

TC.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN VE DANIŞMAN ADAYLARININ ERKEN
DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARININ DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

H. DENİZ GÜNAYDIN

DOKTORA TEZİ

Danışman
PROF. DR. RAMAZAN ARI

KONYA-2016



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin
Adı Soyadı H. DENİZ GÜNA YDIN
Numarası 098321053000
Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı Doktora
Tezin Adı Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken
Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli
Koygı düzeylerine Etkisinin İncelenmesi.

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

Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin

Adı Soyadı H. Deniz Buncaydin

Numarası 09830105000.

Ana Bilim / Bilim Dalı Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı Doktora

Tez Danışmanı Prof. Dr. Ramazan Arı.

Tezin Adı Psikolojik Danışmanların ve Danışman Akademi
Etkinliklerinin Uyum Kazanıcı Etkilerinin Durumluk
ve Sürekli Kaygı Bozukluklarına Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan
başlıklı bu çalışma .../.../2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda
oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Engin Deniz
Ünvanı, Adı Soyadı

Prof. Dr. Ramazan Arı
Danışman ve Üyeler

Doc. Dr. Fikri İskik
İmza

Doc. Dr. Erdal Hamak



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



TEZ ÖN İNCELEME FORMU

Tezin Başlığı: Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Tezin Türü: Doktora Y. Lisans

Öğrenci: H.DENİZ GÜNAYDIN

Danışman: Prof. Dr. Ramazan Arı

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

EVET	HAYIR	KURALLARA UYGUNLUK
X		Dış Kapak
X		İç Kapak
X		Bilimsel Etik Sayfası
X		Kabul Sayfası
X		Önsöz/Teşekkür
X		İçindekiler
X		Türkçe Özet
X		Yabancı Dilde Özet
X		Kısaltmalar ve Simgeler
X		Tablolar
X		Şekiller
X		Bölümleme
X		Alt Bölümleme
X		Kaynakların Metin İçinde Verilişi
X		Kaynakların Sunuluşu
X		Ekler
X		Özgeçmiş

Tez şekil olarak belirtilen hususlarda ~~düzeltilmelidir~~/uygundur.

Onay

Tarih/İmza

ÖNSÖZ

Yüksek lisans ve doktora öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimini cömertçe paylaşan, Şema Terapi Modeli ile beni tanıştıran vizyonumu geliştiren tez danışmanım ve sevgili hocam Prof. Dr. Ramazan Arı'ya değerli katkıları, sabrı, anlayışı, bana olan güveni ve her zaman hissettiğim desteği için yürekten teşekkür ediyorum.

Sağladıkları geribildirim ve katkıları için değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz, Prof. Dr. Şahin Kesici ve Doç Dr. Erkan Işık'a teşekkürlerimi sunuyorum. Hocam Doç. Dr. Erdal Hamarta'ya gerek yüksek lisans döneminde öğrettikleri, gerekse tez dönemimdeki değerli katkıları ve güler yüzlü desteği için teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans ve doktora öğrenimim konusunda beni cesaretlendiren ve destekleyen hocalarım Prof Dr Ömer Üre'ye, Prof Dr Hüseyin Izgar'a çok teşekkür ediyorum.

Bu zorlu yolculuğun farklı aşamalarını benimle paylaşan çok değerli dostlarım Yrd Doç. Dr. Ayşe Işık, Yrd. Doç. Dr. Yeliz Saygın, Yrd. Doç. Dr Gülriz Akaroğlu, Yrd. Doç. Dr. Seher Akdeniz ve Yrd. Doç. Dr. İrem Özteke Kozan'a içten yardımları ve sonsuz destekleri için çok ama çok teşekkür ediyorum.

H.DENİZ GÜNAYDIN

2016-KONYA

T.C.



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	H. Deniz Günaydın
	Numarası	098301053002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ramazan Arı
	Tezin Adı	Psikolojik Danışmanların Ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın bağımsız değişkeni erken dönem uyum bozucu şemalar iken bağımlı değişken durumluk ve sürekli kaygıdır.

Araştırmanın çalışma evreni psikolojik danışman ve danışman adaylarından oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Konya merkezde çeşitli okullarda görev yapmakta olan 233 psikolojik danışman ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı öğrencilerinden 202 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada; Erken Dönem Uyumsuz Şema puanlarını belirlemek amacıyla “Young Şema Ölçeği Kısa Form 3”, Durumluk ve Sürekli kaygı puanlarını belirlemek için “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri”; cinsiyeti, yaş ile ilgili bilgilerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Psikolojik Danışmanların ve danışman adaylarının Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Durumluk ve Sürekli Kaygıları arasında ilişki olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Araştırma Bulgularına göre, psikolojik danışmanların durumluk kaygı puanları ile karamsarlık ($r=.410$), sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.343$), onay arama ($r=.448$), terk edilme ($r=.304$), dayanıksızlık ($r=.332$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki gözlenirken; duygusal yoksunluk ($r=.097$), başarısızlık ($r=.150$), duyguları bastırma ($r=.092$), iç içelik ($r=.151$), haklılık / yetersiz öz-denetim ($r=.192$), kendini feda ($r=.063$), cezalandırıcılık ($r=.139$), kusurluluk ($r=.098$), mükemmeliyetçilik ($r=.065$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki saptanmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puanları ile başarısızlık ($r=.357$), karamsarlık ($r=.359$), iç içelik ($r=.308$), kusurluluk ($r=.303$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki varken; duygusal yoksunluk ($r=.114$), sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.263$), duyguları bastırma ($r=.229$), onay arama ($r=.187$), haklılık / yetersiz öz-denetim ($r=.121$), kendini feda ($r=.170$), terk edilme ($r=.140$), cezalandırıcılık ($r=.158$), dayanıksızlık ($r=.260$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanları ile karamsarlık ($r=.492$), başarısızlık ($r=.407$), sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.380$), iç içelik ($r=.385$), terk edilme ($r=.314$), kusurluluk ($r=.332$), dayanıksızlık ($r=.334$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki bulunurken; duygusal yoksunluk ($r=.251$), duyguları bastırma ($r=.193$), onay arama ($r=.284$), haklılık / yetersiz öz-denetim ($r=.200$), kendini feda ($r=.099$), cezalandırıcılık ($r=.138$), mükemmeliyetçilik ($r=.167$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ise düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyum bozucu şemalar, durumluk kaygı, sürekli kaygı, psikolojik danışman, psikolojik danışman adayı



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	H.Deniz Günaydın
Numarası	098301053002
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Öğrencinin Programı	Doktora
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ramazan Arı
Tezin İngilizce Adı	The research of early maladaptive sheamas of psychological counsellors and counsellor nominees to stait-trait anxiety

SUMMARY

The purpose of this study is to determine the impact of early maladaptive sheamas of psychological counsellors and counsellor nominees to stait-trait anxiety. The independent variables of the research were early maladaptive shemas and dependent variable was trait-state anxiety.

The scope of this study was comprised of the 233 psychological counsellors from different schools of Konya and 202 counsellor nominees from Necmettin Erbakan University Psychological Counselling and Guidance Department.

In order to determine the early maladaptive shemas of the counsellors and and counsellor nominees, Young Shemas Scale for trait-state anxiety scores Trait-Scale anxiety Scale applied to participants.

In order to determine if there is a relationship between early maladaptive shemas and trait-state anxiety of psychological counsellors and counsellor nominees, Pearson Moments Multiplier Correlation Coefficient was calculated.

Findings of the researches showed that there was a positive and medium correlation between psychological counsellors' state anxiety scores and Negative / Pessimism ($r=.410$), Social Isolation / Mistrust ($r=.343$), Approval Seeking ($r=.448$),

Abandonment ($r=.304$), Vulnerability to Harm or Illness ($r=.332$) and low correlation between trait anxiety scores and Emotional Deprivation ($r=.097$), Failure ($r=.150$), Emotional Inhibition ($r=.092$), Enmeshment ($r=.151$), Entitlement / Insufficient Self-Control ($r=.192$), Self-Sacrifices ($r=.063$), Punitiveness ($r=.139$), Defectiveness ($r=.098$), Unrelenting Standards ($r=.065$).

There was a significant, positive and medium correlation between counsellor nominees' trait anxiety scores and Failure ($r=.357$), Negative / Pessimism ($r=.359$), Enmeshment ($r=.308$), Defectiveness ($r=.303$) where as Emotional Deprivation ($r=.114$), Social Isolation / Mistrust ($r=.263$), Emotional Inhibition ($r=.229$), Approval Seeking ($r=.187$), Entitlement / Insufficient Self-Control ($r=.121$), Self-Sacrifices ($r=.170$), Abandonment ($r=.140$), punitiveness ($r=.158$) and Vulnerability to Harm or Illness ($r=.260$) scores have low significant correlation between trait anxiety scores.

At the end of the study it's found that a positive and medium correlation between psychological counsellor nominees' state anxiety scores and Negative / Pessimism ($r=.492$); Failure ($r=.407$), Social Isolation / Mistrust ($r=.380$), Enmeshment ($r=.385$), Abandonment ($r=.314$), Defectiveness ($r=.332$), Vulnerability to Harm or Illness ($r=.334$) where as a low but significant correlation between psychological counsellor nominees' state anxiety and Emotional Deprivation ($r=.251$), Emotional Inhibition ($r=.193$), Approval Seeking ($r=.284$), Entitlement / Insufficient Self-Control ($r=.200$), Self-Sacrifices ($r=.099$), Punitiveness ($r=.138$) and Unrelenting Standards ($r=.167$).

Keywords: Early maladaptive schemas, state anxiety, trait anxiety, counsellors, psychological counsellor nominees

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	ii
TEZ ÖN İNCELEME FORMU	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Alt Amaçlar	7
1.3. Sayıtlı	7
1.4. Sınırlılıklar	7
1.5. Tanımlar	8
1.6. Araştırmanın Önemi	8

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL	11
2.1. ŞEMALAR	11
2.1.1. Şema Kavramı ve Tarihçesi	11
2.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	15
2.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi Ve Kökenleri	16
2.1.3.1. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	16
2.1.3.2. Duygusal Mizaç	18
2.1.3.3. Karşılanmayan Gereksinimler	19

2.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve Şema Boyutları	22
2.1.5. Şemaların Başa Çıkma Tepkileri	43
2.2. KAYGI	48
2.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı	49
2.2.2. Kaygı Bozukluklarının Sınıflandırılması	50
2.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	54

BÖLÜM III

YÖNTEM	60
3.1. Araştırmanın Modeli	60
3.2. Çalışma Grubu	60
3.3. Veri Toplama Araçları	61
3.3.1. Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (Yşö-Kf3)	61
3.3.2 Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri	65
3.4. Verilerin Toplanması	67
3.5. Verilerin Analizi	67

BÖLÜM IV

BULGULAR	70
4.1. Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	70
4.1.1. Psikolojik Danışmanların Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	70
4.1.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	72
4.1.3. Psikolojik Danışmanların Durumluk Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	73

4.1.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre Durumluk Kaygıların farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	74
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Durumluk-Sürekli Kaygı Değişkenlerinin İlişkisine İlişkin Bulgular	76
BÖLÜM V	
TARTIŞMA VE YORUM	79
5.1 Psikolojik Danışmanların Ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Sürekli ve Durumluk Kaygıya Etkisinin Değerlendirilmesi	79
5.2 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Durumluk-Sürekli Kaygı Değişkenlerinin İlişkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	94
BÖLÜM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER	97
KAYNAKÇA	100
EKLER	113
ÖZGEÇMİŞ	121

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları Ve İlgili Şema Boyutları.....	22
Tablo 2: Şemalar ve Başa Çıkma Biçimleriyle İlgili Uyum Bozucu Davranış Örnekleri.....	46
Tablo 3: Psikolojik Danışman ve Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı.....	61
Tablo 4: Young-KF3 Türkiye Geçerlilik Güvenirlik Çalışmasına Göre Şema Alanları ve Şema Boyutları.....	64
Tablo 5: Young Şema Ölçeği Kısa Form -3 Türkçe Formu Puanlama Anahtarı'na göre Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların alabileceği ortalama puanların hesaplanması.....	68
Tablo 6: Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları..	71
Tablo 7: Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	72
Tablo 8: Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk (danışma öncesi ve danışma sırasındaki) kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	74
Tablo 9: Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk (danışma öncesi ve danışma sırasındaki) kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları.....	75
Tablo 10: Psikolojik Danışmanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkinine Yönelik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı.....	76
Tablo 11: Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkine Yönelik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı	77

KISALTMALAR

YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3

DSKÖ : Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

EDUŞ : Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

BÖLÜM I

GİRİŞ

Değişen ve gelişen dünyada bireyler, olumsuz yaşantılarıyla ya da kişisel gelişimlerini engelleyen sorunlarla baş edebilmek için zaman zaman profesyonel yardım alma ihtiyacı duyarlar. Batı kültürlerinde bu profesyonel yardım ihtiyacı psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal yardım elemanları ve din görevlileri tarafından karşılanmaktadır. Ülkemizde psikolojik ya da psikiyatrik yardım sunan meslekleri değerlendirdiğimizde psikiyatristler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve psikolojik danışmanların profesyonel olarak bu hizmeti sunduklarını görmekteyiz. Bu psikolojik yardım hizmeti sunucuları arasında psikolojik danışmanlar önemli bir yer tutar. Psikolojik danışmanları bireylere planlı süreçler eşliğinde psikolojik danışma hizmeti sunan kişiler olarak tanımlarsak; psikolojik danışma sürecini de bireylerin problemlerini çözmelerinde bireylere bilimsel veriler yardımıyla sunulan profesyonel yardım olarak kabul edebiliriz. Psikolojik danışma, eğitim almış danışman tarafından, yüz yüze etkileşim temelinde, danışanın sosyal ve duygusal gelişimini desteklerken, uyum sağlama ve karar verme becerisini geliştirmeyi hedefleyen bir psikolojik yardım hizmetidir. (Gibson, 1999; Kalkan ve Odacı, 2005; Egan, 2007).

Eysenck (1952, 1965) makalelerinde sosyal ve duygusal yardıma ihtiyaç duyan bireylerin psikolojik danışma almadan da iyileşebileceklerini öne sürerken; Carkhuff ve Berenson (1967, 1969, 1972) psikolojik danışmanın etkisiz bir süreç olmadığını, danışanların uygun becerilerle donanmış psikolojik danışmanlarla çalıştıklarında iyileştiklerini ve daha etkin yaşamaya başladıklarını; uygun eğitim ve beceriler sahip olmayan sıradan kişilerden yardım aldıklarında daha da kötüleştiklerini ortaya koymuştur. İlerleyen süreçte psikolojik yardım hizmetinin psikolojik problemlerin çözümündeki önemini kanıtlanmasından bu yana danışma hizmetinin sunumu, süreci etkileyen faktörler, bu hizmeti sunan bireylerin kişilik özellikleri ve

eğitimlerinin nitelikleri tartışma konusu olmuştur (Bergin, 1970; Lambert ve Ogles, 2009).

Bir psikolojik danışmanın eğitim sürecinde edindiği kuramsal bilgi ve beceriler danışma sürecinin temelini oluşturur, ancak edinilen bu bilgi ve beceriler danışma sürecindeki etkili ilişkileri oluşturmak ve sürdürmek için yeterli değildir. Her psikolojik danışma uygulamasında danışman kişilik özelliklerini ve deneyimlerini de ortaya koyar. Bir psikolojik danışmanın sahip olduğu gereksinim, güdü, değer ve kişilik özellikleri danışman olarak etkinliğini kolaylaştırıcı veya güçleştirici olabilir (Corey, 2005).

Cormier ve Cormier (1991) yaptıkları çalışmalar sonucunda psikolojik danışmanın gücünün, enerjisinin, esnekliğinin, bilişsel düzeyinin iyi niyet ve destekleyiciliğinin psikolojik yardım ilişkisindeki değerinden bahsederler ve danışmanın kişilik özelliklerinin, objektifliğinin ve etik kuralları benimsemesinin sürecin gelişimindeki önemini vurgularlarken; Gladding (2000), kendisiyle ilgili farkındalığa sahip olma, alan konusunda bilgili olma, dürüstlük, uyum sağlama ve iletişim kurabilme becerilerinin iyi bir psikolojik danışmanın bulundurması gereken en önemli özellikler olduğunu belirtir. Cormier ve Nuriious (2003) ise psikolojik danışmanların nitelikleri kadar, danışanlarına yardım edebilecekleriyle ilgili inançlarının da psikolojik danışma sürecinde etkili olduğunu belirtir.

Güçlü terapotik etkiye sahip psikolojik danışmanlar kendilerine saygı duyarlar; kendileri olmaktan hoşnuturlar; kendi güçlerini tanımayı ve kabul etmeyi başarabilirler; yaşamlarını biçimlendirecek tercihler yaparlar; özgün, samimi ve dürüsttürler; ince bir mizah anlayışına sahiptirler; içinde buldukları anı yaşarlar; diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenirler; hata yaparlar ve bunu itiraf etmekten çekinmezler; hayır deme becerisine sahiptirler ve ilişkilerine sağlıklı sınırlar koyabilirler; değişime açıktırlar; sahip olduklarını yeterli görmediklerinde, bilinenin verdiği güveni bir tarafa bırakabilecek istek ve cesareti gösterebilirler; nasıl bir değişiklik gerçekleştirmek istediklerine karar verip, istedikleri değişimi

gerçekleştirebilmek, olmak istedikleri kişi haline gelebilmek için çaba gösterirler. Psikolojik danışmanların bu özelliklerin tümüne sahip olması beklenemezse de daha etkili danışmanlar olabilmek için kendilerini daha iyi tanımaları ve kendi kişilik özelliklerinin danışma uygulamalarını nasıl etkilediğinin farkında olmaları danışma sürecini olumlu etkiler (Corey, 2005).

Danışmanların hem durumluk hem de sürekli kaygılarının danışmanlık becerilerini etkilediği düşünülmektedir. Son zamanlarda kaygıyı açıklamada Young'ın şema modeli sıklıkla gündeme gelmektedir. Bireyler hayatta var olabilmek, hayatı bedensel, duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı olarak sürdürebilmek için olmazsa olmaz diye nitelendirebileceğimiz temel öğelere ihtiyaç duyarlar. Bireyler kendilerini güvende hissettikleri, bakım alabildikleri, var oldukları gibi kabul edilebildikleri, kimliklerini özgürce yaşayıp kendilerini ortaya koyabildikleri, bağımsız olabildikleri, ihtiyaç ve duygularını özgürce ifade edebildikleri, eğlenebildikleri, kendilerini gerçekleştirebilecekleri tutarlı ve öngörülebilir, gerçekçi sınırlara sahip bir ortamda yaşamaya ihtiyaç duyarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bunlar tüm insanlarda var olan temel duygusal gereksinimlerdir. Şema modeline göre, kişiden kişiye bu gereksinimlerin derecesi ve şiddeti farklılık gösterse de hayatımızda temel olarak tüm bu kavramlara ihtiyaç duyarız. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Milattan sonra birinci yüzyılda yaşayan Stoacı Filozof Epiktetos “İnsanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır” der. Burada sözü edilen “rahatsızlıklar”, bireylerin algı, değerlendirme, anlamlandırma ve yargılamaları sonucunda oluşan duygu ve davranışlarıdır. Benzer bir yorumu, 17. yüzyılın başlarında, dünyanın seçkin drama yazarlarından William Shakespeare, “Hiçbir şey iyi ya da kötü değildir. Düşüncelerimiz onu belirler” sözleriyle dile getirir. İnsanlara dış nesnelere ya da diğer insanların zarar veremediğini, ancak bireyin kendi tutum ve inançlarının kendisine zarar verme gücüne sahip olduğunu savunan

Epiktetos, mutluluk ve özgürlüğün, neyi kontrol edip, neyi kontrol edemeyeceğimizi anlamamıza bağlı olduğunu söyler. Birey, bu gerçekliği, yani yaşamın kendi kontrolünde olan ve olmayan öğelerden oluştuğunu kabullenip, bu ikisini birbirinden ayırt etmeyi becerdiğinde, hem iç huzura, hem de iyi bir yaşama kavuşur (Köroğlu, 2009; Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2009).

Stoacı felsefeden yüzyılımıza, bilişsel paradigmadaki gelişmelere paralel olarak gelişen modern bilişsel kuram bir şeyin “gerçek” olduğunun nasıl bilindiğiyle, bilgi edinmenin geçerli ve güvenilir yollarının neler olduğuyula, bunların duygu ve davranışları nasıl etkilediğiyle ilgilenir; odaklanma, algılama, öğrenme, bellek ve bilinçliliğin altında yatan temel süreçleri, bu süreçlerin bireyin seçim, tutum, üretkenlik ve ilişkilerine etkisini değerlendirir.

Bilişsel Kuram bilgiyi işlemlenmede şemalar ve çekirdek inançların önemini vurgular. Beck’in bilişsel modeline göre bilişsel değerlendirme birçok farklı katmanda gerçekleşir. İlk katman kendiliğinden ortaya çıkan, aniden oluşarak zihnimizden hızla geçen, kişiye doğru gelen, sorunlu davranış ya da rahatsız edici duygularla ilişkili olan otomatik düşüncelerdir. Gelen bilgi otomatik düşünceler aracılığıyla yönlendirilir ve daha sonra şemaya bağlı olarak değerlendirilir. Şemalar, ara inanç ya da varsayımlar ve çekirdek inançlardan oluşurlar. Birey gelen bilgiyi şema ile uyumuna göre seçici olarak algılar. Şema ile uyumlu bilgi daha çok fark edilir, yorumlanır ve yeniden hatırlanır. Yalnızca şemaya uygun olan bilgi işlemlenince (Arntz, 1994), gelen bilgiye yüklenen anlam da şemayla uyumlu olur ve bireyi şemaya uygun şekilde davranmaya yönlendirir (Butler, Brown, Beck, & Grisham, 2002). Araştırmalar, kaygılı ve depresif bireylerin sürekli olumsuz şemaları doğrulayacak bilgilere odaklandıklarını, şemalarını doğrulayacak kanıtlar aradıklarını göstermektedir (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Leahy, 2003).

Arntz, şemaları çocuklukta gelişen; belirli davranış, duygu ve düşünceler aracılığıyla kendini gösteren organize bilgi yapıları olarak tanımlar. Yaşamın erken dönemindeki bireysel deneyimler, ebeveynler ve çevredeki diğer önemli insanlarla

yapılan iletişim ve özdeşim ile oluşan şemalar, yaşamın sonraki dönemlerinde benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir, inançların en temel düzeyini oluşturur. Sağlıklı şemalar, çocuğun güvenlik, başkalarına bağlanma, özerklik, kendine güven, kendini ifade ve gerçek sınırlar gibi temel ihtiyaçları karşılandıkça gelişir. Bu şemaların gelişmesi, çocukların diğer bireylerle, kendileriyle ve dünyayla ilgili olumlu bir izlenim geliştirmesine olanak sağlar. (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Arntz ve Van Genderen, 2011).

Şemalar kalıcı bilişsel yapılardır; bazen baş etme mekanizması olarak kullanılabilen olumlu yapılardır; bazen de uyum bozucu düşünce ve davranışlara neden olabilirler (Young ve Lindemann 1992). Beck, bireyin olumsuz bakış açısıyla kendisi, diğerleri ve çevreyle ilgili her deneyimini anlamlandırıp, genellemesini uyumsuz şema olarak tanımlar. Temel ihtiyaçlar karşılanamadığında ve olumsuz erken dönem yaşam deneyimlerine tepki olarak erken dönem uyumsuz şemalar gelişir. Bu erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içeren, kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, çocukluk ve ergenlik boyunca geliştirilir, erişkinlik boyunca güçlendirilirler (Ball, 1998; Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005).

Tüm bireylerde bulunan bu şemalar katı ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte, çeşitli psikolojik bozukluklarının temelinde yer alabilmektedirler. Erken dönem uyumsuz şemalar çeşitli Eksen-I ve Eksen-II bozukluklarının temelinde yer alabilmektedir. (Young, 1990; Young, 1991; Young ve Klosko, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalarla kaygı arasına ilişkiyi değerlendiren pek çok çalışma bulunmaktadır (Delattre, Servant, Rusinek, Lorette, Parquet, Goudemand ve Hautekeete, 2004; Hawke ve Provencher, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemaların bireye özgü travmatik yaşam olaylarından daha çok aile üyeleri ve yakınlarla olan zarar verici ilişkiler sonucu oluşabileceğini belirten Murriss (2006), zarar verici yaşam olaylarının bireyleri psikolojik bozukluklara yatkın hale getirdiğini belirtmektedir. Murriss, bu yatkınlığı, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıkları dönemlerde erken dönem uyumsuz şemalarının aktive olması; bu aktivasyonun da hatalı ve işlevsel olmayan algı, düşünce, davranış sergilemelerine yol açması ve bu durumun anksiyete bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi psikopatolojilerin ortaya çıkması ile sonuçlanması şeklinde açıklamaktadır (Murriss, 2006).

Son elli yıllık süreçte danışmaların danışma öncesi ve sürekli kaygıları tartışılmaya ve deneysel olarak da araştırılmaya başlanmıştır (Carter ve Pappas, 1975; Daniels ve Larson, 2001). Danışmanların kaygılarının kaynakları, kaygının danışma sürecine etkileri araştırılmış ve kaygı azaltıcı yöntemler geliştirmeye çalışılmıştır. Ancak bu konudaki araştırmalar sınırlı sayıdadır ve yenilerine gereksinim duyulmaktadır (Mooney ve Carlson, 1976).

Yukarıdaki veriler ışığında, psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygılarının danışma sürecini etkilediği; aynı zamanda kaygı ile eken dönem uyum bozucu şemalar arasında güçlü bir bağ olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmayla danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyumsuz şemalarının sürekli ve danışma öncesi kaygılarını etkileyip etkilemediği araştırılmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemaları ile sürekli kaygıları ve danışma öncesi kaygıları arasında ilişki olup olmadığının araştırılmasıdır.

1.2. Alt Amaçlar

Araştırmanın genel amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Psikolojik danışman ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygıları erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik danışman ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemaları ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Sayıtlı

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının Young Şema Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı envanterini gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları Necmettin Erbakan Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü 4. sınıfta öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ve Konya İli Merkez İlçelerinde görev yapmakta olan psikolojik danışmanlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma verileri Young Şema Ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Ayrıca öz-bildirim ölçekleri doğası gereği katılımcıların kendilerini değerlendirmesi için standardize bir ölçüt olmaması ve sosyal istenirliğin etkisinde cevap verebilmeleri sınırlılıklarını içermektedir.

