

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**EBEVEYN ROLÜNE İLİŞKİN KENDİLİK ALGISI İLE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYNLİK STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aylin SÖZER ÇAPAN

Temmuz, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**EBEVEYN ROLÜNE İLİŞKİN KENDİLİK ALGISI İLE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYNLİK STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN
(Y1812.272005)**

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aylin SÖZER ÇAPAN

Temmuz, 2019

ONAY FORMU

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1812.272005 numaralı öğrencisi Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN'ın "Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Algılanan Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 19.06.2019 tarih ve 2019/14 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 08.07.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER			
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Aylin SÖZER ÇAPAN	İstanbul Aydın Üniversitesi
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	İstanbul Aydın Üniversitesi
2. Üye	Prof. Dr.	Ahmet ŞİRİN	Marmara Üniversitesi
YEDEK ÜYELER			
1. Üye	Prof. Dr.	Uğur TEKİN	İstanbul Aydın Üniversitesi
2. Üye	Doç. Dr.	Bayram BAŞ	Yıldız Teknik Üniversitesi

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Algılanan Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (...../...../20 ..)

Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN

ÖNSÖZ

2011 senesinin sonunda hamile olduğumu ve ikiz bebeklerim olacağını öğrendim. O günden sonra hayatım bir daha eskisi gibi olmadı. İkizlerimin doğumu sonrası hep aklımda “ benim bu çocukları nasıl yetiştirmem gerekiyor?” sorusu vardı. Derdim yemekleri, giyinmeleri, okulları, kursları değildi. Derdim ruhlarıydı.

Hep birlikte büyürken ebeveynin insanın hayatında ne kadar dramatik bir şekilde önemli olduğunu gözlemleyerek, hissederek, yaşayarak farketmeye başladım. Aynı dönemde şema terapiyle tanıştım. 0-6 yaşın kişinin hayatının kontrol merkezi olduğunu farketmekle birlikte ebeveynlik benim için çok daha farklı bir gözle baktığım rol haline geldi. Rol ama ne rol... Hayatımızın sorumluluğu en ağır rolü; çocuklarının tüm hayatları boyunca öznel iyi oluşları sana bağlı. Nasıl bir bağlantı bu ? Nasıl değiştirilebilir ve düzeltilir ? gibi sorular beni bu tez konusunu çalışmaya yöneltti.

Yüksek lisans eğitimimde ve bu araştırmanın devam ettiği süreçte, tüm yoğunluğuna rağmen yardımını esirgemeyen, ilgi, sevgi, sabır ve samimiyetle yaklaşan, her aradığımda ulaşabildiğim; güler yüzüyle, enerjisiyle her zaman motive eden sevgili hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Aylin SÖZER ÇAPAN'a teşekkürlerimi sunarım.

İkiz bebeklerimiz küçük olmasına rağmen yüksek lisans yapmamı ve mesleğimi edinirken yapmam gereken her adımı maddi manevi destekleyen sevgili eşim Levent KARAHAN' a, hayatıma gelerek beni alıp çok farklı yerlere taşıyan, ufuklar açan, geliştiren çocuklarım Nil ve Tuna KARAHAN' a , her koşulda beni destekleyen ve beni bugün ki azmimi besleyebileceğim şemalarla yetiştirdikleri için babam ve anneme; yüksek lisans vesilesiyle yolumun ve amacımın kesiştiği sevgili arkadaşlarım Dila SELENGİL ERTEMLİ, Dilek YÖRÜK, Pakize ÖZKAY ve Pelin HAYMANA' ya birbirimize verdiğimiz destek ve yol arkadaşlıkları için teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz, 2019

Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	x
KISALTMALAR	xii
ÇİZELGE LİSTESİ	xiv
ÖZET	xvi
ABSTRACT	xviii
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem cümlesi ve alt problemler.....	5
1.2 Amaç.....	6
1.3 Önem.....	7
1.4 Varsayımlar.....	7
1.5 Sınırlılıklar.....	8
2. İLGİLİ LİTERATÜR	9
2.1 Şema Terapi Modeli Ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	9
2.1.1 Şema terapi modeli ve gelişimi.....	9
2.1.2 Erken dönem uyumsuz şemalar.....	11
2.1.3 Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri.....	12
2.1.4 Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri.....	14
2.1.5 Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.....	17
2.1.6 Şema terapi işlemleri ve uyumsuz baş etme stilleri.....	44
2.2 Ebeveynlik.....	45
2.2.1 Algılanan ebeveynlik stilleri.....	46
2.2.2 Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı.....	48
3. YÖNTEM	53
3.1 Araştırmanın Modeli.....	53
3.2 Veri Toplama Süreci.....	58
3.3 Verilerin Analizi.....	59
4. BULGULAR	61
5. SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER	75
5.1 Sonuç ve Tartışma.....	75
5.2 Öneriler.....	88
5.3 Eğitimcilerle Yönelik Öneriler.....	89
5.4 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	90
5.5 Yasa koyuculara Öneriler.....	90
KAYNAKLAR	93
EKLER	99
ÖZGEÇMİŞ	113

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
YEBÖ	: Young Ebeveyn Ölçeği
YŞO-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3
Şema	: Erken dönem uyumsuz şemalar
Vb	: Ve benzeri
%	: Yüzde

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 2.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	18
Çizelge 2.2: Kopukluk ve Rededilme alanı Uyumsuz Şema Tanımları	19
Çizelge 2.3: Zedelenmiş Otonom Alanı Uyumsuz Şema Tanımları	27
Çizelge 2.4: Zedelenmiş Sınırlar Alanı Uyumsuz Şema Tanımları.....	34
Çizelge 2.5: Başkalarına Yönelimlilik Alanı Uyumsuz Şema Tanımları.....	37
Çizelge 2.6: Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Alanı Uyumsuz Şema Tanımları	40
Çizelge 2.7: Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri bağlantısı	47
Çizelge 3.1: Ebeveynlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.2: Ebeveynlerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.3: Ebeveynlerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Çizelge 3.4: Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	55
Çizelge 4.1: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Betimsel İstatistikleri.....	61
Çizelge 4.2: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	62
Çizelge 4.3: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	63
Çizelge 4.4: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları.....	64
Çizelge 4.5: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	66
Çizelge 4.6: Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	67
Çizelge 4.7: Ebeveynlerin Ebeveynlik Biçimlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	68
Çizelge 4.8: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları	69
Çizelge 4.9 : Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Annelerin Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları...	70
Çizelge 4.10: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Babaların Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları...	71

- Çizelge 4.11:** Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Annelerin Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları... **71**
- Çizelge 4.12:** Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Babaların Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları... **73**

EBEVEYN ROLÜNE İLİŞKİN KENDİLİK ALGISI İLE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ALGILANAN EBEVEYNLİK STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları, algılanan ebeveynlik stilleri ve ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 2019 yılında İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yaşayan, rastgele belirlenmiş 38 erkek, 128 kadın olmak üzere 166 ebeveyn oluşturmaktadır.

Araştırmada ebeveynlerin ebeveynlik kendilik algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ve algıladıkları ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda ebeveynlerin ebeveynlik kendilik algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ve algıladıkları ebeveynlik biçimleri arasında ilişki belirleme, ebeveynlik kendilik algıları ile bazı demografik değişkenler arasında da karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği”, “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” ve “Young Ebeveynlik Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin yapısal özelliklerini ortaya koymak amacıyla betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veri grubunun normal bir dağılım göstermesinden dolayı yetişkin ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile demografik özellikler arasında ortaya çıkan farklılaşmayı belirlemek amacıyla t-testi ve One Way ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarının rol doyumunu faktörünün yüksek, yatırım faktörünün düşük çıktığı, yaş, çocuk sayısı gibi değişkenlerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısıyla ilişkisi olduğu anlamlı düzey farklılaştığı; cinsiyet ve birlikte yaşama durumunun ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısıyla ilişkili olduğu fakat tüm alt faktörleriyle anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; ebeveynlerin cezalandırıcılık, fedakarlık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim, duygusal yoksunluk şemalarının etkin olduğu, annelerinden ve babalarından aynı şekilde koşullu / başarı odaklı, değişime kapalı / duyguları bastıran ebeveynlik stili, farklı olarak annelerinden kuralcı/kalıplı ve babalarından duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik stili algıladıkları bulunmuştur.

Ayrıca algılanan ebeveynlik stiline ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı üzerinde etkisi olduğu da saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik, Algılanan Ebeveynlik Stilleri, Kendilik Algısı*

ANALYSIS OF THE RELATION IN BETWEEN SELF PERCEPTION OF PARENTAL ROLE, EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND PERCEIVED PARENTAL STYLES

ABSTRACT

In this research early maladaptive schemas ,perceived parenting styles and the relation in between self perception of parental role has been studied. The target group is consisted of 38 male and 128 female, randomly chosen participants who live in İstanbul, Kadıköy.

In this research, relational scanning model was used to analyse the relationship in between participants' early maladaptive schemas and their self perception of parental roles and perceived parental styles. In parallel with the aim of the research, comparisons were made in between the perceived parental styles, early maladaptive schemas and determining the relationship among the perceived parental styles, self perception of parental roles of themselves and some demographic variables. In this research, data was acquired by using “Personal Information Form”, “The self perception of parental role”, Young Schema Scale Short Form” and “Young Parenthood Inventory”.

Descriptive analysis was realized to show the structural features that were obtained. Because the target group demonstrated an even dispersion, to distinguish the differentiation in between the self perception of parental role and demographic features; t-test and One way Anova analysis were done.

According to the results of the research; the satisfaction factor of self perception of parental role was found high; investment factor was found low. Variables such as age, number of children are related to the self perception of parental role become different meaningfully and sexes and situation of living together is related to the self perception of parenting role but does not differentiate from sub factors meaningfully. Parents have efficient schemas of punishment, sacrifice, privilege /insufficient self discipline, lack of emotion. Same way from their mothers and fathers; conditional/ success oriented, not open to changes/ style emotion suppressing style of parenting. From their mothers differently priming/pattern maker, from their fathers style of parenship that causes emotional emptiness was perceived.

In addition, It has been determined that perceived parental style has effect on self perception of parental role.

Key words: *Early Maladaptive Schemas, Parenthood, Perceived Parental Styles, Self perception.*

1. GİRİŞ

Günümüzde kişisel gelişim büyük bir alan olmuştur. İnsanlar kendilerini tedavi etmek, hayatlarında olumlu yaşam koşullarını sağlayabilmek, mutlu olabilmek için kişisel gelişim adına yapılan birçok etkinliğe, kitaba yoğun ilgi göstermektedir. Bu durumun sebebi düşünüldüğünde günümüz insanının içindeki olumsuz duygulara çıkış yolu aradığı ve ne yaparsa yapsın bir türlü dolmayan boşluk duygusunu doldurmaya çalıştığı görülmektedir. Kendi çocukları bu durumla karşılaşmaması adına ebeveynliği doğru yapıp yapamadığıyla ilgili yoğun endişe duymaktadır, danışanlara danışmaktadır, kitaplar okumaktadır, eğitimlere katılmaktadır. Herkesin ortak bir isteği vardır: mutlu olmak ve mutlu çocuklar yetiştirmek.

Mutluluğun belirleyicisinin ne olduğuna dair yapılan çalışmaları incelediğimizde öznel iyi oluş düzeyinin aile desteği algısı (Gülaçtı, 2010) , özerk aktivitelerde bulunma, bağlanma stili (Bowlby, 2013), algılanan ebeveyn tutumları (Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2017), algılanan ekonomik durumu, dini inançlar, denetim odağı (Masterson, 2014), birincil ve ikincil yetenekler (Eryılmaz., 2011) , dışa dönüklük, nevrotiklik ve benlik saygısı gibi kişilik tutumları (Diener, E., Oishi, E., & Lucas, E.) iyimserlik , özsaygı (Eryılmaz., 2011) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000) gibi bir çok değişkene bağlı olduğu ortaya çıkıyor.

Tüm bu değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisinin derecesini ölçmek, puanlama ve genelleme yapmak pek mümkün değil. Hepsine tek tek baktığımızda bağlanma stilinde, aile düzeni algısında, özerk aktivitelerde bulunmak için özerkliğe sahip olmakta, algılanan ebeveyn tutumlarında, birincil ve ikincil yeteneklerin gelişmesinde, kişilik özelliklerinde, iyimserlik ve özsaygının düzeyinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında ortak ve çok önemli bir etken olduğunu görüyoruz. Kişiyi yetiştiren *Ebeveynin Etkisi*.

Ebeveynlik sürecinin yetişkinlik hayatımıza olan etkisi psikoloji bilimi çerçevesinde 1930 lardan beri çalışılmaktadır. Anna Freud'un çocukluk psikanalitik incelemeleriyle ebeveynin yeterince iyi ebeveynlik sergileyememesi durumunda libido ve saldırganlık arasındaki dengenin bozulacağı ve nereye yönlendireceğini bilemediği bir saldırganlığın gelişeceği, 1960 'larda Bowlby 'nin bağlanma kuramı ile çocuk ile bakım vereni arasında kurulması beklenen güvenli bağlanmanın oluşmaması durumunda gelişecek yoksunluklar, 1950' lerde Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramına göre anne yetersiz kalıyorsa eğer çocuğun bireyselleşmesini tam olarak gerçekleştiremeyeceği, Winnicott'ın bağlanma kuramına göre ise sahte kendilik gelişimine sebep olacağı belirlenmiştir (Freud, 2016).

Tüm bu çalışmalara bakıldığında görülüyor ki çocuğun fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişiminde ebeveynlerin özellikle de annenin rolü çok büyük etken olmaktadır. Ve bu etki kuşaklar arasında da sürmektedir (Cori, 2017). Ebeveyn kendi ebeveynlerinden aldıkları çerçevesinde gelişim sağladığı için aldıklarını da kendi ebeveynliği aracılığıyla çocuklarına vereceği düşünülmektedir (Forward, S. ,Buck, C., 2016).

Bu çalışmanın amacı ebeveynin kendi erken dönem uyumsuz şemaları, algıladıkları ebeveynlik davranışları ve kendi yaptıkları ebeveynlik arasındaki bu geçişi görebilmektir. Bu çalışma Şema Terapi modeli çerçevesinde yapılmıştır.

Şema Terapi psikolojiye son dönemlerde katılmış , kısa zamanda tanı koyma ve tedaviyi planlama ve yürütme becerisi yüksek olan bir terapi modelidir. Jeffrey Young tarafından bilişsel davranışçı kuramın birçok kuramla entegre edilmesiyle oluşturulmuştur. Young bilişsel davranışçı kuramdan bilişsel şemaların oluşumunu, bağlanma kuramından bağlanma modelini, nesne ilişkilerinden nesne sürekliliğini , gestalttan yaşantısal teknikleri, psikodinamik kuramın 0-6 yaş ebeveyn etkisini bütünleştirerek şema terapi modelini oluşturmuştur (Arntz, A., & Jacob, G., 2016).

Şema Terapi Modeli'ne göre erken çocukluk döneminde çocukların güvenli bağlanma, sevgi görme, yeterlilik ve bireyselleşme, otonomi, kendiliğindelik ve oyun olmak üzere 5 temel ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanma durumuna göre çeşitli bilişler geliştirmektedir; bu bilişlere şema denilmektedir

(Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar M. E., 2017). Çocuğun gelişim döneminde ihtiyaçları engellenir veya gerektiği gibi karşılanmaması durumunda olumsuz şemalar geliştirmektedir. Bu şemalara ise erken dönem uyumsuz şemalar denilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar çocuğun tüm hayatı boyunca özyıkıcı yaşantılar yaşamasına sebep olacak seçimler yapmasına etki etmektedir (Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E., 2003). Erken dönem uyumsuz şemaların ağırlıklı olarak çocukluk döneminde oluşmakla birlikte ergenlik çağında da oluşan anılar, düşünceler, duygular, yaşamsal bilişlerden ve duyumlardan oluşan derin, genellenen ve süreklilik gösteren inanç kalıpları olduğu belirtilmektedir (Gheisari, 2016). Çocuğun doğumundan temel ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmaması, güvenli bağlanmanın yaşanmamış olması, yaşanan travmatik ve incitici deneyimler, çocuğun mizacı şemalarının oluşumunda etkindir (Arntz, A., & Jacob, G., 2016).

Young 18 tane erken dönem uyumsuz şemanın olduğunu belirlemiştir. Bunlar terk edilme/ istikrarasızlık, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk/ utanç, sosyal izolasyon/ yabancılaşma, bağımlılık/ yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/ gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, onay arayıcılık, kendini feda, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırma 'dır. Young' a göre her insanda bu 18 şema çeşitli oranlarda bulunmaktadır ve kişiler şemalarının varlığı neticesinde hayatlarında çeşitli yaşantılar yaşamaktadırlar. Kişinin çocukluğundaki ailesine ilişkin temsilleri ileriki hayatında kuracağı tüm ilişkilerinin temsillerini oluşturmaktadır (Soygüt, G., Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A. H., 2008). Ebeveynin yeterli düzeyde işlev görmesi kritik önem taşımaktadır.

Ayrıca, şemaların gelecek deneyimleri etkilediği, yaşantıları anlamlandırıldığı ve insanın zihnindeki faaliyet yelpazesi, tanımlar ve çevreye karşı tutumların belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Gheisari, 2016). Diğer taraftan, erken dönem uyumsuz şemalar kişinin benlik kavramının temelini oluşturan kalıcı temalar olduğu ve uyumsuz yapılarına rağmen, tanıdık ve bilindik oldukları için kendilerini tekrar ettiği bilinmektedir. Bireylerin farkında olmadığı katı ve aşırı genellenmiş ifadeleri içeren şemalar, belirli bir stres içeren durumla karşılaşıldığında aktif hale gelmektedir ve doğrudan kişinin nasıl tepki vereceğini etkilemektedir (Beck., 2014).

Young şema terapi modelinde bağlanma kuramını ve nesne ilişkileri kuramını yordayarak şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılarını temel çıkış noktası yapmıştır. Buna göre çocuk erken dönemde anne ve babasıyla kurduğu ilişki temsilini ilerleyen yaşlarında tüm ilişkilerinin temsilinin temelini oluşturmaktadır. Ve anne veya babasıyla çocukluğunda yaşadığı sahneler uyumsuz şemaları tetikleyecek bir yaşantı söz konusu olduğunda tekrar tezahür etmektedir. Bu yaşantılar kendi ebeveynlikleri sırasında çocuklarına da aktarılmaktadır.

Bu sebeple Young ve arkadaşları(1994) Young ebeveynlik ölçeğini geliştirip kişilerin algıladıkları ebeveynlik stillerini ölçmeyi amaçlamışlardır. Belirlenen ebeveynlik stilleri erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna etki ederler. Ebeveynlik stilleri kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik olarak belirlenmiştir. Ebeveyni çocuğun en önemli rol modeli, karar vericisi, kendini değerlendirme aracı olduğu için tüm bu ebeveyn davranış patternleri kişinin çocukluğunda kendiyi veya ilişkilerle ilgili sosyal bilişlerinin oluşturmaktadır (Soygüt, G., Çakır, Z., Karaosmanoğlu, A. H., 2008). Aşırı koruyucu bir annenin çocuğu ben bu hayatta tek başıma bir şey yapamam kararı alıp bağımlılık şeması geliştirebilir veya hemen hastalanırım kararı alıp dayanıksızlık şeması geliştirebilir.

Kişiliğin temel bileşenlerinden olduğu ve zaman içerisinde sabit özellikler taşıdığı belirtilen, kişinin kendine, ötekine ve ilişkiye yönelik temsillerini içeren şemaların ebeveynlikte önemli bir role sahip olduğu düşünülmekte ve ebeveynlik biçimlerinin üzerinde de yönlendirici etkisi bilinmektedir (Soygüt, G., Çakır, Z., 2009). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde algılanan ebeveynlik stilleri önemli yer tutmaktadır. Erken dönemde ebeveynle kurulan ilişkiler sonucu gelişen algılanan ebeveynlik stilleri, ebeveyne ilişkin olumsuz algıları ifade etmektedir.

Bahsedilen bilgiler çerçevesinde bu çalışmanın amacı kişinin algıladığı ebeveynlik stillerinin kendi şemalarına olan yansımaları ve kendi ebeveynliğine olan etkisini araştırmak ve ortaya koymaktır.

Hopkins ve Klein (1993), yaptıkları bir çalışmada çocukluk döneminde anne ya da birinci derecede bakım veren kişi tarafından verilen bakımın niteliğinin kendilik algısı gelişiminde önemli rol oynadığına dair bulgular elde etmişlerdir. Bu süreçte birey edindiği bilgiler sonucu hem kendine, hem ebeveynlerine, hem de dünyaya ilişkin bilgiler (şemalar) edinmekte, bu bilgiler bireyin yetişkinlik yaşamını ve sonraki süreçteki seçimlerini etkilemektedir. Bireyin erken dönemde yaşadığı deneyimler sonucu çevresi ve dünya hakkında edindiği bilgiler, yukarıda da bahsedildiği üzere “şemalar” olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynlerle kurulan olumsuz ilişkiler ve deneyimler sonucu oluşan şemalar ise “erken dönem uyumsuz şemalar” olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn ve birey arasındaki olumsuz yaşantılar, olumsuz ebeveyn algısını da beraberinde getirmektedir. Bu kavramlar, Young, Klosko ve Weishaar (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ortak noktaları, çocukluk döneminde ebeveynler ile kurulan olumsuz ilişkiler sonucu ortaya çıkmış olmalarıdır.

