için Etik Kurul Başkanlığı'na yapılan 28.02.2019 tarihli başvuru,

Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Kahraman GÜLER'in Dr.Öğr.Üyesi Serhat YÜKSEL'in danışmanlığı altında yürütülecek olan "**Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi**" başlıklı doktora tezi araştırması için yapacağı ankette kullanacağı soruların bilimsel araştırma etiği açısından "**uygun olduğu**" tespit edilerek ilişik rapor hazırlanmıştır.

Konuyu bilgilerinize sunar, ilişik raporun araştırmacıya ulaştırılmak üzere Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne gönderilmesini saygılarımla arz ederim.


Prof. Dr. Ataç SOYSAL
Etik Kurul Başkanı

Ek: 1 Adet Etik Kurul Raporu

Sayı: 2019/10
Konu: Etik Kurul İzni

16.04.2019

Kahraman GÜLER
Doğuş Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi


Doğuş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı çerçevesinde Dr.Öğr.Üyesi Serhat YÜKSEL'in danışmanlığı altında yürütülecek olan **"Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi"** başlıklı araştırmanız için yapacağınız ankete ait sorularla ilgili olarak Doğuş Üniversitesi Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru, Etik Kurulunda incelenmiş ve bilimsel araştırma etiği açısından **"uygun olduğuna"** karar verilmiştir.


Bilgilerinizi rica ederiz.



Prof.Dr. Ataç SOYSAL
Etik Kurul Başkanı
Mühendislik Fakültesi


TOPLANTIYA KATILMADI

Prof.Dr. Öner EYRENCİ
Etik Kurul Üyesi
Hukuk Fakültesi


Prof.Dr. Oktay VELİEV
Etik Kurul Üyesi
Fen-Edebiyat Fakültesi


Prof.Dr. Ahmet KURTOĞLU ✓
Etik Kurul Üyesi
Sanat ve Tasarım Fakültesi


Prof.Dr. Mesut KUMRU
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi


Prof.Dr. Nüket SARACEL
Etik Kurul Üyesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi


Prof.Dr. Tarık BAYKARA
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : KAHRAMAN GÜLER

: REŞİTPAŞA CAD. ERLER APT. NO:49 D:3

İletişim Bilgileri

5N1K PSİKO-AKADEMİ KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM MERKEZİ
AVCILAR/İSTANBUL

Adres

: 0544 543 42 21

Telefon

: uzmpsk.kguler@gmail.com

Mail

info@5n1kpsikoakademi.com

kahramanguler@5n1kpsikoakademi.com

46likdergi@gmail.com

2. Doğum Tarihi : 21/12/1986

: Öğretim Görevlisi/Klinik Psikolog

3. Unvanı

: 46'LIK Dergi Genel Yayın Yönetmeni /Yazar ve İmtiyaz Sahibi

: 5N1K Psiko-Akademi Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Limited Şirketi/ Kurucu

: PSİKOTALK Kültür ve Psikoloji Talk Gösteri Programı Sunucu ve Yapımcı

:Psikoterapist/Eğitmen

4. Öğrenim Durumu :

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2008-2012
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	Beykent Üniversitesi	2013-2015
Doktora	Klinik Psikoloji	Doğuş Üniversitesi	2016-2020

1. Akademik Unvanlar

- Öğretim Görevlisi / İstanbul Gelişim Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü (2015-2019)
- Öğretim Görevlisi / İstanbul Aydın Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü (2019- halen)
- Klinik Psikolog / Psikoterapist

2. Yüksek Lisans Tezleri

- Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi

3. Doktora Tez Konusu

- Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi

4. Yayınlanmış Kitaplar

1. Kahraman GÜLER, Klinik Psikolojide Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri, Nobel Akademik Yayınları, Bölüm Yazarlığı, Şema Terapi s385-417, Editor Dr. Fatih Bal.