1.5.Tanımlar

Şema: Kişinin algılama ve yargılamalarına rehberlik eden, geçmiş yaşantıların ve tepkilerin organize bileşenlerinin birikimi ve bütünleştirilmesiyle oluşan kalıcı hale gelmiş bilgiler (Segal, 1988).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişerek, olumsuz anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlar sonucu oluşan; bireyin başkalarıyla ilişkilerinde ve kendisine yönelik, yaşam boyu devam eden, çoğunlukla yıkıcı, uyum bozucu, işlevsel olmayan duygusal ve bilişsel örüntülerdir. (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Yüksek Şema: Her bir erken dönem uyum bozucu şema için ortalama şema puanının üstünde kalan şema puanına sahip şema düzeyini tanımlar.

Düşük Şema: Her bir erken dönem uyum bozucu şema için ortalama şema puanının altında kalan şema puanına sahip şema düzeyini tanımlar.

Durumluk Kaygı: Çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi olarak tanımlanır (Öner & Le Comte, 1998).

Sürekli Kaygı: Stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Özgüven, 1994).

1.6.Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışmanları, danışma sürecinde, danışanların odaklanma, algılama, öğrenme, bellek ve bilinçliliğinin altında yatan süreçleri, bu süreçlerin bireyin duygu ve davranışlarına, seçim, tutum ve ilişkilerine etkisini değerlendirir. Bu değerlendirmeleri yapacak olan psikolojik danışmanın bilişsel süreçleri danışma sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Ingram ve Kenndal, 1986). Yapılan

çalışmalar danışmanların kaliteli psikolojik hizmetler sunabilmesi için kaygılarını yenebilmelerinin önemini koymuştur. Şemalarla yapılan çalışmalar danışmanların ne tür şemalar geliştirdiği ve bu şemalarını danışma sürecinde nasıl kullandığının bilinmesinin danışma sürecine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Danışmanlar şemaları ışığında danışanı karşılar, değerlendirir ve hipotezler üretir, danışanla ilgili kararlar verirler (Salovey ve Turk, 1991)

Danışanlar gibi danışmanların da kendi acı verici yaşam deneyimleri sonucu oluşan erken dönem uyum bozucu şemaları olabilir. Danışma öncesinde ve danışma sırasında kaygı artışı danışmanların şemalarının aktifleşmesine neden olabilir. Danışmanların kendi şemaları konusunda farkındalıkları ve aktive olan şemalarının danışma sürecini olumsuz etkilemesini engelleyecek sağlıklı erişkin rolünü sürdürebilmeleri önemlidir. Aksi takdirde bu şema etkinleşmesi, özellikle sağlıksız başa çıkma formlarında ciddi danışma problemlerine, hatta sürecin sonlanmasına yol açabilir (Young ve Klosko, 1994).

Örneğin; Duygusal yoksunluk şemasına sahip danışmanlar, danışanın yakınlık ihtiyacına karşı mesafeli davranışlar sergileyebilirler. Bu danışma sürecinde etkili iletişimi engelleyebilir. Duyguları Bastırma şemasına sahip bir danışman danışanların duygusallıklarından rahatsız olabilir, danışanları duygusallaştığında zekice ama bilinçsizce eleştirel davranarak ya da entellektüalize ederek duygularını gösterme konusunda danışanlarının cesaretini kırabilir.

Kusurluluk şeması olan, fakat baskın başa çıkma biçimi aşırı telafi olan bir danışan, güçlülük, üstünlük taslayan kibirli bir tutumla danışmaya başlayabilir. Danışmanın görevi bu başa çıkma davranışlarını tanımak, bir yandan bu büyüklenmeci, kibirli davranışlara sınır koyarken, bir yandan da bu davranışlara bağlı olan temeldeki incinebilirliği ve karşılanmamış ihtiyaçları anlamaktır. Kusurluluk, Boyun Eğicilik ya da Onaylanma şemalarından birisine sahip olan bir danışman, danışanın büyüklenmeci tavırlarından etkilenecek şema etkinleşmesi yaşarsa bu danışma sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürmekte zorlanabilir.

Boyun Eğicilik şemasına sahip danışmanlar, danışanlarının öfke, agresyon veya değersizleştirmelerine aşırı endişe ya da boyun eğicilikle karşılık verebilirler. Danışan daha zorba, aşağılayıcı ya da kızgın hale geldiğinde, danışman daha kibar, daha yumuşak, daha itaatkâr hale gelebilir. Bu da danışma sürecinin yararlılığını etkileyebilir.

Erken dönem uyum bozucu şemalarının farkına varmaları, bu şemalar hakkında bilgi sahibi olmaları danışmanların karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarını fark etmelerini ve bu ihtiyaçlarını uyum sağlayıcı bir biçimde karşılamalarını sağlayacaktır. Bu farkındalık ve karşılanmamış ihtiyaçların giderilmesi, danışmanların uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıplarının değişimine yol açacaktır. Bu değişimin danışma sürecinde danışmanın kaygısını azaltacağı ve danışma sürecini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Alan yazına bakıldığında psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygıları ile erken dönem uyum bozucu şemalarının ilişkilerinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL

Bu bölümde kaygı ve erken dönem uyum bozucu şemalar konularındaki kuramsal bilgilere ve bu konularda yapılmış ilgili araştırmalara yer verilecektir.

2.1. ŞEMALAR

2.1.1. ŞEMA KAVRAMI ve TARİHÇESİ

Yunanca'dan köken alan “Şema” kelimesi, karmaşık uyaran ve deneyimler kümesi içinde bir düzen yaratmaya yardımcı olan kalıp veya düzenleyici çerçeve anlamına gelir. Şema kavramının felsefe ve psikoloji alanlarında oldukça zengin bir tarihi vardır. Tarihte ilk olarak, Antik Yunan felsefesinde Stoacı düşünürlerden Chrysippus “Çıkarım Şemaları” ndan söz eder. Sonraki dönemlerde, özellikle psikolojinin bir bilim dalı olarak felsefeden ayrılmasından önce Şema kavramı Immanuel Kant tarafından yoğun bir biçimde gündeme getirilir ve sınıfın tüm üyeleri için ortak olan anlamında kullanılır (Nevid, 2007; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şema terimi psikoloji tarihinde kuramların ortaya çıkış ve gelişim süreçlerinde birçok kereler gündeme gelmiştir. Bireylerin zihinsel yapılarındaki dünyayı anlamlandırılmalarıyla ilgili bilgi organizasyonunu adlandırmada “Schemata” kavramını ilk olarak Barlett kullanmıştır. Barlett şemaları geçmiş davranışların sembollerini düzenleyerek bireyin yaşantılarını yorumlamasına rehberlik eden yapı olarak tanımlamış, “Şema” teriminin kullanılmasına öncülük etmiş ve şemaların anıları geri çağırmadaki rolünü kanıtlamıştır (Bartlett, 1932).

Birçok kuramcı ve araştırmacı, düşünce, değerlendirme, davranış ve öğrenme süreçlerini anlama, bu süreçlere çevrenin etkisini değerlendirmede şemalardan yararlanmışlardır Piage, Bandura, Watson, Freud, ve Beck bu kuramcı ve araştırmacılara örnek olarak verilebilir (Stein, 1992).

Davranışçı gelişim kuramı, gelişimi giderek sayısı artan biçimde çevresel uyaranlarla, bunların yol açtığı ödül ve cezalar arasında kurulan bağlantıların birikimiyle doğrusal ve niceliksel bir artış biçiminde görür. Piaget ise gelişimin sadece bu biçimde niceliksel bir artış olmayıp belli noktalarda bu birikimin bilişsel gelişimde niteliksel sıçramalar yaparak gerçekleştiğini öne sürer. Piaget'in kuramının en önemli kavramı şemadır. Şema, bireyin çevresinde bulunan nesne, olay ve olguları tanımak için zihninde oluşturduğu algı çerçevesidir. Şema, yeni gelen bilginin yerleştirileceği bir çerçevedir. Piaget bu terimi ilk tanım çerçevesinde farklı durumlarda uygulanan ve örgütlü davranış biçimlerinden oluşan bilişsel yapılar olarak tanımlar. Şema içinde çeşitli bileşenler yer almakla birlikte özünde kavramsal olan bir bilgi birikimidir. Her şeyi "bildiklerimize" göre algılarız; o an sahip olduğumuz çerçeveden (şemadan) geçmeyen bir bilgiyi bilemeyiz. Bu sadece gelişimin başlangıcında değil, bütün yaşam boyu sürer ve bizim doğamızın bir parçasıdır. Şemalarımız da sonraki bilginin üzerine konacağı bir yapı taşıdır, bir çerçevedir. Şemalar doğuştan gelen özelliklerle, bebeğin yaşantılarının etkileşimi sonucu oluşur. Şema biçimindeki bilişsel gelişimde iki temel düzenek söz konusudur; özümseme (asimilation) ve uyum (acomodation). Özümseme, nesne ve durumların var olan şemaya uygun biçime getirilmesi; uyum ise var olan şemaya uygun olmayan durumlarda yeni şemalar geliştirilmesi veya var olan şemanın yeni durumu da kapsayacak biçimde yeniden düzenlenmesidir (Türkçapar, 2007).

Arntz ve Kuipers adlı araştırmacılar şemaları çocuklukta gelişen; belirli davranış, duygu ve düşünceler aracılığıyla kendini gösteren organize bilgi yapıları olarak tanımlarlar. Sağlıklı şemalar, çocuğun güvenlik, başkalarına bağlanma, özerklik, kendine güven, kendini ifade ve gerçek sınırlar gibi temel ihtiyaçları karşılandıkça gelişir. Bu şemaların gelişmesi, çocukların diğer bireylerle, kendileriyle ve dünyayla ilgili olumlu bir izlenim geliştirmesine olanak sağlar. (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Arntz ve Van Genderen, 2011).

Aralarında terminolojik farklar bulunmakla birlikte, şema kavramsallaştırmasının, Bowlby'nin bağlanma kuramına dayandığı ve şemaların bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin temsilleri olarak tanımlandığı görülmektedir (Safran, 1990).

Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bebekler, anneleri ya da onlara bakan kişilerle çeşitli etkileşimler yaşarlar. Bu yaşadıkları etkileşimler sonucunda farklı bağlanma örüntüleri ve bilişsel şemalar geliştirirler. Yapılan araştırmalar sonucunda, bu erken dönem etkileşimlerin, kişinin tüm dünya ile ilgili oluşturacağı diğer etkileşimlere de zemin hazırladığı; bireyin gelecekteki ilişki ve davranışlarının bundan etkilenebileceği, çeşitli psikopatolojilerin gelişiminde etkili olabileceği öne sürülmektedir (Safran, 1990; Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer, 2005; Young ve Lindeman, 1992). Oluşturulan bu uyum bozucu şemalar, tüm yaşam boyunca olumsuz durumlarla karşılaşıldığında insanları psikolojik problemlere hassas duruma getirmektedirler (Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2010).

Bilişsel Kurama göre duygu ve davranışlar, bireyin yaşam deneyimlerine bağlı olarak geliştirdiği, kendisi, diğerleri ve dünyayı değerlendirmesini sağlayan bilişsel şemalarca belirlenir. Bu perspektifle değerlendirdiğimizde, şema, bilişsel psikolojinin anahtar kavramı olarak tanımlanabilir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985).

Beck Bilişsel Terapide Şema kavramını ortaya koymuştur. Beck (1967) ilk kitabında bilişsel yapıları şema kökeninde tanımlayarak Piage'ye atıfta bulunur. Beck şemaları, uyarıların organizma üzerine olan etkisini tarayıp, şifreleyip ve değerlendiren yapılar olarak tanımlar; şemaların depresyon gelişiminde öneminden söz eder. Şema tabanında bireyler deneyimlerini anlamlı bir şekilde kategorize edip yorumlayabilirler. Beck, (1967) teorisinde, yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel biçimde düzenlenmiş herhangi bir prensip olarak tanımladığı şemaların bireylerin duygu ve düşüncelerini yönlendirilip şekillendirildiğini savundu. Şemaları

ve çekirdek inançları, düşüncelerin daha genel, daha katı ve daha genellenmiş şekilleri olarak tanımladı (Beck, 1979).

Bilişsel şema aktive olduğunda, kişi gelen her bilgiyi şemalarına göre değerlendirir. Şema ile ilişkili bilgiler geri çağrılır ve şemaların dışında kalan farklı değerlendirmeleri gerçekleştiremez. Şemalar bireyin algı, değerlendirme ve bellek süreçlerini etkilerler. Psikolojik sorunlarda, o sorunla ilgili şemalarda daha fazla bilgi kaydedilmiştir ve şema sayesinde bu bilgilere ulaşım daha kolaydır. Yalnızca şemaya uygun olan bilgi işlemlenince (Arntz, 1994), gelen bilgiye yüklenen anlam da şemayla uyumlu olur ve bireyi şemaya uygun şekilde davranmaya yönlendirir (Butler, Brown, Beck ve Grisham, 2002). Şemalar, çocuklukta ya da yaşamın daha sonraki aşamalarında biçimlenebilir (Beck, 1967).

Yaşamın erken dönemindeki deneyimler ve ebeveynler ve bakım veren insanların modellenmesiyle oluşan şemalar, yaşamın sonraki evrelerinde benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir (Beck ve Clark, 1997). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, çocukluk ve ergenlik boyunca oluşur, erişkin dönemde boyunca güçlendirilirler (Ball, 1998; Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005).

Bilişsel Psikolojide Şema, bilgiyi yorumlamada ve problemleri çözmede bir rehber, bilişsel bir plan olarak değerlendirilebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Yaşamın erken dönemlerinde oluşan şemaların uzun süre aktive olmadıklarında bile gelişimlerini sürdürdükleri ve daha sonraki yaşam deneyimlerinin de şemaları etkilendiği düşünülmektedir. Bu duruma bilişsel uyumluluk adı verilir; yani şemalar olumlu ya da olumsuz; uyumlu ya da uyumsuz olabilirler. Bireyin olumsuz bakış açısıyla kendisi, diğerleri ve çevreyle ilgili her deneyimini anlamlandırıp, genellemesi uyum bozucu şema olarak tanımlanabilir (Young, 1994; McGinn ve Young, 1996; Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.2. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

Jeffrey Young (2003) şemaları, erken dönemde ihtiyaç duyulan bazı duygusal gereksinimlerin karşılanmamasıyla ya da tekrarlayan zarar verici veya travmatik deneyimler sonucu gelişen; anı, duygu, bedensel duyum ve bilişleri kapsayan, bireyin kendisine ya da ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerliliğini sürdürebilen, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlar.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlarlar. Bazen travmatik olaylardan, bazen de ebeveynler, bakım verenler, kardeşler ve diğerleriyle yaşanan olumsuz iletişim ve etkileşimler sonucunda ortaya çıkarlar. Bireyin çevre ve kendisiyle ilgili koşulsuz inançlarından oluşurlar. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde benzer durumlarda çevresel durum ve uyarıcılarla aktive olabilirler. Şemalar aktive olduklarında, utanç, suçluluk, öfke, üzüntü, kaygı, umutsuzluk gibi yoğun olumsuz duygular ortaya çıkabilir. Acı verseler de bilindik ve yineleyicidirler. Tekrarlayan yaşam örüntüleriyle kendilerini pekiştirir, güçlendirirler. Herhangi bir şema aktive olduğunda, şemanın içerdiği inanç ve olası olumsuz sonuçların ortaya çıkmasının kaçınılmaz olduğuna inanılır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Erken dönem uyum bozucu şemalar işlevselliği bozarlar; koşulsuz, katı ve değişime dirençlidirler. İlerleyen dönemlerde, değişen yaşam koşullarına uyum sağlamayı güçleştirirler. Bu nedenle Young, kökeninde, olumsuz çocukluk deneyimi olan şemaların, kişilik bozukluklarına, daha hafif karakterolojik sorunlara ve pek çok Eksen I bozukluklarına neden olabileceği hipotezini geliştirmiştir. (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyum bozucu şemaların özelliklerini şöyle tanımlarlar:

Genel ve yayılımcı içerik ya da örüntülerdir.

Anılar, bilişler, duygular ve bedensel duyumlardan oluşurlar.

Kişinin kendisini ve diğerleriyle olan ilişkilerini konu edinirler.

Çocukluk ya da gençlikte ortaya çıkarlar.

Kişinin yaşamı boyunca gelişirler.

Önemli bir derecede işlevselliği bozarlar.

Erken dönem uyumsuz şemalar insanın bilişsel uyumluluğunun bir sonucudur. Bireylerin düşüncelerin uyum bozucu de, hislerinde, davranışlarında şemalar etkilidir ve paradoksal olarak erişkin yaşamlarında kendilerine çocukken zarar vermiş durumların yeniden canlanmasına neden olurlar. Şemalar, bireyin acı çekmesine neden olmasına rağmen bilindiktir; bilinir olduğu için rahattır ve birey böyle düşünüp davranması doğruymuş gibi hissettirmektedir. Bu nedenle şemaların değiştirilmesi oldukça zordur. Young davranışların şemalar tarafından güdülendiğini, ama davranışların şemanın bir parçası olmadığını belirtir. Davranışlar şema tarafından güdülenir, şemaya tepki olarak ortaya çıkar; ya da birey şemanın aksine uyum bozucu davranışlar geliştirir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

2.1.3. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARIN GELİŞİMİ VE KÖKENLERİ

2.1.3.1. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların en temel nedeni olumsuz çocukluk yaşantıdır. Bu yaşantılar genellikle çekirdek aile içinde deneyimlenirler. Çocuğun dünyasından ve ailesinin dünyasının dinamiklerinden etkilenirler.

Erişkin yaşamda Erken Dönem Uyumsuz Şemaları aktive olan bireyler, genellikle çocukluk döneminde aileleriyle paylaştıkları olumsuz bir yaşam olayını yeniden deneyimler; ebeveynleriyle yaşadıkları bir dramı tekrar yaşarlar. Bu nedenle erken dönem uyum bozucu şemalar tetiklendiğinde bireyler çoğunlukla tıpkı bu erken çocukluk deneyimlerindeki tepkilere benzer tepkiler verirler.

Daha sonraki dönemde çocuk olgunlaştıkça, arkadaşlar, okul, toplum çocuk için gittikçe daha önemli olmaya başlar. Bu alanlardaki karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar bireyde yeni şemaların gelişimine neden olabilir. Daha geç yaşlarda gelişen bu şemalar, erken dönemde gelişen şemalar kadar güçlü ve yaygın değildirler. Bu yeni gelişen şemaların gücünün çocukla ailesi arasındaki ilişkinin süresine ve söz konusu ihtiyaçların doğasına bağlı olarak azalıp artabileceği düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Şemaların kazanılmasında rol alan dört tip erken dönem yaşam deneyiminden söz edilebilir:

İhtiyaçların engellenişi: Çocuk çok az iyi şey deneyimlediğinde, ya da çocuğun çevresinde yeterince sevgi, anlayış ve istikrar olmadığında; Duygusal Yoksunluk ya da Terk Edilme şemaları ortaya çıkabilir.

Travmatizasyon ya da Kurban olma: Eğer çocuk ebeveynlerinden zarar görürse, istismara uğrarsa en temel ihtiyaçlarından biri olan güvenlik ihtiyacı karşılanmamıştır. Bu durumda çoğunlukla güvensizlik, aşırı temkinlilik, kaygı ve umutsuzluk içeren şemalar geliştirebilir; Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Kusurluluk/Utanç, Zarar Görme ve Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık gibi. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Çok fazla iyi şey deneyimleme: Ebeveynler çocuğa sağlıklı bir çocuk için gerekenden çok şey sağlarsa, çocuğun üzerine titrer ve şımartırlarsa, çocuğun hayatı ile aşırı ilgili olurlarsa, çocuğu aşırı korurlarsa, çocuğun özerklik ve gerçekçi limitler gibi en temel duygusal ihtiyaçları karşılanmaz. Bağımlılık/Yetersizlik, Haklılık/Büyüklenmecilik gibi şemalar ortaya çıkabilir. (Young ve Flanagan, 1998).

Seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşim kurma: Çocuk genellikle ebeveyni olan yetişkini model alır; onun düşünceleri, duyguları, deneyimleri ve davranışları ile seçici şekilde özdeşim kurar ve bunları içselleştirir. Öğrenmenin çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı durumlarda bu özdeşim veya içselleştirmelerden bazıları şema haline dönüşebilir. Aşırı derecede

kaygılı bir anne tarafından yetiştirilen çocuk, doğrudan bir eksiklik deneyimlemese de dünyanın tehlikeli ve kontrol edilemez olduğunu öğrenir. Ortaya çıkan Güvensizlik şemasının kaynağı anne-çocuk bağlanmasının zayıflığı değil, annenin kendini güvende hissetmemesidir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

2.1.3.2. Duygusal Mizaç

Mizaç çocuğun doğuştan gelen karakteri anlamındadır. Duygudurum, beraberinde motor beceriler, dikkat ve odaklanma becerisi ile utangaçlık, saldırganlık, dışa dönüklük, içe kapanıklık, hassaslık, uyumluluk, neşelilik gibi doğuştan gelen ve çocuğun sergileyebileceği pek çok eğilimi bünyesinde barındırır. Doğuştan gelen eğilimler genetik etkiyle şekillenir ve çocuğun gelişiminin her evresinde gözlenebilir. Duygusal mizaçla çocuğun çevresinde karşılaştığı güçlükler arasındaki etkileşim sonucunda erken dönem uyum bozucu şemalar oluşurlar (Behary, 2008). Farklı mizaçlar çocukları farklı yaşam koşullarına maruz bırakabilirler. Örneğin, saldırgan bir çocuğun şiddet eğilimli bir ailede fiziksel istismara uğrama ihtimali sakın bir çocuğa kıyasla daha yüksektir.

Her çocuğun farklı bir kişilik ve mizaca sahip olması gibi, erken dönem çocukluk ortamlarından bağımsız bazı farklı faktörler de şemaların ediniminde rol oynamaktadır. Örneğin, bir anne yaşları birbirine yakın iki çocuğundan dışadönük, sıcakkanlı ve güler yüzlü çocuğuyla sevgi alışverişini kolaylıkla sağlayabilirken, daha içedönük, ağlamaya eğilimli ve annesinin yaklaşmasına izin vermeyen çocuğuyla yakınlaşmakta zorluk çekebilir. Bu ikinci çocukta çocuğun mizacına bağlı olarak duygusal yoksunluk şemasının gelişme olasılığının daha yüksek olabilir.

Mizaçları farklı çocuklar aileleriyle aynı deneyimleri yaşasalar bile bu deneyimlerden farklı şekillerde etkilenebilirler. Örneğin, sakın bir çocuk ailesi tarafından reddedildiğinde gittikçe içine kapanabilir ve annesine bağımlı hale gelebilirken, yine aynı aile tarafından reddedilen girişken bir çocuk ise dışarı çıkmaya, farklı bağlantılar kurmaya çalışabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

2.1.3.3. Karşılanmayan Gereksinimler

Young (1999) Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların, yaşamın erken dönemlerinde ihtiyaç duyulan bazı duygusal gereksinimlerin karşılanmamasıyla gelişen, kişinin anılarını, duygularını, bedensel duyularını ve bilişlerini de içeren kendisine ya da ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerliliğini sürdürebilen, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlamaktadır. Young'a (1999) göre çocuğun gereksinim duyduğu beş temel alan vardır. Bunlar:

Güvenli Bağlanma: Çocuklar, yaşayıp, gelişip ve büyüebilecekleri güvenli bir ortama ve onlara bakabilecek güvenilir bir ebeveyne; birilerine bağlanmaya; deneyim, düşünce ve duygularını birileriyle paylaşmaya ihtiyaçları vardır. Şiddet göstermeye eğilimli, çocuğun duygusal gereksinimlerinin farkında olmayan, bu ihtiyaçları istikrarlı ve düzenli bir biçimde karşılayamayan ya da bir şekilde karşılamayı reddeden ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların güvenli bağlanma temel ihtiyacını karşılanmamıştır. Güvenli bağlanma temel ihtiyacı karşılanamadığında bireylerde Terk Edilme, Kusurluluk, Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon gibi erken dönem uyum bozucu şemaların geliştiği düşünülmektedir.

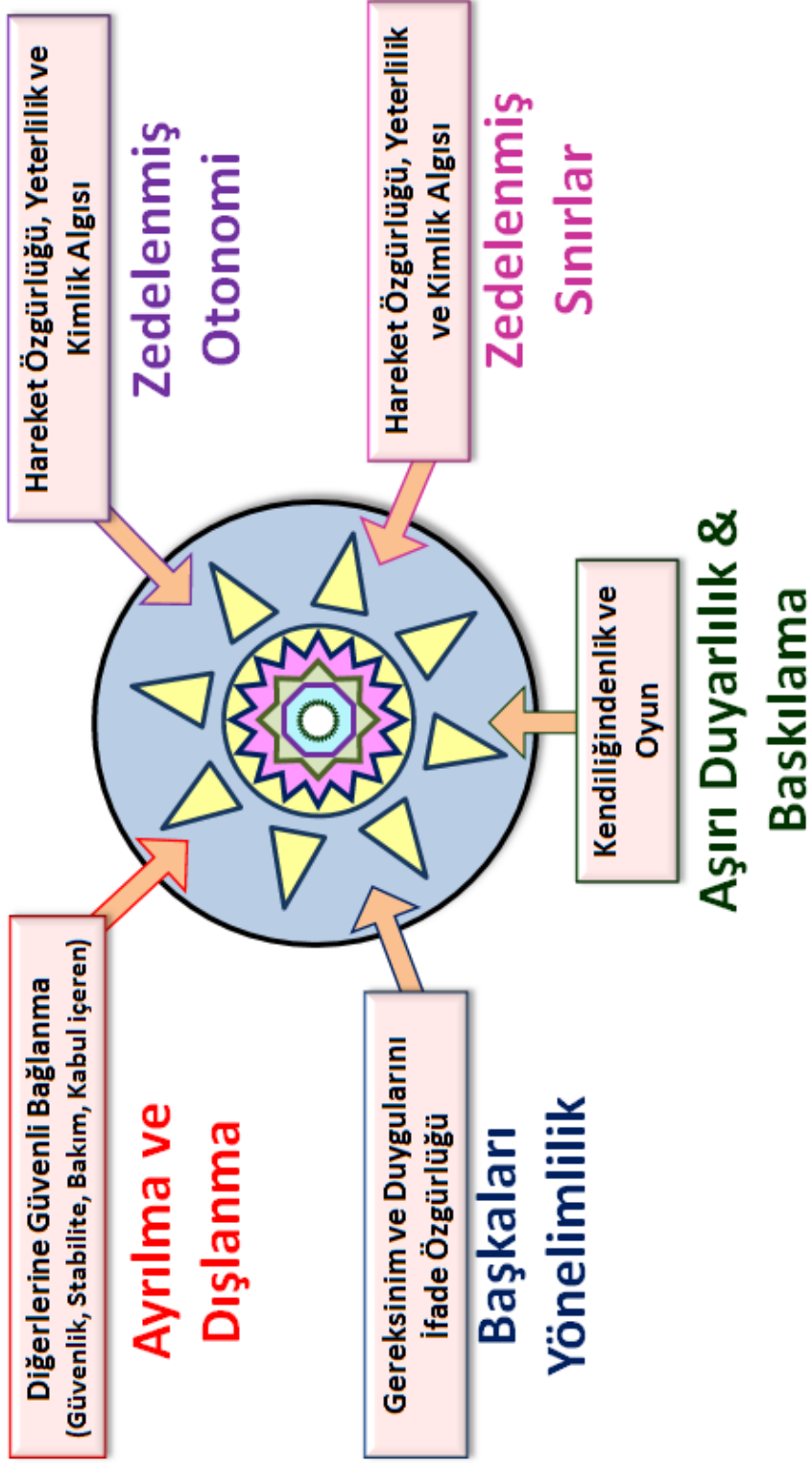
Özerklik, yetkinlik ve kimlik algısı: Çocukların bir yandan dünyayı keşfedip öğrenebilecekleri güvenli bir çevreye, duygusal olarak yakınlık, korunma ve desteklenmeye, diğer yandan da birey olarak bağımsız hareket etmeye, kendi deneyimlerini yaşayarak özgüven kazanmaya, kendi ayaklarının üzerinde durmaya gereksinimleri vardır. Ebeveynlerin çocuklarının kendilerinden ayrımlaşarak bağımsız yetişkinler olmasına izin vermeleri çocukların sağlıklı gelişimi açısından çok önemlidir. Aşırı korucu ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların özerklik temel ihtiyacı karşılanmamıştır. Özerklik temel ihtiyacı karşılanamadığında bireylerde bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik, başarısızlık gibi erken dönem uyum bozucu şemaların geliştiği düşünülmektedir.