Bu araştırma erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stillerinin bireyin kendi ebeveynlik rolüne ilişkin algısını ne kadar ve nasıl yordadığına dair betimsel sonuçlar ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın giriş kısmında; erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı kavramları kuramsal çerçeve içinde sunulmaya çalışılacak. Yöntem kısmında örneklem ve araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçekler hakkında bilgi verilecektir.

Bulgular kısmında araştırmanın temel hipotezi ve araştırma sorularına ilişkin analizlerin sonuçları verilecek, tartışma kısmında ise elde edilen bulgular literatür bilgisi çerçevesinde tartışılacaktır.

1.1 Problem Cümlesi Ve Alt Problemler

Bütün bu gerekçelerden yola çıkılarak bu araştırmanın problem cümlesi “ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimlerinin arasında nasıl etki vardır ?” olarak belirlenmiştir.

- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları nedir?

- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları nedir?
- Ebeveynlerin algılanan ebeveynlik biçimleri nedir?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile babalarından algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile babalarından algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2 Amaç

Çocuğun fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişiminin normal seyrinde gidebilmesi açısından yeterli ebeveynliğin ne kadar önemli olduğunun bilinciyle ebeveynin kendi uyumsuz, özyıkıcı bilişlerinin ve bu bilişlerin algılanan ebeveynlik stilleri ve kendi ebeveynlik algılarına olan etkisini ortaya koyarak; oluşma ihtimali olan olumsuz faktörleri önleyici eğitimler, bilgilendirmeler, programlar oluşturmak.

Bu çalışma ile 18 yaş ve üzerinde olan anne ve babaların erken dönem uyumsuz şemaları, algıladıkları ebeveynlik stilleri ve kendi ebeveynlik algıları arasındaki ilişki incelenerek verilerle ortaya konulması planlanmaktadır. Bu açıdan yapılacak önleyici ve düzeltici eğitimler, programlar için istatistik veri sağlanması amaçlanmaktadır.

1.3 Önem

Birçok konuda olduğu gibi çocuk yetiştirme konusu da nesiller arasında farklılık gösteren bir konudur. Son yıllarda çocuk yetiştirmek önceki nesillere kıyasla oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Yeni ebeveynler çocuklarını nasıl yetiştirmeleri konusunda bilgi edinmek ihtiyacı duymaktadırlar. Bu sebeple de konuyla ilgili birçok çalışma ve bilgi paylaşımı yapılmakta, kitaplar yazılmakta ve eğitimler düzenlenmektedir. Sosyal medyanın kullanımının ve gücünün de oldukça arttığı günümüzde bilgi paylaşımı çok artmıştır.

Psikoloji çok yoğun değişiklik gösteren bir dal olmamakla birlikte son 20 yılda özellikle bilişsel terapi alanında yeni gelişmeler olması ülkemizde de etkisini göstermiştir. Birçok psikolog yada terapist yeni akım şema terapiye yönünü kaydırmıştır. Şema terapi gücünü birçok kuramın birleşimi olmasından almakla birlikte kişinin ağırlıklı olarak 0-6 yaşında ki yaşantılarının hayatındaki tüm yaşantılarına refere oluşturduğu bulgusu bu terapi modelinin en can alıcı noktasını oluşturmaktadır. 0-6 yaş denildiği zaman bu dönemde en büyük etkinin ebeveyn tarafından oluşturulacağı düşüncesi herkes için sabittir. Ve araştırma konusu olmuştur. Alanyazında araştırılmayan kısmı kişinin ebeveyninin kendi ebeveynliğine olan etkisinin ne olduğudur.

Bu çalışma da kişinin kendi ebeveynliğine kendi ebeveyninin ebeveynlik stiline ne şekilde etki ettiği ve ilişki boyutunun ne olduğunu araştırmaktır.

Eğer ebeveynin davranışlarının yetişkin ebeveynin hayatına ne şekilde etki ettiğini erken dönem uyumsuz şemaları bağlantısını oluşturarak bulma ve bu şemalarında kendi ebeveynlik rolü kendilik algısına olan etkisini ortaya çıkarılması durumunda; bu bilgilerin paylaşılmasının kişilerin kendi ebeveynlikleri ile ilgili algılarının çocukluklarından gelen etkiyle ne şekilde yönlendiği bilgisi açısından çalışmanın önemi bulunmaktadır.

1.4 Varsayımlar

- Ölçme araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örnekleme yer alan 18 yaş üstü, 166 bireyin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

- Araştırmaya katılan tüm yetişkin ebeveynin, ölçeklerde sorulan soruları ve yöneltilen ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

- • Araştırma 18 yaş zeri, İstanbul ilinde ikamet eden, 166 en az 1 ocuk sahibi olan yetişkin birey ile sınırlandırılmıştır.
- • Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile sınırlandırılmıştır.
- • Araştırma kapsamında elde edilen bulgular Young şema leği Kısa Form , Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı leği ve Young Ebeveynlik leği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Şema Terapi Modeli Ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

2.1.1 Şema terapi modeli ve gelişimi

Şema Terapi Modeli, Young ve arkadaşları (1990, 1999) tarafından ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı modelin tedavi etmekte yetersiz kaldığı kronik problemleri olan hastaları tedavi etmek amacıyla geliştirilmiş bir teori ve terapi yöntemidir.

Young bilişsel terapi'nin kurucusu Aaron Beck'in ilk öğrencileri arasındadır. Birlikte yaptıkları çalışmalarda bilişsel terapinin eksen I rahatsızlıklarında işe yaradığını fakat genelde kişilik bozuklukları yaşayan hastaların tedavisinde yetersiz kaldığını farketmiştir (Moran, 2007). Bilişsel davranışçı terapide işe yaramayan ne vardı ? diye incelediğinde beş sebep belirlemiştir. İlki bilişsel davranışçı terapide hastaların tedaviye istekli olacakları ve yönergeleri dinleyecekleri yönündeki varsayımdır. Pekçok karakterolojik hasta için terapi yaklaşımları karmaşıktır ve genelde isteksizlerdir, ev ödevlerini tamamlayamazlar , otokontrol stratejilerini yürütememektedirler. Strateji öğrenmek yerine terapistten teselli almaya niyetlidirler. İkincisi bilişsel davranışçı terapide kısa bir çalışmayla hastaların kendi biliş ve duygularını farkedebilecekleri ve açıklayabilecekleri varsayılmaktadır. Fakat karakteristik problem yaşayan hastalar kendi biliş ve duygularıyla teması kesmişlerdir, bilişlerine derin bakmaktan kaçınırlar. Çocukluk anılarındaki olumsuz duygularla karşılaşmamak için uyarıcılara karşı kaçınma davranışı gerçekleştirmektedirler. Kaçınma bu tip hastalarda oluşmuş devamlı olan bir örüntüdür bu sebeple tedavi stratejileri ile değiştirmek zordur. Üçüncüsü bilişsel davranışçı terapide hastaların problemleri biliş ve davranışlarını deneysel yöntemler, aşamalı ilerleme ve tekrarlar, denemeler yoluyla çözülebileceğini varsaymaktadır. Fakat hastalar deneyimlerinde çarpıtılmış düşünceleri ve kendilik yıkıcı davranışları değişime ve farkedilmeye karşı direnç

göstermektedir. Bu durum aynı zamanda dördüncü sebebede beraberinde getirmektedir. Çünkü bu tip hastalar psikolojik olarak esneyemezler oldukça katıdırlar. Kişilik oluşumunda oluşan ayırt edici problemleri ego uyumludur, değişime oldukça dirençlidir. Kendileriyle ilgili inandıkları şeylere katı şekilde sarılırlar, bu bilişler kimlik duygularının merkezinde yer almaktadır. Ve beşinci bulgu olarak da bu tip hastalar genelde yaşamlarının erken dönemlerinde yaşadıkları işlevsel olmayan ilişkiler sebebiyle kronik ilişki problemleri yaşayan hastalardır ve bu sebeple terapötik ittifakı bilişsel davranışçı terapide varsayıldığı gibi birkaç seansa kuramayabilirler. Fakat bu hastaların tedavisinde terapötik ittifakın kurulması elzem derecede önemlidir. Bu durum bilişsel davranışçı terapi de ihmal edilen bir alan olabilmektedir (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

Tanımlanan tüm bu bulguların sonrasında bilişsel davranışçı terapide eksikliği saptanan içebakış, duygusal bilişe ulaşmayı sağlamak için Gestalt terapi entegre edilmiştir. Ayrıca Young bağlanma teorisine dönmüş ve insanların özel ilişkilerine odaklanmıştır. İnsanların büyük çoğunluğunun tatminsiz özel ilişkiler yaşadıklarını farketmiştir. Bunun sebebini araştırmak için bebeklik ve çocukluk dönemine gidip insanların duygusal kayıtlarına ve erken dönem bağlanma şekillerine bakılması gerektiğini farketmiştir. Ve bu noktada araştırmasının yönünü psikodinamik terapiye çevirmiştir. Psikodinamik terapinin tekniklerinden çok duygusal bağlanma, empati sorunları, anne ve çocuk arasındaki telafi ve ayrışma sorunları gibi kavramlarından yararlanmıştır. Böylece nesne ilişkileri, gestalt terapi, bağlanma kuramı, yapısal ve psikodinamik kuram gibi farklı yaklaşımlardan öğeleri de katarak Şema Terapi'yi oluşturmuştur (Collard, 2004). Şema Terapi Modelinde ayrıca roller ve modların oluşumunda transaksyonel analiz, özellikle sınır kişilik bozukluğu hastaları için geliştirilmiş zihinselleştirme temelli terapi, durumu kabul ve değişimi kucaklamak açısından diyalektik davranış terapi ve pozitif psikolojiden de etkiler bulunmaktadır ki bu durum terapistlere birçok yaklaşımın güçlü yönlerini kullanma avantajı sağlamaktadır (Bach, B., Lockwood, G., Young, J. E., 2017).

Şema Terapi, çocukluk ve ergenlik sürecinde kökenleri oluşan kronik ve kişilikle ilgili bozuklukların açıklanmasına ve tedavisine yönelik kuramsal

uygulama modelidir. Şema Terapinin geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımdan farkı; psikolojik sorunların çocukluk ve ergenlik döneminden kaynaklandığı bilgisine, kullandığı duygusal ve yaşantısal tekniklere, kurduğu terapötik ilişkiye, uyumsuz başa çıkma biçimlerine ve psikolojik belirtilerden ziyade, psikolojik bozuklukların altında yatan süregiden kişilik özelliklerine odaklanmasından gelmektedir (Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003)

Young şema terapiyi, kişinin 'şema' diye adlandırılan tekrar eden yaşam döngülerine ve çekirdek inanç kalıplarına bakarak derin ve köklü psikolojik problemlerin belirlenmesine yarayan aktif ve yapılandırılmış bir terapi olarak tanımlamaktadır. Şema terapist hastanın mevcut rahatsızlığının kaynaklandığı şemaları belirlemek için bir şema envanteri tutmaktadır. Hastanın şemaları belirlendikten sonra bu şemaların değiştirilmesine yönelik teknikler uygulanmaktadır. Bunlar bilişsel yeniden yapılandırma, sınırlı yeniden ebeveynlik, terapi ilişkisi içerisinde ortaya çıkan şemaların değiştirilmesi, şemaların kaynaklarına ulaşmak ve değiştirmek için yoğun imgeleme çalışmaları, kişinin sağlıklı yönü ile işlevsiz yönü arasında dialog kurdurmak gibi teknikler içermektedir. Terapi hastaya bağlı olarak kısa, orta yada uzun dönem sürebilmektedir, çocukluk ve gençlik temelli psikolojik problemlere, duygusal tekniklere, terapist hasta ilişkisine, uyumsuz başa çıkma stillerine odaklanılmaktadır (Moran, 2007) .

Şema terapi kronik depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, tekrarlanan ilişki problemleri, akut çift sorunları, işlevsiz yakın ilişkileri sürdürme, bağımlılıklar gibi karakterolojik bozuklukların tedavisinde kullanılmaktadır.

2.1.2 Erken dönem uyumsuz şemalar

İnsanın zihin dünyasına duyu organlarımız aracılığıyla dış dünyadan gelen bilgi daha önceki bilgilerle birlikte işleme sokulup, yeniden inşa edilmektedir. Bu arada hatıralar, duygular, eskiden öğrenilenler, duyulanlar, görülenler her biri zihnimize sürekli bilgi olarak akmaktadır. Bütün bu bilginin işlendiği faaliyet takımına biliş adı verilmektedir (Smith, E. E., Kosslyn S. M., 2014)

Erken dönem uyumsuz şemalar; çocukluk veya ergenlik döneminde oluşup hayat boyu gelişen ve şekillenen anılar, duygular, deneyimler ve bilişlerden

oluşan, kişinin kendisi ve çevresindekilerle ilişkisine yönelik bilişsel örüntülerdir. Bu örüntüler çocukluk döneminde çevreye ve aileye uyum sağlamak adına işlevsel olmakla birlikte ilerleyen dönemlerde katı ve değişime dirençli olmaları sebebiyle uyum bozucu hale gelmekte ve çeşitli psikopatolojilerin temelinde yer alabilmektedir. Bu nedenle özellikle zorlayıcı erken dönem yaşantılarla ortaya çıkıp gelişen şemalar, şema modelinde “erken dönem uyumsuz şemalar” (*Early Maladaptive Schemas – EMSs*) olarak adlandırılmıştır.

Bilişsel model içerisinde yer alan şemalar bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının temel nedeni olarak görüldüğünden, daha sonraki yıllarda temel inançlar (core beliefs) olarak da adlandırılmıştır (Fenn, K. M., Byrne, M., 2013). Olumlu yada olumsuz, uyumlu yada uyumsuz olabilirler. Yaşamboyu devam ederler ve gerçekte kusurlu ve çarpıktırlar. Davranışlar şemalar tarafından güdülenir, şemaya tepki olarak oluşmaktadır.

2.1.3 Erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri

Young ve Pijnacker (1999) tarafından erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin benliği ve çevreyle olan ilişkisine dair saklı inançları olarak tanımlanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların ağırlıklı olarak çocukluk döneminde oluşmakla birlikte ergenlik çağında da oluşan anılar, düşünceler, duygular, yaşamsal bilişlerden ve duyumlardan oluşan derin, genellenen ve süreklilik gösteren inanç kalıpları olduğu belirtilmektedir (Gheisari, 2016). Bebeklikten başlayarak çoğunlukla ebeveynlerle yaşanan incitici deneyimler sonucunda geliştirilen şemalar kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, dış dünya ile ilişki kurma biçimini etkilemektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar kişi henüz düşünebilme yetileri oluşmamışken, konuşmaya bile başlamamışken oluşmaktadır. Kişi erken çocukluk dönemlerinde ailesinden yada yakın çevresinden gördüğü davranışlar sonrası bazı çıkarımlar yapmaktadır. Bu çıkarımlar duygusal kayıt haline gelmektedir. Örneğin sevmeye layık bir insan değilim. Bu kayıt kişinin hayat boyu kuracağı ilişkilerde bu bilgiyi kullanarak hareket edip buna uygun ilişkiler yaşamasına yolaçacaktır (Collard, 2004). Kişiler kendi iradeleriyle bu seçimleri yaptıklarını düşünürler fakat aslında tamamen otomatik davranmaktadırlar. Çocukluk

kayıtlarından beslenen beyinlerinin duygusal tarafıyla hareket etmektedirler. Durduramazlar ve neden yaptıklarını da anlamlandıramazlar.

Birey şemaların rahatsız edici olacağını bilmesine rağmen şemaya uygun davrandığında kendini rahat hissettiği için onu kullanmaya devam etmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların, insanları tutarlılık ve uyumluluk hissini yaşamaya zorladığı belirtilmektedir. Bu durumun insanın tutarlılık ve dengeye güdülenmesinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. İnsanlar yaşantıları sebebiyle bir davranış repertuarı oluşturmaktadırlar ve bu repertuar acı verici olsa bile yaşamın erken dönemlerinde olduğu için kendilerine daha sonraki dönemler için tanıdık gelmektedir ve kişinin rahatlık hissiyle sürdürebileceği bir hal almaktadır. Bu sebeple şemalar süreğen ve dayanıklı örüntülerdir.

Ayrıca, şemaların gelecek deneyimleri etkilediği, yaşantıları anlamlandırdığı ve insanın zihnindeki faaliyet yelpazesi, tanımlar ve çevreye karşı tutumların belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Gheisari, 2016). Diğer taraftan da, erken dönem uyumsuz şemalar kişinin benlik kavramının temelini oluşturan kalıcı temalar olduğu ve uyumsuz yapılarına rağmen, tanıdık ve bilindik oldukları için kendilerini tekrar ettiği bilinmektedir. Bireylerin farkında olmadığı katı ve aşırı genellenmiş ifadeleri içeren şemalar, belirli bir stres içeren durumla karşılaşıldığında aktif hale gelmektedir ve doğrudan kişinin nasıl tepki vereceğini etkilemektedir (Beck., 2014). Bu noktada, kişiler şemalarıyla ters düşen bir durum veya olayla karşılaştıklarında, bilgiyi şemalarının çocukluklarındaki travmatik yaşantılarına benzer anlamlandırdıkları için o dönemki olumsuz duyguları hissetmektedirler.

Ayrıca kişi şemalarına ters düşecek bir olay ya da durumla karşılaştığında çeşitli başetme taktikleri kullanarak bilgiyi çarpıtarak ve olayı ya da durumu benlik algısını pekiştirecek biçimde şemalarına uyumlu hale getirir. Çocukluk döneminde çevreye uyum sağlamaya yarayan şemalar daha sonra uyum bozucu hale gelmekte, bireylerin benlik algılarına ve diğerleriyle ilişkilerine zarar vermektedir. Böylece şemalar kendini yenileyici, değişime dirençli , oldukça köklü bir hal almakta hayatta kalmaya yönelik çalışmaktadır (Collard, 2004). Şemaların bir özelliği de boyutsal olmalarıdır yani kişiden kişiye değişen düzeyde yaygınlık ve şiddet göstermeleridir. Şemanın şiddeti arttıkça, şemayı tetikleyen durumların sayısı bunun sonucunda da ortaya çıkan olumsuz

duyguların yoğunluğu ve süresi artmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon, kaygı bozuklukları, alkol-madde bağımlılığı, psikosomatik bozukluklarla ve kişilik bozukluklarının ve belirli kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli rol oynadığı belirlenmiştir (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

Tüm erken dönem şemaların oluşumunda olumsuz bir durumun ya da kötü davranış olmayabilmektedir. Örneğin aşırı korunmuş bir çocukta bağımlılık / yetersizlik şeması oluşabilmektedir. Aynı zamanda olumlu şemalarımızda vardır. Hastalıkların sebebine baktığımız için bizim konumuz uyumsuz şemalardır. Olumlu şemalara örnek olarak Eric Erikson' un insanın 8 evresinde tanımladığı her gelişim seviyesini başarıyla geçilmesi durumunda elde ettiği her seviyeye uygun biliştir. Kişi bu evreleri başarıyla geçemediği takdirde uyumsuz şema oluşumu oluşmaktadır (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

2.1.4 Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri

Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde 3 faktörün etkisinin olduğu belirtilmektedir.

- **Temel Duygusal İhtiyaçların Karşılanmaması**

Çocukluk döneminde bireylerin kendileri tarafından karşılanamayacak temel fiziksel, gelişimsel ve duygusal ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanması şema modeli çerçevesinde oldukça önemlidir.

Bu ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması durumunda bireylerin sağlıklı ve uyumlu bir kişilik yapısı oluşturabilecekleri düşünülmektedir. Karşılanması gereken bu ihtiyaçlar ;

- **Bağ:** çocuğun 0-2 yaş döneminde bakım veren ile arasında gelişmiş olan, süreklilik arz eden sevgi dolu, destekleyici, şefkatli beraberliğin kurulmuş olması
- **Bağımsızlık, özerklik ve kimlik algısı:** Çocuğun özellikle 2 yaş sonrasında elde etmeye çalıştığı başkalarına bağımlı olmama, kendi varlığını farketme ve gösterme, kendine yetebilme ve çevresine hakim olma yetisi

- Gerçekçi limitler ve irade: Kimlik oluşumu, oluşan kimliğe tutarlı davranışlar, kural ve sınırların bilinmesi, benlik saygısı ve kabulü
- Kendiliğindenlik ve oyun: Eğlence, keyif, haz alma gibi kendiliğinden gelişen durumlara uyum sağlama
- Gereksinim ve duygularını ifade özgürlüğü: kendini ifade edebilme

Bu ihtiyaçlara yönelik evrensel bakış açısı Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi' nde şu sözlerle ifade edilmektedir “ Çocuğun gelişiminin tam ve uyumlu olabilmesi için sevgi, mutluluk ve kabulün olduğu bir aile ortamında büyümesi gereklidir.” (Bach, B., Lockwood, G., Young, J. E., 2017).