5. Yayınlanmış Makaleler

1. Zeynep GÜMÜŞ ve Kahraman GÜLER, (2018). Yetişkin Bireylerdeki Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikleri e Yaşam Kaliteleriyle Olan İlişkinin İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 78, Eylül 2018, s. 505-521
2. Kahraman GÜLER ve Zeynep GÜMÜŞ (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 81, Kasım 2018, s. 379-398.
3. Kahraman GÜLER (2020). Hazırlanmış Bir Psiko-eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Umutsuzluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimlerde Davranış Temelli Araştırmalar Sempozyumu, Sözlü Bildiri, Şubat 2020.
4. Haydeh Faraji ve Kahraman GÜLER (2020). Borderline Personality Disorder Features and Jealousy Traits In University Students. Uluslararası Sosyal Bilimlerde Davranış Temelli Araştırmalar Sempozyumu, Sözlü Bildiri, Şubat 2020.

6. Aldığı Eğitimler

- Etkili İletişim ve Beden Dili
- Çatışma Çözme Becerileri
- Gevşeme Teknikleri ve Stres Yönetimi
- Lider Eğitici Eğitimi
- Grup Psikoterapisi Deneyimi
- Travma ve Travmayla Baş Etme
- Şema Terapi (Uluslararası)
- EMDR Terapisi DBE (Uluslararası)
- EMDR Terapisi EMDRIA (Uluslararası)
- Çocuk EMDR Terapisi EMDRIA (Uluslararası)
- Bilişsel Davranışçı Terapi (Uluslararası)
- Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi (Uluslararası)
- Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi (Uluslararası)
- Oyun Terapisi (Uluslararası)
- Çocuk ve Ergenlerde Klinik Görüşmede Psikopatoloji Eğitimi
- MMPI Kişilik Testi
- Çocuk ve Ergen Değerlendirme Testleri
- Bilimsel Veri Hazırlama ve Veri Analizi (SPSS)
- Psikolojik Danışmanlık Eğitimi
- Üstün Yetenekleri Çocukların Eğitimi
- Akıl ve Zeka Oyunları Eğitici Eğitimi
- Bağımlılık Eğitimi
- Çocuklarda İmajinasyon Teknikleri ve EMDR Uygulamaları

7. Son iki yılda verdiği lisansüstü düzeyindeki dersler

Akademik Yıl	Dönem	Dersin Adı	Haftalık Saati		Öğrenci Sayısı
			Teorik	Uygulama	
*2015/2016	I.	Çocuk ve Ergen	6		9

Psikopatolojisi

*2015/2016	II.	Sağlık Psikolojisi Temel Kuram ve Kavramları	6	7
*2015/2016	II.	İletişim Psikolojisi	6	30
*2015/2016	II.	Grup Psikoterapileri	3	25
*2015/2016	II.	Bilişsel Psikolojide Çağdaş Yaklaşımlar	6	30
*2016/2017	I.	İletişim Psikolojisi	3	80
*2016/2017	I.	Sosyal Psikoloji Kuram ve Uygulamaları	3	25
*2016/2017	I.	Spor Psikolojisi	6	30
*2016/2017	II.	Bireysel Psikoterapiler	3	34
*2017/2018	I.	Aile ve Çift Terapisi	3	43
*2018/2019	I.	Aile ve Çift Terapisi	6	81
*2018/2019	I.	Şema Terapi	3	36
*2018/2019	II.	Psikopatoloji	6	22
*2018/2019	II.	Endüstri Psikolojisi ve Uygulamaları	3	22
*2018/2019	II.	Çocuk ve Suç	6	22
*2019/2020	I.	Şema Terapi	9	50
*2019/2020	I.	Aile ve Çift Terapisi	6	15
*2019/2020	I.	Bağımlılık	6	11
*2019/2020	II.	Klinik Uygulamalar ve Süpervizyon	6	52
*2019/2020	II.	Travma Nörobiyolojisi ve EMDR	6	90
*2019/2020	I.	Sosyal Psikoloji	3	5

8. Son iki yılda verdiği lisans düzeyindeki dersler

Akademik Yıl	Dönem	Dersin Adı	Haftalık Saati		Öğrenci Sayısı
			Teorik	Uygulama	
2015/2016	I.	Sosyal Psikoloji	9		125

2015/2016	II.	Fizyolojik Psikoloji	3	22
2015/2016	II.	Psikolojiye Giriş	6	194
2015/2016	II.	Sağlık Psikolojisi	3	48
2015/2016	II.	Felsefeye Giriş	3	96
2016/2017	I.	İletişim Psikolojisi	3	80
2016/2017	I.	Psikolojiye Giriş	6	177
2018/2019	I.	Bilişsel Psikoloji	3	79