Sorumluluk duygusu kazanmak: Ebeveynleri tarafından disiplini sağlanamayan, aşırı serbest ve müsamahalı yetiştirilen çocuklar başkalarına karşı

sorumluluklarını yerine getirmezler, önceliğin her zaman kendilerine verilmesini beklerler ve diğerlerinin haklarına saygı göstermezler. Bu temel ihtiyaç karşılanamadığında bireylerde haklılık ve yetersiz öz denetim gibi şemaların geliştiği düşünülmektedir.

Duygularını rahatlıkla ifade edebilme: Çocuklar kurallardan çekinmeden duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeye ihtiyaçları vardır. Bazı ebeveynler çocuklarının olumsuz ya da hoşlarına gitmeyen duygularını ifade etmelerine izin vermezler; çocukları bu duygularını ifade ettiklerinde, ihtiyaçlarından söz ettiklerinde reddedici bir tutum sergilerler. Çocuklar da kabul görebilmek için kendi duygusal ihtiyaçlarını önemsemeden, önceliği her zaman başkalarını memnun etmeye ve onların ihtiyaçlarını karşılamaya verirler. Bu temel ihtiyaç karşılanamadığında bireylerde boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılık gibi şemaların geliştiği düşünülmektedir.

Kendiliğindenlik ve oyun: Katı kurallara sahip, yüksek beklentili, mükemmeliyetçi aile ortamlarında çocuklar ebeveynlerinin katı kurallarına ve beklentilerine itaat etme, kendiliğinden ortaya çıkan bir takım duygu ve dürtüleri batırma eğilimindedirler. Kendiliğindenlik ve oyun temel ihtiyacı karşılanamadığında bireylerde karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık gibi şemaların geliştiği düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Arntz ve van Genderen, 2009).



Şekil 1: Gelişimsel Gereksinimler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)

2.1.4. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMA ALANLARI VE ŞEMA BOYUTLARI

Şema kuramına göre çocukluk çağının ihtiyaçları ileri derecede engellendiği veya aşın duyurulduğunda erken dönem uyum bozucu şemalar ortaya çıkmaktadır

Tablo 1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları Ve İlgili Şema Boyutları (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)

<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları</i>	<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Boyutları</i>
AYRILMA VE REDDEDİLME	Terk Edilme / İstikrarsızlık Güvensizlik / Kötüye Kullanılma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk / Utanç Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma
ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA	Bağımlılık / Yetersizlik Dayanaksızlık İç içe Geçme / Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
ZEDELENMİŞ SINIRLAR	Haklılık / Ayrıcalıklılık Yetersiz Öz-denetim / Öz-disiplin
DİĞERİ YÖNELİMLİLİK	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık
AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK	Karamsarlık / Kötümserlik Duyguların Bastırılması Yüksek Standartlar / Mükemmeliyetçilik Cezalandırıcılık

Young, modelinde 18 erken dönem uyum bozucu şemayı, 5 kategoriye ayırmış ve bu kategorilerin her biri "şema alanı" olarak adlandırılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

AYRILMA VE REDDEDİLME ŞEMA ALANI

Ayrılma ve Reddedilme şema alanı güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili şemaları içerir. Bu alandaki şemalar genellikle erken dönem yaşantılardan köken alırlar; tacizkâr, reddedici, soğuk, şiddet uygulayan, dış dünyadan kopuk yaşayan ebeveynlerle, patlamaya hazır ve ne yaşanacağı öngörülemeyen aile ortamlarında ortaya çıkarlar. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Bu şema alanına sahip kişiler, diğerleriyle güvenli, tatmin edici ilişkiler kuramamaktadırlar. İlişkilerinde istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünmektedirler. Her an bir reddedilme ya da terk edilme tehdidi altındaymış gibi hissederler.

Bu şema alanındaki bireyler genellikle en çok zarar görenlerdir. Birçoğu travmatik çocukluk geçirmişlerdir ve yetişkin olarak aceleyle kendilerine zarar veren bir ilişkiden diğerine koşmaya ya da yakın ilişkilerden kaçınmaya eğilimlidirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır:

1. Terk Edilme / İstikrarsızlık:

Terk Edilme Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler, destek ve yakınlık bekledikleri kişilerin onların bu gereksinimlerini giderme konusunda tutarsız ya da güvenilmez olduğuna inanırlar. Bu şemaya sahip kişiler, yakın ilişkide oldukları kişilerin kendilerine duygusal destek, yakınlık, güç veya aktif koruma sağlamaya devam edemeyecekleri konusunda endişelenirler.

Terk Edilme Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler, yakınlarının “şimdilik” burada olduğuna, her an kendilerini bir başkası için bırakacağına, hasta olup öleceğine, terk edeceğine, aniden ortadan yok olacağına dair güçlü bir inanca sahiptirler (Behary, 2008). Değer verdikleri, önemsedikleri kişilerle bağlantı kurmada tutarsız davranır, sürekli korku içinde yaşarlar. Sürekli tetiktedirler; kendileri için önemli olan kişilerin onları terk edeceğine dair kanıt toplarlar.

Gerçek ya da algılanan bir kayıp olduğunda, onları terk eden insanlara yoğun öfke duyar; bu insanları kaybetme ile ilgili yoğun kaygı, üzüntü ve depresif duygular yaşarlar. Bazen kısa süreli ayrılıklar bile üzüntü kaynağı olabilir.

Terk Edilme Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler, genelde tutarsız ve onları terk etme olasılığı yüksek olan partnerler seçme eğilimindedirler. Evli, başka şehirde yaşayan, işi nedeniyle sürekli seyahat eden, yerleşik hayat yaşamaktan kaçınan, duygusal olarak dengesiz kişilere karşı yakınlık hissederler. Bazı zamanlar, bu şemaya sahip bireyler incinmekten ve terk edilmekten korktukları için doğru kişilerle bile yakın ilişki kurmaktan kaçınabilirler. Bazen de yakın bir ilişki yaşarlar; ama bu süreçte kaybetmeye ya da terk edilmeye ilişkin yoğun kaygı yaşayabilirler.

Terk Edilme Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasının kökeninde, sıklıkla öfke patlamaları yaşanan, bakım verenlerin değişken bir varlık sergiledikleri, tutarsız, ilgisiz ebeveyn figürlerinin; ebeveynlerin boşanarak, terk ederek ya da ölüm sonucunda uzaklaştıkları aile çevrelerinin bulunduğu görülmektedir (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

2. Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma:

Kuşkuculuk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler, başkaları tarafından aldatılacağı, aşağılanacağı, küçük düşürüleceği ya da kötüye kullanılacağı kaygı ve beklentisi içerisindedirler. Bu şemaya sahip kişiler görecekları zararın

kasıtlı olduğu, haksızlık ya da aşırı bir ihmal sonucu ortaya çıktığı algısına sahiptirler.

Kuşkuculuk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler istismarcı eşler seçerek kendilerinin fiziksel, cinsel ya da duygusal olarak istismar edilmelerine izin verirler; kurban olurlar. Bazıları diğer istismar edilmişlerin kurtarıcısı olup, istismarcılara aşırı öfke duyarlar. Diğer insanları sürekli test eder, kanıt toplar, güvenilir olup olmadıklarını anlamaya çalışırlar. Bir çeşit paranoya yaşarlar. İnsanların açık ve dürüst olabileceklerine, onlarla gerçekten ilgilendiklerine inanmadıkları için diğer insanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar; duygu ve düşüncelerini ifade etmezler. Bazen de uğrayacakları bu zararı telafi etme düşüncesiyle, diğer insanlar onları aldatmadan, istismar etmeden önce, onlar diğer insanları aldatmaya, istismar etmeye yönelirler. Yani ya kurban olurlar, ya kaçınırlar, ya da kurban olmadan önce diğerlerini kurban etmeye çalışırlar.

Kuşkuculuk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasının oluşumunda ebeveyn tarafından ihmale, istismara ya da sözel, fiziksel veya cinsel tacize maruz kalmanın rol oynayabileceği, çevreye karşı aşırı şüpheli ve cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının model alınmış olabileceği düşünülmektedir (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, 2002; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

3. Duygusal Yoksunluk:

Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler, normal düzeyde duygusal ihtiyaçlarının ve duygusal destek alma arzularının diğerleri tarafından hiç bir zaman yeterince karşılanmayacağını düşünürler. Yoksun kalacaklarını düşündükleri duygusal gereksinimleri başlıca üç grupta toplayabiliriz:

-İlgi (Bakım) yoksunluğu: Dikkat, ilgi, sevgi, şefkat, sıcaklık ve arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılamayacağına inanırlar. Onlara bakacak, özen gösterecek, dokunma ve kucağa alma gibi fiziksel ilgi gösterecek kimsenin olmadığını düşünürler.

-Empati yoksunluğu: Anlayış, dinleme, kendini açma, başkalarıyla karşılıklı olarak duyguları paylaşma ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanırlar. Kim olduğunu, nasıl hissettiğini anlamaya çabalayacak ya da gerçekten dinleyecek bir kimsenin olmadığını düşünürler.

-Koruma yoksunluğu: Güç, yön veya rehberlik ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanırlar. Onlara yol gösterecek ve koruyacak kimsenin olmadığını düşünürler.

Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler bu gereksinimlerinin karşılanamayacağına inanır; çevrelerindeki insanların kendisini dinlemediğini, anlamadığını, desteklemediğini ve kendisinin ihtiyaçlarını karşılamadığını kanıtlamak için sürekli veri toplar ve bu durumu felaketeleştirirler.

Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler duygusal olarak verici insanlara ihtiyaç duymalarına rağmen genellikle bencil, soğuk, mesafeli, paylaşmayı bilmeyen, sevgisini ifade etmeyen, onları duygusal açıdan daha da yoksunlaştıracak partnerler seçme eğilimindedirler. Duygusal olarak ihtiyaç duydukları sevgiyi önem verdikleri kişilerden istemeyerek, duygusal olarak hiç bir ihtiyaçları yokmuş gibi, olduklarından daha güçlüymiş gibi davranarak duygusal yoksunluklarını pekiştirirler. Duygusal destek beklemezler, talep etmezler; bu nedenle de elde edemezler.

Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler diğerleriyle hiç bir duygusal alışveriş beklentisi içinde olmadıklarında, yakın ilişkilerden kaçınabilirler. Mesafeli ilişkileri veya yalnız olmayı seçebilirler. Bazen de duygusal yoksunlukları için aşırı telafide bulunarak, duygusal ihtiyaçları için aşırı talepkar davranabilirler. Taleplerinde kararlı ve ısrarcıdırlar; ihtiyaçları giderilmediğinde öfkelenirler.

Duygusal Yoksunluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasının oluşumunda çocuklarına yeterli zaman ayırmayan, çocuklarıyla yeterince iyi bir iletişim kuramayan; çocuklarının acılarını dindirip, onları avutamayan, çocuklarına yeterince

rehberlik edemeyen ve onlara duygularını ifade etmeyen aile ortamlarının rol oynar. Kökeninde çocuğa yeteri kadar sarılıp kucaklamayan, ona özel olduğunu hissettirmeyen, gerektiğinde onu yatıştırmayan, soğuk, sevgi vermeyen anne ya da bakım verenler olduğu düşünülmektedir (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

4. Kusurluluk / Utanç:

Kusurluluk / Utanç Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip birey kendisinin ciddi anlamda kusurlu, kötü, istenmeyen, sevilmeyen, aşağılık veya işe yaramaz birisi olduğunu düşünür. Çevresindekilerin gerçekte onun kim olduğunu gördükleri anda artık onu sevmeyeceklerine dair kesin bir inancı vardır. Bu nedenle eleştiriye, reddedilmeye ya da suçlamaya karşı aşırı duyarlıdır. Kişi hep kendisine ve her an ortaya çıkabilecek hatalarına, kusurlarına odaklanır. Bu kusurlar fiziksel görünüş, sosyal beceriksizlik gibi aşık kusurlar, ya da kabul edilemez cinsel arzular, öfke dürtüleri, bencillik gibi daha örtülü kusurlar olabilir.

Sürekli kendi kusurlarına odaklanmak kronik bir utanç duygusunu da beraberinde getirir. Birey başkalarının yanında rahat olamaz, rahat davranamaz. Kusur yaptığı bir şey değil, olduğunu hissettiği bir şeydir; yani kusurlu olan bireyin davranışı değil, varlığıdır. Bu kusurun ortaya çıkacağı andan korkan birey sosyalleşmekten ve yakın ilişkilere girmekten kaçınabilir.

Kusurluluk / Utanç Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler hem kendilerini değersizleştirirler, hem de başkalarının onları değersizleştirmelerine, onlara kötü davranmalarına, suiistimal etmelerine izin verebilirler. Genellikle eleştirel ve reddedici partnerler seçerler. Sürekli diğer insanlarla kendilerini karşılaştırırlar; kusursuz olduğunu ya da kendi kusurlarını fark ettiğini düşündükleri insanların yanında güvende hissedemezler. Şemaya bağlı olarak eleştiri ve reddedilmeye aşırı hassasiyet gösterebilir, abartılı tepkiler verebilirler. Problemlerinin diğer insanların suçu olduğuna inanma eğilimindedirler. Kusurlu hissettikleri alanlarda kıskanç ya da rekabetçi olabilirler.

Kusurluluk Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler bu şemalarının pek de farkında olmazlar. Kusurluluk şeması genellikle kaçınma ve aşırı telafilerle ortaya çıkar. Bireyler diğerlerinin kusurlarını görüp, onları eleştirerek, aşağılayarak aşırı telafi yapabilirler.

Bu şemanın oluşumunda soğuk, suçlayıcı, eleştirel, aşağılayıcı, dışlayıcı ve reddedici aile ortamlarının etkili olduğu düşünülebilir (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma:

Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler diğer insanlardan farklı olduklarına ve hiç bir grup ya da topluluğa ait olmadıklarına inanırlar; bazı özellikleri sebebiyle kendilerini ve ailelerini akranlarından ve onların ailelerinden farklı hissederler. Bazen de kendi ailelerini dış dünyadan izole olmuş gibi hissederler. Sosyal İzolasyon Şeması ne kadar erken başlarsa, o kadar güçlü olur.

Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler buldukları ortamda kendilerini diğerlerinden farklı hissederler. Diğerler insanlarla ortak paylaşımlara ve benzerliklere değil, farklılıklara odaklanırlar. Bazen grupların içinde bile kendilerini yalnız hissederler. Gruplardan uzak durabilirler, sosyal ortamlardan kaçabilirler. Daha çok yalnız yapılan aktivitelere ilgi duyarlar.

Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler bazen bir grubun üyesi olabilmek için aşırı çaba gösterebilirler. Hatta girdikleri her ortama uyum sağlamak adına o grubun özelliklerini taşıyormuş gibi davranabilirler. Kendilerini dışlama olasılığı bulunan ortamlar onlara daha çekici gelebilir.

Bu şemanın kekemelik, kısa ya da uzun boy gibi fark edilen dış görünüş özellikleri nedeniyle akranlar tarafından dışlanma, alay edilme gibi olumsuz ev dışı yaşam deneyimlerinden köken aldığı düşünülebilir. Farklılık duygusuyla büyüyen herhangi biri bu şemayı geliştirebilir. Üstün yetenekli çocuklar, ünlü ailelerin çocukları, fiziksel olarak fazla güzel ya da çirkin olma, sosyal olarak en üst ya da en

alt seviyeden olma, ırk, etnik köken, statü, eğitim seviyesi açısından diğerlerinden farklı bir ailede büyüme gibi durumlar Sosyal İzolasyon Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasının gelişimine neden olabilirler. Yine sosyalleşme için cesaretlendirme eksikliği, kişinin evi ve geçmişi ile ilgili olarak duyduğu yoğun utanç, kusurluluk ve sevilmezlik duyguları da bu şemanın oluşumunda etkili olabilir (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK ve KENDİNİ ORTAYA KOYMA ŞEMA ALANI

Bu alanda kendini ortaya koyma ve rekabet edebilme gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili şemalar bulunur. Bu alanda yer alan şemalara sahip kişiler ebeveynlerinden ayrılarak bağımsız bir birey olarak işlev göstermede, başarılı bir biçimde kendini ortaya koymada sıkıntı yaşarlar; kendileri ve çevreleriyle ilgili beklentileri konularında çatışma yaşarlar.

Bu şema alanı gereğinden fazla korumacı ya da aşırı ilgisiz ebeveynlerle ilişkilendirilebilirse de genellikle iç içe geçmiş, aşırı korumacı, çocuğun kendini ortaya koymasını sağlamada başarısız, çocuğun kendine duyduğu güveni zedeleyen aile ortamlarından köken alırlar.

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır:

6. Bağımlılık / Yetersizlik:

Bağımlılık / Yetersizlik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler başkalarından yardım almadan, gündelik sorumlulukların üstesinden becerikli bir şekilde gelemeyecekleri inancına sahiptirler. Bireyler kendilerine bakamayacaklarına, gündelik sorunlarını çözemeyeceklerine, muhakemede bulunamayacaklarına, yeni üstlenecekleri görevlerin altından kalkamayacaklarına, iyi kararlar alamayacaklarına inanırlar.

Bu şemaya sahip bireylerin yaşadığı sanki yetişkin dünyasında çocuk olma hissidir. Bu dünyada kendi başlarına kalmak için daha çok erken olduğunu, ebeveynleri olmasa yaşayamayacaklarını düşünürler. Kendileri yerlerine sorumluluk alacak ve kendilerine destek verecek insanların varlığına ihtiyaç duyarlar. Onlara bakacak bir yetişkin olmadıkça kendilerini kaybolmuş hissederler. Tek başlarına karar veremezler; karar vermeleri gerektiğinde hep diğerlerine danışır. Diğerleri tarafından desteklendikçe, tek başına yetersiz olacaklarına dair inançları pekişir.

Kendi yargılarına olan güvensizlikleri, bu şema sahiplerinin değişimden korkmalarına ve kaçınmalarına neden olur. Bireyler kendilerine tanıdık gelen durumlara ilgili güvendikleri kişilerin fikrini almış ve en iyi yaklaşımları zaten uygulamışlardır. Ancak yeni durumda baş vuracakları güvendikleri kimse yoksa, sırf karar vermemek, yetersiz hissetmemek adına yeni bir şeyler yapmaktan kaçınırlar.

Bağımlılık/Yetersizlik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler bazen kendilerini yetersiz hissetseler bile her şeyi kendi başlarına yapmak isterler. Herhangi bir şey için başkasına güvenmeyi ve her türlü yardımı reddederler. Yeni görevler kabul ederler, kendi kararlarını kendileri verirler, ama içten içe bu defa bunu başaramayacakları kaygısını taşırlar.

Kökeninde hem aşırı koruyucu, çocuğun karar almasını önleyici aile tutumları, hem de çocuktan yaşının çok üstünde performans beklentili ebeveyn tutumları olduğu düşünülebilir (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

7. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık:

Hastalıklar ya da Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler felaketin çok yakında olduğuna, her an başlarına bir olumsuzluk gelebileceğine ve bunun engelleyemeyeceklerine yönelik bir korkuya ve tüm bunlarla baş edemeyeceklerine ilişkin bir inanca sahiptirler. Kişi sürekli kalp krizi, AIDS gibi tıbbi, çıldırmak gibi duygusal, tüm birikimini kaybetmek gibi maddesel ya da asansörün düşmesi, cinayete kurban gitmek, uçağın düşmesi, deprem

gibi çevresel felaketler beklentisi içindedir. Bu şemaya sahip bireyler Bağımlılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler gibi günlük olaylarla başa çıkamayacaklarından değil, felakete dayanamamaktan ve olayların kontrollerinden çıkmasından korkarlar. Devamlı olarak, tekrar tekrar çevrelerindeki kişilerden güvence isterler. Duydukları tüm felaket haberlerine odaklanırlar, bu olayların kendilerinin ya da yakın çevrelerindeki kişilerin başlarına gelebileceği endişesine kapılırlar.

Hastalıklar ya da Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler bu felaketlerden korunabilmek için fobik kaçınma davranışları gösterirler; güvenli olmayan yerlere gitmeyerek, evden çıkmayarak, sakinleştirici ilaçlar alarak, ritüeller uygulayarak kötü şeylerin olmasını engellemeye çalışırlar.

Bu şemaya sahip bireyler bazen aşırı telafi yaparak, kasksız motosiklete binme, güvenli olmayan cinsel etkinlikler gibi tehlikeleri umursamayan yüksek riskli davranışlarda bulunabilirler.

Bu şemanın kökeninde çocukluk döneminde geçirilen trafik kazası, deprem gibi olumsuz yaşam deneyimleri ve yaralanmalar, ebeveynler tarafından çocuğa her an başına bir şey gelebileceğiyle ilgili verilen mesajlar, ya da ebeveyn korku ve inançlarının içselleştirilmesi olabileceği düşünülmektedir. Çocukluk çağlarında geçirilen uzun süreli hastalıklar ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları şema gelişimini destekler (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, 2002; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

8. İç içe Geçme / Gelişmemiş Benlik:

İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler tam bir bireyselleşme sağlayamama, normal bir sosyal gelişim gösterememe pahasına bir ya da daha fazla kişiyle aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık içine girerler. Bu aşırı bağlanılan kişi genellikle bir ebeveyn ya da bir partner, kardeş ya da en iyi arkadaş gibi ebeveyn benzeri bir yakındır. Bireyin

kimliğinin nerede başladığı, içi içe geçtiği diğer kişinin kimliğinin nerede bittiği belli değildir; neredeyse kaynaşmışlardır.

Bu şema boyutuna sahip kişiler bu bağlandıkları kişinin sürekli desteği olmadan yaşayamayacakları ve mutlu olamayacakları inancına sahiptirler. Bireylerin kendilerine ait kimlik algıları, kendilerine ait kararları, yaşamda kendilerine ait bir alanları bulunmayabilir. Bireyler bağlandıkları kişinin davranışlarını kopyalar, onun hakkında konuşur, düşünür, onunla bağlantıda kalır ve ondan farklı tüm düşünce, duygu ve davranışlarını bastırırlar. Bağlandıkları kişi ile sınır oluşturmanın, ondan ayrılma çabalarının yanlış olduğuna inanırlar. Sınır koyduklarında kendilerini suçlu hissederler. Bağlantılarını sürdürmek için diğerinin kimliğine teslim olurlar. Kim olduklarını bilmezler. Kendi tercihlerini biçimlendirmezler. Özgün yetenekler ve kabiliyetler geliştirmezler. Her şeylerini anlatırlar. Görüşleri, ilgileri, seçimleri ve amaçları birleştikleri kişinin yansımalarıdır. Ebeveyn figürü yıldızlarıdır, onlar da bir uydu. Boşluk ve boşuna çabalama duyguları, bir istikameti olmama, hatta aşırı durumlarda varlığını sorgulama şeklinde deneyimlenebilir.

İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler bazen her durum ve her koşulda yakınlarından çok farklı biri gibi davranmaya çalışabilirler. Aşırı özerklik davranışları sergileyebilirler.

Kökeninde aşırı endişeli ya da kendi iç içelik şemaları nedeniyle çocuklarına yapışan ebeveyn tutumları olduğu düşünülmektedir. (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

9. Başarısızlık:

Başarısızlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler kariyer, para, statü, eğitim ya da spor gibi başarı alanlarında başarısız olduklarına, olacaklarına ve akranlarına kıyasla bu başarı alanlarında temelde yetersiz olduklarına inanırlar. Kariyerlerinde ilerlemek için gerekli atılımları yapmakta zorlanabilirler. Başarısız olma endişesiyle performanslarının değerlendirilebileceği ortamlara girmekten kaçınabilirler. Başarısızlık şemasına sahip bireyler bazen onları başarıya

götürecek olan beceri geliştirmek, yeni görevler almak, sorumluluk üstlenmek gibi tüm zorluklardan kaçınma davranışı gösterebilirler. Başarısızlık garantilenmişken çabalamaların bir anlamı olmayacaktır.

Başarısızlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler kendilerinin başkaları kadar zeki ya da kabiliyetli olduklarına inanmamalarına rağmen aşırı özveriyle çalışarak, bazen de kıyafet, otomobil gibi şeylere aşırı para harcayarak bunu telafi edebilirler. Çok başarılı olabilirler ama bu her an başarısız olacakları korkusu yaşamalarını engellemez. Bazen de erteleme, iş yaparmış gibi görünme, dikkat dağınıklığı, işi düzensiz yapma tutumlarıyla bireyler kendilerini sabote eder ve şema kaçınma davranışı gösterebilirler.