Bu ihtiyaçların karşılanması konusunda yaşanan engellemeler ve eksikliklerin tekrarlanması erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna ve çocuğun işlevsel olmayan yollarla bu ihtiyaçların sağlanmasını çalışmasına yol açmaktadır (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018).

- Erken Dönem Yaşantılar

Young' ın şema terapi modelinde bağlanma kuramını ve nesne ilişkileri kuramını yordayarak şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılarını temel çıkış noktası yapmıştır. Buna göre çocuk erken dönemde anne ve babasıyla kurduğu ilişki temsiline ilerleyen yaşlarında tüm ilişkilerinin temsiline oluşturmaktadır. Anne veya babasıyla çocukluğunda yaşadığı sahneler uyumsuz şemaları tetikleyecek bir yaşantı söz konusu olduğunda tekrar tezahür etmektedir.

Bu sebeple yaşamın erken döneminde ebeveynlerle oluşan yaşanmışlıkların önemine odaklanılmaktadır. Kuralcı/ Kalıplayıcı, Küçümseyici/ Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/ İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/ Evhamlı, Koşullu/ Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/ Sınırsız, Kötümser/ Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime Kapalı/ Duyguları Bastıran ebeveynlik biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda temel olduğu bilinmektedir (Caner, 2009).

Ebeveynin dışında kalan çevreninde erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda etkisi olmakla birlikte ebeveynin davranışlarıyla oluşan şemalara göre hafif şiddette olmaktadır. Şema ne kadar küçük yaşta oluşmuşsa şiddeti de

o kadar büyüktür. Erken dönem yaşantıları sebebiyle oluşan şemaları 4 temel unsura ayırabiliriz:

- Sevgi, güven, tutarlılık ve anlayış gibi temel ihtiyaçların engellenmiş olması veya karşılanmamış olması
- Çocuğa fiziksel yada psikolojik şiddet uygulanarak kurban edilmiş olması yani ağır travmatik yaşantıların oluşması
- Çocuğun ihtiyaçlarının yeterinden fazla karşılanması, aşırı üstüne düşülmesi, ebeveynlerin çocuk için sağlıklı olandan çok daha fazlasını ona vermesi, çocuğun hayatına olması gerekenden fazla müdahale edilmesi, gerekli sınırların koyulamaması
- Çocuğun hayatında rol model aldığı ebeveyninin davranışlarını, duygu ve düşüncelerini seçici olarak içselleştirmesi yada özdeşim kurması
- Duygusal Mizaç

Bir çocuğu ya da yetişkini diğer insanlardan ayıran diğer insanlarla ilişkilerinde gözlemlenen görece kalıcı tepki ve etkileşim örüntülerine mizaç denilmektedir (Yavuzer, 2017). Kişilerin duygusal, motor, dikkat tepkilerinde ve kendilerini düzenlemelerinde görülen bireysel farklılıklardır. Bunlar doğuştan gelen kişiliğin temellerini oluşturan eğilimlerdir. Bu eğilimler çocukken bizim neye nasıl tepki göstereceğimizi ve nasıl etkileneceğimizi belirlemektedir. Örneğin ailesinin ‘yemeğini bitirdikten sonra oyuncaklarınla oynayabilirsin’ dediğinde bazı çocuklar kendini yerden yere atarak ağlayabilir, bazı çocuklar kabullenir ve yemeğini bitirir. Çocuğun mizacı doğuştan getirdiği temel örüntüdür, bu örüntünün belirli yaşam deneyimleri sonucu şekillenmesi ise kişiliği oluşturmaktadır (Bee, H., Boyd, D., 2009)

Şema terapi modeli çerçevesinde mizaç iki sebepten dolayı önem arz etmektedir. Birinci sebep çocuklar benzer yaşam deneyimlerinden farklı şekillerde etkilenmektedirler. Örneğin girişken bir çocuk kendisiyle dalga geçildiğinde olayın üstüne gidebilir ve aynı davranışı yapan arkadaşlarına tekrarlayarak bunu bir oyun olarak algılayabilmektedir. Aynı durumda kalan sakin bir çocuk iyice içine kapanıp sosyal izolasyon yaşayabilmektedir. İkinci sebep farklı mizaçlar kişilerin seçici şekilde farklı yaşam koşullarını deneyimlemesine sebep

olmaktadır. Tacize uğrayan iki çocuktan biri kurban olmayı seçerken diğeri tacizciyle özdeşim kurup kendisi de aynı davranışı gösterebilmektedir (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017)

Mizaç yaratılışın bir parçası olarak bilinirken; bir çocuğun bireysel çevresi temel ihtiyaçlarının karşılanması veya karşılanmamasından kaynaklanan engellemeler yoluyla da ifade edilebilir (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018). Çocuğun biyolojik mizacı ve erken dönem toksik çevresel deneyimleri, temel ihtiyaçlarına yönelik karşılaştığı engellemeler sonucunda yetişkin hayatında yüksek oranda savunmasızlık ve muhtaçlık yaşamasına sebep olabilmektedir. Temel olarak doğuştan gelen mizaçla birlikte gelişimsel ihtiyaçların yetersiz tamamlanması erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna sebep olarak kişilik patolojilerine zemin hazırladığı varsayılmaktadır (Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G., 2018)

2.1.5 Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar

Hayatında ağırlıklı olarak olumlu ve doymuş duygularla yaşayan bir yetişkin olabilmek için çok iyi bir çocukluk geçirmiş olmamıza gerek yoktur, Winnicot'un deyimiyile "yeteri kadar iyi" olması yeterli olmaktadır. Bir çocuğun yeteri kadar iyi şekilde gelişmesi için güvende hissetmek, bağlılık hissetmek, özerklik, özsaygı, kendini ifade edebilme, gerçekçi sınırları olması gibi 6 temel ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda ise erken dönem uyumsuz şemalar oluşmaktadır (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

Şema terapi modeli içerisinde 18 uyumsuz erken dönem şeması tanımlanmıştır ve bu şemalar engellenmiş temel ihtiyaçlardan oluşan 5 ana grupta toplanmıştır.

Çizelge 2.1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Gereksinim Ve Şema Alanı	İlgili Uyumsuz Şemalar
Kopukluk ve Reddedilme Alanı (diğerlerine güvenli bağlanma gereksinimi)	-Terk edilme/ İstikrarsızlık -Güvensizlik/ Suistimal Edilme -Duygusal Yoksunluk -Kusurluluk/ Utanç -Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşıma
Zedelenmiş Otonom Alanı (kendini ortaya koyma gereksinimi)	-Bağımlılık/ Yetersizlik -Hastalıklar/ Dayanıksızlık -Yapışıklık/ Gelişmemiş Benlik -Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar Alanı (gerçekçi limitler ve özdenetim gereksinimi)	-Hak görme/ Büyüklük -Yetersiz Özdenetim
Diğeri Yönelimlilik Alanı (ihtiyaç ve duyguların ifade özgürlüğü gereksinimi)	-Boyun Eğicilik -Fedakarlık -Onay Arayıcılık
Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Alanı (kendiliğindenlik ve oyun gereksinimi)	-Karamsarlık -Duyguları Bastırma -Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik -Cezalandırma

Alan 1: Kopukluk ve Reddedilme

Bazı şemalar diğerlerine göre daha temelde yer almaktadır. Temel güvenlik şemaları ve bağlanma şemaları bu şekildedir. Çocukta bağlanma algısı gelişebilmesi için sevgi, ilgi, empati, şefkat, anlayış ihtiyaçlarının karşılanmış olması gerekmektedir. Aynı şekilde temel güvenlik ihtiyaçları da Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi en temellerindedir, çocuğun ailesinin ona nasıl davrandığını içermektedir. Bu duygu olmadan diğer gelişimsel boyutlara geçilmesi zorlaşmaktadır. Güvenlik kaygısı çocuğun o kadar enerjisini tüketir ki diğer konular için enerjisi kalmayabilir. Bir bebeğin güvende hissetmesi ölüm kalım meselesi olacak kadar önem teşkil etmektedir. Bir çocuğun güvenli ve istikrarlı aile ortamına ihtiyacı vardır. Çocuk ebeveynlerinin yada bakım verenin

her koşulda ulaşılabilir olduğunu bilmek ister. Kendini güvende hisseden çocuk rahatlık hissiyle hayatına devam eder (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018). Güvensiz çocukluk durumlarının tekrarlanıyor olması çok zordur kişi devamlı özyıkıcı deneyimler yaşamaktadır.

Bu alanı zedelenmiş kişiler diğerleriyle güvenli bağlanma ilişkileri kuramamaktadır. Çoğunun travmatik çocuklukları vardır. İlişkilerden kaçınma ve uzaklaşma yaklaşımı göstermektedirler. Yaşadıkları ilişkilerle beledikleri istikrar, güven, sevgi, aidiyet gibi ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanamayacağını düşünmektedirler. Bu alanda erken dönem uyumsuz şemaları olan kişilerin aile yapılarına bakıldığında tutarsız, kötüye kullanan, soğuk, reddedici, dış dünyadan izole özellikler taşıdıkları görülmektedir. Bu da kişinin yaşamboyu aynı özyıkıcı, zedeleyici, soğuk ilişkiler yaşamasına veya ilişkilerden tamamen kaçmasına kendini izole etmesine sebep olmaktadır (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

Bu alandaki şemalar aşağıdaki gibidir;

Çizelge 2.2: Kopukluk ve Rededilme alanı Uyumsuz Şema Tanımları

Uyumsuz Şemalar	Tanımı
Terk Edilme / İstikrarsızlık	Duygusal destek, bağlantı ve koruma için önemli diğerlerinin dengesizlik veya güvenilmezliği algısı
Güvensizlik / Suistimal Edilme	Başkalarının kasti olarak veya ihmal sonucunda zarar vereceği, yalan söyleceği veya canını acıtacağı beklentisi
Duygusal Yoksunluk	Başkalarının bakım, empati ve koruma konusundaki ihtiyaçlarını yeterli bir şekilde karşılamayacağı düşüncesi
Kusurluluk / Utanç	Kişinin önemli alanlarda hatalı, kusurlu, istenmeyen olduğu hissini devamlı hissetmesi
Sosyal İzolasyon	Kişinin diğer insanlardan tamamen farklı olduğunu ve hiçbir gruba ait olmadığını düşünmesi

- Terk edilme / İstikrarsızlık

Terk edilme ve istikrarsızlık şemasında yer alan kişiler sevdikleri insanların öleceklerine veya onları terk edeceklerine dair endişe duymaktadırlar. Bu sebeple yüzeysel, bağ kurmaktan kaçınarak ilişki kurarlar veya ilişki içinde oldukları insanlara yapışırlar.

Şemanın kökenini oluşturan sebeplerden biri çocuklukta birincil derecede bakım veren tarafından terk edilmek veya ebeveyn kaybı sebebiyle bağlanma yaşantısının kesintiye uğramış olmasıdır. Çok küçük yaşta ebeveyn kaybı bu şemanın en temel kökenidir. Kaybedilen ebeveynin çocuk için anlamı ile şemanın güçlülüğü doğru orantılıdır. Şemanın güçlülüğünü kaybedilen ebeveynin ardından çocuğun hayatında yaşanan süreçlerde etkilemektedir. Yerine konulan yeni bir bağ etkiyi azaltabilmektedir.

Aynı zamanda çocuğun mizacı gereği sevdiklerinin yokluğunda ayrılmayı tolere etme eşiği çok düşükse bu şemayı geliştirmeye daha yatkın olabilmektedirler (Öztanrıöver, 2017). Bunun tam tersi de mümkündür. Fakat çocuğun biyolojik yatkınlığı gereği yokluğu tolere edebilecek gücü ne kadar yüksek olursa olsun tutarsızlık ve kayıplarla dolu bir ortamda büyüyorsa şemanın gelişmesi mümkün olmaktadır.

Diğer bir sebep küçükken annenin uzun dönem evden ayrı kalmasını gerektirecek bir durumun yaşanmış olması veya çocuğun çok küçük yaşta yatılı okulda okumak zorunda bırakılmış olması olabilmektedir. Ayrıca çok küçükken anne ve babanın çok sık kavga etmesi, ayrılmaları veya ayrılacakları konusunda devamlı bir endişe taşıması diğer bir sebep olmaktadır. Kardeş doğumu, anne yada babanın yeniden evlenmesi gibi bir ebeveynin ilgisini kaybetmiş olması, annenin dengesiz, tutarsız davranışları, sürekli depresif, öfkeli ve sarhoş olması da bu şemanın oluşması için geçerli bir sebep olmaktadır.

Bu şema genelde sözel dönem öncesi gelişmektedir (Santrock, 2016). Çok erken dönemde başladığı için deneyimlerin hatırlanması çok zordur fakat duygusal yükü çok yüksektir; düşünce olmamasına rağmen yalnızlık duygusu hissedilmektedir. Bu şemaya sahip kişiler genelde birincil derecede yaşadıkları ilişkilerde tekrarlayıcı ve özyıkıcı deneyimler yaşamaktadırlar. Şemaları gereği çabuk tetiklenirler, aşırı hassastırlar, çıkarımlar yaparlar ve küçük ayrılıkları

bile çocuklukta ki şiddetle deneyimlemektedirler (Kapçı, E. G., Hamamcı, Z., 2010).

Şemanın iki türü vardır. Birincisi bağımlılık temelli terkedilme diğeri tutarsızlık veya kayıp temelli terk edilmektir. Bağımlılık temelli terk edilme şeması aşırı korumacı ve çok fazla güvenli bir çevrede büyümenin etkisiyle hayat boyu tek başlarına hayatta kalamayacaklarına oluşan inançtan gelişmektedir. Bu kişiler sürekli başkalarına muhtaç olduklarını hissederler, bakım, sevgi ve duygusal bağlılık aramaktadırlar. Hayatlarının ilişkide oldukları kişilere bağlı olduklarına inandıkları için çok yüksek oranda kaybetme korkusu yaşamaktadırlar. Eğer tutarsız ebeveyn davranışlarından ötürü oluşmuş bir şemaysa bu o zaman hayatlarında ki kişilere duygusal bağ hissettiklerinde gideceklerine dair kaygıda geliştirmektedirler. Bu kişilerin korkusu yalnız kalmaya yönelik değildir, bağlandıktan sonra terk edilmeye yöneliktir (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

- Güvensizlik/ Suistimal Edilme

Bu şemaya sahip kişiler başkaları tarafından bilinçli olarak zarar göreceği, istismar edileceği, küçük düşürüleceği veya aldatılacağı yönünde inançları bulunmaktadır. Çevresindeki insanların kendilerine yalan söyleyeceklerine , kendi kişisel çıkarları için kötüye kullanacaklarını, dünyanın ve özellikle insanların güvenilmez bir yer olduğuna kuvvetle inanmaktadırlar (Robichaud, M.,Dugas, M. J., 2018). Verilen zararın kasıtlı olarak veya yoğun ihmalkarlıktan dolayı yapıldığını düşünmektedirler. Genelde işin kötü tarafına bakmaya yönelik bakış açıları gelişmiştir ve aldatılmışlık hissi yaşamaktadırlar. Devamlı tetikte olmaları ve kendilerini korumaları gerektiğini düşünmektedirler.

Güvensizlik ve suistimal edilme şemasına sahip olan kişiler insanlara çok yaklaşmak tehlikelidir, ben hep zarar görürüm düşüncesine sahiptirler. İnanları test etme ihtiyacı hissederler, oldukça kuşkucudurlar, kuşkuculuklarından gerçek ilişkiler yaşamakta zorlanmaktadırlar. Bu şemaya sahip kişiler 3 tip davranış gösterebilirler. Şemasını kurban olarak yaklaşanlar hayatboyu şemalarının tekrarını yaşarlar ve yakın, suistimal edici ilişkiler kurarlar, şemasının getirdiklerinden kaçanlar suistimal edileceği tüm durumlardan korku ile kaçarlar, çocuklukta suistimal edicileriyle özdeşim kuranlar, bu kişilerin

davranışlarını taklit ederler böylece suistimal edebileceği ilişkiler peşinde koşmaktadırlar (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018).

Güvensizlik ve suistimal şemasının kökenleri kabaca taciz, kandırılma, aşağılanma veya ihanete uğrama yaşantılarıdır. Yakın çevreden biri tarafından küçükken fiziksel olarak taciz edilmiş olmak; devamlı aşağılanmış, eleştirilmiş , alay edilmiş, kırıcı sözlerle hitap edilmiş olmak; ailenin güvenilir kişilerden oluşması, çocuğa yalan söylenilmesi, verilen sözlerin süreklilik arz edecek şekilde tutulmaması; çocuğun isteneni yapmaması durumunda cezalandırılması veya misilleme yapılması ve son olarakda güven duygusu zedelenmiş bir ebeveynin varlığıyla büyümek, devamlı dünyanın ve insanların güvenilir olmadığı yönünde uyarılmış olmak bu şemanın oluşumunda etki eden faktörler olarak belirtilmektedir (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

- Duygusal Yoksunluk

Bu şemaya sahip kişiler ihtiyacını duydukları duygusal gereksinimlerin başkaları tarafından karşılanmayacağını düşünmektedirler. Şefkat, sıcaklık, arkadaşlık , sevgi ve bakım görme ihtiyacını kapsayan ilgi , dinlenme, duygu paylaşımı ihtiyacını kapsayan empati ve bakım verenler tarafından korunma, güç ve rehberlik ihtiyacını kapsayan korunma yoksunluğu olarak üç tip duygusal yoksunluk çeşidi bulunmaktadır.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişiler gerekli ilgiyi, desteği görmüyorum, kimse beni anlamıyor, sevmiyor, destek olmuyor ve anlayış göstermiyor düşüncesine sahip olmaktadır. Genelde aldıklarından daha fazla sevgiye ihtiyaç duyarlar, doyumsuzdurlar, aldıkları ilgi, sevgi ve şefkat hiçbir zaman yeterli gelmez; yalnızlık ve boşluk hissederler. Öfke duyarlar. Bu şemaya sahip olup şemanın tekrarını yıkıcı şekillerde yaşatan kişiler duygusal olarak soğuk, ilgi göstermeyn, anlayışsız arkadaşlar seçip, dikkate alınmamayı kabullenirler; şeması gereği kaçınan kişiler duygusal ve sosyal geri çekilme yaşarlar; tam tersi davranış gösterenler ise duygusal olarak aşırı talepkar davranışlarda bulunabilir, arkadaşlıklarına anlaşılamayacak şekilde kendini adarken bir anda oldukça umursamaz bir davranışa geçebilmektedirler (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

Bu şemanın oluşumu sözel dönem öncesine dayandığı için kişi genelde şemasıyla ilgili çok az düşünce barındırmaktadır. Duygusal yoksunluk çocuğun

hiçbir zaman tam olarak bilmediği eksik olan birşeydir. Tam olarak ihmal edilmiş çocuktur. Sık rastlanan bir şema olmakla birlikte çok zor farkedilmektedir. Şemanın kökenleri anne figüründe olan kişide yatar, bu kişi ile olan ilişki hayattaki ilişkilerin tekrarı için belirleyicidir. Çocuk ortalamanın altında bakım alması durumunda yoksunluğu deneyimlemektedir. Annenin çocuğa soğuk ve mesafeli davranması, sarılma ve dokunma gibi temaslardan kaçınması; yeterli zaman ve ilgiyi ayırmaması; çocuğun gerçek duygularıyla bağ kuramaması, dinlememesi; ihtiyacı olduğunda çocuğunu yatıştırıramaması, sakinleşmesi için gerekli desteği vermemesi; çocuğa rehberlik yapamaması , yön çizememesi bu şemanın kökenleri olarak sayılmaktadır (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018). Duygusal olarak yoksun bırakan bir anne varken baba bunu farkedip aradaki açığı kapatacak şekilde davranırsa bu şemanın şiddeti çok daha düşük olmaktadır. Aynı şekilde duygusal olarak yoksun bir baba ve yeterli bir anne varsa çocuk şemayı geliştirebilir fakat bu hayatının her safhasına yansımayı belli ilişkileri kapsayabilmektedir (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

- Kusurluluk / Utanç

Bu şemaya sahip kişiler kendilerinin utanılacak bir kusuru olduğunu; kendilerini istenmeyen, yetersiz, değersiz, yararsız ve gereksiz olarak görme eğilimindedirler. Eleştiriye karşı aşırı duyarlıdırlar, kendilerini devamlı başkalarıyla kıyaslarlar ve hep onları üstün görürler, sosyal ortamlarda yetersizlik ve değersizlik düşünceleri dolayısıyla arka planda kalmayı tercih ederler ve kusurlu olduklarını düşündükleri yönleriyle ilgili utanç duymaktadırlar (Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E., 2017).