Bu şemanın oluşumunda aşırı eleştirel, rekabetçi, başarılı, mükemmeliyetçi ve başarı odaklı ebeveyn tutumları olduğu düşünülebilir. (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

ZEDELENMİŞ SINIRLAR ŞEMA ALANI

Bu şema alanı içsel sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk veya uzun süreli hedef odaklılıkta eksikliklerle ilişkili şemaları içerir. Bu alandaki şemalara sahip olanlar başkalarının haklarına saygı gösterme, sözüne sadık olma, onlarla iş birliği yapma, sorumluluklarını yerine getirme ya da gerçekçi hedefler koyma ve bu hedeflere ulaşmada zorluk çekebilirler.

Bu şema alanının gelişmesinde aşırı hoşgörölü, çocuklarına fazla düşkün, üstünlük algısını ön planda tutan ailelerin rol aldığı düşünülebilir. Genelde yüzleştirme, disiplin, sorumluluk alma, iş birliği, hedef belirleme, yönlendirme ve sınır koyma konusunda zorlanan ebeveynler, çocuklarından normal düzeydeki rahatsızlıklara bile katlanmasını beklememiş, onlara model olamamış, yeterli denetim, yönlendirme, rehberlik verememişlerdir. Çocukken bu kişilerden herkesin uyduğu kurallara uymaları, diğer insanları dikkate almaları ya da kendilerini kontrol etmeleri beklenmemiştir. Bu nedenle bu kişiler, yetişkin olarak, dürtülerini kısıtlama,

bastırma ve gelecekteki fayda uğruna şu anki zevklerinden ödün verme konusunda zorlanırlar.

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır:

10. Ayrıcalıklılık / Haklılık:

Ayrıcalıklılık / Haklılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler diğer insanlara göre daha üstün olduklarına, özel haklara ve ayrıcalıklara sahip olduklarına inanırlar. Birey neyin gerçek, neyin mantıklı olduğuna aldırmandan kendi istediğini yapabileceğine, başkalarına neye mal olduğunu önemsemeden istediğini elde etmesinin onun en doğal hakkı olduğuna inanır; aşırı rekabetçi, züppe, talepkar, dayatmacı, hükmedici bir tutum içindedir. Engellenmeye dayanamaz. Davranışlarının bedellerini ödemek istemez. Haklılık şeması kusurluluk şemasına ikincil olarak da ortaya çıkabilir. Bu şemaya sahip bireylerde "Ben özelim. Öncelikliyim. Diğer insanlardan daha haklıyım." düşünceleri olabilir.

Ayrıcalıklılık / Haklılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler üstün olamadıkları, dikkat çekmedikleri, sıradan oldukları ortamlardan kaçınma eğilimi gösterirler. Bu şemanın aşırı telafisinde ise birey diğerlerinin ihtiyaçlarına aşırı düzeyde yönelir, cömert yardımlarda bulunur, abartılı hediyeler verir.

Kökeninde çocukların aşırı şımartıldığı, sınırlarının ve haklarını öğretilmediği ya da çocukların ebeveynlerinden tutarsız mesajlar aldığı aile ortamlarının olduğu düşünülebilir. Ebeveyn ve çocuğun rollerinin değiştiği, çocuğun ebeveyni kontrol ettiği aileler bu şema gelişiminde rol alabilirler. Ebeveynler çocuklara dürtü kontrolünü öğretememiş, engellemeleri tolere etme becerisi kazandıramamış, çocuklardan sorumluluk almaları ve verilen görevleri bitirmeleri beklenmemiş, çocukların sorumsuzluklarına izin verilmiş, bedelinin ödenmesi sağlanmamış olabilir (Young ve Klosko, 1994; Young, Flanagan, 1998; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

11. Yetersiz Öz-denetim:

Yetersiz Öz-denetim Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler kişisel amaçlara erişebilmek için yeterli öz-denetim ve engellenmeye tolerans göstermekte zorluk yaşarlar. Duygu ifadelerini ve dürtülerini kontrol etmeyi reddederler. Dürtüsellik, dikkat dağınıklığı, düzensizlik, rutin ve sıkıcı işleri sürdürmede isteksizlik, duyguların şiddetli ifadeleri, öfke nöbeti ya da histeri, geç kalma alışkanlığı, güvensizlik tipik davranışlardır. Gelecekteki fayda uğruna şu anki zevklerinden ödün verme konusunda zorlanırlar. Günlük işlerini kolaylıkla ertelerler. Kişisel doyum, bağlılık veya bütünleşme pahasına acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden, sorumluluktan veya çabadan kaçınırlar. Kilo vermede, sigara bırakmakta, alkolü azaltmakta, spora başlamakta zorlanırlar. Deneyimlerinden, davranışlarının olumsuz sonuçlarından yeterli derecede ders almazlar. Yeterli bir öz-denetim ya da öz-disiplini ne deneyimlemiş ne de deneyimleyeceklerdir.

Yetersiz Öz-denetim Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler şema aşırı telafi başa çıkma biçiminde bir projeyi tamamlamak ya da öz-denetim uygulamak için aşırı, kısa vadeli çaba gösterebilirler. Bazen de çalışmayarak, okulu bırakarak, uzun süreli kariyer planları yapmayarak şemadan kaçınma baş etme davranışı gösterebilirler.

Bu şemanın oluşumunda sınırlar ve öz-denetimi öğretmekte yetersiz ebeveynler kadar aşırı kontrolcü ebeveyn tutumlarının da etkili olduğu düşünülebilir. Ya da ebeveynler kendi duygu ve dürtülerini kontrol etmekte zorluk yaşadıkları için, çocuklara dürtü kontrolü ve engellemelerle başa çıkabilme becerisi kazandırmada başarılı olamamış olabilirler (Young ve Klosko, 1994; Young ve Flanagan, 1998; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, 2002; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

DİĞERLERİ YÖNELİMLİLİK ŞEMA ALANI

Bu alanda kişinin kendine yönelimli olma, düşünce ve duygularını ifade etme gibi temel evrensel ihtiyaçların yok sayılması ile ilişkili şemalar bulunmaktadır. Bu

şema alanına sahip insanlar kendi ihtiyaçları pahasına, başkalarının ihtiyaçlarını karşılar, onların istek, duygu ve tepkilerine aşırı önem verirler ve odaklanırlar. Bunu sevgi kazanmak, onaylanmak, duygusal bağ kurmak ve aitlik hissini sürdürmek ya da diğerlerinin misilleme yapmasını engellemek için yaparlar. Başkalarıyla etkileşim halindeyken, kendi gereksinimlerinden çok diğer insanların ihtiyaçlarına ve tepkilerine odaklanırlar; genellikle kendi isteklerinin, tercihlerinin ve kırgınlıklarının farkına varmazlar. Bunlar kişinin kendi duyguları, gereksinimleri ve dileklerine yönelik bir bastırmayı ya da farkındalık eksikliğini içerir, kendini ifade ve özerklik alanlarında zorluklara yol açar.

Bu alandaki şemaların gelişiminde koşullu sevgi ve kabul olduğu düşünülür; çocuklar sevgi ve onaylanma görebilmek için önemli isteklerini sınırlamak zorundadırlar. Kendi doğal isteklerini yerine getirmekte özgür bırakılmamış çocuklar, yetişkinliklerinde de içsel değil, dışsal olarak yönetilirler ve başkalarının isteklerine yönelirler. Ebeveynler kendi duygusal ihtiyaçlarına ve” sosyal görüntülerine" çocuğun kişisel ihtiyaçlarından daha fazla önem verirler.

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır:

12. Boyun Eğicilik:

Boyun Eğicilik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler kendi düşünce, duygu ve isteklerinin başkaları için önemli olmadığına inanırlar. Bireyler cezalandırılacakları ya da terk edilecekleri yani bedelinin ödeteleceği endişesi ile diğerini reddetmekten ve çatışmaktan kaçınır, kontrolü ona bırakır, boyun eğler; gereksinimlerini ve duygularını bastırırlar. Aşırı derecede itaatkârdırlar. Korkmuş, tedirgin ve güçsüz hissederler. Özellikle iş yerinde, hiyerarşik ortamlarda ortaya çıkarlar. Kendilerini güçlü otorite figürünün insafına bırakırlar. Baskın karaktere sahip kişilerle çatışmamak, ihtiyacını ortaya koyamamak, hakkını arama konusunda isteksizliğe neden olur.

Boyun eğiciliğın iki türünden söz edebiliriz:

- a- Gereksinimlerin ifade edilmemesi; yani seçim, karar ve isteklerin bastırılması
- b- Duyguların ifade edilmemesi; özellikle öfke başta olmak üzere duygusal tepkilerin bastırılması (Behary, 2008).

Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler, ereksinim ve duygularını bastırmak zorunda oldukları için bastırırlar. Bu zorunluluk nedeniyle Boyun Eğicilik Şeması çoğu zaman öfke birimine neden olur; kendisini pasif agresif davranışlar, kontrolsüz öfke patlamaları, duygulanımdan uzaklaşma, rol yapma, psikosomatik semptomlar ve madde kötüye kullanımı gibi uyum bozucu belirtilerle ortaya koyar. Boyun eğicilik şemasına sahip bireylerin “Diğer insanlar benden daha güçlü, çatışma durumunda beni alt eder, bunu bana ödetirler. İhtiyaçlarımı söylersem başıma bela alırım. Herkes güçlü ben zayıfım. Sanki devler ülkesinde yaşayan bir cüce gibiyim.” gibi düşünceleri olabilir.

Bu şema çoğunlukla kaçınmacı davranışlara yol açar. Bireyler diğerlerinin onları kontrol edebilecekleri durumlardan kaçınırlar. Bu şemaya sahip bazı kişiler romantik ilişkileri nefes aldırılmayan boğucu tuzaklar gibi deneyimlediklerinden, ikili ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterebilirler. Ayrıca Boyun Eğicilik Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasının aşırı telafi başa çıkma biçiminde isyankarlık, itaatsizlik ve karşı çıkmayı görülebilir.

Bu şemanın oluşumunda çocuklukta ebeveynlerinden kendi ihtiyaçlarının önemli olmadığı mesajını almış ya da duygu ve gereksinimlerini ifade ettiğinde cezalandırılmış veya ilgilenilmemiş çocuklar olabilir. İhtiyaç ve duygularını ifade ederlerse kötü şeylerin olacağından, eleştirileceklerinden, cezalandırılacaklarından, terk edileceklerinden korkarlar (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

13. Kendini Fedâ:

Kendini Fedâ Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına boyutuna sahip kişiler başka insanların gereksinimlerini karşılamak için aşırı çaba gösterirler. Bireyler başkalarına sıkıntı verebilecek eylemlerden ve bencil hissetmekten doğan suçluluktan kaçınmak ya da yardımlarına muhtaç olduğuna inandıkları kişilerle bağlantılarını sürdürmek isterler Bu şema genellikle diğerlerinin acısına karşı şiddetli bir duyarlılıktan doğar. Diğer insanların acı çekmesini istemez, acıya neden olabilecek faktörlerin ortaya çıkmasına izin vermezler. Her hangi bir çatışmada kişi doğrusunun kendi haklarından vazgeçmek olacağını düşünür ve kendi hakkını kolaylıkla diğer kişiye verir.

Kendini Fedâ Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına çoğu zaman Duygusal Yoksunluk Şeması ile birlikte bulunur. Birey başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı duyarlıdır ama kendi ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını bilmez; kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissettiğinde bakımını üstlenenlere kızgınlık duyar. Baş ağrısı, gastrointestinal problemler, kronik ağrı gibi psikosomatik yakınmalar bu şemaya sahip bireylerde sıklıkla gözlemlenir. Bu bulguların, çok verip çok az alarak yaratılan gerilimin sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Birey fedakarlığın karşılığını beklemediğine inanırsa da karşılık alamadığında kızgınlık hisseder. Öfke bu şema için kaçınılmazdır. Kendini fedâ erken dönem uyum bozucu şemasının bir ilişki bağımlılığı olduğunu söyleyebiliriz.

Bu şemanın kaçınma başa çıkma biçiminde birey alıp verme durumlarından ve yakın ilişkilerden kaçınabilir. Aşırı telafi başa çıkma biçiminde ise kişi karşılık ve takdir görmediği için öfke duyar ve artık başkaları için hiç bir şey yapmama kararı alabilir.

Bu şemanın oluşumunda aşırı verici, çocukları ve çevresi için kendi isteklerinden vazgeçmiş ebeveynlerin model alınması kadar; yetersiz, aciz, çocuksu, hasta veya depresif ebeveyni nedeniyle çok erken yaşlardan itibaren ebeveynin sorumluluğunu alan “ebeveynli çocuk” kavramının da etkili olduğu düşünülmektedir

(Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

14. Onay Arayıcılık:

Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler, diğer insanların onay, kabul ve ilgisini kazanmaya veya ortama uyum sağlamaya aşırı bir hassasiyet gösterirler. Bu şekilde güvenli ve doğru bir kendilik algısı oluşturabilirler. Birey ancak çevresindekilerin onayını alırsa değerli olacağına inanır; ancak başkaları onaylarsa kendini kabul edebilir. Çatışmadan kaçınan birey, diğerlerini memnun etme çabası içindedir. Fiziksel görünüm, iş başarısı, sosyal ve ekonomik düzey gibi başkaları tarafından fark edilip değerlendirilebilecek olan dış özelliklerine aşırı derecede önem verir. Bu şemaya sahip bireyler kendi gereksinim, düşünce ve tepkileri yerine başkalarının tepkilerine odaklandıklarından, benlik duygusu geliştirmede zorlanabilirler. Beğenilmek ve onaylanmak için aşırı çaba gösteren bu kişiler, eleştiri konusunda çok hassastırlar.

Onay Arayıcılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler, zaten onay alamayacakları düşüncesiyle, otoriteden ve hayran oldukları önemli kişilerle ilişkiden kaçınma davranışı gösterebilirler. Bazen de aşırı telafi başa çıkma davranışı olarak hiç bir şekilde onaylanması mümkün olmayacak davranışlar sergiler ya da fark edilip onaylanmayacak şekilde geri planda, sahne arkasında kalmayı tercih edebilirler.

Bu şemanın oluşumunda çocuklarına koşullu sevgi gösteren aile ortamlarının rol aldığı düşünülmektedir. Çocuk ancak söz dinlediğinde, başarılı ve uyumlu olduğunda, toplumun ve yakın çevresinin onaylayacağı doğru bir şey yaptığında ebeveynlerinin ilgisini çekebilir; sıradan olduğunda ve parlak olmayan davranışlar sergilediğinde ise değersiz olduğuna, önemsenmediğine inanır (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK ŞEMA ALANI

Bu şema alanında kendiliğindenlik ve oyun gibi temel evrensel ihtiyaçların yok sayılması ve karşılanmaması ile ilişkilendirilen erken dönem uyum bozucu şemalar yer alır. Bu alandaki erken dönem uyum bozucu şemaların gelişmesinde çoğunlukla aşırı talepkar, eleştirel, acımasız ve cezalandırıcı aile ortamları rol oynar. Bu tür ailelerde doğallığa, eğlenmeye, gevşemeye, keyifli aktivite ve oyunlara pek yer verilmez; daha çok dayatmalar, kurallar, görev ve yükümlülükler ön plandadır. Aile bireyleri hata yapma endişesi ve mükemmellik arzusu taşırlar. Taleplerin karşılanması, doğru, dürüst ve ahlaklı davranma ile ilgili dayatma ve katı kurallar içselleştirilir. Bireyler gerçek düşüncelerini, doğal süreçte ortaya çıkan duygu, dürtü ve seçimlerini ifade etmekten kaçınırlar. Her zaman kontrollü, dikkatli ve her an tetikte olunmazsa, kontrolün yitirileceğine, tüm düzenin yok olacağına ilişkin kaygı ve karamsarlık gözlenir.

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır:

15. Karamsarlık / Kötümserlik:

Karamsarlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına boyutuna sahip kişiler çoğu zaman yaşamın olumsuz yanlarına odaklanırlar; olumlu ve güzel yanlarını ise küçümser ya da yok sayarlar. Kayıplara, çatışmalara, acılara, ihanetlere, ölümlere, çözülmemiş işlere, hayal kırıklıklarına, olası hatalara ve kötü gitme olasılığı olan her duruma odaklanırlar. Eğer herhangi bir hata yaparlarsa, bunun faciayla sonuçlanacağına, çok ağır kayıplar yaşayacaklarına, saygınlık ve kontrolü yitireceklerine, iş ve ekonomik durumlarının aniden kötüleşeceğine dair abartılı bir beklenti ve kaygı içerisindedirler. Hata yapmamak, buna bağlı bir dizi felaketten uzak kalmayı garantilemek adına gereğinden çok emek harcarlar. Tüm bu korunma çabaları tekrarlayıcı düşünce ve davranışlara neden olabilir.

Karamsarlık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler bu olumsuz düşüncelerden, felaketleştirmeden, ve işlevsel olmayan bakış açısından kaçınabilmek için madde ve alkol kullanabilirler. Bazen de başa çıkabilmek adına aşırı telafi

yaparak gerçekçi olmayan, gereğinden fazla olumlu ve iyimser bir bakış açısı sergileyebilirler.

Bu şemanın oluşumunda erken yaş olumsuz yaşam deneyimleri kadar, yaşanmış ya da yaşanabilecek olayların olumsuz yönlerine aşırı odaklanan ebeveyn ve aile ortamlarının da etkili olduğu düşünülebilir (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010; Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2015)

16. Duyguların Bastırılması:

Duyguların Bastırılması Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler içlerinden geldiği gibi düşünce, davranış ve duygularını ifade eder ve ortaya koyarlarsa, ayıplanıp, kınanıp, utandırılacakları ya da dürtülerinin kontrolü yitirecekleri kaygısı duyarlar; duygu ve davranışlarını baskılamaya çalışırlar. Coşkulu ve dışa vurumcu olmak yerine künt bir duygulanım içindedirler. Doğal davranamazlar. Kendilerine karşı dayatmacı ve katı bir denetim uygularlar. Birey yaralandığını gizler, duygu ve ihtiyaçlarını özgürce ifade etmede zorlanır; neşe, şefkat, cinsel heyecan gibi olumlu duygu ve dürtülerin yanı sıra, gerginlik ve öfke gibi olumsuz duyguları da bastırmaya ve yok saymaya, akılcı bir tutum sergilemeye çalışır. Bu şemaya sahip bireyler duyguları göstermenin, onlar hakkında konuşmanın ya da dürtüsel olarak hareket etmenin “felaket” olduğuna inanırlar. İfade edilmeyen duyguların birikimi, öfke patlamalarına ve saldırgan davranışlara yol açabilir

Duyguları Bastırma Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler duyguların ifade edildiği, konuşulduğu, tartışıldığı durumlardan, dans etmek gibi doğal, kendiliğinden ortaya çıkan hareketlerden kaçınabilirler. Aşırı telafi baş etme durumunda ise alkol ya da madde kullanarak veya kendilerini zorlayarak da olsa, ortamı canlandıran, coşturup neşelendiren eğlenceli kişi olmaya çalışabilirler.

Bu şemanın gelişiminde dayatmacı, hata yapmaktan korkup kaçınan, eğlence de dahil olmak üzere her şeyi kontrol altında tutmaya çalışan ya da çocukları kendiliğinden eğlenir ve doğal bir şekilde duygularını gösterirken onları utandıran

ebeveyn tutumlarının rol oynadığı düşünülebilir (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Behary, 2008; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

17. Yüksek Standartlar / Mükemmeliyetçilik:

Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler eleştiriden kaçınabilmek için çok yüksek standartlarda davranış ve performans göstermek zorunda olduklarına inanırlar. Yüksek standartları içselleştirmişlerdir. Bu standartları yakalamak ya da utançtan ve onaylanmamaktan kaçınabilmek için kendilerine ve diğerlerine eleştirel davranabilir; günlük yaşamda gevşemede, dinginleşmede, zevk almada zorluk yaşayabilirler.

Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyum Bozucu Şeması kendisini genellikle şu üç biçimde ortaya koyar;

- a- Mükemmeliyetçilik: Aşırı ayrıntıcı düşünceler, ayrıntılara odaklanma, kendi performansını küçümseme eğilimde olabilirler.
- b- Dayatmalar: Ahlaki, etik, kültürel, inançsal pek çok alanında gerçekçi olmayan katı kurallar, “-meli/-malı”larla yaşamlarını dayanılmaz hale getirebilirler.
- c- Performans odaklı aşırı işkoliklik: Gerçekçi olmayacak kadar yüksek standartlara ulaşabilmek için sürekli çabalamaları gerektiğine inancıyla abartılı bir biçimde işe odaklanma ve verim arttırma çabası içinde olabilirler (Behary, 2008).

Yüksek Standartlar Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip bireyler onay almak için çabalamazlar. Bu bireylerin çoğu hiç kimsenin haberi olmayacak olsa bile yine de bu standartları karşılamaya çalışırlar; standartlara ulaşamadıkları için mutsuz, ya da standartlara ulaşabilmek için çok fazla emek verdikleri için yorgun ve kaygılıdırlar. Sıklıkla sağlık problemleri yaşarlar.

Yüksek Standartlar Şemasına sahip bireyler performanslarının değerlendirileceği durumlarda bazen erteleme ve kaçınma davranışları

sergileyebilirler. Bazen de standartları dikkate almadan, özensiz, aceleci aşırı telafi davranışları sergileyebilirler.

Bu şemanın gelişmesinde mükemmeliyetçi, aşırı eleştirel ve beklentili ebeveyn tutumlarının ya da başarının aşırı önemsendiği aile ortamlarının olduğu düşünülür. Bu şema bazen de Kusurluluk Şemasına ikincil olarak ortaya çıkabilir (Young ve Klosko, 1994; Young, Flanagan, 1998; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

18. Cezalandırıcılık:

Cezalandırıcılık Erken Dönem Uyum Bozucu Şemasına sahip kişiler yaptıkları hatalar nedeniyle kendileri de dahil olmak üzere tüm insanların şiddetli bir biçimde cezalandırılmaları gerektiği inancına sahiptirler. Bireyler, beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı olma eğilimi içindedirler. Aşırı anlayışsız ve merhametsizdirler; Empati yapamazlar, insani kusurları hoş görmezler. Kendilerinin ve başkalarının hatalarını affetmekte zorlanırlar. Suçlayıcı ve cezalandırıcı ses tonu bu şema için karakteristiktir. Bu ses tonu içselleştirilen suçlayıcı ebeveynin ses tonunun aynısıdır.

Cezalandırıcılık Şemasına sahip bireyler cezalandırılma korkusuyla diğerleriyle bir arada olmaktan kaçınabilirler. Bazen de aşırı telafi başa çıkma biçiminde, içten içe öfke duygusu ve cezalandırma isteği taşımalarına rağmen aşırı bağışlayıcı tutumlar sergileyebilirler.

Bu şemanın gelişiminde affetmekte zorlanan, suçlayıcı ve cezalandırıcı özellikteki aile ortamlarının etkili olduğu düşünülmektedir (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

2.1.5. ŞEMALARIN BAŞA ÇIKMA TEPKİLERİ

Bireyler istenmeyen, zorlayıcı durum ve davranışlarla karşılaştıklarında ya da algıladıkları gerçek veya olası bir tehdit karşısında, bunu yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmek yerine, acı, kaygı ya da korkuyu yenme çabasına girerler.

Bireylerin bu çabalarına başa çıkma stratejisi adı verilir (Lazarus, 1977). Tamres, Janicki ve Helgeson (2002), çalışmaları sonucunda kadınların erkeklerden daha çok başa çıkma stratejisi kullandığını savunurlar.

Gelişim sürecinde temel ihtiyaçları karşılanan çocuklar sağlıklı şemalar geliştirirler. Bu şemaların gelişmesi çocukların kendileriyle, diğerleriyle ve dünyayla ilgili olumlu bir izlenim oluşturmalarına olanak sağlar. Bu durumun tersine, temel ihtiyaçlar karşılamaz, hatta bu eksikliklere bir de ebeveyn kaybı, taciz gibi travmatik olaylar eklenirse işlevsel olmayan şemalar ve bunlara bağlı olarak da işlevsel olmayan baş etme stratejileri ortaya çıkar (Arntz ve van Genderen, 2009).

Bireylerin bir tehdit algıladıklarında doğaları gereği kaç ya da savaş tepkisi verdikleri kabul edilir. Oysa bazen kaçabilir, tehlikeden uzaklaşabilir ya da kaçınabilirken, bazen de donakalabilir, pes edebilir, ya da tehlikeye teslim olabilirler. Bunu andırır tarzda, erken dönem uyum bozucu yaşantılardan kaynaklandığı düşünülen bir şema tetiklendiğinde, yoğun olumsuz duygu, düşünce ve bedensel duyumlar, hatta kendisini baltalayacak tepkiler ortaya çıkarabilir; bugünün yaşantıları, beyine ve bedene şemanın oluşumunda rol alan anıları yansıtan ses getirici mesajlar gönderebilir. Bunun sonucunda birey algılanan tehlide şemayla savaşarak, şemadan kaçınarak ya da şemaya teslim olarak cevap verebilir. Şema teorisinin temel davranışsal bileşenini bu başa çıkma biçimleri oluşturur. Bu başa çıkma biçimleri bireyin şemalara karşı verdiği davranışsal tepkilerdir (Behary, 2008).

Temel duygusal gereksinimler karşılanmayan bireyler, yaşamlarının erken dönemlerinde uyum bozucu şemalar geliştirirler. Gelişen bu erken dönem uyum bozucu şemalar her koşulda varlıklarını sürdürmek isterler. Uyum bozucu başa çıkma davranışları bireyin bu şemalara bir kez daha inandırır; şemaların içerdiği ve gerektirdiği düşüncelerin daha da pekişmesine neden olur; yani uyum bozucu başa çıkma davranışları şemaların yaşamasına, hatta güçlenmesini sağlarlar.

Örneğin; yaşamının erken dönemlerinde güvenlik gereksinimi karşılanmamış bir kız çocuğu terk edilme erken dönem uyum bozucu şemasına sahip olabilir. Bu kız

çocuğu büyüdüğünde, birisini sevdiğinde, evlenmek istediğinde kendisini terk etme ve aldatma olasılığı yüksek eşler seçebilir; bu şemaya teslim olma davranışıdır. Eşi kendisini aldattığında ya da terk ettiğinde, insanların güvenilmezliğiyle ilgili inancı pekişir; yani şemasını yaşatır. Şema kaçınması başa çıkma davranışı sergilerse, insanlardan kaçır; zaten terk edecekleri için hiç kimseyle evlenmez; yaşamını yalnız geçirir. Evlensem terk edilirdim düşüncesine her gün bir kez daha inanır. Aşırı telafi başa çıkma davranışında ise eşinin onu terk edeceğine o kadar çok inanır ki, terk edilmemek adına eşinin üzerine düşer; ona nefes aldırılmaz. Sonunda bunalan eşi tarafından terk edilir. Terk edilme erken dönem uyum bozucu şeması bir kez daha test edilip doğrulanmış olur. Şemaya olan inancı pekişir. Şema varlığını sürdürür.

Erken dönem uyum bozucu şemalarla ilgili üç tür başa çıkma davranışından söz edebiliriz;

–Şemaya Teslim Olma Davranışı (Donakalmak): Bireyler var olan erken dönem uyum bozucu şemaları karşısında pasif, çaresiz, bağımlı ya da itaatkar bir davranış sergiler ve şemanın doğru ve geçerli olduğuna şartsız inanırlar. Seçici algılama ile sadece şemanın varlığını destekleyen bilgi ve düşünceleri önemser, şemanın yaşattığı duygusal acıyı hissederler.

–Şemadan Kaçınma Davranışı (Kaçmak): Bireyler var olan erken dönem uyum bozucu şemalarını tetikleme olasılığı olan insanlardan, durumlardan ve şemanın eşlik ettiği duygulardan kaçınmaya çalışırlar. Bir yandan şemaları yokmuş gibi davranırlar, bir yandan da şemanın yaratacağı olumsuzluklardan kaçınmak isterler. Bu kaçınma davranışına bazen kendine zarar verme ve madde kullanımı eşlik edebilir. Şemadan kaçındıklarında veya inkar ettiklerinde, şema sorgulanmaz; bu durumu düzeltebilecek deneyimler gerçekleşmez.

–Şema Aşırı Telafi Davranışı (Savaşmak): Aşırı telafi eden başa çıkma biçimi, kişilerin şemaya ya da tetiklenmiş olan şemaların tam tersine davranışlar sergilediği durumlardır. Bireyler var olan erken dönem uyum bozucu şemanın tam aksini ifade eden düşünce, duygu ve davranışlar içinde, şemayı küçümseme, şemanın oluşturduğu

tehdit veya sıkıntıyı abartılı uyumlu bir davranışla telafi etme eğilimindedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Arntz ve van Genderen, 2009; Farrell ve Shaw, 2012; Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2015).

Tablo 2: Şemalar ve Başa Çıkma Biçimleriyle İlgili Uyum Bozucu Davranış Örnekleri (Martin ve Young, 2010)

<i>Şema Boyutu</i>	<i>Şemaya Teslim Olma Davranışı</i>	<i>Şemadan Kaçınma Davranışı</i>	<i>Şemanın Aşırı Telafisi</i>
Terk Edilme İstikrarsızlık	Kendisini aldatma ve terk etme olasılığı yüksek, beraberliği sürdürme olasılığı zayıf olan eşler seçer	Terk edileceği korkusu ile yakın ilişkilerden kaçınır. Yaşamını tek başına geçirir.	Eşini zorlayacak kadar yapışır, küçük ayrılıklara bile aşırı tepki gösterir. Kendisini bir şekilde terk ettirir.
Güvensizlik Kötüye Kullanılma	Arkadaşlarını kendisini kullanabilecek kişilerden seçer	Hiç kimseye güvenemez, kimseyle sırlarını paylaşamaz	Kullanılmamak adına diğerlerini kullanmaya çalışır.
Duygusal Yoksunluk	Sevgi ve yakınlık ister ama bu ihtiyacını karşılayamayacak nitelikte eş seçer	Duygusal ihtiyacı karşılanmaz endişesiyle yakın ilişkilerden kaçınır	Eşine ve çevresindekilere aşırı duygusal beklenti içindedir
Kusurluluk Utanç	Kendisini eleştiren ve dışlayan arkadaşlar seçme eğilimindedir	Kendisi gibi olursa beğenilmeyeceği endişesi taşır	Kusursuzmuş gibi davranarak insanları küçümser ve eleştirir
Sosyal İzolasyon Yabancılaşma	Sosyal çevrelerde diğerlerinden farkına odaklanır	Sosyal çevrelerden kaçınır	Farklı olmamak adına girdiği her gruba bukalemun gibi uymaya çabasındadır
Bağımlılık Yetersizlik	Kendi adına kararları bir başkasının vermesini ister	Beceremeyeceği endişesiyle yeni uygulamalardan kaçınır	Her şeyi en iyi kendisi bilirmiş gibi güvenli davranır; asla danışmaz
Dayanıksızlık	Olumsuz her durumun başına geleceği endişesi taşır.	Güvenli olmayan hiçbir yere gitmez	Çok korkusuzca, sanki tehlikeleri umursamamış gibi davranır
İç İçte Geçme	Yetişkin olmasına karşın her şeyini annesiyle paylaşır	Yakın her ilişkiden uzak durur	Her koşulda yakınlarından çok farklı biri gibi olmaya çabalar

<i>Şema Boyutu</i>	<i>Şemaya Teslim Olma Davranışı</i>	<i>Şemadan Kaçınma Davranışı</i>	<i>Şemanın Aşırı Telifisi</i>
Başarısızlık	Zaten başarma olasılığı olmadığı için çalışmaz, emek harcamaz	Başarısız olma endişesiyle yeni şeyler yapmaktan kaçır, işleri sürüncemede bırakır	Başarısız olmamak adına aşırı başarılı olmak zorundadır
Haklılık Ayrıcalıklılık	Amaçlarına ulaşmak için başkalarını zorlar, başarılarından böbürlenir	Ayrıcalıklı ve özel olmadığı, sıradan olduğu durumlardan kaçınır	Diğerlerinin gereksinimleriyle gereğinden fazla ilgilenir ve önemser
Yetersiz Özdenetim	Kendisini sıkıntıya sokmaz, sürekli erteler	Sorumluluk almaktan ya da çalışmaktan kaçınır	Fazla kontrollü ve disiplinli davranır
Boyun Eğicilik	Diğerlerinin istediği gibi davranır	Diğerleriyle çatışmaktan kaçınır	Otoriteye karşı isyan davranışları sergiler
Kendini Feda	Hiçbir şey almadan gereğinden fazla vericidir ve	Almaktan da vermekten de kaçır	Diğerlerine mümkün olduğu kadar az verir
Onay Arayıcılık	Diğerlerinin onayını almaya ve onları etkilemeye çalışır	Onayı önemli kişilerle etkileşimden kaçınır	Asla onaylamayacak şekilde davranır ya da arka planda kalır
Karamsarlık Kötümserlik	Sadece olumsuzları görür ve endişelenir	Karamsar düşüncelerden kaçmaya çalışır	Aşırı iyimser düşünür ve davranır
Duyguların Bastırılması	Duygularını gösteremez	Duyguların gösterildiği ve konuşulduğu durumlardan kaçınır	Doğal olmadığı anlaşılrsa da ortama canlandıran kişi olmaya uğraşır
Yüksek Standartlar Mükemmeliyetçilik	Tüm gücüyle hatasız ve en iyi olmaya çalışır	Değerlendirileceği durumlardan kaçınır ya erteler	Aceleci ve özensiz davranır Standartları önemsemez
Cezalandırıcılık	Sert ve cezalandırıcı bir tutum içindedir	Cezalandırılacağı korkusuyla diğerleriyle yakınlıktan kaçınır	Aşırı bağışlayıcı bir tutum içindedir

2.2. KAYGI

Kaygı olgusu psikoloji literatüründe en çok incelenen konulardan bir tanesidir. Özellikle son yıllarda kaygının dinamikleri ve psikolojik açıdan önemi konularında çalışmalar hızlanmıştır (Köknel, 1989).

İlk yazılarında Freud, kaygının bastırılmış cinsel dürtülerin su yüzüne çıkması nedeniyle oluştuğunu öne sürmüştü de daha sonradan bu fikrini değiştirerek kaygının tehlike algısıyla beraber oluştuğunu savunmuştur (Barlow, 2002). Morgan (1999) ise kaygıyı insan doğasındaki ana duygulardan biri olarak görmüş ve korku, öfke, üzüntü gibi duygularla karışabilecek karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtmiştir.

Beck'e göre kaygı, önemli çevresel, biyolojik, duyuşsal ve bilişsel bileşenleri olan karmaşık biopsikososyal bir tepkidir. Anksiyete bozukluklarında problem duyuşsal sistemden değil gerçekliğin sürekli bir tehlike olarak algılandığı şemalardan kaynaklanır (Barlow, 2002)

Kaygı ve korkunun birbirinin yerine kullanabileceğini belirten araştırmacılar olsa da Freud, kaygı ve korku kavramlarının birbirinden farklı olgular olduğunu iddia eder (Wolfe, 2005). Freud'a göre korku yaralanma, kaza gibi gerçek bir tehlikeye karşı verilen içsel bir reaksiyondur. Kaygıda ise tehlike kişinin algısıyla ilgilidir (Speilberger, 2013) . Beck ve Emery (1985) ise kaygının duygusal bir sürece işaret ettiğini, oysa korkunun bilişsel bir süreç olduğunu savunurlar.

Kaygı bilişsel fonksiyon üzerindeki etkisini çevresel bilgisinin işlenmesini olumsuz uyarılar lehine değiştirerek ortaya koyar (Barlow,2002). Kaygı belirtileri bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olabilir. Bunlar ruhsal olarak endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık, tedirginlik, bedensel olarak ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk gibi belirtiler olabilir (Köknel, 1985).

Köknel'e göre (1990) kaygı bozukluğu olan bireylerde savunma düzenlerinin kullanışı yetersizdir. Kaynağına göre üstbenlik id (altbenlik), içdişlik ve ayrılma olarak dört tip kaygı vardır. Üstbenlik kaygısı denetleyen, engelleyen ve cezalandıran katı bir üstbenliğin yarattığı suçluluk duygusudur. İd kaygısı benliğin denetim gücünün azalması ya da id dürtülerinin aşırı güçlenmesi sonucu, üstbenliğin cezalandırma tehdidinin ve gerçeklere ters düşme tehlikesinin birlikte yaşanmasıdır. İçdişlik kaygısı başkalarının yanında küçük düşme, başarısızlık, hastalanma, sakat kalma, cinsel başarısızlık gibi beklentilerin yaşanmasıdır. Ayrılma kaygısı ise sevilen bir kişiyi yitirmek, ondan uzak kalmak, çaresizlik, yalnızlık gibi beklentilerin yaşanmasıdır.

2.2.1. DURUMLUK ve SÜREKLİ KAYGI

Çeşitli tiplerdeki anksiyete kavramının deneysel kanıtı Cattell ve Scheir'in çalışmaları neticesinde ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar faktör analizi neticesinde anksiyetenin durumluk ve sürekli olmak üzere iki boyutu olduğunu ortaya koymuşlardır (Speilberger, 2013). Speilberger anksiyeteyi durumluk ve sürekli kaygı olarak sınıflayan ve onu kişisel özellik olarak değerlendiren az sayıdaki bilişsel teorisyenlerdendir (Barlow, 2000)

Speilberger'e göre (2013) durumluk kaygı geçici duygusal bir durumken sürekli kaygı kaygı haline eğilimliliği ifade eden kişisel bir durumdur. Speilberger'in araştırmaları sonucunda durumluk kaygı boyutuna yüklenen faktörler ego zayıflığı, şüphecilik, suça eğilimlilik olarak bulunmuştur.

Sürekli kaygı, endişe gerginlik ve otonom sinir sisteminde aktivite artışını içerir ve nispeten kararlı bir kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler düşük olanlara göre olayları daha tehdit edici ve tehlikeli olarak görme eğilimindedirler. Genellikle sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin durumluk kaygıları da yüksektir (Barness, Harp ve Jung, 2002). Sürekli kaygı stresli olmayan ve tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı durumlarda düşüktür (Spielberger, 1972).

Spielberger'in durumluk ve sürekli kaygı modeli iç ve dış uyaranların, bilişsel faktörlerin ve savunma mekanizmalarının etkileşimi sonucunda kaygı oluşum sürecini açıklamaktadır. Modelde, kaygı durumu içsel işaretler (kas veya visseral aktivite) veya dış stresörlerle (şok tehditi) tetiklenen fizyolojik uyarılma ve tehlike düşüncesi ile karakterize edilir. Eğer içsel ve dışsal uyaranlar tehlikeli olduğundan daha tehlikeli olarak algılanırsa kaygı oluşur ve bu kaygıyla mücadele için bilişsel ve davranışsal savunma süreçleri devreye girer. Sürekli kaygı sıklıkla geçmişteki durumluk kaygı deneyimlerinin bir yansıması olarak tanımlanır ve gelecekte de bireyin iç ve dış uyaranları tehdit edici olarak algılamasını sağlayarak durumluk kaygı yaşama yatkınlığını artırır (Grös, Antony, Simms ve McCabe, 2007).

2.2.2. KAYGI BOZUKLUKLARININ SINIFLANDIRILMASI

DSM 5'e göre anksiyete bozuklukları 9 şekilde sınıflandırılmıştır (American Psychiatric Association, 2013).

a) Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: Kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duymasıdır. Kişi evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığında; bağlandığı başlıca kişileri yitireceği, bu kişilerin başına, hastalık, yaralanma, yıkım, ölüm gibi kötü bir olay geleceği, bu kişilerden ayrılmaya neden olacak kaybolma, kaçırılma, kaza geçirme, hastalanma gibi istenmedik bir olay yaşayacağıyla ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı üzgündür. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da ayrılacak gibi olduğunda baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı, kusma gibi bedensel belirtilerle ilgili yineleyen yakınmalar yaşar. Ayrılma korkusundan ötürü, okula, işe ya da başka bir yere gitmek için dışarı çıkmayı, evden uzaklaşmayı hiç istemez; evde ya da başka ortamlarda tek başına kalmaktan ya da bağlandığı başlıca kişilerle birlikte olmamaktan, bu kişilerden biri yanında olmadan uyumaktan sürekli bir biçimde, aşırı korku duyar ya da bu konuda isteksizlik gösterir. Yineleyici bir biçimde, ayrılma konusunu da içerene karabasanlar görür. Bu yaşadıkları işlevselliğinde belirgin kayıplara neden olur.

b) Seçici Konuşmazlık (Mutizm): Kişinin söz konusu toplumsal durumda konuşulan dili bilmesine, o dilde rahat konuşmasına, başka durumlarda konuşuyor olmasına karşın, konuşmasının beklendiği okul gibi özgül toplumsal durumlarda sürekli bir biçimde, konuşmıyor olmasıdır. Bu bozukluk, kişinin eğitim ya da iş başarısını engeller, toplumsal iletişimini bozar.

c) Özgül Fobi: Kişinin uçağa binme, yükseklikler, hayvanlar, iğne yapılması, kan görme gibi özgül bir nesne ya da durumla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duymasındır. Duyulan korku, kaygı veya kaçınma, özgül nesne ya da durumun yarattığı gerçek tehlikeye göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır; klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte önemli düşmeye neden olur.

d) Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi): Kişinin, başkalarınca değerlendirilebileceği gözlenme, başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme ve toplumsal etkileşimler gibi toplumsal durumlar karşısında belirgin bir korku ya da kaygı duymasındır. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebileceği, küçük düşeceği ya da utanç duyacağı, başkalarınca dışlanacağı, başkalarını kırabileceği bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar, kaçınır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanır. Kişinin korku ya da kaygısı, söz konusu toplumsal durumda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamla orantısızdır.

e) Panik Bozukluğu: Yineleyen beklenmedik panik atakları ile seyreden, kişinin başka panik ataklarının olacağı, denetimini yitireceği, kalp krizi geçireceği, çıldıracağı gibi durumlar ve bu durumların olası sonuçları hakkında sürekli bir kaygı duyması ya da tasalanmasıdır. Panik atağı, dakikalar içinde doruğa ulaşan; çarpıntı, terleme, titreme, nefes darlığı, göğüs ağrısı, bulantı, karın ağrısı, baş dönmesi gibi bedensel duyumlarla ya da denetimini yitirme, çıldırma veya ölüm korkusu ile aniden ortaya çıkan yoğun korku ya da içsel sıkıntının yaşandığı bir durumdur.

Panik Bozukluğunda ataklarla ilgili olarak, spor yapmaktan ya da tanıdık olmayan durumlardan kaçınmak gibi panik atağı geçirmekten kaçınmak için tasarlanmış uyum bozukluğuyla giden davranış değişiklikleri gözlenir.

f) Agorafobi: Kişinin, tek başına evin dışında olma, kalabalık bir yerde bulunma, toplu taşıma araçlarını kullanma, otoparklar, alışveriş merkezleri gibi açık ya da mağazalar, tiyatrolar, sinemalar gibi kapalı yerlerde bulunma ile ilgili olarak belirgin korku ya da kaygı duymasındır. Kişi kendisini yetersizleştiren, utanç veren, kaçmanın güç olabileceği, panik benzeri durumlarda yardım alamayabileceği durumlardan korkar ya da kaçınır. Agorafobi kaynağı durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur; o nedenle bu durumlardan etkin bir biçimde kaçınılır, bir eşlikçiye gereksinim duyulur veya yoğun bir korku ya da kaygı ile buna katlanılır.

g) Yaygın Kaygı Bozukluğu: Kişide işte ya da okulda başarı gösterebilme gibi bir takım olaylar ya da etkinliklerle ilgili olarak, aşırı kaygı ve kuruntu vardır. Kişi, kaygı ve kuruntularını denetim altına almakta güçlük çeker. Bu kaygı ve kuruntuya, kolay yorulma, kolay kızma, huzursuzluk, kas gerginliği, uyku bozukluğu, odaklanma güçlüğü eşlik eder.

h) Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu: Kişide madde entoksikasyonu ya da yoksunluğu sırasında veya az zaman sonrasında ya da bir ilaç aldıktan sonra gelişen, ve bu durumun madde ya da ilaca bağlı olduğu öykü, fizik muayene veya laboratuvar bulgularıyla kanıtlanabilen, panik atakları ya da kaygı durumudur.

i) Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu: Yalnızca deliryumun gidişi sırasında ortaya çıkmayan; başka bir sağlık durumunun patofizyolojisi sonucu ortaya çıktığını öykü, fizik muayene ya da laboratuvar bulgularıyla kanıtlayabildiğimiz panik atakları ya da kaygı bozukluğu durumudur.

j) Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu: Klinik açıdan belirgin belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, kaygı bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların kaygı bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır. Sınırlı belirtili ataklar, Çoğu günde ortaya çıkmayan yaygın kaygı, Khyal cap (rüzgâr atakları), Ataque de nervios (sinir atağı) gibi.

k) Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu: Klinik açıdan belirgin belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, kaygı bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların kaygı bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmamış kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve acil servis koşulları gibi daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda kullanılır.

Dünya Sağlık Örgütü de bu süre içerisinde ICD (The International Classification of Diseases) serisini yayınlamıştır. 1968'de ICD-8, 1979'da ICD-9 ve 1992'de ICD-10 Taslak Çalışması tamamlanarak hastalıkların uluslararası sınıflandırması içerisinde Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların tanımları ve tanı ölçütleri saptanmıştır (World Health Organization; 1992; Öner ve Le Compte, 1985).

Anksiyete bozuklukları olarak gruplandırılan bu bozuklukların ortak özelliği fark edilebilir herhangi bir stres olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan anksiyetenin

Fiziksel, somatik ve psikolojik belirtilerinin olmasıdır. Kötü bir şey olacakmış endişesi, iritabilite, panik ve ölüm korkusu, baş dönmesi, boğazda düğümlenme hissi, nefes darlığı, terleme, ateş basması vb. gibi belirtiler anksiyete bozukluklarını diğer psikiyatrik bozukluklardan ayıran temel nitelikler olarak bildirilmektedir (Scully, 1990).

2.3. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE KAYGI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerde psikopatolojilerin oluşumuna yol açtığı bulgusuna ulaşılmıştır. Farklı araştırmalarda erken dönem uyum bozucu şemaların psikopatoloji oluşumuna etkisi farklı şekillerde yer alabilmektedir. Young (1994) bireylerde şemalara bağlı olarak başa çıkma yollarının kısa süreli rahatlama sonrasında, uzun vadede bireylerin şemalarını güçlendirdiğini ve psikopatolojilerin ortaya çıkmasında rol oynadığı görüşündedir.

Şema modelinin geliştirilmesinde birincil amaç kişilik bozuklukları ve kronik ruhsal sorunların erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek psikopatolojilerin tedavilerini planlamak olmasına rağmen erken dönem uyum bozucu şemalar pek çok Eksen I psikopatolojisiyle ilişkilidir (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyum bozucu şemaları depresyon (Young, Beck ve Weinberger, 1993; Shah ve Waller, 2000; Harris ve Curtin, 2002; Thimm, 2010), kaygı bozuklukları (Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001; Delattre 2003; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006), travma ve istismar (McGinn, Young ve Sanderson, 1995), bulimia nervosa (Leung, Waller ve Thomas, 2000; Waller, Meyer ve Ohanian, 2001) ve madde kullanımı (Ball ve Cecero, 2002; Ball ve Young, 2000) olarak sıralanabilir.

Erişkinlerle yapılan ilk çalışmalar, Young'ın erken dönem uyum bozucu şemaları ile psikopatolojiler ve çocukluk çağı sorunları arasındaki ilişkiye deneysel destek sağladılar. Schmidt, Joiner, Young ve Telch (1995) Kusurluluk ve Yetersizlik erken dönem uyum bozucu şemalarının majör depresyon tanısıyla, Dayanaksızlık erken dönem uyum bozucu şemasının ise kaygı bozukluğu tanısıyla daha belirgin bir ilişkisi olduğunu buldular.

Dobson (1985), anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyetler açısından incelenmesi amacı ile bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya British Columbia Üniversitesi'nde okuyan 37 erkek ve 71 kız öğrenci katılmıştır. Yapılan analizle sonucunda depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca cinsiyetler arasında da depresyon ve anksiyete düzeyi bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmalarda erken dönem uyum bozucu şemalar ile anksiyete bozukluklarının ilişkileri de çalışılmıştır. Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha (2006) sosyal fobisi ve diğer anksiyete bozuklukları olan 103 yetişkin ve 55 kişiden oluşan kontrol grubu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal fobisi olan hastaların diğer gruplara göre şemalarının farklılaştığı; sosyal fobisi olan grubun ayrılma / reddedilme şema alanına ait şema puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre güvensizlik, kusurluluk, haklılık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar ve utanç şemalarının sosyal durumlardaki anksiyete ve negatif değerlendirme korkusunu büyük oranda açıkladığı görülmektedir.

Mason, Platts ve Tyson (2005) erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile çeşitli tanılarla psikiyatri polikliğinde hizmet alan 72 birey üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada bağlanma stilleri uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu, her ikisinde zihinsel problemleri ile bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçları güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin daha çok uyum bozucu şemaya sahip olduklarını göstermektedir.

Delattre (2003) sağlıklı ve anksiyeteli erişkinlerde bilişsel şemaların aktivasyonunu ve uyum bozucu şemaları ölçtükleri araştırmalarında anksiyete bozukluğu olan kişilerin sağlıklı bireylere göre daha fazla uyum bozucu şema kullandıkları bulunmuştur. Araştırmada Young ve Klosko'nun varsayımlarının aksine anksiyete bozukluğu olan kişilerin duruma özel belirli şemalarında değil, tüm şemalarında uyum bozucu aktivasyon olduğu belirtilmiştir. Thimm (2010), erken dönem uyum bozucu şemalar, beş faktörlü kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 147 yetişkin üzerinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemalar nevrotik kişilik özelliği başta olmak üzere kişilik özellikleri ile bağlantılı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemaların depresif semptomları beş faktör kişilik özelliklerinden daha fazla açıkladığı görülmüştür.

Thimm (2010), erken dönem uyum bozucu şemalar, beş faktörlü kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 147 yetişkin üzerinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemalar nevrotik kişilik özelliği başta olmak üzere kişilik özellikleri ile bağlantılı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şemaların depresif semptomları beş faktör kişilik özelliklerinden daha fazla açıkladığı görülmüştür.

Saddichha, Kumar ve Pradhan (2012) danışmanların kullandıkları şemaları merak ederek psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatri hemşilerinden oluşan 100 kişilik grup üzerinde çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda erkek danışmanların bayanlara göre yetersiz özdenetim şeması hariç olmak üzere daha fazla uyum bozucu şema kullandıkları, psikiyatristler ve diğerlerinin psikologlara göre daha fazla güvensizlik/kötüye kullanılma, sosyal izolasyon, iç içelik, yüksek standartlar ve yetersiz özdenetim şemalarına sahip oldukları görülmüştür.

Harris ve Curtin (2002) genç erişkinlerde ebeveyn algısı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve depresif bulguların ilişkisini incelemek amacı ile 194 üniversite öğrencisi üzerinde çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucuna göre kusurluluk / utanç, yetersiz öz-denetim, dayanıksızlık, ve yetersizlik şema puanları yüksek olan bireylerin ebeveynlerine güvensiz bağlandıkları ve depresif semptomlarında artış olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Yoo, Park ve Jun (2014) üniversite öğrencilerinde kişilerarası uyum ve arkadaş bağlılığının erken dönem uyum bozucu şemalarla açıklanıp açıklanamayacağını yapısal eşitlik modellemesi kullanarak incelemek amacıyla 304 üniversite öğrencisi ile çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda kusurluluk/utanç şeması ile arkadaş bağlılığı arasında negatif yönde kişilerarası uyumun aracı etkisi olduğu terk edilme / istismar şemasının ise arkadaş bağlılığı üzerinde pozitif etkisi olduğu bulunmuştur.

Bamber ve McMahon (2008) sağlık personellerinin de uyum bozucu şemalara sahip olabileceği hipotezi ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve iş stresi arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile 249 sağlıklı çalışanı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmacılar sağlık çalışanlarında uyum bozucu şemaların iş stresi ve iş problemlerini yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Beck ve Clark (1988) 'a göre şemalar bilgi ve deneyimlerin temsiline dayanan fonksiyonel yapılardır. Bilişsel yapılar bilginin taranması, kodlanması, organize edilmesi, dosyalanması ve geri getirilmesine rehberlik ederler. Varolan şemalarla uyumlu olan uyaranlar kodlanır ve şemayı güçlendirir. Uyum bozucu olan uyaranlar ise görmezden gelinir ve unutulur. Kaygılı danışanlarda uyaranlar şemalarına uygun olarak bireyin kişisel alanına yönelik algıladığı fizyolojik ve psikolojik tehdidi aşırı hassasiyet göstererek algılamasına neden olur.

Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde genetik, biyolojik ve çevresel, tüm bu faktörlerin hepsi çok etkilidir (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005) ama Young kişilik bozukluklarının, özellikle de Bordeline Kişilik Bozukluğunun gelişiminde erken yaşlardaki taciz deneyimlerinin ve karşılanmamış ihtiyaçların çok etkili olduğunu ileri sürmektedir (Kellog ve Young, 2006).