Kendileriyle ilgili çok utanç vericiyim, benim gibi biriyle niye ilgilenirler, devamlı hata yaparım, eksik ve kusurluyum, insanların beni sevmemesi benim suçum, değersizim gibi bilişe sahip olmaktadırlar. Kendisiyle gerçekten ilgilenenlere karşı devamlı kendisini eleştirip, aşağılarlar; olumlu niteliklerini değersiz görmektedirler (Fennell, 2015).

Şemasına teslim olan kişiler devamlı kendisini aşağılayan, eleştiren, kusurlu yanlarını ortaya çıkarmaya çalışan arkadaşlar ve ilişkiler seçerler; kaçınanlar içe dönüktürler, ilişkilerden kusurları ortaya çıkacak diye kaçınırlar; çocukluğunda

kendisini eleştiren, aşağılayan çevresiyle özdeşim kuranlar ise davranışı tekrarlarlar, mükemmeliyetçi davranışlar gösterirler, diğerlerini aşağılar, eleştirir aynı zamanda kendilerine karşı da aynı mükemmeliyetçi bakış açısı ve ağır eleştiriyiyle yaklaşmaktadırlar.

Çok yaygın olmasına rağmen açığa çıkartılması zor bir şemadır. Çünkü kişi kusurunu içinde saklar, açığa çıkmasından korku duyar ve göstermemek için elinden geleni yapar. Birincil olarak bu şemaya sahip olmalarına rağmen bu sebeple genelde terapiye başka sebeplerle gelmektedirler. Depresyon, ilişki sorunları, bağımlılıklar bunlardan bazılarıdır (Burns, İyi hissetmek yeni duygudurum tedavisi, 2018). Ayrıca bu şemaya sahip kişiler utanç ve yetersizlik duygularıyla başedebilmek için farkında olmadan narsisistik yaklaşımlarını geliştirip bunu karşılarındaki insanlara yansıtmaktadırlar. Gerçek kendiliklerini saklayarak sahte kendilik oluşturmaktadırlar.

Ağır eleştirel ve cezalandırıcı ebeveynlerin olması; ebeveynler veya sadece birisi için çocuğun varlığının hayalkırıklığı olduğunu hissettirilmesi; ebeveynler veya ebeveynlerden birisi tarafından reddedilmek veya sevilmemek; cinsel, fiziksel veya duygusal tacize uğramak; olan kötü herşey için suçlanmak; çocukken hiçbirşeyi iyi yapamadığı, hep kötü olduğuyula ilgili devamlı konuşulması; kardeşler arasında devamlı olumsuz kıyas yapılması; ebeveynlerden birinin evi terk etmesinden sorumlu tutulması veya kendisini sorumlu tutması bu şemanın kökenlerini oluşturmaktadır. Genelde ebeveynlerin kusurluluk şemaları vardır, çocukları onlara bu yansımayı göstermektedir bu sebeple bunu çocuklarına geçirmektedirler ve kuşaklar arası aktarım gerçekleşmektedir (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

Bu şemaya sahip kişiler kendilerine böyle davranılmasından dolayı çocukluklarında veya yetişkin hayatlarında öfke hissetmemektedirler; kötü olan herşeye kendilerinin sebep olduğunu düşünerek utanç ve üzüntü duygularına sahip olmaktadır. Karşılarındaki kişileri de kendilerine olan davranışlarından dolayı haklı bulmaktadırlar; onların kendilerine yönelik davranışlarını içselleştirmişlerdir ve kendilerine de böyle bakmaktadırlar (Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M., Azizlerli, N., 2018). Duydukları utanç duygusu varlıklarına yöneliktir.

Kusurluluk şeması olan kişilerin genellikle yaşadıkları ilişki paternleri şu seçeneklerde toplanabilmektedir: Kusurlarının görünmesinden korktukları için evli, uzak şehirlerde yaşayan, sık sık seyahat eden yakın olamayacakları partnerlerle ilişki kurmayı tercih etmektedirler. Gerçekten ilgilendikleri insanlardan kusurlarını görmelerinden korktukları için ilişki yaşamak istememektedirler. Mazoist ilişkiler içine giren kişilerinde genellikle kusurluluk şemaları olduğu bilinmektedir. Özde yatan düşünce kendilerine kötü davranılmasını hak ettikleri yönündedir. Onları eleştirecek, aşağılayacak, reddedecek eşler tarafından güçlü çekilim hissetmektedirler çünkü bu tanıdıkları ve bir şekilde kendilerini içinde rahat hissettikleri dünyayı oluşturmaktadır (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

- Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma

Bu şemaya sahip kişiler dünyanın geri kalanından farklı olduklarını düşünmektedirler, kendilerini izole edilmiş hissederler, hiçbir gruba ait olamamaktadırlar. Ben farklıyım, kimse beni anlamıyor, kendimi onlara ait hissetmiyorum gibi düşüncelere sahip olmaktadır. Birincil duygu yalnızlıktır. İki sebepten izolasyon gerçekleşmektedir bir tanesi farklılık düşüncesi diğeri istenen bir kişi olmama düşüncesi olmaktadır. Bu şema kusurluluk şemasının tersine dışadönüklükle alakalıdır. Hissedilen duygu ağırlıklı olarak kaygı ve korkudur (Robichaud, M.,Dugas, M. J., 2018). Girdikleri sosyal ortamlarda düzgün konuşamaktan, görünüşünün uygun olmamasından, statüsünün diğerlerinininkinden geride olmasından endişe ettikleri için çok yoğun kaygı duymaktadırlar; bu kaygıda davranışlarına yansımaktadır. Aslında sosyal becerilerinin iyi olmasına rağmen bu tip ortamlarda yaşadıkları kaygı ve korku sebebiyle ketlenmektedirler. Bu şemaya sahip bir kısım insan ise kopukluk duygusu hissetmektedir.

Çocuğun kendisini ailesinin içindeyken bile farklı hissetmesi; göç, azınlık, etnik veya farklı sebeplerden dolayı ailenin bulunduğu çevreye uyum sağlayamaması, farklı olması; fark edilen birkaç özelliğinden dolayı çocukla dalga geçilmesi ve kendisini aşağılık hissetmesi; ebeveynlerin veya birinin sosyal izolasyon şeması olması sebebiyle izole bir hayat örneklemesi bu şemanın kökenlerini oluşturmaktadır (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

Alan 2. Zedelenmiş Otonom Alanı

Otonomi bireyin ailesinden sağlıklı bir ayrılma-bireyleşme yaşamış olmasını ve yaşının getirdiği işlevselliğe ulaşmış olmasını içermektedir.

Çocukların bebekliklerinde geçirdiği otistik dönemde (0-3 ay) anne ve kendisini tek bir nesne olarak algıladığı; sembyotik dönemde (3-18 ay) bu algının değişerek 2 farklı nesne olduklarını kavradıkları bilinmektedir. Sonraki dönem (18-36 ay) ayrılma-bireyleşme dönemidir. Çocuk bu dönemde ayrışma ve bireyleşmeyi yaşarken iki referans noktası vardır birincisi kendi yapabilirlikleri diğeri ise ayrıldığı nesne yani annesidir. Burada hem kendi kendini onaylaması hemde yaptıklarına karşı annenin desteği, onayı ve şefkati çok önem arz etmektedir (Masterson, Gerçek kendilik gelişimsel kendilik ve nesne ilişkileri yaklaşımı, 2014). Çocuk annesinin sergilediği ego işlevlerini içselleştirir, dürtü kontrolü, daha iyi bir algı, engellere karşı hoşgörü ve ego sınırları kazanır (Masterson, Kendiliğin doğuşu, 2012).

Çocuk bu dönemde özerklik kazanmaktadır. Ebeveynlerin çocuğun özerk olma ihtiyacı sebebiyle ortaya çıkmaya başlayan bu özellikleri algılayıp, tanıyıp , olumlu tepki göstermeleri ve bu dönem de gireceği deneysel, keşfe dayalı kendilik maceralarını cesaretlendirmeleri gerekmektedir. Gelişen özerklik sonucu bireyde ailesinden ayrı hayatını sürdürebilme yetisinin olduğu bilgisi ve yaşlılarıyla benzer işlevselliği gerçekleştirebilme bilgisini bilmek istemektedir.

Eğer çocuk sağlıklı ve kademeli ayrılmayı gerçekleştirememişse; kendini sınıyabileceği ortamlar hazırlanmamışsa, varken engellenmişse; aşırı korunmuş ve herşeyin çocuğun yerine yapılmış olma durumu varsa ; yetersiz ilgi ve bakım sağlanarak çocukta yetersizlik duygusu yaratılmışsa zedelenmiş otonomi alanındaki şemalar gelişmektedir. Çocuğun saygı görme ihtiyacı karşılanmamaktadır.

Bu alandaki şemalar aşağıdaki gibidir;

Çizelge 2.3: Zedelenmiş Otonom Alanı Uyumsuz Şema Tanımları

Uyumsuz Şemalar	Tanımı
Bağımlılık / Yetersizlik	Kişinin başkalarının yardımı olmadan günlük sorumluluklarıyla başa çıkamayacağı inancı
Hastalıklar / Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Her an bir felaketin geleceği ve önlenemeyeceği yönüne duyulan abartılı kaynağı olmayan korku
Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik	Önemli diğerleriyle aşırı duygusal birarada olma hali ve yetersiz bireysel kimlik
Başarısızlık	Kişinin temel olarak kendini yetersiz ve başarısız hissetmesi

- Bağımlılık / Yetersizlik

Bu şemaya sahip kişiler başkalarının yardımı olmadan günlük hayatlarında karşılarına çıkan problemleri çözemeyeceklerine, hayatlarını başarıyla idame ettiremeyeceklerine inanmaktadırlar. Kendilerini kabiliyetsiz olarak görmektedirler, başarılarını küçültür eksikliklerini büyütürler özsaygıları düşüktür. Kişi çocukluğunda kendi deneyimlerini yaşamasına imkan tanınmamıştır, ebeveyn sen yapamazsın ben bilirim yansıması ile çocuğun yapması gerekenleri yapmıştır. Çocuk buradan başkaları benden daha becerikli ben yeteri kadar iyi değilim bilişini edinmiştir (Roediger, 2015). Hiçbir şeyi doğru yapamayacaklarına, beceriksiz olduklarına, muhakame yeteneklerinin olmadığına, devamlı yönlendirilmeye ihtiyaç duyduklarına, tek başlarına kalırlarsa geçinemeyeceklerine, günlük hayatın bunaltıcı durumunu tek başlarına kaldıramayacaklarına inanmaktadırlar. Tek başlarına karar vermekte çok zorlanırlar, defalarca onay almak isterler, hayatlarında yolunda giden yani içinde kendilerini güvenli hissettikleri durumların değişmesini kesinlikle istemezler. Yetersiz oldukları yönündeki düşünceleri olduğundan yoğun olmakla birlikte yanlış da değildir. Çünkü yeterlilik kazanacakları deneyimleri yaşamamışlardır, onlar için hep başkaları yapmaktadır.

Bu şemaya sahip olan kişiler bağımlı oldukları insanların birçok olumsuz davranışına maruz kalmaktadır fakat onları kaybedeceklerinden korktukları için tepki vermezler, bu onlarda kısıtılmışlık hissi yaratır. Bu kişilere bağımlı

oldukları, istedikleri gibi olumsuz tepkilerini de veremedikleri için öfke hissederler. Bu sebeple genellikle bağımlılık şemasına sahip kişiler boyun eğicilik şemasını da geliştirmiş olabilirler.

Bağımlılık şeması kaygı duygusuyla da çok paralel gitmektedir. Kişi hem yapması gerekenlerden hemde yalnız kalmaktan dolayı kaygı duymaktadır. Bu şemaya sahip kişilerin panik atak ve agorafobi geçirdikleri bilinmektedir. Altta yatan sebep dünyada yalnız başına bir şey yapamayacağına olan inancı dolayısıyla duyduğu yoğun kaygı ve panik duygusudur, kalbini durduracak ve nefes almasını engelleyecek kadar onu sıkılmaktadır.

Bu şemanın kökeni ebeveynliğin iki ucu olan biri aşırı korumacı diğeri yeterince var olamayan ebeveynlerden kaynaklanmaktadır (Cori, 2017). Aşırı korumacı ebeveyn yaklaşımında çocuğun ebeveyne bağımlı kalması sağlanmaktadır, çocuk kendi deneyimlerini yaşamadığı için gerekli becerileri kazanamamaktadır. Var olan ebeveynin yok olması çocuğun gelişim dönemlerinde yanında yer almaması çocuğun kendini tek başına algılamasına, yaşının gerektirdiği işlevselliğin çok üstünde çaba sarfetmesini gerektirmektedir. Bu çocuğunda ciddi oranda bağımlılığa ihtiyacı olmaktadır (Wolf, 2009).

Yeterince iyi ebeveynlikte çocuğun özerkliğini kazanması için yapılması gereken güvenli alanı oluşturmak ve o alandan çocuğun hareket etmesine imkan sağlamak için yavaşça ayrılmaktır. Çocuk güvende olduğunu bilecek kadar kendini rahat hissederse özerkliğini sağlayarak öğrenme için denemeler yapacak enerjisini bu maceralara aktaracaktır.

Aşırı korumacı ebeveynlerin genelde kendi güvensizlik, bağımlılık şemaları aktiftir. Kendi kaygı, endişe ve güven problemlerini çocuklarına aktarmaktadırlar. Çocuklarına yoğun sevgi ve ilgi göstermektedirler. Bu sebeple aşırı korumacı ebeveyn sebebiyle bağımlılık şemasına sahip kişilerde duygusal yoksunluk şeması veya acı verici deneyimler yoktur. Onlar ailelerinin güvenli alanlarından çıkana kadar hayatları gayet mutlu geçmektedir. Gerçek dünyaya adım attıklarında zorluklar başlamaktadır (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

Yetersiz ebeveynlik gören çocuklarda da bağımlılık şeması duygusal yoksunluk şemasıyla birlikte gelişmektedir. Bu tip ebeveynler genellikle çocuklarına karşı ihmalkar davranmaktadırlar, gerekli yönlendirme ve rehberliği sağlayamazlar,

kendi problemleriyle ilgilenirler bu sebeple çocuk yaşının çok üzerinde davranmak zorunda kalmaktadır, ebeveyni yerine çocuk ebeveyn olmak zorunda bırakılmıştır (Cori, 2017). Bu tip çocuklar kendilerini hiçbir zaman güvende hissetmezler, güvenilecekleri ve sorumluluklarını azaltacak birini ararlar, bağımlılık arzulamaktadırlar. Hayatlarının ilerleyen döneminde her işini kendisi yapan, kimseye ihtiyaç duymayan, gerektiğinde yardım isteyemeyen bireyler haline gelmektedirler. Bu kişilere baktığınızda dünyada ki en bağımsız kişileri görürsünüz fakat onlar çocukluklarında öğrendikleri davranışları devam ettirmektedirler, bağımlılık şemasının karşıt tarafında yer almaktadırlar.

- Hastalıklar / Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Bu şemaya sahip kişiler başlarına heran bir felaket gelebileceği ve ondan kurtulamayacakları korkularını yoğun olarak hissetmektedirler. Tehlikeli bir durum yaşarlarsa buna dayanamayacaklarını, bu durumla baş edecek gücün kendilerinde olmadığını düşünmektedirler. Kendilerini dayanıksız ve zayıf olarak görmektedirler.

Bu dayanıksızlık bilişi birkaç çeşittir. Hastalık korkusu hissetmesi, devamlı amansız bir hastalığa yakalanacağını düşünmesi, bu sebeple kendini sürekli dinleyip, başkasından duyduğu haberlerle tetiklenip bu korkuyu üretmesi hastalık dayanıksızlığı olarak adlandırılmaktadır. Kişinin aklını yitirmekten korkması, sanki ufacık bir ruhsal problem yaşanması durumunda yada korkması durumunda aklını kaybedeceği yönünde orantısız korku duyması akli dayanıksızlık olarak isimlendirilmektedir. Tüm parasını kaybedip ekonomik zorluklar yaşayacağı yönünde büyük endişe duyulması, bu sebeple çok tutumlu davranıp kısıtlı yaşamak maddi dayanıksızlık , kişinin başının adaletle derde gireceği yönünde yoğun endişe ve korku duyması, devlete bir ceza yada özel eşyalarının çalınıp bir suç ortamında kullanılacağı yönünde kurgular oluşturulması ise adli dayanıksızlık olarak adlandırılmaktadır. Son olarak tabii dayanıksızlık şeması vardır bu da kişinin doğal afet, kazalar, kedi köpek gibi hayvanlar tarafından verilebilecek zararlar konusunda korku duyması ve bunların başına gelmesi beklentisiyle beraber gelirse neler yapacaklarını kurulması olarak bilinmektedir (Karaosmanoğlu, 2018).

Bu şemaya sahip kişiler yüksek kontrol ihtiyacı hissederler abartılı önlemler almaktadırlar. Kendimi saklamalıyım dünya tehlikelerle dolu, ben kendimi koruyamam çok yaralı ve kırılğanım düşüncesi hakimdir. Kişi şemasına teslim olmuşsa eğer devamlı olumsuz bilgileri edinmekle uğraşır, haberlerde onları dinler, güvenlik önlemleri alır, dayanıksız olduğunu düşündüğü için yapabileceğinin çok altında işleri yapmayı tercih eder; kaçınıyorsa potansiyel yaratacak herşeyden kaçınır, geri çekilir, kırılğanlık gösterir, eğitimine devam etmez, çalışmaz; karşıt durumunu yaşıyorsa eğer aşırı cesur davranışlar gösterir, risk alır, olabileceğinden daha dikkatsiz ve düşüncesiz davranışlar yapabilmektedir (Roediger, 2015).

Aynı şemaya sahip ebeveynler tarafından bu duygular ve düşünceler çocuğa geçirilerek büyütülmüş olması; aşırı korumacı ebeveynin sürekli sen yapamazsın, incinirsin, dayanıksızsındır, başedemezsin gibi söylem ve eylemlerinin olması; ebeveynin aşırı kontrolcü ve kaygılı olması; çocukken ciddi bir hastalık yada travmatik bir yaşantı olması ; ihmalkar ebeveyn sebebiyle olumsuz deneyimler yaşanması ve dünyanın güvenilmez kendisinde dayanıksız biri olduğu sonucunu çıkarması; ebeveynlerden birinin başına travmatik bir deneyimin gelmesi ve çocuğun bundan etkilenmesi bu şemanın kökenlerini oluşturmaktadır (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018).

- Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik

Bu şemaya sahip kişiler bireyleşmelerini tamamlayamamışlardır, bir veya birden fazla kişiyle aşırı duygusal yakınlık ve bağlanma ihtiyacı hissederler, iç içe geçmiş bir duygusal yaşantı söz konusudur kendi duygu ve düşüncelerinden çok bu kişi veya kişilerin duygu ve düşünceleriyle hareket ederler, bu yapının olmadığı durumlarda yaşamayacaklarını veya mutlu olamayacaklarını düşünürler (Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E., 2017). Benlik gelişimleri tamamlanamamıştır. Bu sebeple bu kişiler ilişkide oldukları diğer insanların yanında varlık gösteremediklerini hissederler, kendi kimliklerini ve varlıklarını sorgulamaktadırlar.

Benlik gelişimi nesne ilişkileri ve bağlanma kuramı çerçevesinde incelendiğinde çocuğun güvenli bağlanma figürünü gerçekleştirdikten sonra ayrılma ve bireyleşme gelişiminin gerektiği gibi tamamlaması benlik gelişimi için kritik

derecede önem teşkil etmektedir (Klein, 2015). Çocuğun iyi nesne, kötü nesne ayrımını yapabilir ve duygudurumunun bu iki görüşü yönetebilir hale gelmesi , bağlanma figüründen endişe duymadan ayrılabilmesi, ayrıldığında kendi varoluşuyla yaşının gerekliliklerini yerine getirebiliyor olması benlik gelişiminin göstergelerindedir.

Analitik çalışmalara bakıldığında benlik gelişiminde cinsel ve saldırganlık dürtülerinin gelişimsel süreçte olgunlaşması, id ve üstbenin gelişime uyumlanması, dış etkenlerle etkileşim, nesne ilişkilerinin seçimi ve biçimlendirilmesi esas teşkil etmektedir (Freud, 2016).

Bu şemaya sahip kişiler genelde iç içeliği ebeveynleriyle yaşamaktadırlar, birimiz olmadan var olamayız, ben onlarsız onlar bensiz olamaz, birisi acı çekerse bunun suçlusu ben olurum gibi düşünceleri oluşmaktadır. Şemasına tahammül gösteren kişiler eşlerine ve ebeveynlerine aşırı bağımlı olurlar, onlarsız tek başlarına karar alamaz halledirler, çok sık temas kurmak isterler, ebeveynleri ve eşleri için her koşulda sorgusuz sualsiz hazırdırlar; kaçınma davranışı gösterenler ebeveynine oldukça uzak kalmayı tercih ederler mesela yurtdışında yaşarlar, yakın ve sıkı arkadaşlıklardan kaçınırlar; şemasına karşıt davranış gösterenler ise yeterliliklerini her durumda vurgulamak isterler, başkaları için bir şey yapmak istemezler, ilişkilerde oldukça özensizdirler, diğerleri için kendilerini önemsiz hale getirmek isterler, yoğun duygusal ilişkilere karşı katı sınırları bulunmaktadır (Roediger, 2015).

Şemanın kökeni benlik gelişimine izin vermeyen bağımlı ebeveynlerin olması, ebeveynin çocuğunun kendisine bağımlı olmasını sağlaması, çocuğun ayrışma ve bireyleşme sürecinde suçluluk duymasını sağlayacak davranışlar göstermesi olarak belirtilmektedir. Annenin sembiyotik dönemde çocuğun doyum yaşantılarının kaynağı olma işlevini gerçekleştirememesi durumunda bireyselleşmede problemler oluşmasına, yoksunluk gelişimine ve ben gelişiminde problemlere sebep olmaktadır (Freud, 2016).

- Başarısızlık

Bu şemaya sahip kişiler genelde başarısız, beceriksiz olduklarını, başarı göstermeleri gereken alanlarda akranlarına göre başarısız olacağı inancını

taşımaktadırlar. Genel düşünceleri herkesin herşeyi onlardan daha iyi yapabilecekleri yönündedir, kendilerini eksik hissetmektedirler.

Bu şemaya sahip kişiler genelde kendileriyle ilgili olan bu bilişleri sebebiyle potansiyellerinin altında işlerde çalışırlar, bu sebeple aslında şemalarını doğrulayan nitelikte sonuçlarla karşılaşmaktadırlar. Başarısız olacaklarını düşündükleri için gelişim ve ilerleme olanaklarından kaçınmaktadırlar. Veya başarısızlık kaygısı sebebiyle bir şekilde işin gerekliliklerini yerine getirmekten kaçınmaktadırlar. Böylece beklenen sonuç gerçekleşmektedir. Beceremedikleri söylenir yada işlerinden kovulurlar. Bu şemanın bir diğer yönü ise gerçekte başarılı olup başarısızlık bilişi sebebiyle başarılarını görememektir. Başkaları tarafından başarılı oldukları söylene bile kendileri bunu hissedemezler, söyleyenlere de inanmazlar. Bu kişiler şemalarına teslim olmuşlardır olayları ve durumları çarpıtmaktadır, olumsuzlukları büyütür, olumlu durumları ise küçültmektedirler. Aşırı telafi yolunu seçenler ise diğer alanlarını parlatarak açıklarını kapamak isterler, dış görünüşlerine, vücutlarına, genç görünmeye özen gösterirler, başkaları için fedakarlık yaparlar veya oldukça başarılı eşler seçmektedirler.

Bu şemanın kökeni çocuklukta başarısızlıkta yatmaktadır. Ve birçok diğer şemayla ilişkili oluşabilmektedir. Çok eleştiren bir ebeveynin olması, çocuğu aptal, beceriksiz, gerizekalı gibi çağırarak ona aynı zamanda şiddet uygulanması bu durumda başarısızlık şeması kusurluluk ve kötüye kullanma ile birlikte oluşabilmektedir. Ebeveynlerden birinin yada ikisinin çok başarılı olması, yüksek standartlara sahip olmaları sonucu çocuğun hiçbir zaman onlar kadar başarılı olamayacağı bilişi geliştirmesi durumunda yüksek standartlar şemasıyla birlikte gelişebilmektedir. Okulda veya sporda diğer çocuklar kadar iyi olmaması veya özel bazı sebeplerden dolayı geri kalması sonucu çocuğun denemekten vazgeçmesi, geçemeyeceğini düşündüğü veya kıyaslandığı kardeşlerinin olması, ebeveynin çocuğa gerekli özdenetim sağlamayı öğretememesi sonucu gerekli zamanlarda ders çalışmayı öğrenememesi ve bunun sonucunda da sürekli başarısız olması, ebeveynin kendi başarısızlık şeması sebebiyle çocuğuyla yarışmış olması ve onun başarılı olmasını istememesi veya başarılı olmasını umursamaması durumları bu şemanın oluşmasına sebep olmaktadır (Adler, 2016).

Alan 3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Bu alandaki şemalara sahip kişiler gerek kendi sınırlarını gerekse ilişkide oldukları kişilerin sınırlarını farketmek, uygun davranışları göstermek konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Kendilerini disipline etmekte ve içsel sınırlarını belirlemek hakkında yeterli gelişimi gösterememektedirler. Kendi istek ve ihtiyaçları için diğer insanların haklarını, sınırlarını aşabilmektedirler. Dışarıdan bakıldığında yaptıkları davranışlar şımarıklık, terbiyesizlik, bencillik, sorumsuzluk, narssistik olarak nitelendirilmektedir. Başkalarının haklarına saygı gösterme, verdikleri sözü yerine getirme, karşılıklı davranışlarda bulunma, işbirliği sağlayan ilişkiler geliştirme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak konusunda problemler yaşamaktadırlar (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

Çocuklarda sınır gelişimi nesne ilişkileri ile oldukça bağlantılıdır. Çocuk nesne ilişkilerinde anneden ayrı bir varlık olduğunu farketmesi ve kendi benliğini geliştirmeye başlaması ile birlikte sınır algısı da oluşmaya başlamaktadır. Bu noktada ebeveynin rol model olarak çocuğa yaşına uygun şekilde kendi sınır ve sorumluluklarını farketmesi, uygun davrandığı takdirde pekiştirici davranışlar gerçekleştirmesi veya sınırlarını ihlal ettiği durumlarda ise olumlu iletişim kurarak davranışı düzeltecek şekilde tekrarlatması gerekmektedir. Çocukların kendini koruma, ihtiyaçlarının sorumluluğunu üstlenme, kendi seçimlerini kontrollü bir şekilde yapma olanağına sahip olma, hazzı erteleyebilme, başkalarının sınırlarına saygı duyma konularında yaşlarına uygun olacak şekilde gerekli becerilerin kazandırılması gerekmektedir (Townsend, J. , Cloud, H., 2017).

Bu alana ait şemalara sahip kişilerin aile kökenlerine bakıldığında aşırı izin verici ve hoşgörülü ailelerden geldikleri; çocukluklarında da uyulması gereken kurallara uymaya, kendilerini kontrol etmeye yada başkalarını dikkate almaya yönlendirilmedikleri görülmektedir. Bu kişiler bu yüzden dürtülerini kontrol etmekte ve hazzı ertelemekte zorlanmaktadırlar.

Çizelge 2.4: Zedelenmiş Sınırlar Alanı Uyumsuz Şema Tanımları

Uyumsuz Şemalar	Tanımı
Hak Görme / Büyüklük	Kişinin diğer insanlardan üstün olduğu ve özel hak ve imtiyazlara sahip olduğunu düşünmesi
Yetersiz Özdenetim	Kişinin hedeflerine ulaşmak için yeterli öz-kontrol sağlayamaması, hayal kırıklığına toleransı gösterememesi veya kişinin uygun olmayan duygu ve dürtülerinin ifadesini kontrol etmekte zorlanması

- Hak Görme / Büyüklük

Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerini diğer insanlardan üstün olduklarını bu yüzden özel ayrıcalık ve hakları olduklarını düşünmektedirler. Sosyal etkileşimlerinde karşılıklılık ilkesiyle hareket etmezler çünkü önce ve daha çok herşeyi kendilerinin hak ettiklerini düşünür ve ilişkilerinde de bu şekilde davranmaktadırlar. Kendi istek ve çıkarlarını elde etmek için diğerlerinin haklarını çiğnemekte bir sıkıntı hissetmemektedirler, empatiden yoksundurlar, hayatlarındaki insanlardan aşırı talepkardırlar. Güç elde etmek için herşeyin daha fazlasını elde etmeye odaklanmaktadırlar bu yolda aşırı rekabetçilik, başkalarının duygu, düşünce ve isteklerini önemsemeden kendi isteklerini öne çıkarma, başkalarının davranışlarını bastırma ve kontrol altında tutma gibi davranışlar göstermektedirler (Üzümcü, 2016).

Bu şema şımarıklık, bağımlılık ve dürtüsellik 3 tipte görülebilmektedir.

Şımarıklık haklılık şemasına sahip kişiler hayırı cevap olarak kabul etmek istememektedirler, isteklerini elde edemedikleri takdirde öfkelenirler, kendi istek ve ihtiyaçlarının her zaman öncelikli olduğuna inanmaktadırlar. Kurallara uyulmadığı takdirde diğerlerinin ceza alması gerektiğini fakat kendilerinin almaması gerektiğini düşünmektedirler. Dürtüsel haklılık şemasına sahip kişiler yaşamları boyunca duygu ve davranışlarını kontrol etmekte sıkıntı yaşamaktadırlar. Dürtüsel davranışları fazla olduğu için başlarını derde sokabilmektedirler. Yaptıkları davranışların sonuçlarını düşünmeden hareket ederler, özellikle rutin, sıkıcı, monoton işleri tamamlamakta zorlanırlar çünkü kendilerini disipline edememektedirler. Ertelemeye eğilimlidirler, azimleri yoktur, bir işi yapmak zorunda kalırlarsa da pasif agresif davranışlar

göstermektedirler. Özdisiplin ve kendini kontrol etme gelişmediği için bağımlılıklar geliştirebilmektelerdir. Öfke kontrolleri de yoktur, kızgın bir çocuk gibi davranırlar öfkelerini herkese nerede olursa olsun göstermekten kaçınmamaktadırlar. Bağımlı haklılık şemasına sahip kişiler diğer insanların kendilerine bakmaları gerektiğini düşünmektedirler, çevrelerindeki insanlardan sürekli birşeyler talep ederler, birlikte yaşadıkları kişileri bunalttıkları için ya terk edilirler yada öfkeli davranışlara maruz kalırlar veya işten kovulurlar.

Şemanın kökenlerine bakıldığında en öne çıkan bu şemaya sahip kişilerin ebeveynlerinin çocukları üzerinde yeterli disiplin ve kontrolü sağlayamamaları gelmektedir. Çocuklar ne istiyorsa yapılmaktadır, kontrol çocuğun elindedir. Dürtü kontrolü problemi yaşayan bir veya iki ebeveynin olması çocuğun da dürtü kontrolünü öğrenememesine sebep olmaktadır. Veya çocuğa sağlanan aşırı imtiyazlar sebebiyle dürtü kontrol ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda yeterli eğitim sağlanamamıştır. Çocuklarını kendilerine bağımlı yetiştiren, sorumluluk vermeyen onun ayrıcalıklı olduğunu bu sebeple herşeyi hakettiği yönünde söylemlerle davranışlar gösteren ebeveynler bu şemaya sahip çocuklar yetiştirmektedir. Ayrıca kusurluluk, duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon şemalarına sahip olan kişiler şemalarının yıkıcı etkisiyle başa çıkma davranışı olarak haklılık davranışını geliştirmiş olabilmektedirler (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018). Ebeveynlerden birinin duygusal yoksun davranışlarda bulunması diğer ebeveynin ise aşırı şımarttığı durumlarda da çocukların bu şemayı geliştirmesi olasıdır.

- Yetersiz Özdenetim

Bu şemaya sahip kişilerin kendilerini yeterli düzeyde kontrol etmekte ve hedeflerine yönelik engellenmelere tahammül etmekte güçlükleri bulunmaktadır. Duygu ve düşüncelerini ifade ediş biçimlerini düzenlemekte belirgin derecede zorluk çekmektedirler. Genellikle de huzursuzluk, sıkıntı atışma yaratabilecek ya da çaba ve sorumluluk gerektirebilecek durumlardan kaçınma gösterirler. Kendilerine zevk vermeyen şeyleri yapmak istememektedirler.

Şemasına teslim olan kişiler hayal kırıklığına tahammül etme toleransları yoktur, kendi koyduğu kural ve hedeflere bile uyamayacak kadar disiplin

gösterememektedirler bu sebeple en ufak bir problemde hemen vazgeçme eğilimi göstermektedirler. Çatışmalardan, acılardan, yara almaktan veya başkaları için sorumluluk almaktan kaçınmaktadırlar. Aşırı telafiyle başa çıkmaya çalışan kişiler ise kanunsuz davranışlar gösterebilmekte, kolay para kazanmaya yönelecek işler ve projeleri çok kısa sürede ne olursa olsun gerçekleştirmek istemektedirler.

Bu şemanın kökenlerine bakıldığında; sınırlar ve özdenetimi öğretmekte yetersiz ebeveyn tutumlarının yanı sıra, aşırı kontrolün olduğu aile ortamının olduğu da görülmektedir.

Çocukta ikinci yılın sonuna doğru başlayan ayrılma bireyleşme döneminde nesne sürekliliği sağlanmış olup , nesne ve kendi artık ayrılmıştır. Çocuğun bilişinde anne dış dünyada ayrı bir kişi olarak konumlanmıştır aynı zamanda çocuğun iç dünyasında da bir temsile sahiptir. Bu noktada çocuk kendi benliğinin farkındalığını yaşamaktadır ve gittikçe benliğine ait keşiflerini arttırmak istemektedir. Bu gelişim evresinde çocuğun gelişimini destekleyecek şekilde uygun mesafenin ayarlanması çok önemlidir. Annenin yok olmayacağı kadar yakın çocuğun kendini keşfetmesini sağlayacak kadar uzak olunmalıdır. Çocuk annesine gerektiğinde ulaşmak fakat müdahaleci olmamasını istemektedir. Bu süreçte çocuk benliğini farketmeyle birlikte sınırları da farketmeye başlamaktadır. Hem kendi hemde diğer nesne temsillerinin sınırlarını öğrenmeye başlar. Bu süreçte doğru davranış yada yapılmaması gereken davranış eğitimleri devreye girmelidir. Bu ve bundan sonraki benliğin gelişimi sürecinde çocuğa istediği yeterli ve uygun mesafe tanınmaması, aşırı müdahaleci olunması hiç müdahale edilmemesi durumunda çocukta sınırlarını belirlemekle ilgili problemler oluşabilmektedir (Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A., 2015).

Alan 4. Başklarına Yönelimlilik

Bu alandaki şemalar kişinin temel ihtiyaçlarından olan kendi yönelimli olmaya yönelik ihtiyaçlarının gerektiği gibi karşılanmaması durumunda oluşmaktadır. Kişi sevilme, onaylanma, bağlılık ve aidiyet hissini sürdürebilmek için önceliğini başkalarının ihtiyaç ve isteklerini karşılamaya vermektedir. Kişi dikkatini ve önceliğini kendi dışındaki insanlara o kadar çok yöneltmiştir ki

kendi duygu, istek ve ihtiyaçlarını bastırır veya farkına varmaz, kendi istek ve düşüncelerini ifade etmek bile istemez.

Bu alandaki şemaya sahip kişiler çocukluklarında doğal eğilimlerini izlemede özgür bırakılmamışlardır. Ebeveynleri tarafından koşullu saygı veya kabulle büyütölmüşlerdir. Çocuğun ihtiyaçı olan temel duygusal gereksinimleri için öncelikle ebeveynlerinin istek ve koşullarını yerine getirmesi gerekmiştir böylece çocuk sevilmem, onaylanmam ve kabul edilmem için öncelikle çevremdeki kişilerin isteklerini yerine getirmem gereklidir bilişini öğrenmiştir. Çoğu durumda çocukların istek, ihtiyaçları yerine ebeveynlerinininkine önem verilmiştir (Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E., 2017).

Çocuğa, duygularının ve herkeste olan evrensel gereksinimlerinin geçerli olduğu, bunları ifade etmesinin de doğal hakkı olduğu öğretilirse gereksinimlerinin neler olduğunu görebilir ve ileride bunları isterken bencillik, utanç, suçluluk duymaz. Bu temel gereksinimin karşılanmadığı durumlarda kişiler; onay almak, ilişkiyi sürdürmek, olumsuz tepkilerden kaçınmak için başkalarının istek, duygu ve tepkilerine kendilerinininkinden çok daha fazla ve aşırı biçimde odaklanmaktadırlar. Bu nedenle de kendi gereksinim, öfke ya da tercihlerine ilişkin farkındalıkları düşük olmaktadır.

Çizelge 2.5: Başkalarına Yönelimlilik Alanı Uyumsuz Şema Tanımları

Uyumsuz Şemalar	Tanımı
Boyun Eğicilik	Öfke, misilleme veya terkedilmeyi önlemek için kontrolün başkalarına aşırı teslim edilmesi ve kişinin kendi ihtiyaçlarını önemsememesi
Fedakarlık	Kişinin önceliği başkalarının ihtiyaçlarına vermesi, her an ve her durumda gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmak
Statü / Onay Arayıcılık	Güvenli ve gerçek bir benlik duygusu geliştirmek için diğer insanlardan onay almaya aşırı vurgu

- **Boyun Eğicilik**

Bu şemaya sahip kişiler kontrolü aşırı derecede başkalarına bırakmaktadırlar. Bu kişiler diğerlerinin öfkelenmesini engellemek, terk edilmekten ve tepki almaktan kaçınmak için ya kendi duygularını bastırarak yada kendi ihtiyaçlarını

bastırarak diğerlerinin duygu ve ihtiyaçlarına öncelik tanıyarak itaat ve memnun etme isteğiyle davranmaktadırlar. Kendi arzu, fikir ve duygularının diğerleri tarafından geçersiz veya önemsiz olacağını düşünmektedirler. Kapana kısılmışlık duygusu ile aşırı duyarlılık ve uyumluluk arasında geçişler yaşamaktadırlar. Kendi duygu, istek ve ihtiyaçlarını bastırdıkları için pasif agresif davranmak, kontrolsüz öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, rol yapma, madde kullanımı gibi uyum bozucu belirtiler kendini göstermektedir (Miller, 2015).

Bu şemanın kökeninde kişinin çocukluk döneminde ebeveynlerinin birinden veya ikisinde de kendi ihtiyaçlarının önemli olmadığı mesajını aldığı, bu gereksinimleri veya duygularını ifade ettiğinde ise cezalandırıldığı veya ilgilenilmediği aile ortamları olabilmektedir.

Boyun eğicilik şeması olan kişiler genellikle şemalarına uyumlu biçimde, yönetmeye meraklı, otoriter ve baskın kişileri eş olarak seçerler ve istemedikleri teklifleri geri çeviremezler, bunun yarattığı öfke sonucunda da basit olaylara yoğun tepkiler verme, psikosomatik belirtiler veya madde kullanımı ortaya çıkabilmektedir.

- Fedakarlık

Bu şemaya sahip kişiler kendi çıkarlarını tamamen göz ardı etmek pahasına diğerlerinin gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadırlar. Bu yolla özsaygılarını korumayı veya ihtiyaç duydukları kişiyle ilişkiyi sürdürmeyi amaçlamaktadırlar. Başkalarında acıya yol açabilecek davranışlardan kaçınmaktadırlar. Bencil hissetmekten suçluluk duymaktadırlar. Bu suçluluk duygusunu yaşamamayı tercih ederler. Yardıma muhtaç olan kişilerle ilişki içinde olup onların kurtarıcıları rolünde davranmaktan memnuniyet duymaktadırlar. Başkalarının dertlerine aşırı düzeyde duyarlıdırlar.

Bu şemaya sahip kişilerin ebeveynleri genellikle aşırı verici, çocukları ve çevresi için kendi isteklerinden vazgeçmiş kişilerden oluşmaktadır. Çocuk fedakarlığı ebeveynlerinden modellemektir.

Yaşamın ilerleyen dönemlerinde de yakınlarıyla bir çıkar çatışması olduğunda doğrusunun kendi haklarından vazgeçmek olacağını düşünür ve haklarını kolaylıkla karşı tarafa verirler. Genellikle ihtiyaçlarının farkında olan, bunların

peşinden giden, daha bencil kişilerden etkilenir ve bu tür kişileri eş olarak seçmektedirler.

- Onay Arayıcılık

Bu şemaya sahip kişiler kendi beğeni ve kararları yerine önemli gördükleri insanların karar ve beğenilerini önemsemektedirler. Özsaygıları kendilerinden çok başkalarının beğeni ve onaylarına bağlıdır. Kişinin itibar algısı kendi doğal eğilimlerine değil, diğerlerinin tepkisine bağlıdır. Bu sebeple onaylanma ve tanınmanın araçları olarak sosyal statü, görünüm, para yada başarı kazanmaya çok önem vermektedirler. Bu kişiler verdikleri kararlarda kendi gerçek düşüncelerinden çok diğer insanların düşüncelerini ve onayalarını göz önünde bulundururlar bu sebeple yanlış kararlar verebilmektedirler. Sevilmek için herkese göre ayrı ayrı davranmalıyım diye düşünmektedirler.