Çocukluk döneminde deneyimlenebilecek yetersiz bakım, aşırı kontrol, ihmal ve istismar gibi zarar verici olayların birey üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada, bu zarar verici olayların olumsuz bilişsel yapılara yol açabileceği ve bu durumun da yetişkinlikte kaygı ve depresyon oluşumuyla sonuçlanabileceğini belirtmiştir (McGiin, Cukor ve Sanderson, 2005).

Brown ve Harris (1993) çocukluk çağı istismarlarının erişkin kaygısı ve çocukluk çağı ihmallerinin erişkin depresyonu ile ilişkisi konusunu araştırdılar, ama bu konuda yeterli kanıt bulamadılar. Buna rağmen, Gibb, Butler, and Beck (2003) ayakta tedavi gören erişkin psikiyatrik hasta örnekleminde, duygusal istismar öyküsünün depresyon belirti ve tanılarında, fiziksel istismar öyküsünün ise kaygı belirti ve tanılarında yordayıcı olduğunu gösterdiler. Yine aynı dönemlerde, cinsel istismar öyküsünün depresyona eşlik eden kaygıyı yordadığı da gösterildi (Harkness ve Wildes, 2002; Levitan, Rector, Sheldon ve Goering, 2003). Bu araştırmaların sonuçlarına göre, erken dönem fiziksel ve cinsel istismarlar, daha sonraları gelişen kaygı belirti ve bozukluklarıyla, erken dönem duygusal istismar ise depresif bulgu ve bozukluklarla ilişkili olabilir.

Alan yazında depresyonun ve sosyal fobinin ayrılma ve reddedilme ve zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyamama (Cormier, Jourda ve Laros, 2011; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006); travma sonrası stres bozukluğunun kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve aşırı tetikte olma (Cockram ve Drummond, 2010); yeme bozukluklarının ayrılma ve reddedilme, aşırı tetikte olma ve zedelenmiş otonomi/kendini ortaya koyamama (Unoka, Tilgyes, Czobaz ve Simon, 2010); çekingen kişilik bozukluğunun ayrılma ve reddedilme (Jovev ve Jackson, 2004); obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun aşırı tetikte olma (Jovev, 2004) ve bordeline kişilik bozukluğunun kopukluk/reddedilmiş (Jovev, 2004) şema alanları ile ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türündedir. 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. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Araştırmada psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının danışma öncesi ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi ilişkisel olarak incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Konya merkezde çeşitli okullarda görev yapmakta olan 233 psikolojik danışman ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü mezuniyet öncesi, son sınıf öğrencisi 202 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu ile ilgili tanımlayıcı istatistikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 3: Psikolojik Danışman ve Danışman Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı

<i>Değişken</i>		<i>Psikolojik Danışman</i>		<i>Danışman Adayı</i>	
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	144	61,8	158	78,2
	Erkek	89	38,2	44	21,8
	Toplam	233		202	
Yaş	Ortalama	30,9 (6,8)	Ranj	Ortalama	Ranj
			21-59	22,09 (0,81)	20-25

Araştırma psikolojik danışmanlardan 144’ü kadın (%61,8), 89’u(%38,2) erkek olmak üzere toplam 233 kişi, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü son sınıf öğrencilerinden ise 158’i kadın (%78,2), 44’ü erkek (%21,8) olmak üzere toplam 202 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Psikolojik danışmanların yaş ortalaması 30,9 iken, danışman adaylarının yaş ortalaması 22,09 olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; erken dönem uyum bozucu şema puanlarını belirlemek amacıyla “Young Şema Ölçeği Kısa Form 3”, durumluk kaygı puanlarını belirlemek için “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri”; cinsiyet ve yaş ile ilgili bilgilerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği Erken Dönem Uyum bozucu Şemaların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Young, 1990; Young ve Brown, 1990) ve ölçeğin uzun (16 şema boyutu, 205 madde), kısa (15 şema boyutu, 75 madde) ve yeni şemaların (Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık) eklenmesiyle oluşturulmuş son hali olmak üzere üç farklı formu bulunmaktadır.

Young Şema Ölçeği’nin uzun formunun üçüncü versiyonu YŞÖ-LF3 (Young, Brown, 2003) her bir maddenin altılı Likert üzerinde değerlendirildiği 232 maddeden ve 18 şema boyutundan oluşur. Alan yazında erken dönem uyum bozucu şemalar

konusunda yapılan son dönem çalışmalar incelendiğinde, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla Young Şema Ölçeği'nin daha sonra geliştirilen üçüncü versiyonunun kısa formunun (YŞÖ-KF3) kullanıldığı görülmektedir (Young, Brown, 2003). Bu ölçek, Tablo 1'de verilen beş şema alanını ve 18 şema boyutunu kapsamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

YŞÖ-KF3 18 alt boyut ve her boyutu ölçen beş madde olmak üzere 90 maddeden oluşan bir ölçektir. Denekler, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirebilmektedirler (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). Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli Erken Dönem Uyum bozucu Şemanın varlığına işaret etmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010; Martin ve Young, 2010).

YŞÖ'nin psikometrik özellikleri ilk olarak Schidt, Joiner Young ve Telch (1995) tarafından araştırıldı. Klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda yapılan faktör analizleri YŞÖ'nin şema yapısını destekleyen sonuçlara ulaştılar. Araştırmacılar daha sonra aynı popülasyonda başka bir örnekleme bu çalışmalarını tekrarladılar ve aynı sonuçlara ulaştılar. Lee, Taylor, Dunn (1999) Avustralya aynı araştırmayı tekrarladılar ve YŞÖ'ndeki aynı şema alanlarına ulaştılar. Bu faktör analiz çalışması orijinal şema terapi modelinde önerilen 16 şemanın 15'ini kapsayan 16 öncelikli bileşen belirledi. Sonra Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan (2002) şemalar ve semptomlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka faktör analiz çalışması yaptılar. Daha sonra da Cecero, Nelson, Gillie (2004) erişkin bağlanma ve çocukluk travmalarıyla Erken Dönem Uyum bozucu Şemalar arasındaki ilişkiyi ortaya koydular.

Kısa ve uzun formların karşılaştırılmasına ilişkin yürütülen çalışmalar her iki formun da benzer düzeyde iç tutarlık, paralel form güvenilirliği, ayırt edici geçerliği olduğunu göstermiştir (Stopa ve Waters 2005 Martin ve Young, 2010).

Young Şema Ölçeği Fransızca, İspanyolca, Almanca, İtalyanca, Türkçe, Japonca gibi birçok dile çevrilmiştir Ölçeğin orijinal formu beş şema alanını ve 18 şema boyutunu kapsıyor olmasına rağmen, ölçeğin kapsadığı maddeler tarafından temsil edilen şema alanları ve şema boyutları kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Yani, ölçeğin farklı kültürlerle göre yapılan adaptasyon çalışmalarında ölçek ile değerlendirilen şema alanlarının kapsadığı şema boyutları ya da ölçeğin temsil ettiği şema boyutlarının sayısı değişebilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Martin ve Young, 2010).

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ün Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda ölçeğin Türkçe formu için beş şema alanına (kopukluk / reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ve yorumlanabilir 14 faktörlü yapıya yani 14 şema (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İçe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz-denetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar) boyutuna ulaşılmıştır. Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Ölçeğin Türkçe formunun kullanıldığı bu çalışmada, ölçeğin orijinal formundan farklı olarak, Türkçe formu için öngörülen beş şema alanı ve bu şema alanlarının kapsadığı 14 şema boyutu esas alınmıştır. YŞÖ-KF3'ün geçerlik güvenirlik çalışması sonucu öngörülen ve bu çalışmada değerlendirilecek olan şema alanları ve şema boyutları Tablo 4 'de verilmiştir.

Tablo 4: Young-KF3 Türkiye geçerlilik güvenirlik çalışmasına göre şema alanları ve şema boyutları (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009)

Şema Alanı	Şema Boyutu
Ayrılma ve Reddedilme (Kopukluk)	Duygusal Yoksunluk Duyguların Bastırılması Sosyal İzolasyon / Güvensizlik Kusurluluk / Utanç
Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma (Zedelenmiş Otonomi)	İç içe Geçme / Bağımlılık Terk Edilme / İstikrarsızlık Başarısızlık Karamsarlık Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
Zedelenmiş Sınırlar Diğeri Yönelimlilik	Ayrıcalıklılık / Yetersiz Özdenetim Kendini Feda Cezalandırıcılık
Yüksek Standartlar	Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik Onay Arayıcılık

Ölçeğin 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 Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle $r=.55 - .68$ ($p<.01$), kaygı alt faktörüyle $r=.18-.54$ ($p<.01$) ve kişiler arası duyarlık alt faktörüyle $r=.20-.60$ ($p<.01$) aralığında değişen istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği gözlemlenmiştir. Klinik örneklem üzerinde yürütülen ayırt edici geçerlik incelemelerinde; şema boyutları bakımından klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Diğer bir deyişle, alt boyutların tümünün ortalamalarının klinik örneklemde, normal örnekleme göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe sürümü üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009); ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r=.66 - .82$, şema alanları açısından ise, $r=.66 - .83$ arasında

değiştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $a=.63 - .80$, şema alanları için ise $a=.53 - .81$ arasında değiştiği bilinmektedir.

3.3.2. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

Bu araştırmada veriler, Spilberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) ile toplanmıştır. Ölçek Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, bireylerin belirli bir anda ve belirli bir koşulda kendini nasıl hissettiğini belirlemeye yönelikken; Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Her ölçek 20 maddelik iki tür ifade içermektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu, düşünce ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi seçeneklerden birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışları sıklık derecesine göre (1) "hemen hemen hiçbir zaman", (2) "bazen", (3) "çok zaman" ve (4) "hemen her zaman" seçeneklerinden birini seçerek yanıtlanır. (Le Compte ve Öner, 1998; Aydemir ve Köroğlu, 2000).

Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde tersine dönmüş ifadeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadeler için elde edilen toplam puan çıkarılıp, önceden saptanmış değişmeyen değerler eklenerek durumluk ve sürekli kaygı puanları elde edilir. Durumluk Kaygı Ölçeği için değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için 35'dir. Envanterin her birinden elde edilen toplam puanın değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksekliğini gösterir (Öner ve Le Compte, 1998).

Ülkemizde yapılan geçerlik çalışmasında, yapı geçerliği değişik zaman süreleri içinde yapılan yenileme uygulamalarında, değişen koşullarda durumluk kaygı puanlarında yükselme ve düşme olmasına karşın, aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişimler olmadığı ortaya konulmuştur. Değişik zaman ve koşullarda yapılan uygulamalarda durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki korelasyonun ortalama .62 civarında olduğu görülmüştür. Ölçüt-bağıntılı geçerlik çalışmasında normallerin, tanı konmuş psikiyatri hastaları ile karşılaştırılmasında, hastaların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin normalden çok yüksek olduğu bulunmuştur (Öner, 1997).

Envanterin güvenilirliğine bakıldığında; sürekli kaygı envanterinin Alpha güvenilirliği .83 ile .87 arasında, durumluk kaygı envanteri için .94 ile .96 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinin sürekli kaygı envanteri için .71 ile .86 arasında, durumluk kaygı envanteri için .26 ile .68 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı sürekli kaygı envanteri için .68, durumluk kaygı envanteri için .65 olarak bulunmuştur.

Durumluk kaygı ölçeğini uygularken; “Psikolojik danışma öncesinde ve danışma esnasında” kendinizi nasıl hissettiğinizi işaretleyiniz. Seçenekleri işaretlerken kendinizin psikolojik danışma yaptığınızı hayal ediniz. Dolayısıyla fazla düşünmeden, danışma sırasında kendinizi nasıl hissediyorsanız “o seçeneği” işaretleyiniz.” yönergesi verilerek psikolojik danışman ve danışman adaylarının danışma öncesindeki ve danışma sürecindeki durumluk kaygılarının ölçülmesi planlandı.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarına ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından

"Young Şema Ölçeği", "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri", ve "Kişisel Bilgi Formu" birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler araştırmacı tarafından okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Değerlendirmenin ilk aşamasında YŞÖ-KF3, DSKE ve Kişisel Bilgi Formu'ndaki veriler bilgisayar ortamında sınıflandırılmıştır ve ölçekleri eksik dolduran 22 psikolojik danışman ve 42 psikolojik danışman adayı değerlendirmeden çıkarılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni erken dönem uyum bozucu şemalar iken bağımlı değişkenler ise durumluk ve sürekli kaygıdır. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puan dağılımları ve diğer bağımsız değişkenler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 18.00 paket programı kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şema ile durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasındaki fark non-parametrik testlerden Mann-Whitney U Testi'yle incelenmiştir.

Psikolojik Danışmanların ve danışman adaylarının her bir erken dönem uyum bozucu şeması için ilgili şemanın ortalama şema puanı ayrı ayrı hesaplanarak, ortalama şema puanının üstünde kalan puanlar yüksek şema düzeyi, ortalama şema puanının altında kalanlar ise düşük şema düzeyi olarak belirlenmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Tablo 5: Young Şema Ölçeği Kısa Form -3 Türkçe Formu Puanlama Anahtarı'na göre Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Alabileceği Ortalama Puanların Hesaplanması

<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar</i>	<i>Ölçekte Şemayı Değerlendiren Sorular</i>	<i>Şemayı Değerlendiren Soru Sayısı</i>	<i>Maximum Şema Puanı</i>	<i>Şemanın Alabileceği Ortalama Puan</i>
Duygusal Yoksunluk	1, 19, 37, 55, 73	5	30	15
Başarısızlık	6, 24, 33, 42, 60, 78	6	36	18
Kararsızlık	8, 17, 26, 35, 80	5	30	15
Sosyal İzolasyon	3, 4, 40, 57, 58, 75, 76	7	42	21
Duyguları Bastırma	12, 30, 48, 66, 84	5	30	15
Onay Arayıcılık	16, 34, 52, 56, 70, 88	6	36	18
İç İçelik	7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82	9	54	27
Haklılık	15, 22, 32, 50, 51, 68, 69	7	42	21
Kendini Feda	11, 29, 47, 65, 83	5	30	15
Terk Edilme	2, 20, 28, 38, 74	5	30	15
Cezalandırıcılık	18, 49, 53, 54, 72, 89	6	36	18
Kusurluluk	23, 41, 43, 59, 77, 90	6	36	18
Dayanaksızlık	21, 39, 44, 62, 71	5	30	15
Mükemmeliyetçilik	13, 14, 31	3	18	9

(Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010)

Psikolojik Danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemaları ile durumluk ve sürekli kaygıları arasında ilişki olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amaçları doğrultusunda verilen alt amaçlar ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygı puanlarının erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Aynı zamanda psikolojik danışman ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemaları ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

4.1. Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre Farklılaşmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre Farklılaşmasına ilişkin bulgular gösterilmektedir.

4.1.1. Psikolojik Danışmanların Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik danışmanların sürekli kaygı düzeylerinin erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmış, analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema	Şema Puanı	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	z	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	218	116.6	25417.0	1546.0	-.353	.724
	Yüksek	15	122.9	1844.0			
Başarısızlık	Düşük	219	116.03	25410.5	1320.5	-.870	.384
	Yüksek	14	132.1	1850.5			
Karamsarlık	Düşük	216	113.89	24601.0	1165.0	-2.509	.012*
	Yüksek	17	156.47	2660.0			
Sosyal İzolasyon	Düşük	216	113.18	24447.0	1011.0	-3.085	.002*
	Yüksek	17	165.53	2814.0			
Duyguları Bastırma	Düşük	209	114.71	23975.0	2030.0	-1.530	.126
	Yüksek	24	136.92	3286.0			
Onay Arayıcılık	Düşük	127	105.19	13359.0	5231.0	-2.825	.005*
	Yüksek	105	130.18	13669.0			
İç İçelik	Düşük	226	115.79	26167.5	516.5	-1.564	.118
	Yüksek	7	156.21	1093.5			
Haklılık	Düşük	134	102.90	13788.0	4743.0	-3.719	.000*
	Yüksek	99	136.09	13473.0			
Kendini Feda	Düşük	130	111.38	14479.0	5964.0	-1.432	.152
	Yüksek	103	124.10	12782.0			
Terk Edilme	Düşük	223	114.36	25502.0	526.0	-2.827	.005*
	Yüksek	10	175.90	1759.0			
Cezalandırıcılık	Düşük	133	109.61	14578.0	5667.0	-1.932	.053
	Yüksek	100	126.83	12683.0			
Kusurluluk	Düşük	227	115.42	26199.5	321.5	-2.208	.027*
	Yüksek	6	176.92	1061.5			
Dayanıksızlık	Düşük	215	114.76	24673.0	1453.0	-1.756	.079
	Yüksek	18	143.78	2588.0			
Mükemmeliyetçilik	Düşük	129	120.25	15512.0	6289.0	-.820	.412
	Yüksek	104	112.97	11749.0			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 6 incelendiğinde karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, haklılık, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan psikolojik danışmanların düşük olanlara göre sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (p < .05). Psikolojik danışmanların sürekli kaygı puan ortalamalarının duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları

bastırma, iç içelik, kendini feda, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir

4.1.2. Psikolojik Danışman Adaylarının Sürekli Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı düzeylerinin erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmış, analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema	Şema Puanı	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	z	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	185	99.17	18346.0	1141.0	-1.872	.061
	Yüksek	17	126.88	2157.0			
Başarısızlık	Düşük	176	96.43	16972.5	1396.5	-3.207	.001*
	Yüksek	26	135.79	3530.5			
Karamsarlık	Düşük	166	95.53	15858.5	1997.5	-3.118	.002*
	Yüksek	36	129.01	4644.5			
Sosyal İzolasyon	Düşük	179	98.63	17654.0	1544.0	-1.951	.051
	Yüksek	23	123.87	2849.0			
Duyguları Bastırma	Düşük	163	93.94	15311.5	1945.5	-3.763	.000*
	Yüksek	39	133.12	5191.5			
Onay Arayıcılık	Düşük	70	82.83	5798.0	3313.0	-3.308	.001*
	Yüksek	132	111.40	14705.0			
İç İçelik	Düşük	183	96.83	17720.0	884.0	-3.526	.000*
	Yüksek	19	146.47	2783.0			
Haklılık	Düşük	83	97.43	8087.0	4601.0	-.826	.409
	Yüksek	119	104.34	12416.0			
Kendini Feda	Düşük	150	92.00	13800.5	2475.5	-3.925	.000*
	Yüksek	52	128.89	6702.5			
Terk Edilme	Düşük	182	99.85	18173.5	1520.5	-1.208	.227
	Yüksek	20	116.48	2329.5			
Cezalandırıcılık	Düşük	75	93.39	7004.5	4154.5	-1.516	.130
	Yüksek	127	106.29	13498.5			
Kusurluluk	Düşük	186	98.31	18285.0	894.0	-2.649	.008*
	Yüksek	16	138.63	2218.0			
Dayanıksızlık	Düşük	176	95.86	16872.0	1296.0	-3.568	.000*
	Yüksek	26	139.65	3631.0			
Mükemmeliyetçilik	Düşük	117	103.23	12077.5	4770.5	-.493	.622
	Yüksek	85	99.12	8425.5			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 7 incelendiğinde başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/ güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içiçelik, kendini feda, kusurluluk ve dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan danışman adaylarının ilgili erken dönem uyumsuz şema puanları düşük olanlara göre sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p < .05$).

Danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamalarının duygusal yoksunluk, haklılık/yetersiz öz-denetim, terkedilme, cezalandırıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şemalarına göre ise farklılaşmadığı görülmektedir.

4.1.3. Psikolojik Danışmanların Durumluk Kaygılarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarına göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik danışmanların durumluk kaygı düzeylerinin erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmış, analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, içiçelik, haklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyumsuz şema puanları yüksek olan psikolojik danışmanların düşük olanlara göre durumluk kaygı puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p < .05$). Danışmanların durumluk kaygı puanlarının duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şemalarına göre ise farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 8: Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk (danışma öncesi ve danışma sırasındaki) kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema	Şema Puanı	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	z	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	218	116.1	25299.0	1428.0	-.821	.412
	Yüksek	15	130.3	1962.0			
Başarısızlık	Düşük	219	114.2	25009.0	919.0	-2.515	.012*
	Yüksek	14	160.9	2252.0			
Karamsarlık	Düşük	216	112.95	24397.5	961.5	-3.273	.001*
	Yüksek	17	168.44	2863.5			
Sosyal İzolasyon	Düşük	216	112.27	24250.0	814.0	-3.825	.000*
	Yüksek	17	177.12	3011.0			
Duyguları Bastırma	Düşük	209	114.30	23889.5	1944.5	-1.805	.071
	Yüksek	24	140.48	3371.5			
Onay Arayıcılık	Düşük	127	93.57	11883.5	3755.5	-5.731	.000*
	Yüksek	105	144.23	15144.5			
İç İçelik	Düşük	226	115.39	26079.0	428.0	-2.070	.038*
	Yüksek	7	168.86	1182.0			
Haklılık	Düşük	134	100.75	13501.0	4456.0	-4.287	.000*
	Yüksek	99	138.99	13760.0			
Kendini Feda	Düşük	130	103.88	13504.0	4989.0	-3.344	.001*
	Yüksek	103	133.56	13757.0			
Terk Edilme	Düşük	223	114.04	25432.0	456.0	-3.165	.002*
	Yüksek	10	182.90	1829.0			
Cezalandırıcılık	Düşük	133	104.77	13934.0	5023.0	-3.200	.001*
	Yüksek	100	133.27	13327.0			
Kusurluluk	Düşük	227	115.60	26241.0	363.0	-1.954	.051
	Yüksek	6	170.00	1020.0			
Dayanıksızlık	Düşük	215	113.07	24309.0	1089.0	-3.084	.002*
	Yüksek	18	164.00	2952.0			
Mükemmeliyetçilik	Düşük	129	109.17	14083.5	5698.5	-1.977	.048*
	Yüksek	104	126.71	13177.5			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

4.1.4. Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu şemalarına göre Durumluk Kaygıların farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı düzeylerinin erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmış, analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk (danışma öncesi ve danışma sırasındaki) kaygılarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema	Şema Puanı	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	z	p
Duygusal Yoksunluk	Düşük	185	97.35	18010.0	805.0	-3.332	.001*
	Yüksek	17	146.65	2493.0			
Başarısızlık	Düşük	176	94.43	16620.5	1044.5	-4.475	.000*
	Yüksek	26	149.33	3882.5			
Karamsarlık	Düşük	166	90.12	14960.0	1099.0	-5.949	.000*
	Yüksek	36	153.97	5543.0			
Sosyal İzolasyon	Düşük	179	97.25	17407.5	1297.5	-2.887	.004*
	Yüksek	23	134.59	3095.5			
Duyguları Bastırma	Düşük	163	95.28	15531.0	2165.0	-3.095	.002*
	Yüksek	39	127.49	4972.0			
Onay Arayıcılık	Düşük	70	83.94	5875.5	3390.5	-3.114	.002*
	Yüksek	132	110.81	14627.5			
İç İçelik	Düşük	183	96.16	17598.0	762.0	-4.032	.000*
	Yüksek	19	152.89	2905.0			
Haklılık	Düşük	83	92.55	7682.0	4196.0	-1.819	.069
	Yüksek	119	107.74	12821.0			
Kendini Feda	Düşük	150	95.88	14381.5	3056.5	-2.325	.020*
	Yüksek	52	117.72	6121.5			
Terk Edilme	Düşük	182	97.17	17684.5	1031.5	-3.182	.001*
	Yüksek	20	140.93	2818.5			
Cezalandırıcılık	Düşük	75	90.61	6795.5	3945.5	-2.038	.042*
	Yüksek	127	107.93	13707.5			
Kusurluluk	Düşük	186	98.00	18228.5	837.5	-2.903	.004*
	Yüksek	16	142.16	2274.5			
Dayanıksızlık	Düşük	176	94.58	16646.0	1070.0	-4.383	.000*
	Yüksek	26	148.35	3857.0			
Mükemmeliyetçilik	Düşük	117	93.24	10909.0	4006.0	-2.359	.018*
	Yüksek	85	112.87	9594.0			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanlarının haklılık erken dönem uyum bozucu şeması haricinde, tüm erken dönem uyum bozucu şemalarına göre anlamı derecede farklılaştığı görülmektedir (p < .05). Yani danışman adaylarının duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, içiçelik, kendini feda, terk edilme,

cezalandırıcılık, kusurluluk, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik puanları yükseldikçe durumluk kaygı puanları da yükselmektedir.

4.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Durumluk-Sürekli Kaygı Değişkenlerinin İlişkisine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışmanların ve psikolojik danışmanlık adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalar ve durumluk- sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, elde edilen veriler Tablo 10 ve 11’de verilmiştir.

Tablo 10: Psikolojik Danışmanların Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisine Yönelik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı

<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şema</i>	<i>Durumluk Kaygı</i>	<i>Sürekli Kaygı</i>
Duygusal Yoksunluk	.180**	.097
Başarısızlık	.246**	.150
Karamsarlık	.410**	.196**
Sosyal İzolasyon	.343**	.228**
Duyguları Bastırma	.238**	.092
Onay Arama	.448**	.265**
İç içelik	.264**	.151*
Haklılık	.292**	.192**
Kendini Fedâ	.207**	.063
Terk Edilme	.304**	.201**
Cezalandırıcılık	.262**	.139*
Kusurluluk	.197**	.098
Dayanıksızlık	.332**	.147*
Mükemmeliyetçilik	.244**	.065

*p<.05 **p<.01

Tablo 10 incelendiğinde Psikolojik Danışmanların sürekli kaygı puanlarıyla karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, terk edilme

cezalandırıcılık ve dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şemaları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu şemalar dışında kalan diğer şemalar ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

Psikolojik danışmanların durumluk kaygı puanları ile karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, onay arama, terk edilme, dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki varken; duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, iç içelik, haklılık / yetersiz öz-denetim, kendini feda, cezalandırıcılık, kusurluluk ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 11: Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkine Yönelik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı

<i>Erken Dönem Uyum Bozucu Şema</i>	<i>Durumluk Kaygı</i>	<i>Sürekli Kaygı</i>
Duygusal Yoksunluk	.251**	.114
Başarısızlık	.407**	.357**
Karamsarlık	.492**	.359**
Sosyal İzolasyon	.380**	.263**
Duyguları Bastırma	.193**	.229**
Onay Arama	.284**	.187**
İç içelik	.385**	.308**
Haklılık	.200**	.121
Kendini Feda	.099	.170**
Terk Edilme	.314**	.140*
Cezalandırıcılık	.138	.158*
Kusurluluk	.332**	.303**
Dayanıksızlık	.334**	.260**
Mükemmeliyetçilik	.167*	.045

*p<.05 **p<.01

Tablo 11 incelendiğinde Psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puanları ile başarısızlık, karamsarlık, iç içelik, kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki varken; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arama, haklılık / yetersiz öz-denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanları ile karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında yüksek düzeyde; başarısızlık, sosyal izolasyon, iç içelik, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta düzeyde; duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, onay arama, haklılık, kendini feda, cezalandırıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan danışmanların ve danışman adaylarının cinsiyet ve erken dönem uyum bozucu şema değişkenlerinin; durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisine ilişkin bulgular alt problemlerdeki sıraya uygun olarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Psikolojik Danışmanların Ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Sürekli Ve Durumluk Kaygıya Etkisinin Değerlendirilmesi

Psikolojik danışman ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygılarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. 14 şema, her bir şemanın ortalama puanlarının üstünde veya altında kalmasına göre düşük ve yüksek erken dönem uyum bozucu şema puanı olarak etiketlenmesi sonucu sürekli kaygıları farklılaşmakta mıdır sorusuna cevap aranmıştır. Diğer bir ifade ile şema puanlarının düşük ve yüksek olması sürekli kaygıyı etkilemekte midir? Yukardaki soruya cevap aramak amacı ile yüksek ve düşük erken dönem uyum bozucu şema puanına sahip danışmanların psikolojik danışma öncesi kaygı puan ortalamaları arasındaki fark Mann Whitney U testi ile incelenmiştir.

Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılması: Duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük ve yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmamaktadır. Benzer şekilde duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şeması için ilgili şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalaması 38,91, düşük olanların 35,98'dir. Bu bulgu ele alındığında duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şeması yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen, ilgili şema puanları yüksek olanlarla düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Oysa duygusal yoksunlukla aynı

şema alanında (ayrılma ve reddedilme şema alanı) yer alan sosyal izolasyon ve kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema boyutlarında durum farklıdır. Sosyal izolasyon erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları (42.94) sosyal izolasyon erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (35.76); kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları (44.50) kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (36.07) anlamlı olarak yüksektir ($P<0.5$).

Kuramsal olarak başarısızlık, dayanıksızlık, iç içelik, karamsarlık ve terk edilme erken dönem uyum bozucu şema boyutları “zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanında” yer alırlar. Başarısızlık erken dönem uyum bozucu şeması için ilgili şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalaması 38,00, düşük olanların 36,17’dir. Bu bulgu ele alındığında başarısızlık erken dönem uyum bozucu şeması yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen, ilgili şema puanları yüksek olanlarla düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Benzer biçimde dayanıksızlık ve iç içelik erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük ve yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmamaktadır.

Oysa yine zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanında yer alan karamsarlık ve terk edilme erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirdiğimizde; karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek veya düşük olmasına göre sürekli kaygı puan ortalamaları karşılaştırdığında; karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalaması (41.82) şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamasından (35.85); terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek veya düşük olmasına göre sürekli kaygı puan ortalamaları karşılaştırdığında, terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan

ortalaması (44.90) şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamasından (35.90) anlamlı olarak yüksektir ($p<0.05$).

Zedelenmiş sınırlar şema alanını değerlendirecek olursak; bu alanda yer alan Haklılık / Yetersiz Öz-denetim erken dönem uyum bozucu şeması ele alındığında ilgili erken dönem uyum bozucu şema puanları yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları, şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı farklıdır ($P<0.5$). Bu kuramsal bilgi ile uyumludur. Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki şemalar aktive olduklarında birey kişisel amaçlara erişebilmek için neyin mantıklı olduğuna aldırmadan kendi istediğini yapabileceğine, başkalarına neye mal olduğunu önemsemeden istediğini elde etmesinin onun en doğal hakkı olduğuna inanır. Duygu ifadelerini ve dürtülerini kontrol etmeyi reddederler. Dürtüsellik, dikkat dağınıklığı, düzensizlik, rutin ve sıkıcı işleri sürdürmede isteksizlik, duyguların şiddetli ifadeleri, öfke nöbeti ya da histeri, geç kalma alışkanlığı, güvensizlik yaşayabilirler. Davranışlarının bedellerini ödemek istemezler (Young, Flanagan, 1998; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, 2002; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Benzer bir durum onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şeması için de geçerlidir. Onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları 38.44 iken düşük olanlarınki 34.41' dir. İki ortalama arasındaki fark anlamlıdır ($P<0.5$). Fakat onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şeması ile aynı şema alanında (yüksek standartlar şema alanı) yer alan mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük ve yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmamaktadır.

Diğeri yönelimlilik şema alanında kendini feda ve cezalandırıcılık erken dönem uyum bozucu şemaları yer alır. Bu alanda yer alan iki erken dönem uyum bozucu şema boyutunun da şema puanı düşük ve yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmamaktadır. Bu şema alanına sahip insanlar başkalarıyla etkileşim halindeyken, kendi ihtiyaçları pahasına, başkalarının

ihtiyaçlarını karşılar, onların istek, duygu ve tepkilerine aşırı önem verirler. Birey başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı duyarlıdır ama kendi ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını bilmez; kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissettiğinde kızgınlık duyar. Birey fedakarlığın karşılığını beklemediğine inanırsa da karşılık alamadığında kızgınlık hisseder. Öfke bu şema alanı için kaçınılmazdır. Bireyler, beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı olma eğilimi içindedirler. Aşırı anlayışsız ve merhametsizdirler. Empati yapamazlar, insani kusurları hoş görmezler. Kendilerinin ve başkalarının hatalarını affetmekte zorlanırlar. Suçlayıcı ve cezalandırıcı ses tonu bu şema için karakteristiktir. Bu ses tonu içselleştirilen suçlayıcı ebeveynin ses tonunun aynısıdır. (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Terkedilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan bireyler kendilerinin herhangi bir nedenle terk edileceği endişesine sahip olduklarında söz konusu şemayı harekete geçirmede karamsar davranma tetikleyici bir sebep olarak değerlendirilebilir. Karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema boyutuna sahip kişiler çoğu zaman yaşamın olumsuz yanlarına odaklanırlar; olumlu ve güzel yanlarını ise küçümser ya da yok sayarlar. Kayıplara, çatışmalara, acılara, ihanetlere, ölümlere, çözülmemiş işlere, hayal kırıklıklarına, olası hatalara ve kötü gitme olasılığı olan her duruma odaklanırlar. Eğer herhangi bir hata yaparlarsa, bunun faciayla sonuçlanacağına, çok ağır kayıplar yaşayacaklarına, saygınlık ve kontrolü yitireceklerine, iş ve ekonomik durumlarının aniden kötüleşeceğine dair abartılı bir beklenti ve kaygı içerisindedirler (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010; Karaosmanoğlu ve Şaşıoğlu, 2015).

Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre sürekli kaygılarının karşılaştırılması: Danışman adaylarının yani PDR son sınıf öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şema puanlarına göre sürekli kaygı durumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U testi ile sınanmıştır.

Danışman adaylarının duygusal yoksunluk, haklılık, terk edilme, cezalandırıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanlarının düşük ve yüksek olmasına göre sürekli kaygı puan ortalamaları farklılaşmamaktadır.

Araştırma bulgularına göre psikolojik danışman adaylarının duygusal yoksunluk, haklılık, terk edilme, cezalandırıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları dışındaki tüm erken dönem uyum bozucu şemalarının yüksek ve düşük puanların (başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, kendini feda, kusurluluk, dayanıksızlık) sürekli kaygı puan ortalamaları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamaları ile sosyal izolasyon ve kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları birbirini desteklemektedir. Bu üç şema boyutu da ayrılma ve reddedilme şema alanı içinde değerlendirilmektedir. Duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şeması, ayrılma ve reddedilme şema alanında yer alan diğer bir şema boyutudur. Araştırmaya katılan danışman adaylarının duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şema puanları değerlendirildiğinde; şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları (40.00), düşük olanlarınkine (36 .00) göre göreceli olarak yüksek olmasına rağmen ortalamalar arasındaki fark (p değeri .059 olarak hesaplandı) istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>.05) Denek sayısı arttırıldığında, büyük bir olasılıkla, duygusal yoksunluk şema puanları ile sürekli kaygı puan ortalamaları arasındaki farklılaşma daha net olarak gözlenebilecektir.

Başarısızlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan deneklerin sürekli kaygı puan ortalamaları (41,84) şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (35,52) anlamlı olarak farklılaşmaktadır (p<0,05). Bu bulgu karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamalarının (40,83), karamsarlık şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (35,36) anlamlı olarak farklılaşmasıyla; iç içelik erken dönem

uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamalarının (43,94), iç içelik şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (35,54) anlamlı olarak farklılaşması ve de dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamalarının (42,42), dayanıksızlık şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (35,43) anlamlı olarak farklılaşması ile örtüşmektedir.

Başarısızlık, karamsarlık, dayanıksızlık ve iç içelik boyutlarının hepsi, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı içinde değerlendirilirler. Bu alanda yer alan şema boyutlarına sahip kişiler ebeveynlerinden ayrımlaşarak bağımsız bir birey olarak işlev göstermede, başarılı bir biçimde kendini ortaya koymada sıkıntı yaşarlar; kendileri ve çevreleriyle ilgili beklentileri konularında çatışma yaşarlar. Bu şema alanı çoğu zaman iç içe geçmiş, aşırı korumacı, çocuğun kendini ifade etmesinde başarısız olduğu, çocuğun kendine duyduğu güveni zedeleyen aile ortamlarından kaynaklanır. Bu alandaki şema boyutuna sahip bireyler akranlarına kıyasla temelde yetersiz olduklarına, başkalarından yardım almadan, gündelik sorumlulukların üstesinden becerikli bir şekilde gelemeyeceklerine, kendilerine bakamayacaklarına, gündelik sorunlarını çözemeyeceklerine, muhakemede bulunamayacaklarına, yeni üstlenecekleri görevlerin altından kalkamayacaklarına, iyi kararlar alamayacaklarına, felaketin çok yakında olduğuna, her an başlarına bir olumsuzluk gelebileceğine ve bunun engelleyemeyeceklerine yönelik bir korku ve tüm bunlarla baş edemeyeceklerine ilişkin yoğun kaygı yaşıyor olabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010)

Alan yazında zedelenmiş özerklik şema alanının kaygı bozukluklarıyla (Lumley, Harkness, 2007); dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şemasının genel kaygı belirtileriyle (Glaser, Campbell, Calhoun, Bates & Petrocelli, 2002; Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract & Jordan, 2002) ve panik bozukluğuyla (Hedley, Hoffart & Sexton, 2001) ilişkilendiren pek çok araştırmaya rastlanmaktadır.

Araştırma bulgularına göre yine zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı içinde değerlendirilen terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamalarının erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olan danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşması beklenir. Araştırmaya katılan danışman adaylarının terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanları değerlendirildiğinde; şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları (39,10), düşük olanlarınkine (36,03) göre göreceli olarak yüksek olmasına rağmen ortalamalar arasındaki fark (p değeri .12 olarak hesaplandı) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$)

Aynı şema alanı içerisinde yer alan onay arayıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şemaları ile ilgili bulgular oldukça dikkat çekicidir. Onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan deneklerin sürekli kaygı puan ortalamaları (37,67) şema puanı düşük olanların sürekli kaygı puan ortalamalarından (33,81) anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Araştırmaya katılan danışman adaylarının mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları değerlendirildiğinde; şema puanı yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları (36,94), düşük olanlarınkine (36,63) göre göreceli olarak yüksek olmasına rağmen ortalamalar arasındaki fark (p değeri .569 olarak hesaplandı) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$)

Haklılık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamaları (36,75) ile erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olan danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamaları (35,73) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Aynı zamanda bu bulgu katılımcıların genel sürekli kaygı puan ortalamaları ile uyumludur. Grubun sürekli kaygı puan ortalaması 41.82'dir. Haklılık şema boyutuna sahip bireylerin kaygı puan ortalamaları düşüktür; çünkü bu şema boyutuna sahip bireyler hemen hemen her konuda haklı olduklarına, yanılmayacaklarına, dünyanın kendi tanımladıkları gibi

olduğuna inanırlar. Bu onların düşük kaygı puanları almalarının nedeni olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003)

Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk kaygılarının karşılaştırılması: Psikolojik danışmanların duygusal yoksunluk ve kusurluluk dışındaki erken dönem uyum bozucu şema puanları (başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık, mükemmeliyetçilik) yüksek veya düşük olması deneklerin durumluk kaygı puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olmaktadır.

Başarısızlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışmanların durumluk kaygı puan ortalamaları (45,92) başarısızlık şema puanı düşük olanlarınkinden (40,96) anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$).

Bu bulgu terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının (48,5), terk edilme şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40,94) anlamlı olarak farklılaşmasıyla; karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının (46,88), karamsarlık şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40,82) anlamlı olarak farklılaşmasıyla; iç içelik erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının (47,14), iç içelik şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (41,08) anlamlı olarak farklılaşması ve de dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamalarının (46,3), şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40,8) anlamlı olarak farklılaşması ile örtüşmektedir ($p< .05$).

Başarısızlık, terk edilme, karamsarlık, dayanıksızlık ve iç içelik uyum bozucu şemalarının hepsi aynı (zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma) şema alanı içinde değerlendirilirler. Bu alanda yer alan şema boyutlarına sahip kişiler bir

biçimde kendilerini ifade etmekte zorlanırlar; kendileri ve çevreleriyle ilgili beklentileri konularında çatışma yaşarlar. Bu alandaki şema boyutuna sahip bireyler akranlarına kıyasla temelde yetersiz olduklarına, başkalarından yardım almadan sorumlulukların üstesinden becerikli bir şekilde gelemeyeceklerine, kendilerine bakamayacaklarına, gündelik sorunlarını çözemeyeceklerine, muhakemede bulunamayacaklarına, yeni üstlenecekleri görevlerin altından kalkamayacaklarına, iyi kararlar alamayacaklarına, felaketin çok yakında olduğuna, her an başlarına bir olumsuzluk gelebileceğine ve bunun engelleyemeyeceklerine yönelik bir korku ve tüm bunlarla baş edemeyeceklerine ilişkin yoğun kaygı yaşama eğilimindedirler. (Young Klosko, Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010)

Bu araştırmada, zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanındaki şema boyutlarında yüksek puan alan psikolojik danışmanların danışma öncesi kaygıları değerlendirildiğinde, sürekli kaygı puanlarından daha yüksek durumluk kaygı puanlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu bulgular alan yazında bulunan zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanın, depresyon ve sosyal fobiyle (Cormier, Jourda ve Laros, 2011; Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo & Cunha, 2006); yeme bozukluklarıyla (Unoka, Tilgyes, Czobaz ve Simon, 2010) ilişkili olduğuna dair yapılan çalışmalarla uyumludur.

Danışmanların danışma öncesi kaygı puan ortalamaları sosyal izolasyon ve duyguların bastırılması erken dönem uyum bozucu şemaları açısından karşılaştırıldığında, ilgili erken dönem uyum bozucu şemalardan yüksek puan alan danışmanların durumluk kaygı puan ortalamaları, düşük şema puanı alan danışmanların durumluk kaygı puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p < .05$).

Sosyal izolasyon erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları (47.88) sosyal izolasyon erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40.47) anlamlı olarak yüksektir ($P < 0.5$).

Duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları (44.08) duyguları bastırma erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40.94) anlamlı olarak yüksektir ($P<0.5$). Alan yazında bulguları destekler nitelikte anksiyete bozuklukları (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha 2006); travma sonrası stres bozukluğu (Cockram ve Drummond, 2010); yeme bozuklukları (Unoka, Tilgyes, Czobaz ve Simon, 2010); çekingen kişilik bozukluğu (Jovev ve Jackson, 2004) ve bordeline kişilik bozukluğunun (Jovev, 2004) ayrılma ve reddedilme şema alanları ile ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır.

Kuramsal olarak sosyal izolasyon ve duyguların bastırılması erken dönem uyum bozucu şema boyutları “ayrılma ve reddedilme şema alanında” yer alırlar. Bu şema alanına sahip kişiler, diğerleriyle güvenli, tatmin edici ilişkiler kuramakta zorlanabilir, kendilerini diğerlerinden bir şekilde farklı hissederler. İlişkilerinde istikrar, güvenlik, bakım, sevgi ihtiyaçlarının karşılanmayacağı endişesi taşırlar. Her an bir reddedilme ya da terk edilme tehdidi altındaymış gibi hissederler. Bu şema alanındaki bireyler birçoğu travmatik çocukluk geçirmişlerdir ve yetişkin olarak aceleyle kendilerine zarar veren bir ilişkiden diğerine koşma ya da yakın ilişkilerden kaçınmaya eğilimlidirler. Danışma öncesinde bu şemalarının tetiklenmesi danışanlarıyla kuracakları bağı olumsuz yönde etkileyebilir. Çekingen kişilik bozukluğunun ayrılma ve reddedilme alanıyla ilişkisini gösteren çalışmalar vardır (Young Klosko, Weishaar, 2003; Jovev ve Jackson, 2004; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Duygusal yoksunluk ve kusurluluk, erken dönem uyum bozucu şemaları da sosyal izolasyon ve duyguların bastırılması erken dönem uyum bozucu şemalarıyla birlikte, “ayrılma ve reddedilme şema alanında” yer alır. Duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şeması için ilgili şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalaması 42,5, düşük olanların 41,17’dir. Kusurluluk erken dönem uyum bozucu şeması için ilgili şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan

ortalaması 46, düşük olanların 41,1'dir. Bu bulgu ele alındığında, ayrılma ve reddedilme şema alanında yer alan sosyal izolasyon ve duyguların bastırılması erken dönem uyum bozucu şemalarından farklı bir biçimde, duygusal yoksunluk ve kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanları yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen, şema puanları yüksek olanlarla düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir.

Kuramsal olarak bakıldığında duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şeması zaten duygularla ilgili bir karmaşaya neden olduğundan, kişi duyguları ile temasa geçemediğinden, yani apatik olarak yaklaştığından, danışma öncesinde de durumluk kaygı puanlarının farklılaşmaması olağan görülmektedir. Duygusal yoksunluk erken dönem uyum bozucu şemasına sahip psikolojik danışmanlar kimse için özel olamayacakları kaygısı taşırlar. Danışma öncesinde de danışma sürecinde ne yaparlarsa yapsınlar danışan için özel olamayacakları inancındadırlar. Bu şema konusunda yüksek şema puanına sahip olsalar bile, bu şemanın aktivasyonu danışma öncesi durumluk kaygılarını etkilemeyebilir. Denek sayısı arttırılırsa büyük bir olasılıkla, farklılaşmama daha net olarak gözlenebilecektir.

Onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şeması ile mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şeması yüksek standartlar şema alanında yer alan şema boyutlarıdır. Onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük ve yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmamaktadır. Mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları 42,45 iken düşük olanları 40,31'dir. İki ortalama arasındaki fark anlamlıdır ($P<0.5$).

Mükemmeliyetçilik şemasına sahip bireyler herhangi bir eleştiriden kaçınmak için çok yüksek performansa ulaşmak gerektiğine inanırlar. Standartları öyle yüksektir ki, enerjilerinin büyük kısmını yaşamlarını düzene sokmaya harcarlar ve çoğu zaman yaratıcılığa fırsat kalmaz. Herhangi bir eylemi gerçekleştirirken, sürecin kendisinden zevk almaktansa, bunu yerine getirilmesi gereken bir yükümlülük gibi

algırlar. Bu da kaygı düzeylerinin yüksek olmasını sağlayabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Diğeri yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda ve cezalandırıcılık erken dönem uyum bozucu şemalarının her ikisinin de şema puanı düşük ve yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları 0.5 düzeyinde farklılaşmaktadır. Bu şema alanına sahip bireyler başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı duyarlıdır ama kendi ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını bilmez; kendi ihtiyaçlarının karşılanmadığını düşündüklerinde kızgınlık duyar. Birey fedakarlığın karşılığını beklemediğine inanırsa da karşılık alamadığında öfke duyarlar. Bireyler, beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı olma eğilimi içinde olabilirler (Young ve Klosko, 1993; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Haklılık / Yetersiz öz-denetim erken dönem uyum bozucu şeması ele alındığında; haklılık erken dönem uyum bozucu durumluk puanları yüksek olanların sürekli kaygı puan ortalamaları, haklılık erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı farklıdır ($P<0.5$). Alan yazında travma sonrası stres bozukluğunun zedelenmiş sınırlar alanıyla ilgili olabileceğine dair çalışmalar mevcuttur (Cockram ve Drummond, 2010)

Psikolojik danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarına göre durumluk kaygılarının karşılaştırılması: Araştırmaya katılan danışman adaylarının biraz sonra danışma yapacakları hayal etmeleri yönergesi verilerek durumla ilgili kaygı puanları ölçülmüştür. Elde edilen kaygı puanlarının danışman adaylarının şema puanlarının yüksek ya da düşük olmasına bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasında farklılaşma olup olmadığı kontrol edilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının bütün erken dönem uyumsuz şema puanlarının yüksek ya da düşük olması (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, fedakârlık, terk edilme, cezalandırıcılık,

kusurluluk, dayanıksızlık, mükemmeliyetçilik) sürekli kaygı puan ortalamaları ile anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

Delattre vd.(2003) sağlıklı ve anksiyeteli erişkinlerde bilişsel şemaların aktivasyonunu ve uyum bozucu şemaları ölçtükleri araştırmalarında anksiyete bozukluğu olan kişilerin sağlıklı bireylere göre daha fazla uyum bozucu şema kullandıkları bulunmuştur. Araştırmada Young ve Kloskonun varsayımlarının aksine anksiyete bozukluğu olan kişilerin duruma özel belirli şemalarında değil, tüm şemalarında uyum bozucu aktivasyon olduğu belirtilmiştir.

Yüksek Standartlar şema alanı içerisinde yer alan onay arayıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şemaları ile ilgili bulguları değerlendirdiğimizde; onay arayıcılık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan deneklerin durumluk kaygı puan ortalamaları (43,00) şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (39,58); mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları (43,43), şema puanı düşük olanların durumluk kaygı puan ortalamalarından (40,46) anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Çepikkurt, İnanç ve Yazgan (2012) yaptıkları araştırmada bir kişilik özelliği olarak ele aldıkları mükemmeliyetçiliği durumluk kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkili bulmuşlardır.

Başarısızlık, terk edilme, karamsarlık, dayanıksızlık ve iç içelik uyum bozucu şemaları zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı içinde değerlendirilirler. Bu alandaki şema boyutuna sahip bireyler akranlarından daha geride olduklarına, sorumlulukların üstesinden gelemeyeceklerine, sorunlarını çözemeyeceklerine, üstlenecekleri görevlerin altından kalkamayacaklarına, iyi kararlar alamayacaklarına, yaşamın olumsuzluklarıyla baş edemeyeceklerine ilişkin korku ve kaygılara sahip olabilirler (Young Klosko, Weishaar, 2003; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010)

Terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışmanlar, danışma sürecinde kendilerinin danışanları tarafından herhangi bir nedenle terk edileceği endişesine sahip olabilirler. Söz konusu şemayı harekete geçirmede karamsar düşünceler tetikleyici bir sebep olarak değerlendirilebilir. Karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema boyutuna sahip kişiler çoğu zaman yaşamın olumsuz yanlarına odaklanırlar; olumlu ve güzel yanlarını ise küçümser ya da yok sayarlar. Kayıplara, çatışmalara, acılara, çözülmemiş işlere, hayal kırıklıklarına, olası hatalara ve kötü gitme olasılığı olan her duruma odaklanırlar. Danışma öncesinde de daha önceki olumsuz danışma deneyimlerine odaklanabilirler. Başarısızlık şema puanı yüksek olanlar ne yaparlarsa yapsınlar başarılı bir danışma süreci yaşayamayacaklarına odaklanabilirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Dayanısızlık şemasının kurumsal tanımına baktığımızda, bireyler olayların kontrollerinden çıkmasından ve felakete dayanamamaktan korkarlar. Devamlı olarak, tekrar tekrar çevrelerindeki kişilerden güvence isterler. Duydukları tüm felaket haberlerine odaklanırlar, bu olayların kendilerinin ya da yakın çevrelerindeki insanların başlarına gelebileceği endişesine kapılırlar. Bu şemaya sahip olan danışman adaylarının danışma durumunu da bir tehdit olarak algılaması, sürecin kontrolünü yitirebilecekleri konusunda kaygılanmaları beklenebilir. (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Young, 2002; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010).

Haklılık erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan danışman adaylarının danışma ilişkisi içinde kendilerinin ne yapmaları, nasıl yapmaları, duruma nasıl müdahale etmeleri konusunda tereddütleri olduğu düşünülebilir. Yani bir anlamda bu kaygının üstesinden danışanla içi içe olarak (bunu danışman adayı empatik olma olarak tanımlayabilir) üstesinden geliyor olabilir. İç içe olma erken dönem uyum bozucu şema ile kendini feda eden erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan kişilerin durumluk kaygı puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaşması birbirini desteklemektedir. Çünkü özerkliğinden vaz geçip diğeri ile içi

içe olan ve diğ erinin taleplerine kendini feda eden bir kişinin benzer özellikler göstermesi diğ er bir ifade ile zedelenmiş bir özerklik göstermesi beklenen bir durumdur.

Aynı yorumları cezalandırıcılık erken dönem uyum bozucu şema puanı düşük ve yüksek olanlar için de yapabiliriz. Kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanı yüksek olan katılımcıların, durumluk kaygı puan ortalamaları düşük olanlardan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kusurluluk şeması aynı zamanda sosyal izolasyon / güvensizlik erken dönem uyum bozucu şeması ile yakın ilişkide olduğu için bu şemalar birbirini etkileyebilir. Gerek kusurluluk gerek sosyal izolasyon / güvensizlik şema puanları yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları ilgili şema puanları düşük olanlarınkinden anlamlı olarak yüksektir. Kusurluluk şemalarına sahip olan danışmanlar danışanlarının kendi kusurlarını görebilecekleri endişesiyle kendilerini açmaktan çekinebilirler. Sosyal izolasyon / güvensizlik şema puanı yüksek olan danışmanlar danışma sürecinde danışanla çok yakınlaşacakları için diğ erlerinden ne kadar farklı olduklarının ortaya çıkacağı kaygısı yaşayabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003 Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010;).