Bu şemaya sahip kişiler aşırı derecede takdir toplamaya çaba göstermektedirler, başkaları takdir etmediği sürece kendi başarılarının değeri olmamaktadır, başarılı olmalarındaki amaç başkalarının gözündeki pırıltıyı görmektir. Kaçınma davranışı gösteren kişiler göze batmamak için aşırı uyumlu davranışlar göstermektedirler. Veya tam tersi davranış göstererek devamlı ve her koşulda sahnede olabilmek için olumsuz davranışlar göstermeleri gerekse bile öne çıkmaya çalışmaktadırlar veya diğer insanların onay ve görüşlerini hiç umursamayacak kadar bireysel olabilmektedirler (Roediger, 2015).

Bu şemaya sahip kişilerin çocukluklarında ebeveynlerinden kabul ve onayı sadece iyi bir şey yaptıkları takdirde almış oldukları gözlemlenmektedir. Çocuk eğer ebeveynlerime ne kadar iyi olduğumu gösterirsem beni beğenecek ve seveceklerdir düşüncesini edinmiş ve daha sonra bunu yetişkin hayatına aktarmaktadır.

Alan 5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık

Bu alandaki kişiler olağanlıkla gelişen duygu, düşünce ve dürtülerini kontrol ve baskı altına almaktadırlar. Kendi hayatlarıyla ilgili içselleştirdikleri katı kuralları bulunmaktadır. Bu kuralları sağlık, iş yaşamı, ilişkiler, kendini ifade etme gibi alanlarda uygulamaktadırlar. Uygulayamadıkları takdirde kendilerini başarısız hissetmektedirler ve başlarına olumsuz bir durum geleceğini

inanmaktadırlar. Bu kişiler sürekli tetikte ve dikkatlidirler, rahatlayamaz ve olayların gidişine kendilerini bırakamamaktadırlar.

Çocuğun kendiliğindenliğine, içinden geldiği gibi oyun oynama ve haz alma ihtiyacının karşılanması engellenmiştir. Çocuğun istediği gibi oyun oynamasına, içinden geldiği gibi davranmasına, hata yapmasına olanak verilemeyen aile yaşantıları sonucu çocuk kendini devamı kontrol etmek, hata yapmamak için tetikte olmayı, kendiliğinden gelişen durumları baskılamayı öğrenmektedir. Böylece hayatının devam eden sürecinde kendiliğindenliğin dışında oldukça kendini baskılayarak, çeşitli kalıplara sokarak yaşamını devam ettirmektedir. Bu durum kişide korku, endişe, öfke ve kırgınlık duygularını da beraberinde getirmektedir (Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003).

Karen Horney bu durumu “*gerekliliğin zorbalığı*” olarak isimlendirmektedir. Kişi çocukken edindiği çıkarımlar sonucu kendine ideal bir benlik yaratır asıl olduğu halini unutmak ister ve bu yarattığı ideal benliğe olmasını istediği özellikleri yükler. Nasıl davranmalı, nasıl görünmeli, nasıl yaşamalı, nasıl konuşmalı hepsinin bir standardı vardır. Hayatı boyunca davranışlarını bu standartlara uygun yönlendirmek ihtiyacını duymaktadır. Çünkü öyle yapabilirse ideal benliğine uygun davranacak ve kendini mutlu hissedecektir fakat bu durum kişiye uzun vadede nevrotik davranışlara yönlendirmektedir (Horney, 2010).

Çizelge 2.6: Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Alanı Uyumsuz Şema Tanımları

Uyumsuz Şemalar	Tanımı
Karamsarlık / Olumsuzluk	Hayatın olumsuz yönlerine odaklanma
Duyguların Bastırılması	Kişinin kendiliğinden gelişen duygu, düşünce ve davranışlarını aşırı baskılaması ve engelleme ihtiyacını hissetmesi
Yüksek Standartlar	Kişinin her zaman yüksek davranış ve performans standartlarını karşılaması gerektiğine yönelik geliştirdiği inanç
Cezalandırıcılık	Kişinin standartlarını ve beklentilerini karşılamayan kişilerin sert bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inanması

- Karamsarlık / Olumsuzluk

Bu şemaya sahip kişiler çeşitli bilişsel çarpıtmalarla hayatlarının olumlu yönlerini çok az ve değersiz görürken olumsuz yönlerini çok fazla olarak görmektedirler. Yaygın ve sürekli olarak olumsuz taraflara odaklanmaktadır. İyi giden bir süreçte olsalar bile çok kısa zamanda mali yıkım, hastalık, ihanet, ilişkilerin bozulması gibi bir duruma gireceklerini veya kendilerini sokacaklarına inanmaktadır. Bu sebeple oldukça endişeli, karamsar, aşırı dikkatli, şikayetçi ve kararsız olmaktadır (Burns, Panik atakta ilaçsız yeni anksiyete terapisi, 2018). Benim bir şey yapmama gerek yok nasıl olsa şanssızlık beni her şekilde gelip bulur inanişına sahip olmaktadır.

Bu şemaya sahip kişiler katı kuralları olan, esneyemeyen, kendiliğindenliği olmayan, devamlı tetikte yaşayan ve çocuklarını da bu şekilde yönlendiren felaketleştirme eğilimi olan kaygı düzeyi yüksek ailelerden gelmektedir. Çocuk doğumundan itibaren katı kurallar çerçevesinde büyütülmüş, kendilik gelişimiyle birlikte onunda bu kurallara uyması gerektiği öğretilmiştir. Eğer bu düzenekte yaşamazsa hep başına kötü şeyler geleceği inancı çocuğa yerleştirilmiştir. Karamsar, depresif, olumsuz, kaygı düzeyi çok yüksek ebeveynlerin çocuklarında bu şemanın görülmesi olasılık dahilindedir.

Bu şemaya sahip kişiler olumsuzluğa konsantre olmaktadır ve bu olumsuzlukları büyüterek hayatlarının diğer alanları içinde örnek teşkil etmesini sağlamaktadırlar. Şemasından kaçınan kişiler devamlı başka uğraşlarla dikkatlerini farklı yönlere kanalize etmeye çalışmaktadırlar, rahat ve sakin duramazlar. Şemasını aşırı telafiyle başa çıkan kişiler ise abartılı iyimserlik göstererek tüm olumsuz durumları inkar etme yoluna gitmektedirler (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018).

- Duyguların Bastırılması

Bu şemaya sahip kişiler başkalarının eleştirmelerinden, kınanmaktan, utanç duygusu hissedecek olma endişesinden veya dürtülerinin kontrolünü kaybetmek korkusundan dolayı olağan gelişen duygu, düşünce ve iletişimden kaçınmaktadırlar. Oluşan duygularını bastırırlar. Öfke ve agresyonlarını bastırırlar, olumlu duygu ve dürtülerini baskırlar, kırılma hallerini ifade etmekten korkarlar; duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını özgürce, hissettikleri gibi söyleyemezler, duyguları bastırıp akılcı davranışların peşine düşmektedirler.

Bu şemaya sahip kişiler kendiliğindenliği gülünç, utanç verici bulan, soğuk duygusuz, duygularını ifade etmek istemeyen, olumsuz duyguların ifade edilmesini yanlış bulup bunu yaptığı takdirde çocuğu cezalandıran ebeveynlerle büyümüşlerdir. Genelde ebeveyninde duygularını bastırma şeması aktıtır. Bu şemaya sahip ebeveynlerle büyüyen çocuklarda duygusal yoksunluk şemasında birlikte gelişmesi ihtimaldir. Çocuk bu ebeveyn yaşantısından hislerimi gösterdiğimde aptal, mantıksız olduğumu düşünecek ve söylecekler bu sebeple bu uygunsuz bir durumdur bilişini öğrenmektedir (Gottman, J., Declaire, J., 2017).

Bu şemaya sahip kişiler soğuk, mesafeli, donuk, sıkılgan olarak algılanmaktadır. Hep akla uygun davranışlar göstermek isterler, ağızlarından duygularına ait ifadeler çıkmaz hep akılcı cümleler kurmakla meşguldürler. Duygularını ortaya çıkaracak olan ortamlardan, durumlardan kaçınmaktadır. Şemasıyla aşırı telafi yöntemiyle başa çıkan kişiler ise merkez noktası olmaya, dikkatleri üzerine çekmeye çalışmaktadır. Onaylanmaktansa gülünç duruma düşebilirler.

- Yüksek Standartlar

Bu şemaya sahip kişiler yaptıkları herşeyi en iyi şekilde yapmak ve böyle de görölmek istemektedirler. Hep en iyi olmak isterler ikinci olmaya tahammül gösterememektedirler. Hayatlarında yer alan her alanda aynı şekilde mükemmel olmak için çaba sarf etmektedirler. Dış görünüşlerine ve sosyal statülerine de çok önem vermektedirler. Hiçbir şeyi yeterli düzeyde bırakamazlar en üst seviyede gerçekleştirmezlerse kendilerini mutlu ve tatminkar hissedememektedirler. Tüm bu sebeplerden dolayı oldukça hırslı ve yarışçıdır; devamlı eleştirirler, acımasız ve baskıcıdır, gevşeyip rahatlayamamaktadır. Hep ve her şartı zorlarlar. Fakat bunun yüksek standartlar olduğunu değil sadece olması gereken normal seviyenin bu olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple kendilerini dışarıdan göröldükleri gibi başarılı, mükemmel, çok iyi olarak görememektedirler, onları olması gereken kadar yapmaktadır.

Yüksek tansiyon, bağırsak problemleri, cilt rahatsızlıkları, oburluk, astım, uykusuzluk, kalp atışlarında düzensizlik gibi rahatsızlıkları vardır. Ayrıca öfke,

endişe, kaygı, gerginlik, huzursuzluk gibi birçok olumsuz duygu yaşamaktadırlar. En çok hissettikleri zaman baskısıdır. Yapmaları gereken bir sürü işleri vardır. Başardıkça boşluk duyguları artmaktadır çünkü yaparak boşluğu dolduracaklarını düşünmektedirler fakat yaptıkça boşluk dolmamaktadır bu sebeple yapacak yeni şey ararlar.

Şemanın kökenlerine bakıldığında ebeveynlerden birinin veya ikisinde bu şemaya sahip olduğu ve çocuklarına sevgiyi ve kabulü ancak yüksek standartlarını yerine getirdiklerinde verdikleri görülmektedir. Çocuk koşullu sevgi ortamında büyütülmektedir. Ayrıca çocukluk yaşantılarının üzerine çıkmaya çalışarak kusurluluk, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon veya başarısızlık şemalarının aşırı telafisi içinde bu şema gelişebilmektedir. Çocuğun çocuklukta yüksek beklentileri karşılayamadığı takdirde ebeveynin yada öğretmenin ayıplaması sonucu da gelişmektedir. Bu durumda kusurluluk şeması da gelişebilmektedir.

- Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip kişiler hata yaptıkları takdirde sertçe cezalandırılmaları gerektiğini düşünmektedirler. Aynı düşünce çevresindeki kişiler içinde geçerlidir, hata yapan kesinlikle cezalandırılmalıdır. Standartlarına karşı çok eleştirel ve hoşgörüsüzdürler. Beklentileri gerçekleşmediği takdirde öfke duyabilmektedirler. Bir hata yapıldığında cezasının en güçlü ve sert bir şekilde verilmesi gerektiğine dair bilişleri vardır.

Bu şemaya sahip kişiler hata yapınca kendilerini cezalandırabilirler, başkalarına ve kendine oldukça sert davranmaktadırlar. Bir kısmı ise hata yapıp cezalandırılma tedirginliğinden dolayı sosyal izolasyon yaşamaktadır. Şemasını telafi eden kişiler ise abartılı bir şekilde hoşgörülü davranış yada abartılı cezalandırma eğilimi göstermektedirler (Loose. C., Graaf. P., Zarbock. G., 2018).

Şemanın kökenine bakıldığında çocuklukta cezalandırıcı ebeveyn tutumları görülmektedir. Çocuk yanlış yaptığında sonuçları konusunda cezalandırılmış, sevgisiz yaklaşmıştır.

2.1.6 Şema terapi işlemleri ve uyumsuz baş etme stilleri

Erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin hayatındaki etkisi şema devamlılığı ile izlenmektedir. Kişinin hayatında şemasının devam etmesini sağlayan özyıkıcı yaşantılar, ilişkiler yaşamasına olanak tanıyan tüm davranış, duygu ve düşüncelerdir. 3 temel mekanizma üzerine kurulur; bilişsel çarpıtma, kendilik yıkıcı yaşam örüntüleri, uyumsuz baş etme biçimleri. Kişi özellikle şemasını tetikleyen ve devam ettiren ilişkiler ve durumları tercih ederek kendiliğine zarar veren yaşantılar yaşamaktadır.

Bunlara baş etme stilleri eşlik etmektedir. Baş etme stillerinin kişiler şemaların yol açtığı duygu ve düşüncelerle baş etmek için kullandıkları davranışsal yöntemlerdir. Bu yöntemleri birey bilinçsiz olarak kullanmaktadır. Kişiler her şemasına ve duruma göre farklı baş etme yöntemi kullanırlar. Teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi olmak üzere 3 tip uyumsuz baş etme biçimi vardır. Teslim olma durumunda kişi şemasına uygun yaşantılar yaşamaktadır. Şemasıyla uyumlanmıştır ve şemayı onayan davranışlar sergiler, kaçınma kişi şemasının yarattığı tüm duygu, düşünce ve davranış yokmuş gibi davranmaktadır. Örneğin başarısızlık şeması olan bir kişi okulunu yarım bırakabilir, işe girmez, aşırı telafi durumunda ise kişi şemasının tam tersi davranış gösterir. Örneğin kusurluluk şeması olan bir kişi her şeyi eksiksiz yapmak için tüm hayatını buna harcar (Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A., 2016).

Şema terapi çerçevesinde uygulanan işlemlerden biri şema iyileşmesidir, terapini en temel amacıdır. Şemanın oluşmasını sağlayan anılar, bilişler, duygu ve düşüncelerin gücünü azaltmayı hedeflemektedir. Ayrıca şema iyileşmesinde uyumlu davranış örüntüleri ile uyumsuz baş etme biçimlerinin yer değiştirmesine çalışılmaktadır. Böylece uyumsuz şemanın kişinin hayatındaki etkisi azalmaktadır.

Şemaların oluşmasındaki temel etkenlere bakıldığında, bireyin erken dönemde ebeveynleriyle kurduğu ilişki ve maruz kaldığı olumsuz tutumların önemli rol oynadığı görülmektedir. Bir sonraki bölümde erken çocukluk dönemine ilişkin algılanan ebeveynlik tutumlarından bahsedilmektedir.

2.2 Ebeveynlik

Aile kurmak ve çocuk sahibi olmak bireyin yaşamında önemli dönüm noktalarındandır. Evlilikle birlikte yaşanan değişikliklerin en önemlileri arasında ise, çocuğun doğumu sayılabilir. Çocuğun doğumu ile birlikte anne ve babanın ebeveynlik rolüne uyumu oldukça önemlidir. (Öngider, 2013). Ebeveynlik rolü birçok kişisel beceriyi gerektirmektedir. Anne babalar çocuk sahibi olduklarında kullanıkları bu becerinin büyük çoğunluğunu kendi anne babalarından edindikleri ebeveynlik davranışlarıyla yaparlar (Santrock, 2016). Aile çocuğun ilk sosyal deneyimini edindiği ve kişiliğinin temellerinin atıldığı bir kurumdur. Bu kurumda, en etkin rolü anne ve babalar oynar. Anne babalara çocuklarının gelecekteki kişiliğini belirlemede büyük görevler düşmektedir. Çocuğun dünyaya gelişinden genç yetişkinlik döneminin başına kadar saygı, sevgi, güven ve özgürlük ihtiyaçlarının gerekli düzeyde pozitif tutumlarla karşılanmasında rolün en büyüğü ebeveynlere düşmektedir. Bunu gerçekleştirirken kullanmaları gereken beceriyi genelde iki şekilde edinirler. Birincisi kendi ane babalarından algıladıkları ebeveyn tutumlarıdır diğeri eğitimidir (Cooke, 1991).

Ebeveynlik rolü genellikle kişi yetişkinliğe girdikten sonra oluşmaktadır. Erik Erikson İnsanın 8 Evresi Kuramı'na göre 21- 40 yaşları arasını kapsayan genç yetişkinlik dönemine "Sevgi Dönemi" demektedir. Kişi kimlik oluşumunu bir önceki dönemde gerçekleştirmiş şimdi hayatını sevgi ve haz doyumlarını yaşayacağı döneme geçmiştir. Bu dönemde kişi kendisi için özel olan partnerini seçer ve çocuk sahibi olur. Bu dönem kişinin annelik babalık rollerini almayı istediği dönemdir. Kişi bebeklikten genç yetişkinliğe geçerken sırasıyla umut, irade, amaç, beceri, bağlılık ve sevgi yönlerini kuşaklar arası aktarım ile kendine katmıştır. Şimdi sıra ebeveynliği yoluyla kendi aktarımındadır (Erikson, 2014).

Hem şema terapi modeline göre hem de bağlanma kuramına göre çocuğun erken dönem çocukluk döneminde maruz kaldığı temsiller hayatının geneline yayılmaktadır. Bu bağlamda; çocuğun ailesine ilişkin temsilleri çocuğun tüm dünyaya ilişkin temsillerini oluşturduğu için hem bağlanma kuramı hem şema terapi modeli yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan etkileşimlerin

oldukça önemli olduğunu ileri sürmüşlerdir (Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003).

2.2.1 Algılanan ebeveynlik stilleri

Erken dönem uyumsuz şemalar bölümünde detaylı olarak bahsedildiği üzere erken çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveynlik tutum ve davranışları kişinin tüm hayatını kapsayan süreçte ruhsal iyi olma hali, ilişkilerini kurma ve sürdürme becerisi, iş başarısı, okul başarısı ve ebeveynlik davranışları gibi hayatını ve öznel iyi oluşunu belirleyen birçok alana etki etmektedir (Maynard, M. J., Harding, S., 2010).

Bir örnek vermek gerekirse, erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından sürekli eleştirilen bir çocuk, eksiklik inancı geliştirebilmekte ve kişinin ilerleyen yaşantısı bu inanca göre şekillenebilmektedir. Eğer bu inanç yetişkinlik döneminde de devam ederse, bireyin psikososyal pek çok faktör açısından hayatını etkileyebilmektedir. Örneğin bu kişi reddedilme korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınabilmekte, bu kaçınma davranışı da onu sosyal izolasyona itebilmekte, bunun sonucu birey psikolojik bozukluk geliştirebilmektedir. Reddedilme korkusunun bir başka sonucu da, bireyleri, özellikle kadınları depresyona yatkın hale getirdiğidir. Bu bilgiler doğrultusunda ebeveynlerini olumlu algılayan ya da bakım gören bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olduğunu söylemek doğru olacaktır (Zörer, 2015).

Kişinin sağlıklı ve uyumlu olabilmesi için doğumu itibarıyla beliren güvenli bağlanma, kimlik algısı, otonomi, duygularını ifade etme, kendiliğindenlik ve oyun ihtiyaçlarının bakım veren tarafından yeteri kadar karşılanması gerektiği; karşılanmaması veya engellenmesi durumunda erken dönem uyumsuz şemaların olduğu şema terapinin temel dayanak noktasıdır. Algılanan ebeveynlik stilleri, şema terapi modeli içerisinde geliştirilmiş bir kavramdır.

Bu kavram kişiye çocukluk döneminde bakım vereni tarafından karşılanması gereken temel ihtiyaçlarının ne şekilde, hangi şemaların tetiklenmesiyle bakıldığını belirtmektedir. Çocuğun bakımı sırasında bakım verenin de erken dönem uyumsuz şemaları tetiklenmekte ve verilen bakım bu şartlar çerçevesinde gerçekleşmektedir. Çocuğun bakım verenine ilişkin algısına ise algılanan ebeveynlik stil'i denilmektedir.