Alan yazına bakıldığında pek çok araştırmanın araştırma bulgularımızı desteklediği görülmektedir. Welburn, Coristine, Dagg ve Jordan (2012) yaptıkları araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgularına göre anksiyete düzeylerinde varyansın %52 'si erken dönem uyum bozucu şemalarla açıklanabilmektedir. Depresyonda ise erken dönem uyum bozucu şemaların varyansın %47 sini karşıladığı bildirilmektedir. Araştırmada terkedilme ve istikrarsızlık şemasının hem depresyon hem de kaygıda varyansın en yüksek kısmını karşıladığı belirtilerek, danışanlardaki kaygı durumu değerlendirilirken özellikle terkedilme ve istikrarsızlık şemasının ağırlıklı olarak çalışılması gerektiği önerisinde bulunulmuştur.

Terkedilme şemasına sahip danışmanlarda özellikle boyun eğicilik yetersizlik ve kusurluluk şemaları da mevcutsa danışman danışanın danışma sürecini bırakmasından ve onu terk etmesinden endişeleneceği için danışanın durumluk kaygısı artabilir. Bu da danışmanın danışanı süreçte tutabilmek için gereğinden fazla çaba göstermesine neden olarak danışma sürecinin dinamiğini bozabilir. Danışan danışmayı sonlandıracak olursa yetersizlik ve başarısızlık şemaları aktive olabilir.

5.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Durumluk-Sürekli Kaygı Değişkenlerinin İlişisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Psikolojik danışmanlar açısından: Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şema puanları ile durumluk kaygı puanları ve ilgili şema puanlarıyla sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile ele alınmıştır.

Genel olarak baktığımızda, psikolojik danışmanların sürekli kaygı puanlarıyla karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık iç içelik, terk edilme cezalandırıcılık ve dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şemaları arasında düşük derecede anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu şemalar dışında kalan diğer şemalar ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

Psikolojik Danışmanların sürekli kaygı puanları ile karamsarlık ($r=.196$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.228$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, onay arama ($r=.265$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, iç içelik ($r=.151$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, haklılık / yetersiz özdenetim ($r=.192$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, terk edilme ($r=.201$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, cezalandırıcılık ($r=.139$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük,

dayanısızlık ($r=.147$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki vardır.

Araştırma Bulgularına göre psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şema boyutlarıyla durumluk kaygı arasındaki ilişkiye baktığımızda, sürekli kaygıya oranla daha yüksek korelasyonlara rastlıyoruz. Psikolojik danışman durumluk kaygı puanları ile karamsarlık ($r=.410$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.343$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, onay arama ($r=.448$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, terk edilme ($r=.304$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, dayanısızlık ($r=.332$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki olduğu görülürken; duygusal yoksunluk ($r=.097$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, başarısızlık ($r=.150$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, duyguları bastırma ($r=.092$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, iç içelik ($r=.151$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, haklılık / yetersiz öz-denetim ($r=.192$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, kendini feda ($r=.063$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, cezalandırıcılık ($r=.139$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, kusurluluk ($r=.098$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, mükemmeliyetçilik ($r=.065$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki saptanmıştır.

Psikolojik danışman adayları açısından: Psikolojik danışmanların adaylarının erken dönem uyum bozucu şema puanları ile durumluk kaygı puanları ve ilgili şema puanlarıyla sürekli kaygı puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile ele alınmıştır.

Psikolojik danışman adaylarının 14 erken dönem uyum bozucu şemalarıyla sürekli kaygı arasındaki ilişkiye genel olarak baktığımızda; psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puanları ile başarısızlık ($r=.357$) erken dönem uyum

bozucu şema puanları arasında orta, karamsarlık ($r=.359$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, iç içelik ($r=.308$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta, kusurluluk ($r=.303$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Oysa psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puanları ile duygusal yoksunluk ($r=.114$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, sosyal izolasyon / güvensizlik ($r=.263$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, duyguları bastırma ($r=.229$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, onay arama ($r=.187$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, haklılık / yetersiz öz-denetim ($r=.121$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, kendini feda ($r=.170$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, terk edilme ($r=.140$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, cezalandırıcılık ($r=.158$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, dayanıksızlık ($r=.260$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük, mükemmeliyetçilik ($r=.045$) erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki vardır.

Araştırma Bulgularına göre psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanlarıyla erken dönem uyum bozucu şema puanları arasındaki ilişkiye baktığımızda, sürekli kaygıya oranla daha yüksek korelasyonlara rastlıyoruz. Psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanları ile karamsarlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.492$) orta, başarısızlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.407$) orta, sosyal izolasyon / güvensizlik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.380$) orta, iç içelik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.385$) orta, terk edilme erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.314$) orta, kusurluluk erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.332$) orta, dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ($r=.334$) orta derecede anlamlı ilişki vardır.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

1. Karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, haklılık, terk edilme ve kusurluluk şema boyutlarında yüksek şema puanına sahip olan psikolojik danışmanların sürekli kaygı puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, kendini feda, kusurluluk ve dayanıksızlık şema boyutlarında yüksek şema puanına sahip danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, fedakarlık, terkedilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik şema boyutlarında yüksek şema puanına sahip psikolojik danışmanlarda danışma öncesi (durumluk) kaygı puan ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarında ise danışma öncesi (durumluk) kaygı puan ortalamaları bütün erken dönem uyum bozucu şemalara göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir.

2. Psikolojik Danışmanların sürekli kaygı puanlarıyla karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık iç içelik, haklılık, terk edilme cezalandırıcılık ve dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şemaları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu şemalar dışında kalan diğer şemalar ile sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

Psikolojik danışmanların durumluk kaygı puanları ile karamsarlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, onay arama, terk edilme, dayanıksızlık erken dönem uyum

bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki; duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, iç içelik, haklılık / yetersiz öz-denetim, kendini feda, cezalandırıcılık, kusurluluk ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki görülmüştür.

Psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puanları ile başarısızlık, karamsarlık, iç içelik, kusurluluk, erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede anlamlı ilişki; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon / güvensizlik, duyguları bastırma, onay arama, haklılık / yetersiz öz-denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puanları ile karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon / güvensizlik, iç içelik, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında orta derecede; duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, onay arama, haklılık / yetersiz öz-denetim, kendini feda, cezalandırıcılık ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyum bozucu şema puanları arasında ise düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

1. Danışma öncesinde ya da sürekli kaygı sorunu yaşayan psikolojik danışman ve danışman adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları belirlenerek, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar üzerine eğitim çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalar danışmanların kaygı düzeylerini azaltarak psikolojik sağlık durumlarını olumlu etkileyebilir.

2. Psikolojik danışman ve danışman adaylarına Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaları değerlendirebilme ve bu şemalarla ilgili örüntü bozma eğitimi verilebilir. Erken dönem uyumsuz şemalarının farkına varmaları, bu şemalar hakkında bilgi sahibi olmaları danışmanların karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarını fark

etmelerini ve bu ihtiyaçlarını uyum sağlayıcı bir biçimde karşılamalarını sağlayacaktır. Bu farkındalık ve karşılanmamış ihtiyaçların giderilmesi, danışmanların uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıplarının değişimine yol açacaktır. Bu değişim danışma sürecinde danışmanın kaygısını azaltarak danışma sürecini olumlu etkileyebilir. Danışmanların mesleki doyumlarında artışa neden olabilir.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. (2001) *Gestalt Terapi*. Ankara: Nobel
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: Author
- Arıcioğlu, A., & Owen, F. K. (2010). Psikolojik Danışman Adaylarının Yardım Etme Stilleri. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- Arntz, A. (1994). Treatment of borderline personality disorder, a challenge for cognitive-behavioural therapy. *Behavioural Research Therapy*, 32(4), 419–430. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90005-1](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)90005-1).
- Arntz, A. & van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. Oxford (UK): Wiley-Blackwell Publishing.
- Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara: HYB.
- Ball, S. A. (1998). Manualized treatment for substance abusers with personality disorders: Dual focus schema therapy. *Addictive Behaviors*, 23, 883–891.
- Ball, S. A., & Young, J. E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281.
- Ball, S. A., & Cecero, J. J. (2001). Addicted patients with personality disorders: Traits, schemas, and presenting problems. *Journal of personality disorders*, 15(1), 72-83.
- Bamber, M., & McMahon, R. (2008). Danger—early maladaptive schemas at work!: The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical psychology & psychotherapy*, 15(2), 96-112.
- Barlow, D. H., Chorpita, B. F., & Torovsky, J. (1996). Fear, panic, anxiety, and disorders of emotion. In D. A. Hope (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on anxiety, panic, and fear* (Vol. 43, pp. 251–328). Lincoln: Nebraska University Press.

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: The Guildford.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.
- Barnes, L. L., Harp, D., & Jung, W. S. (2002). Reliability generalization of scores on the Spielberger state-trait anxiety inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 62(4), 603-618.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: An experimental and social study*. Cambridge: Cambridge University.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32). University of Pennsylvania.
- Beck, J. S. (1979). *Cognitive therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxious disorders and Phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Behary, W.T. (2008). *Disarming the narcissist: surviving and thriving with the Self-Absorbed*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Bergin, A.E., & Solomon, S. (1970). *Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy: New Directions in Client-Centered Therapy*, Boston: Houghton Mifflin
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 179-192.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1993). Aetiology of anxiety and anhedonic disorders in an inner-city population. 1. Early adversity. *Psychological Medicine*, 23, 143-154.
- Butler, A. C., Brown, G. K., Beck, A. T., & Grisham, J. R. (2002). Assessment of dysfunctional beliefs in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1231-1240.

- Carkhuff, R. R. (1969) *Helping and human relations*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Carkhuff, R. R. (1972). New directions in training for the helping professions: Toward a technology for human and community resource development. *The Counseling Psychologist*, 3(3), 12-30.
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1967). *Beyond counseling and psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Carter, D. K., & Pappas, J. P. (1975). Systematic desensitization and awareness treatment for reducing counselor anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 22(2), 147.
- Cecero, J. J., Nelson, J. D., & Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and treatment of early maladaptive chemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(3), 165-182.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Cormier, S., & Nurius, P. S. (2003). Ingredients of an effective helping relationship. In S. Cormier, P. S. Nurius, & C. J. Osborn (Eds.), *Interviewing and change strategies for helpers* (5th ed., pp. 72-98). Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Cormier, A., Jourda, B., Laros, C., Walburg, V., & Callahan, S. (2011). [Influence between early maladaptive schemas and depression]. *L'Encephale*, 37(4), 293-298.
- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Çepikurt, F., Yazgan, İnanç B. (2012), Determining the role of perfectionism and achievement goals for competitive anxiety of college handball players, spormetre. *Journal of physical education and sportscience*, 10 (2), 43-51.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.

- Daniels, J. A., & Larson, L. M. (2001). The Impact of Performance Feedback on Counseling Self-Efficacy and Counselor Anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 41(2), 120-130.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P.J., Goudemand, M., & Hautekeete, M. (2004). The early maladaptive schemas : a study in adult patients with anxiety disorders, *Encephale, Journal Des Maladies Mentales Et Nerveuses*, 30, 255-258
- Droppleman, L. F., & Schaefer, E. S. (1963). Boys' and girls' reports of maternal and paternal behaviour. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67 (6), 648-654.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: an evaluation. *Journal of consulting psychology*, 16(5), 319.
- Eysenck, H. J. (1965). The effects of psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 1, 99-178.
- Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder: A step-by-step treatment manual with patient workbook*. New York: John Wiley & Sons.
- Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2012). *Group schema therapy for borderline personality disorder: A step-by-step treatment manual with patient workbook*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Flavell, J. H. (1963). *The Developmental Psychology of Jean Piaget*. New York: Van Nostrand,
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Metis.
- Gibb, B. E., Butler, A. C., & Beck, J. S. (2003). Childhood abuse, depression, and anxiety in adult psychiatric outpatients. *Depression and Anxiety*, 17, 2003
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (1999). *Introduction to counseling and guidance* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (2000). *The counseling dictionary*. NJ: Prentice Hall
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., & Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 2-13.

- Gove, W. R. (1978). Sex differences in mental illness among adult men and women: An evaluation of four questions raised regarding the evidence on the higher rates of women. *Social Science & Medicine. Part B: Medical Anthropology*, 12, 187-198.
- Grös, D. F., Antony, M. M., Simms, L. J., & McCabe, R. E. (2007). Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psychological assessment*, 19(4), 369-381.
- Güleç C. (1997). Toplum Ruh Sağlığı Açısından Psikiyatrik Epidemiyoloji. M Bertan, Ç Güler (Eds.), *Halk Sağlığı Temel Bilgiler* (S.442-453). Ankara: Güneş
- Harkness, K. L., & Wildes, J. E. (2002). Childhood adversity and anxiety versus dysthymia comorbidity in major depression. *Psychological Medicine*, 32(7), 1239–1249.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 257-276.
- Hedley, L. M., Hoffart, A., & Sexton, H. (2001). Early maladaptive schemas in patients with panic disorder with agoraphobia. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(2), 131–142.
- İşık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.
- Iafarzadeh, A. (2009). Designing the OSCE Method for Evaluation of Practical Immunology Course of Medical Students: in Comparison to Written –MCQ and Oral Examination. *Rawal Medical Journal*, (34):2,219-222
- James, W. (1890). *Principles of psychology*, Vol. II. New York: Henry Holt and Company.
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467.
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford.
- Leaper, C. (2002). Parenting girls and boys. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Leaper, C., Anderson, K. J., & Sanders, P. (1998). Moderators of gender effects on parents' talk to their children: A meta-analysis. *Developmental Psychology*, 34(1), 3–27.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2009). Using clinical significance in psychotherapy outcome research: The need for a common procedure and validity data. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 493-501.
- Lazarus, R. S. (1977). *Cognitive and coping processes in emotion*. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping* (pp. 145–158). New York: Columbia University.
- Levitan, R. D., Rector, N. A., Sheldon, T., & Goering, P. (2003). Childhood adversities associated with major depression and/or anxiety disorders in a community sample of Ontario: Issues of co-morbidity and specificity. *Depression and anxiety*, 17(1), 34-42.
- Kalkan M., Odaci H., (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *PDR Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, cilt.3, no.23, ss.57-64,
- Karaosmanoğlu, H. A., & Şaşıoğlu, M. (2015). Şema terapinin bugünü. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 45-49.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kazelskis R (1999). The math anxiety questionnaire: A simultaneous confirmatory factor analysis across gender. *Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association*, Point Clear, AL.
- Kellog, S. H., & Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445–458. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20240>.
- Kendall, P. C., & Watson, D. (Eds.). (1989). *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features*. San Diego, CA: Academic.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp.
- Köknel, Ö. (1990). *Korkular*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar.

- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler*. Ankara: HYB
- Laird, J. D., & Bresler, C. (1990). *William James and the mechanisms of emotional experience. Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(4), 636-651.
- Lee, C. W., Taylor, G., & Dunn, J. (1999). Factor structure of the schema questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive therapy and Research*, 23(4), 441-451.
- Levitan, R. D., Rector, N. A., Sheldon, T., & Goering, P. (2003). Childhood adversities associated with major depression and/or anxiety disorders in a community sample of Ontario: Issues of comorbidity and specificity. *Depression & Anxiety*, 17, 34-42.
- Lumley, M.N., & Harkness, K.L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 639-657.
- Martin, R., Young, J. E. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd ed). London: Guilford.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 78(4), 549-564.
- McGinn, L. K., Young, J. E., & Sanderson, W. C. (1995). When and how to do longer term therapy... without feeling guilty. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2(1), 187-212.
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy* (pp. 182-207). New York: Guilford.
- McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style?. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219-242.

- Mooney, T. F., & Carlson, W. A. (1976). Counselor trainee emotional responses to initial counseling-interview stress. *Journal of Counseling Psychology*, 23(6), 557.
- Morgan, J.C. (1999). *Psikolojiye Giriş*, Karataş, S. (Ed. ve Çev.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Nevid, J. S. (2007). Kant, cognitive psychotherapy, and the hardening of the categories. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(4), 605-615.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(1), 142–149. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.430>.
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler* (3. Bs.). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Öner, N., Le Compte, A. (1998). *Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. 2. Basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özbaş, A. A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel davranışçı psikoterapi ve araştırmalar dergisi*, 1, 81-89.
- Ozguven, I. E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Yayınları.
- Oner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Surekli Kaygi Envanteri Elkitabı*, 20. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Pearlstein, T. B., Frank, E., Rivera-Tovar, A., Thoft, J. S., Jacobs, E., & Mieczkowski, T. A. (1990). Prevalence of axis I and axis II disorders in women with late luteal phase dysphoric disorder. *Journal Of Affective Disorders*, 20, 129–134.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.

- Riddick, B., Sterling, C., Farmer, M., & Morgan, S. (1999). Self esteem and anxiety in the educational histories of adult dyslexic students. *Dyslexia*, 5(4), 227-248.
- Rossi, A. S., & Rossi, P. E. (1977). Body time and social time: Mood patterns by menstrual cycle phase and day of the week. *Social Science Research*, 6(4), 273-308.
- Saddichha, S., Kumar, A., & Pradhan, N. (2012). Cognitive schemas among mental health professionals: Adaptive or maladaptive?. *Journal of Research in Medical Sciences*, 523.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87-105.
- Salovey, P., & Turk, D. C. (1991). Clinical judgment and decisionmaking. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 416 – 437). New York, NY: Pergamon.
- Schmidt, N. B., Joiner Jr, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive therapy and research*, 19(3), 295-321.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. London, UK: Guilford.
- Selya, H. (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) *Applying psychology to sport*. Hodder & Stoughton. 98-109.
- Shah, R., & Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(1), 19-25.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., & Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: Preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.
- Sinan, A. Y., Özdemir, D., Öztürk, M., & Polat, S. (2002). An assessment of dental anxiety in oral surgery patients. *Gulhane Medical Journal*, 44(4), 395-398.

- 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.
- Stein, D. J. (1992). Schemas in the cognitive and clinical sciences: An integrative construct. *Journal of Psychotherapy Intergration*, 2, 45-63.
- 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.
- Spielberger C., D., Lushene R.E.: 1970 *Manual For State-Trait Anxiety Inventory*, Paloalto, California: Consulting Psychologists.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of motor behavior*, 3(3), 265-279.
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Current trends in research*. London: Academic Press
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety-Current trends and theory* (pp:23-49). New York: Academic.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test anxiety inventory*. New York: John Wiley & Sons.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Newyork: Academic Press.
- Stopa, L., & Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: short form. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 45-57.
- Famres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Faşgın, Ö. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 679-686.

- Tremblay, P.F., & Dozois, D.J.A. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46, 569-574.
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulamalar*. HYB.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M., & Sargin, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. E. Köroğlu ve M.H. Türkçapar (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri: kuramlar ve uygulama yönergeleri* (77-144). Ankara: HYB.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of personality and social psychology*, 79, 1007-1021.
- Unoka, Z., Tölgyes, T., Czobor, P., & Simon, L. (2010). Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(6), 425-431.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive therapy and research*, 34(4), 316-332.
- Watson, J. B. (1925). Experimental studies on the growth of the emotions. *The Pedagogical seminary and journal of genetic psychology*, 32(2), 328-348.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The schema questionnaire—short form: factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive therapy and research*, 26(4), 519-530. <http://dx.doi.org/10.1023/a:1016231902020>
- White, R. W. (1963). *Sense of interpersonal competence: Two case studies and some reflections on origins*. New York: Atherton
- Wolfe, B. (1984). Gender ideology and phobias in women. In c. Spatzwidom(ed.), *Sex roles and psychopathology* (Pp. 51-72). New York: Plenum
- Wolfe, B.E. (2005). *Understanding and treating anxiety disorders: An integrative approach to healing the wounded self*. Washington DC: American Psychological Association

- World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.
- Yoo, G., Park, J. H., & Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(8), 1377-1394.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FLO: Professional Resource Exchange.
- Young, J.E., Brown, G. (1990). *Young Schema Questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E., & Lindemann, M. D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11.
- Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). *Reinventing your life: How to break free from negative life patterns*. New York: Dutton.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. ed.). Sarasota, FL: Professional Resource.
- Young, J. (1994) Young Şema Ölçeği-Kısa Form. Basılmamış Rapor
- Young, J. E. & Flanagan, C. (1998). *Schema-focused therapy for narcissistic patients. Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications*, Washington: American Psychiatric.
- Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3^a ed.). Sarasota, FLO: Professional Resource.
- Young, J. E. (2002). Schema-focused therapy for borderline personality disorder. In G. Simos (Ed.), *Cognitive behaviour therapy: a guide for the practicing clinician* (pp. 201–227). New York: Taylor & Francis Group.

- Young, J.E., & Brown, G. (2003). *Young schema questionnaire* (2nd ed.). New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford
- Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. New York: Plenum Press.
- Zeidner, M. & Mathews, G. (2005). Evaluation anxiety. A. J. Elliot & C.S. Dweck (Ed.), *Handbook of competence and motivation*. London: Guilford Press.
- Zafiropoulou, M., Avagianou, P. A., & Vassiliadou, S. (2014). Parental bonding and early maladaptive schemas. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 3(1).

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışmanın amacı bireylerin kendilerine ilişkin görüşleri hakkında bilgi toplamaktır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler bu çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Alınan bilgiler toplum hakkında genel bir fikir edinmeyi amaçlamaktadır ve tek tek bireylere yönelik hiçbir sonuca varılmayacaktır. Sizden, kimliğinizi açığa çıkarabilecek hiçbir bilgi istenmemektedir. Katılımınız ve gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: Kız Erkek

Yaşınız:

Bölümünüz:

Sınıfınız:

EK 2. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar veriniz. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap veriniz. 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 cevaplandırınız. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçiniz.

Derecelendirme:

- 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	Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
2	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	1	2	3	4	5	6
3	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum	1	2	3	4	5	6
4	Uyumsuzum.	1	2	3	4	5	6
5	Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.	1	2	3	4	5	6
6	İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum	1	2	3	4	5	6
7	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.	1	2	3	4	5	6
10	Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5	6

11	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	1	2	3	4	5	6
12	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	1	2	3	4	5	6
13	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	1	2	3	4	5	6
14	Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
16	Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	1	2	3	4	5	6
17	Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.	1	2	3	4	5	6
18	Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	1	2	3	4	5	6
19	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	1	2	3	4	5	6
21	İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.	1	2	3	4	5	6
22	Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	1	2	3	4	5	6
23	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	1	2	3	4	5	6
24	İşleri halletmede son derece yetersizim.	1	2	3	4	5	6
25	Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6
26	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	1	2	3	4	5	6
28	Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	1	2	3	4	5	6
29	Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.	1	2	3	4	5	6
30	Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
31	En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	1	2	3	4	5	6
32	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6

33	Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.	1	2	3	4	5	6
34	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.	1	2	3	4	5	6
35	İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
36	Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.	1	2	3	4	5	6
37	Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	1	2	3	4	5	6
38	Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
39	Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	1	2	3	4	5	6
40	Bir yere ait değilim, yalnızım.	1	2	3	4	5	6
41	Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	1	2	3	4	5	6
42	İş ve başarı alanlarında bir çok insan benden daha yeterli.	1	2	3	4	5	6
43	Doğru ile yanlışını birbirinden ayırmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
44	Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
45	Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız	1	2	3	4	5	6
46	İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	1	2	3	4	5	6
47	Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	1	2	3	4	5	6
48	İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
49	Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	1	2	3	4	5	6
50	İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5	6
51	Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerinden fedakârlık etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6
52	Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.	1	2	3	4	5	6
53	Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	1	2	3	4	5	6
54	Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
55	Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6

56	Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
57	Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	1	2	3	4	5	6
58	Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
60	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
61	Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.	1	2	3	4	5	6
62	Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
63	Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	1	2	3	4	5	6
64	Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	1	2	3	4	5	6
65	Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	1	2	3	4	5	6
66	Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	1	2	3	4	5	6
67	Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	1	2	3	4	5	6
68	Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
69	Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	1	2	3	4	5	6
70	Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	1	2	3	4	5	6
71	Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
72	Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	1	2	3	4	5	6
73	Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	1	2	3	4	5	6
74	İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	1	2	3	4	5	6
75	Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	1	2	3	4	5	6
76	Kendimi hep grupların dışında hissederim.	1	2	3	4	5	6
77	Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	1	2	3	4	5	6

78	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.	1	2	3	4	5	6
79	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
80	Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
81	Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
82	Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
83	Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	1	2	3	4	5	6
84	Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	1	2	3	4	5	6
85	Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
86	Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
87	Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
88	Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6
89	Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	1	2	3	4	5	6
90	Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	1	2	3	4	5	6

EK 3. DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da “Psikolojik danışma öncesinde ve danışma esnasında” kendinizi nasıl hissettiğinizi (ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden uygun olan) işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Seçenekleri işaretlerken kendinizi psikolojik danışma yaptığımızı hayal ediniz. Dolayısıyla fazla düşünmeden, danışma sırasında kendinizi nasıl hissediyorsanız “o seçeneği” işaretleyiniz. Teşekkür ederim.

Derecelendirme:

1- Hiç 2- Biraz 3- Çok 4- Tamimiyle

1	Şu anda sakinim.	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum.	1	2	3	4
3	Şu anda sinirlerim gergin.	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim.	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim.	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok.	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım.	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var.	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk.	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim.	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum.	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim.	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim.	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

Yönerge: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden uygun olan seçeneği işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Derecelendirme:

1- Hemen hiç bir zaman **2-** Bazen **3-** Çoğu zaman **4-** Hemen her zaman

1	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2	Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3	Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	1	2	3	4
6	Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4
7	Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8	Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	1	2	3	4
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10	Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	1	2	3	4
12	Genellikle kendime güvenim yok.	1	2	3	4
13	Genellikle kendimi emniyette hissederim.	1	2	3	4
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15	Genellikle kendimi huzurlu hissederim.	1	2	3	4
16	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	1	2	3	4
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder	1	2	3	4



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:	HATİCE DENİZ GÜNAYDIN	İmza:
Doğum Yeri:	KONYA	
Doğum Tarihi:	27.03.1969	
Medeni Durumu:	Evli	

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Özel Hastaş İlkokulu		Konya	1979
Ortaöğretim	Konya Anadolu Lisesi		Konya	1984
Lise	Konya Anadolu Lisesi		Konya	1987
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Tıp Fakültesi	Konya	1993
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Eğitim Fakültesi PDR	Konya	2009
Becerileri:				
İlgi Alanları:				
İş Deneyimi:	23 yıl Pratisyen Hekimlik			
Aldığı Ödüller:				
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar				
Tel:	0532 332 85 69			
Adres:	Şeyh Sadrettin Mahallesi Sadrettin Konevi Sokak Kent sitesi No:4/602 Meram- KONYA			