Şema terapi modeline göre algılanan ebeveynlik stilleri; Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran ebeveynlik alt boyutlarında tanımlanmaktadır (Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. H., 2008). Bunlar erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan ebeveyn davranışları olarak değerlendirilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaları ve algılanan ebeveynlik stilleri şema bağlantısını şu şekilde kurabiliriz;

Çizelge 2.7: Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri bağlantısı

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	İlgili Algılanan Ebeveynlik Biçimi
Terk Edilme, Güvensizlik, Suistimal Edilme	Sömürücü / İstismar Edici Ebeveynlik
Dayanıksızlık, Bağımlılık, İçice Geçme	Aşırı Koruyucu / Evhamlı Ebeveynlik
Duygusal Yoksunluk, Fedakarlık, Haklılık	Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik
Kusurluluk, Başarısızlık, Boyun Eğicilik	Küçümseyici / Kusur Bulucu Ebeveynlik
Yüksek Standartlar, İçice Geçme, Duyguları Bastırma, Boyun Eğicilik	Kuralcı / Kalıplayıcı Ebeveynlik
Yetersiz Özdenetim	Aşırı İzin Verici / Sınırsız Ebeveynlik
Karamsarlık	Kötümser / Endişeli Ebeveynlik
Duyguları Bastırma	Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran Ebeveynlik
Cezalandırıcılık	Cezalandırıcı Ebeveynlik
Onay Arayıcılık	Koşullu/ Başarı Odaklı Ebeveynlik

Şema terapi kapsamında ise algılanan ebeveynlik stilleri şu şekilde değerlendirilmektedir; algılanan ebeveynlik ölçeği danışana sunulmakta ve danışan tarafından yanıtlanması sonucu ölçek değerlendirilmeye alınmaktadır. Yüksek puan verilen maddeler ebeveyn ile ilgili olumsuz erken yaşantılara işaret ettiğinden, birey terapi sürecinde bu yaşantılar bağlamında

değerlendirilmektedir. Bu sayede danışanın uyumsuz şemalarına ilişkin bilgi edinilmekte, terapi sürecinde danışana ait bir formülasyon ve tedavi planı oluşturulmaktadır.

İncelenen literatür bilgisi çerçevesinde; bireylerin farklı algılanan ebeveynlik tutumları sonucunda erken dönem uyumsuz şema oluşumlarının olduğu böylece bireysel gelişimlerini, psikolojik iyilik hallerini etkilediği sonucuna varılmaktadır. Bu sonuca istinaden bir sonraki bölümde ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı kavramı tanıtılmakta ve ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı literatür bilgisi paylaşılmaktadır.

2.2.2 Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı

Kendilik, kişinin kendini bütünsel olarak algılamasıdır. Kişinin kendini nasıl gördüğü ve tanımladığıdır (Markus, H., Wurf, E., 1987). Bu algı kişinin çevresiyle olan deneyimlerinden, hayatındaki önemli diğerlerinden gelen geri bildirimlerden, pekiştirmeler ve atıflarından oluşmaktadır. Kişinin hayatında durumlara yönelik nasıl tavır alacağını ve durumları ne şekilde algılayacağını belirlemektedir (Shavelson, J. R., Hubner, J. J. & Stanton, G. C., 1976) . Aile kişinin kendilik algısının gelişimi için önemli bağlam sağlamaktadır. Kişinin ilk kendilik algısı aile ve yakın çevreyle yaşanan samimi, yoğun, geniş etkileşimler sırasında oluşmaktadır. Kendilik hem bireysel hemde ilişkiseldir, sosyal bir yapıdır; rol alma için öncelikli olarak gereken bilişsel gelişim sembolik etkileşimlerle oluşmaktadır (Wills, L., Petrakis, M., 2018). Ailede kişinin kendilik gelişimleri için ebeveynlerinin değerlendirmeleri çok önemlidir. Bu değerlendirmelerle birlikte kişi davranışları ve davranışların sonuçlarına bakarak kendisiyle ilgili fikir edinir, öz atıflarda bulunur (Viktor, G., Schwalbe, M. L., 1986). Çocukluk yaşantıları kendilik algısının gelişiminde ana belirleyicidir (Miller, L., Steiner, D., Reid, S. , Trowell, J. & Holditch, L., 2004).

Erken çocukluk döneminde kişinin gelişiminde iki ayrı algı belirleyicidir; bunlardan biri kendilik algısıdır diğeri dış dünya algısıdır. Dış dünya algısı aynı zamanda kişinin kendilik algısını da beslemektedir (Karslı, 2008). Bu dönemde kişi edildir ve etrafındaki önemli diğerlerinden gelen geribildirimleri değerlendirerek kendi ile ilgili çıkarımlar yapmaktadır. Bakım verenin ve

önemli diğerlerinin olumlu ya da olumsuz davranışları kişinin hayatında kendiyile ilgili önemli izler bırakır. Kişinin kendini algılama biçimini belirler (Ersanlı, 2012). Kendilik algısı oluşum sürecini incelediğimizde Eric Erikson' nun psikososyal gelişim kuramındaki her gelişim evresinde kişinin durumlara yönelik verdiği tepkilere benzer çıkarımsal edinimin izlerini bulabiliriz (Gençtan, Psikanaliz ve sonrası, 2014). Bu sebeple kendilik algısı kişinin özünü kendine raporlamasıyla kısıtlıdır denilebilir (Cross, S., Hardin, E., & Gerçek Swing, B., 2011).

Çevresi ile etkileşimi sonucunda ya “çirkinim, akılsızım, beceriksizim, sevilmeyen biriyim, önemsizim, değersizim” gibi olumsuz kendilik algısına ya da “güzelim, akıllıyım, önemliyim, becerikliyim, başarılıyım, sempatiğim, değerliyim” gibi olumlu kendilik algısına sahip olur (Demir, 2016). Kendisi ile ilgili oluşturduğu bu temel algıları hayatın genelinde yayılır. Bu temel kendilik tasarımı ile davranışları, düşünceleri ve ilişkileri şekillenir (Kağıtçıbaşı, 2016).

Kendilik algısı kişinin yaşamının her alanını etkilemektedir. Kişinin bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak sosyal dünyaya verdiği tepkiyi etkileyen bireysel ayırıcı yapıdır (Foels, R., Tomcho, T. J., 2007). Tüm toplumsal rollerimize ilişkin davranışlarımız, ilişkileri kurma ve yürütme biçimlerimiz, uyum sağlama becerimiz, risk alma ve değişime açıklığımız gibi kişiliğimizle örtüşen bu durumların ardında kendilik algımız bulunmaktadır. Benlik algısı kişinin kendisi ile olan ilişkisini ve başkalarıyla olan ilişkisini etkilemektedir (Ersanlı,2012).

Ebeveynlik rolleri de kendilik algısının bir parçasıdır. Kişi kendini bir bütün olarak nasıl değerlendiriyorsa ebeveynlik rolüne ilişkin de aynı şekilde değerlendirmektedir. Kişinin anne babalık rollerini yerine getirirken kendini nasıl gördüğü, ne hissettiği ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısını oluşturmaktadır (MacPhee, D., Fritz, J. ve Miller Heyl, J., 1996). Ebeveynlik rollerimiz ve çocuk yetiştirme davranışlarımız da büyük ölçüde kendilik yapımızın çıktılarında oluşmaktadır. Ebeveynlik rolümüze ilişkin kendilik algısı, ebeveynlik eylemlerini ve tutumlarını oluşturur, ebeveynliğe ilişkin motivasyon da kaynağını buradan almaktadır. Anne babaların ebeveynlik rollerine ilişkin kendilerinden beklenen görev ve sorumlulukları hangi ölçüde yerine getirdiklerine dair kişisel algı ve görüşleri ebeveynliğe yönelik algılarını ifade etmektedir. Anne babaların ebeveynlik rolüne ilişkin algıları, hem

çocuklarının hem de kendilerinin davranışları ve karşılıklı ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Seçer, Z., Çeliköz, N., & Yaşa, S., 2008). Çocuğun sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için anne ve babaların ebeveynliğe yönelik pozitif yönde bir tavır sergilemeleri gerekmektedir (Cüceloğlu, 2000)

Ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı; yeterlilik, doyum, yatırım ve rol dengeleme'den oluşan dört ayrı algının birleşiminden meydana gelen bir bütündür (Güler, M., Yetim, Ü., 2008).

Yeterlilik, bireylerin muhtemel durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine dair öz yargılarıdır (Bandura, 1982). Ebeveynin problem anında göstereceği davranışı, başa çıkma eforunu ve göstereceği sabrı belirleyen en önemli faktör olarak tanımlanmıştır (Jones, L. J., Prinz, R., 2005). Ebeveynlik söz konusu olduğunda yeterlilik kavramı "Ebeveyn Öz Yeterliliği" olarak ifade edilmiştir (Aksoy ve Diken, 2009: 59-68). Ebeveyn öz yeterliliği; ebeveynin çocuğunun bakım ve yetiştirilmesiyle ilgili bir takım görevler hakkında sahip olduğu kendi kapasitesine dair yargıları ve inançları olarak tanımlanmaktadır (Büyüktaşkabu, 2012) . Ayrıca literatürde ebeveyn öz yeterliliği ile ilgili 3 değişik yaklaşım yer almaktadır. Birinci yaklaşım ebeveyn öz yeterliliğini; ebeveynin kendi ebeveynlik etki alanı içerisinde oluşan farklı durumlara yönelik gösterdiği davranışlardaki yetkinlik algısı olarak değerlendirmektedir (Teti, D.M., Gelfrand D. M., 1991) . İkinci yaklaşım etki alanına özgü olarak adlandırılır; ebeveyn öz yeterlilik algısı ebeveynin farklı durumlardan elde ettiği ebeveynlik yetkinlik ölçütlerinin birleştirilmesiyle oluşturmaktadır (Bandura, 1982). Üçüncü yaklaşıma göre ebeveynlik öz yeterliliği kavramsal olarak öz yeterlilikten farklı olarak görülmektedir ancak değerlendirme belirli ebeveynlik görevlerinin yetkinliğine göre yapılmayıp genel yeterlilik beklentilerine dayanmaktadır. Bu yaklaşıma genel değerlendirme methodu denilmektedir (Coleman, P. K., Karraker, K. H., 2003).

Doyum bir ruh durumu ve değerlendirmesidir; rollerimizi yerine getirirken yaşadığımız memnuniyet hali, kişinin rollerini olumlu değerlendirme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Gençtan, İnsan olmak, 2016). Hem "memnuniyeti", içinde bulunulan rolü sevmesini, hem de "alınan hazzı" ifade etmektedir. Bu nedenle doyum bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri kapsamaktadır (Erdwins, C. J., Casper, W. J. & Buffardi, L. C., 1998). Doyum ayrıca, bir bireyin kendi

belirlediği kriterlere uygun bir biçimde genel yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S., 1985) Başka bir tanıma göre doyum bir insanın ihtiyaçlarının kurduğu ilişkide karşılandığını hissetme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Rusbult, 1980).

Anne baba olmaktan dolayı hissedilen hoşnutluk ve çocuğa karşı sorumluluklarına bağlı olarak hissedilen neşe ise ebeveyn doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Johnston, C., Mash, E. J., 1989). Ebeveyn doyumunu ayrıca ebeveynlik ile ilişkili olan duyguların değerlendirilmesi olarak da tanımlanmaktadır. Ebeveynlik kendilik algısı açısından ebeveynin ebeveynlik rolüne ilişkin doyumunun yüksek olması önemli bir alt faktördür (Seçer, Z., Çeliköz, N. & Yaşa, S., 2008).

Yatırım ebeveynlik kendilik algısını etkileyen diğer alt faktörlerdendir. Ebeveynin yaptığı yatırım sonucu aldığı kazanca ilişkin algısı bu faktörde belirleyicidir. Rusbult' un yatırım modeline göre bir role bağlı ilişki az maliyet, düşük beklenti beraberinde yüksek ödül getirdiği takdirde kişinin aldığı doyum yüksek olur ve ilişkiye olan ilgisi artar (Bornstein, 2006). Ebeveynlik algısının yatırım boyutu; çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasına, sağlığının korunmaya alınmasına, fiziksel etkinlik içinde olmasına ve sağlıklı beslenmesine ilişkin yerine getirilen sorumluluklar ile çocukla yapılan faaliyetlerden zevk alma, duygularını açıkça ifade etme, çocuğu olduğu haliyle kabul etme, çocuğun çıkarlarına uygun seçimlerde bulunma gibi sosyal ve duygusal yatırımları da içermektedir.

Ebeveynin çocuk sahibi olmaya ilişkin harcadığı emek, yeterli ebeveyn olmaya ilişkin öğrenme adına yaptığı okuma, eğitime gitme çalışmaları yatırım algısının yükselmesini sağlamaktadır. Ebeveyn yatırımı kişinin rolüne ait statüsüne bağladığı değerle de ilgilidir. Bundan dolayı eğitim seviyesi yüksek ebeveynlerin yatırım algısının da yüksek olması beklenir. Yatırım boyutu aynı zamanda; bireyin çocuk yetiştirme konusunda kendisini ne kadar sorumlu hissettiği ve bunu ne kadar üstlendiği anlamlarına da gelmektedir. Ebeveyn yatırımı bireyin ebeveyn olarak kendisini sorumlu hissetme derecesi ve bunu ne oranda yerine getirdiği arasındaki ilişkiyi de kapsamaktadır (Bradley, R. h., Mansell-Whiteside, L., Brisby, J. A. & Caldwell, B. M., 1997). Çıkış noktası ise

hayatımızda yer alan tüm rollerimize hissettiğimiz sorumluluk , sorumluluklarımızı yerine getirmek için harcadıklarımız ve bu rolden elde etmek istediklerimize yönelik beklentimiz ve elde ettiklerimizin karşılaştırmasından oluşmaktadır.

Rol dengeleme; kişiler hayatlarında aynı anda birçok rolü üstlenmektedirler. Kişinin hayatında ki ebeveyn, eş, evlat, komşu, çalışan, yönetici gibi rollerini uyum içinde tutması ve birarada yürütebilmesi rol dengeleme olarak tanımlanmaktadır. Literatürde hayat dengesi olarak da geçmektedir. Rol dengeleme kaynağını rol çatışması kuramlarından almaktadır.

Konuyla ilgili çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Konuyla ilgili birçok çalışması bulunan Jeffrey Greenhaus rol dengesini bireyin hayatında üstlenmiş olduğu tüm rollerin gereklerini dilediğinde yerine getirebilmesi olarak açıklamaktadır (Greenhaus, J. H., Beutell, N. J., 1985). Kirchmeyer (2000) tarafından rol dengesi, kişinin tüm alanlarda üstlendiği rolleri yerine getirmesi için gerekenlere harcadığı enerji, zaman ve bağlılık gibi kişisel kaynakları bu alanlara iyi bir şekilde dağıtması ve hayatın tüm alanlarında bundan tatmin olması olarak tanımlanmaktadır (Cam, 2018). Bu tanımlar çerçevesinde ebeveynlikte rol dengelemenin ebeveynin hayatındaki diğer rolleri, ayırdığı kaynakları ve elde ettiği tatminin orantısal algısını anlayabiliriz. Ebeveyn kendilik algısında kişinin rollerinin dengede olduğunu düşünüyor olması kendilik algısı üzerinde pozitif etkisi bulunmaktadır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde amaca ulaşmak için tercih edilen araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Ebeveynlik kendilik algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algıladıkları ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkinin araştırılacağı bu çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İki ve daha fazla değişken arasındaki değişimi belirlemek ve bu değişimin derecesini ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır (Karasar, 2014). Araştırmanın amacı doğrultusunda ebeveynlik kendilik algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algıladıkları ebeveynlik biçimleri arasında ilişki belirleme, ebeveynlik kendilik algıları ile bazı demografik değişkenler arasında da karşılaştırma yapılacaktır.

• Evren / Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Kadıköy ilçesinde ikamet eden yetişkin ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken kartopu örneklem yöntemi kullanılmış olup çalışmaya ulaşılabilen en az 1 çocuğu olan 166 ebeveyn çalışmaya dahil olmuştur. Araştırmanın amacına uygun olarak elde edilen veriler 2019 yılı Nisan ayında basılı anketler ve elektronik olarak hazırlanan anket formları kullanılarak toplanmıştır. Çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve anne babanın birlikte yaşama durumunun yer aldığı demografik bilgilerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımı aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 3.1: Ebeveynlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kadın	128	77,1	77,1	77,1
Erkek	38	22,9	22,9	100,0
Toplam	166	100,0	100,0	

Tablo 3.1'e göre araştırmanın çalışma grubunda bulunan ebeveynlerin 128'inin (%77,1) "kadın", 38'inin (%22,9) "erkek" olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.2: Ebeveynlerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
39 yaş ve altı	64	38,6	38,6	38,6
40-49 yaş	67	40,4	40,4	78,9
50 yaş ve üzeri	35	21,1	21,1	100,0
Toplam	171	100,0	100,0	

Tablo 3.2'ye göre araştırmanın çalışma grubunda bulunan ebeveynlerin 64'ünün (%38,6) "39 yaş ve altı", 67'sinin (%40,4) "40-49 yaş" ve 35'inin (%21,1) "50 yaş ve üzeri" olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.3: Ebeveynlerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1 çocuk	71	42,8	42,8	42,8
2 çocuk	64	38,6	38,6	81,3
3 ve daha fazla çocuk	31	18,7	18,7	100,0
Toplam	171	100,0	100,0	

Tablo 3.3'e göre araştırmanın çalışma grubunda bulunan ebeveynlerin 71'inin (%42,8) "1 çocuk", 64'ünün (%38,6) "2 çocuk" ve 31'inin (%18,7) "3 ve daha fazla çocuk" sahibi olduğu ortaya çıkmıştır.

Çizelge 3.4: Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Birlikte yaşıyor	144	86,7	86,7	86,7
Ayrı yaşıyor	22	13,3	13,3	100,0
Toplam	166	100,0	100,0	

Tablo 3.4'e göre araştırmanın çalışma grubunda bulunan ebeveynlerin 144'ünün (%86,7) "birlikte yaşadığı", 22'sinin (%13,3) "ayrı yaşadığı" ortaya çıkmıştır.

- **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada amacına ulaşmak için çalışma grubunda bulunan ebeveynlere "Kişisel Bilgi Formu", "Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği", "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3" ve "Young Ebeveynlik Ölçeği" kullanılarak veriler toplanmıştır.

- **Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmaya katılan ebeveynlerin demografik durumlarını ortaya çıkarmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ve danışman onayı ile uygulanan ebeveynlerin doldurduğu formdur. Oluşturulan bu formda ebeveynlerin cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, kişinin kimin tarafından büyütülme durumu, çocuğun kimin tarafından büyütülme durumu ve yetişkinin eşi ile beraber yaşama durumunu belirlemek amacıyla sorular bulunmaktadır.

- **Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği**

Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği, MacPhee, Benson ve Bullock (1986) tarafından geliştirilen Türkçe'ye Güler ve Yetim (2008) tarafından uyarlanan ölçme aracıdır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği bireylerin ebeveyn rolüne ilişkin algılarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, "yeterlilik" (6 madde), "rol doyumu" (4 madde), "yatırım" (4 madde) ve "rol dengelemesi" (4 madde) olmak üzere dört alt ölçekten ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorular "öte yandan" ile bağlanmış iki zıt fikir yer alır ve katılımcı bunlardan kendisine uygun olanı seçer ve her bir zıt fikir içerisinde "bana göre kısmen doğru" ve "bana göre gerçekten doğru" seçeneklerinden birisini işaretler. Ölçekte yer alan sorulardan örnek olarak "Bazı anneler ve babalar, kendilerinin ebeveyn olmaya uygun olduklarından

emin değildir öte yandan bazı ebeveynler ise ebeveyn olmak kolay ve doğal gelir.” verilebilir. Her bir maddeye ilişkin dört seçenek bulunmakla birlikte her bir madde 1, 2, 4 ve 5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak tek bir puan olmayıp her bir alt boyutun maddelerinden alınan puanlar toplanmaktadır. Puanın yüksek olması o boyuta ilişkin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısının yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında iç güvenirlik değerleri (alfa katsayısı) “yeterlilik” boyutunda .68, “rol doyumu” boyutunda .65, “yatırım” boyutunda .70 ve “rol dengelemesi” boyutunda .61 olarak belirlenmiştir. Yaptığımız araştırmada ise iç güvenirlik değerleri (alfa katsayısı) “yeterlilik” boyutunda .62, “rol doyumu” boyutunda .61, “yatırım” boyutunda .63 ve “rol dengelemesi” boyutunda .69 olarak bulunmuştur.

- Young şema ölçeği kısa form-3

Yetişkin ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarını ortaya çıkarmak amacıyla Young (1991), Young, Klosko ve Weishaar (2003) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin ilk formu 5 temel şema ve 18 alt boyuttan oluşmaktadır. Young şema ölçeğinin ilk formu 300 maddeden oluşmakta olup Young ve diğerleri (2003) tarafından bu ölçeğe revize çalışması yapılmıştır. Revize işlemi sonucunda ölçeğin 90 maddelik kısa formu elde edilmiştir. Ölçeğin kısa formunun Türkçe literatürüne uyarlanması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlaması yapılan bu ölçek literatürümüzde “Young Şema Ölçeği- Kısa Form-3 (YŞÖ-KF-3)” isminde bulunmaktadır. Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği- Kısa Formu, beş temel şema alanı (Kopuklu ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık) ve bu şema alanlarının içerisinde yer alan on sekiz uyumsuz alt şemalarından oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 90 madde 14 uyumsuz şema alanını kapsamaktadır. YŞÖ-KF-3 içerisinde bulunan maddeler kişinin kendisini değerlendirme ilkesine uygun olarak hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan her bir madde 6’lı likert (1= Benim için tamamen 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) kullanılarak derecelendirmesi yapılmıştır.

Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan YŞÖ-KF-3, 5 temel şema alanı ve 14 uyumsuz şemadan oluşmaktadır. Birinci temel şema alanı olan kopukluk; “duygusal yoksunluk”, “duyguları bastırma”, “sosyal izolasyon/güvensizlik” ve “kusurluluk”, ikinci temel şema alanı olan zedelenmiş otonomi; “iç içi geçme/bağımlılık”, “terk edilme”, “başarısızlık”, “karamsarlık” ve “tehditler karşısında dayanıksızlık” uyumsuz şemalarından oluşmaktadır. Üçüncü temel şema alanı zedelenmiş sınırlar, “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim”, dördüncü temel şema alanı yüksek standartlar ve bastırılmışlık, “yüksek standartlar” ve “onay arayıcılık”, beşinci şema alanı olan diğerleri yönelimlilik, “kendini feda” ve “cezalandırıcılık” uyumsuz şemalarını içerisinde barındırmaktadır. YŞÖ-KF-3 ölçeğinde yer alan uyumsuz şemalardaki maddelerin dağılımları, “duygusal yoksunluk” (1, 19, 37, 55, 73), “duyguları bastırma” (12, 30, 48, 66, 84), “sosyal izolasyon/güvensizlik” (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), “kusurluluk” (23, 41, 43, 59, 77, 90), “iç içe geçme/ bağımlılık” (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), “terk edilme” (2, 20, 28, 38, 74), “başarısızlık” (6, 24, 33, 42, 60, 78), “karamsarlık” (8, 17, 26, 35, 80), “tehditler karşısında dayanıksızlık” (21, 39, 44, 62, 71), “ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim” (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), “yüksek standartlar” (13, 14, 31), “onay arayıcılık” (16, 34, 52, 56, 70, 88), “kendini feda” (11, 29, 47, 65, 83) ve “cezalandırıcılık” (18, 49, 53, 54, 72, 89) olarak ortaya çıkmıştır. YŞÖ-KF-3 ölçeğinin Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan formunda Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı, şema boyutları için .63 ile .80 arasında, şema alanları için ise .53 ile .81 arasında değişmekte olduğu görülmektedir. Araştırmamızda ise Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı, şema boyutları için .63 ile .79 arasında, şema alanları için ise .64 ile .78 arasında yer almaktadır.

- **Young Ebeveynlik Ölçeği**

Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ) Young (1994) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının temellerini oluşturan çeşitli ebeveynlik biçimlerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. YEBÖ, özgün formu 72 maddeden oluşmakta olup anne ve babanın erken dönem uyumsuz şemalarının temelinde bulunan çeşitli

davranışları içermektedir. Ancak Türkçe'ye uyarlanan form 64 maddeden oluşmaktadır. YEBÖ için hazırlanan yönergede katılımcının anne ve babasını en iyi tarif eden davranışları hem annesi hem de babası için 1 ile 6 (1: Tamamı ile yanlış, 2: Çoğunlukla yanlış, 3: Uyan tarafı daha fazla, 4: Orta derecede doğru, 5: Çoğunlukla doğru, 6: Ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir. Ölçeğin orijinal halinden farklı olarak faktöre zıt yüklenen maddeler ters puanlanmıştır. Bu maddeler ölçekte yer alan 1, 2, 3, 4, 5, 36, 45 ve 52 numaralı maddeler ters puanlanmıştır. Ölçeğin anne (YEBÖ-A) ve baba (YEBÖ-B) formunda 10 alt boyut olduğu ve bu alt boyutların içerdiği maddelerin aynı olduğu görülmektedir. YEBÖ-A ve YEBÖ-B, “kuralcı/kalıplıyıcı” (12 madde), “küçümseyici/kusur bulucu” (9 madde), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” (8 madde), “sömürücü/istismar edici” (7 madde), “aşırı koruyucu/evhamlı” (7 madde), “koşullu/başarı odaklı” (5 madde), “aşırı izin verici/sınırsız” (6 madde), “kötümser/endişeli” (3 madde), “cezalandırıcı” (4 madde) ve “değişime kapalı/duygularını bastıran” (3 madde) olmak üzere bulunan 10 boyut isimlendirilmiştir. Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) YEBÖ-A formunda .53-.86, YEBÖ-B formunda .61-.88 arasında yer almaktadır. Araştırmamızda ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) YEBÖ-A formunda .59-.91, YEBÖ-B formunda .57-.91 arasında bulunmuştur.

3.2 Veri Toplama Süreci

Araştırmanın amacı doğrultusunda verileri elde etmek için ilgili literatür taraması yapılmış ve literatürde yer alan veri toplama araçları incelenmiş, kullanılacak olan ölçme araçlarına danışman görüşü alınarak karar verilmiştir. Amaç doğrultusunda belirlenen veri toplama araçlarından olan ölçeklere ilişkin kullanım izinleri alınmış olup araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgiler formu eklenerek veri toplama aracına son hali verilmiştir. Araştırmada kullanılacak olan, “Kişisel Bilgiler Formu”, “Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği”, “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” ve “Young Ebeveynlik Ölçeği” ebeveynlere 2019 yılı Nisan ayı içerisinde uygulanmıştır. Veri toplama işlemi gerçekleştirilirken veri toplama aracı basılı ve elektronik olarak

hazırlanmış olup uygulama süreci hızlandırılarak daha fazla kişiye ulaşılmıştır. Basılı veri toplama araçlarının uygulanmasında yüz yüze ulaşım sağlanmış, elektronik olarak hazırlanan veri toplama araçlarında hazırlanan link üzerinden uygulama gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracının uygulama süresi 25-30 dakika sürmektedir.

3.3 Verilerin Analizi

Ebeveynlerden elde edilen veriler istatistik programına girilmiştir. Basılı ve elektronik olarak elde edilen veriler için araştırmanın amacı ve alt amacı doğrultusunda analizler gerçekleştirilmeden önce veriler denetlenmiş, yapılacak olan analizlere ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Verinin yapısal özelliklerini ortaya koymak amacıyla betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Yapılan betimsel analiz sonucunda Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği'nin alt boyutları olan "yeterlilik" boyutunun çekiklik değerinin .114, basıklık değerinin -.691; "rol doyumu" boyutunun çekiklik değerinin -.194, basıklık değerinin -1.209; "yatırım" boyutunun çekiklik değerinin .424, basıklık değerinin -.552 ve "rol dengeleme" boyutunun çekiklik değerinin .423, basıklık değerinin -.815 olduğu ortaya çıkmıştır. "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3" ve "Young Ebeveynlik Ölçeği" için yapılan analizler sonucunda çekiklik ve basıklık değerinin +1.500 ile -1.500 arasında olduğu elde edilen bir başka bulgudur. Veri setine ilişkin olarak yapılan bu analizler sonucunda ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Elde edilen veri grubunun normal bir dağılım göstermesinden dolayı ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile demografik özellikler arasında ortaya çıkan farklılaşmayı belirlemek amacıyla t-testi ve One Way ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir. One Way ANOVA testi gerçekleştirilirken ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yardımcı analizler kullanılmıştır. Fark analizlerinde anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir. Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ve ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda ortaya çıkan korelasyon katsayısı; 0.20'nin altında ise "düşük", 0.20-

0.39 arasında “zayıf”, 0.40-0.59 arasında “orta”, 0.60-0.79 arasında “yüksek” ve 0.80-1.00 arasında “çok yüksek” düzeyde ilişkiyi ifade etmektedir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ve ebeveynlik biçimleri puanlarının dağılımı verilmiştir. Bunun yanında ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları puanlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da bu bölümde yer almaktadır. Ayrıca yebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ve ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişki de bu bölümde yer almaktadır.

Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarını belirlemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{x}	Ss
Yeterlilik	166	2,696	,810
Rol doyumunu	166	3,021	,961
Yatırım	166	2,551	,894
Rol dengelemesi	166	2,762	1,023

Tablo 4.1’e göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutlarının puan ortalamaları incelendiğinde “yeterlilik” boyutunun puan ortalamasının (\bar{x}) 2,696 olduğu, “rol doyumunu” boyutunun puan ortalamasının (\bar{x}) 3,021 olduğu, “yatırım” boyutunun puan ortalamasının (\bar{x}) 2,551 olduğu ve “rol dengelemesi” boyutunun puan ortalamasının (\bar{x}) 2,762 olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algılarından olan “rol doyumunu” boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu, “yatırım” boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu ebeveyn rolüne ilişkin yebeveynlerin rol doyumlarının daha yüksek olduğu, kendilerini rollerine kaptırdıkları söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Çizelge 4.2. Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Yeterlilik	Kadın	128	2,666	,798	,070	-,878	164	,381
	Erkek	38	2,798	,853	,138			
Rol doyumu	Kadın	128	2,978	,969	,085	-1,048	164	,296
	Erkek	38	3,164	,932	,151			
Yatırım	Kadın	128	2,443	,828	,073	-2,916	164	,004
	Erkek	38	2,914	1,015	,164			
Rol dengelemesi	Kadın	128	2,736	1,011	,089	-,593	164	,554
	Erkek	38	2,848	1,072	,174			

Tablo 4.2’ye göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre grupların aritmetik ortalaması arasındaki farklılık “yeterlilik” (t= -,878; p>.05), “rol doyumu” (t= -1,048; p>.05) ve “rol dengelemesi” (t= -1,048; p>.05) alt boyutlarında anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. “Yeterlilik” boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasına rağmen “erkek” ebeveynlerin puan ortalamalarının (\bar{x} =2,798), “kadın” ebeveynlerin puan ortalamasına (\bar{x} =2,666) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Rol doyumu” boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasına rağmen “erkek” ebeveynlerin puan ortalamalarının (\bar{x} =3,164), “kadın” ebeveynlerin puan ortalamasından (\bar{x} =2,978) daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer boyut olan “rol dengelemesi” boyutunda da anlamlı bir farklılık belirlenmemiş olup “erkek” ebeveynlerin puan ortalamalarının (\bar{x} =2,848), “kadın” ebeveynlerin puan ortalamasından (\bar{x} =2,736) daha yüksek olduğu elde edilen bir diğer bulgudur. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda yeterlilik, rol doyumu ve rol

dengelemesi boyutlarında erkek ebeveynlerin algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutu olan “yatırım” boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t = -2,916$; $p < .05$). Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutu olan “yatırım” boyutunda ortaya çıkan farklılığın “erkek” ebeveynler lehine olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutlarından olan yatırım boyutunda erkek ebeveynlerin algıları daha yüksek olup bu durum bir farklılık meydana getirmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Tablo 4.3’de yer almaktadır.

Çizelge 4.3: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{X} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yeterlilik	39 yaş ve altı	64	2,835	,862	G.Arası	2,655	2	1,328		
	40-49 yaş	67	2,666	,747	G.İçi	105,750	163	,649	2,046	,132
	50 yaş ve üzeri	35	2,500	,804	Toplam	108,405	165			
Rol doyumu	39 yaş ve altı	64	3,187	,935	G.Arası	4,365	2	2,182		
	40-49 yaş	67	3,003	,956	G.İçi	148,062	163	,908	2,403	,094
	50 yaş ve üzeri	35	2,750	,977	Toplam	152,426	165			
Yatırım	39 yaş ve altı	64	2,644	,942	G.Arası	1,297	2	,648		
	40-49 yaş	67	2,537	,860	G.İçi	130,643	163	,801	,809	,447
	50 yaş ve üzeri	35	2,407	,870	Toplam	131,940	165			
Rol dengelemesi	39 yaş ve altı	64	2,847	1,035	G.Arası	1,474	2	,737		
	40-49 yaş	67	2,768	1,036	G.İçi	171,377	163	1,051	,701	,498
	50 yaş ve üzeri	35	2,592	,983	Toplam	172,851	165			

Tablo 4.3’e göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık “yeterlilik” (F= 2,046; p>.05), “rol doyumu” (F= 2,403; p>.05), “yatırım” (F= ,809; p>.05) ve “rol dengelemesi” (F= ,701; p>.05) boyutlarında anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutlarından olan “yeterlilik”, “rol doyumu”, “yatırım” ve “rol dengelemesi” yaşa göre incelendiğinde en düşük puan ortalamasına “50 yaş ve üzeri” grubunda bulunan ebeveynlerin, en yüksek ortalamaya da “39 yaş ve altı” grubunda bulunan ebeveynler sahiptir.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları puanlarının çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Tablo 4.4’de yer almaktadır.

Çizelge 4.4:Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{X} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yeterlilik	1 çocuk	71	2,922	,818	G.Arası	6,717	2	3,358		
	2 çocuk	64	2,572	,783	G.İçi	101,688	163	,624	5,383	,005
	3 çocuk ve üzeri	31	2,435	,732	Toplam	108,405	165			1>2, 1>3
Rol doyumu	1 çocuk	71	3,221	,920	G.Arası	5,241	2	2,621		
	2 çocuk	64	2,835	,930	G.İçi	147,185	163	,903	2,902	,058
	3 çocuk ve üzeri	31	2,943	1,054	Toplam	152,426	165			
Yatırım	1 çocuk	71	2,735	,920	G.Arası	5,121	2	2,561		
	2 çocuk	64	2,480	,856	G.İçi	126,818	163	,778	3,291	,040
	3 çocuk ve üzeri	31	2,274	,842	Toplam	131,940	165			1>3
Rol dengelemesi	1 çocuk	71	2,961	1,065	G.Arası	5,225	2	2,613		
	2 çocuk	64	2,652	,972	G.İçi	167,626	163	1,028	2,540	,082
	3 çocuk ve üzeri	31	2,532	,976	Toplam	172,851	165			

1: 1 çocuk, 2: 2 çocuk, 3: 3 çocuk ve üzeri

Tablo 4.4’e göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyut puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için yapılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılığın “rol doyumu” ($F= 2,902; p>.05$) ve “rol dengelemesi” ($F= 2,540; p>.05$) boyutlarında anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutlarından olan “rol doyumu” çocuk sayısına göre incelendiğinde en düşük ortalamaya “2 çocuk” olan ebeveynlerin, en yüksek ortalamaya da “1 çocuk” olan ebeveynlerin sahip olduğu görülmüştür. “Rol dengelemesi” boyutu çocuk sayısına göre incelendiğinde en düşük ortalamaya “3 çocuk ve üzeri”, en yüksek ortalamaya ise “1 çocuk” sahibi olan ebeveynlerin sahip olduğu belirlenmiştir. “Yeterlilik” ve “yatırım” boyutu puanlarının ebeveynlerin sahip oldukları çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ortaya çıkmıştır ($F= 5,383; p<.05$, $F= 3,291; p<.05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizlerden olan LSD analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda “yeterlilik” boyutunda ortaya çıkan farklılığın “1 çocuk” sahibi olan ebeveynler ile “2 çocuk” sahibi olan ebeveynler arasında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,349; p=.011; p<.05$) ve “1 çocuk” sahibi olan ebeveynler ile “3 çocuk ve üzeri” olan ebeveynler arasında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,487; p=.005; p<.05$) “1 çocuk” sahibi olan ebeveynler lehine olduğu belirlenmiştir. “Yatırım” boyutunda ortaya çıkan farklılığın “1 çocuk” sahibi olan ebeveynler ile “3 çocuk ve üzeri” olan ebeveynler arasında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,461; p=.016; p<.05$) “1 çocuk” sahibi olan ebeveynler lehinde olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları puanlarının birlikte yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Tablo 4.5’de yer almaktadır.

Çizelge 4.5:Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Puanlarının Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Yeterlilik	Birlikte yaşıyor	144	2,736	,796	,066	1,607	164	,110
	Ayrı yaşıyor	22	2,439	,870	,185			
Rol doyumu	Birlikte yaşıyor	144	3,069	,959	,079	1,667	164	,097
	Ayrı yaşıyor	22	2,704	,931	,198			
Yatırım	Birlikte yaşıyor	144	2,574	,897	,074	,864	164	,389
	Ayrı yaşıyor	22	2,397	,878	,187			
Rol dengelemesi	Birlikte yaşıyor	144	2,810	1,012	,084	1,576	164	,117
	Ayrı yaşıyor	22	2,443	1,060	,226			

Tablo 4.5'e göre ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyut puanlarının ebeveynlerin birlikte yaşama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre grupların aritmetik ortalaması arasındaki farklılık “yeterlilik” (t= 1,607; p>.05), “rol doyumu” (t= 1,667; p>.05), “yatırım” (t= ,864; p>.05) ve “rol dengelemesi” (t= 1,576; p>.05) alt boyutlarında anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyut puanları ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre incelendiğinde bütün boyutlarda birlikte yaşayan ebeveynlerin puan ortalamasının ayrı yaşayan ebeveynlerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin birlikte yaşamaları ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı için olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular Tablo 4.6'da yer almaktadır.

Çizelge 4.6: Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Erken dönem uyumsuz şemalar	N	\bar{x}	Ss
Duygusal yoksunluk	166	1,803	,906
Duyguları bastırma	166	1,971	,836
Sosyal izolasyon/güvensizlik	166	1,996	,830
Kusurluluk	166	1,390	,533
İç içe geçme/bağımlılık	166	1,613	,700
Terk edilme	166	1,548	,618
Başarısızlık	166	1,660	,620
Karamsarlık	166	2,034	1,018
Tehditler karşısında dayanıksızlık	166	2,096	,805
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	166	3,105	,877
Yüksek standartlar	166	2,811	1,187
Onay aracılık	166	2,938	,947
Kendini feda	166	3,204	1,001
Cezalandırıcılık	166	3,246	,925

Tablo 4.6'ya göre araştırma grubunda yer alan ebeveynlerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalarının puan ortalamaları incelendiğinde en yüksek puandan düşüğe doğru “cezalandırıcılık” ($\bar{x} = 3,246$), “kendini feda” ($\bar{x} = 3,204$), “ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim” ($\bar{x} = 3,105$), “onay aracılık” ($\bar{x} = 2,938$), “yüksek standartlar” ($\bar{x} = 2,811$), “tehditler karşısında dayanıksızlık” ($\bar{x} = 2,096$), “karamsarlık” ($\bar{x} = 2,034$), “sosyal izolasyon/ güvensizlik” ($\bar{x} = 1,996$), “duyguları bastırma” ($\bar{x} = 1,971$), “duygusal yoksunluk” ($\bar{x} = 1,803$), “başarısızlık” ($\bar{x} = 1,660$), “iç içe geçme/ bağımlılık” ($\bar{x} = 1,613$), “terk edilme” ($\bar{x} = 1,548$)” ve “kusurluluk” ($\bar{x} = 1,390$) şeklinde sıralandığı ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerin cezalandırıcılık, kendini feda ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemalarının daha fazla geliştiği söylenebilir. Ayrıca ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları incelendiğinde en düşük ortalamaya sahip olan iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve kusurluluk şemalarında ise gelişmediği görülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin ebeveynlerin ebeveynlik biçimlerini belirlemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular Tablo 4.7'de yer almaktadır.

Çizelge 4.7: Ebeveynlerin Ebeveynlik Biçimlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ebeveynlik biçimleri	Anne			Baba		
	N	\bar{x}	Ss	N	\bar{x}	Ss
Kuralcı/kalıplıyıcı	166	2,712	1,108	166	2,605	,997
Küçümseyici/kusur bulucu	166	1,563	,804	166	1,588	,827
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	166	2,464	1,114	166	2,750	1,255
Sömürücü/istismar edici	166	1,202	,441	166	1,316	,610
Aşırı koruyucu/evhamlı	166	2,668	,944	166	2,472	,828
Koşullu/başarı odaklı	166	3,126	1,159	166	2,990	1,126
Aşırı izin verici/sınırsız	166	1,766	,767	166	1,842	,816
Kötümser/endişeli	166	2,518	1,278	166	2,351	1,049
Cezalandırıcı	166	2,426	,866	166	2,369	,746
Değişime kapalı/duygularını bastıran	166	2,949	1,138	166	3,050	1,211

Tablo 4.7 'ye göre araştırma grubunda yer alan ebeveynlerin annelerinin sahip olduğu ebeveynlik biçimlerinin ortalama puanları incelendiğinde en yüksekten düşüğe doğru “koşullu/başarı odaklı” ($\bar{x} = 3,126$), “değişime kapalı/duygularını bastıran” ($\bar{x} = 2,949$), “kuralcı/kalıplıyıcı” ($\bar{x} = 2,712$), “aşırı koruyucu/evhamlı” ($\bar{x} = 2,668$), “kötümser/endişeli” ($\bar{x} = 2,518$), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($\bar{x} = 2,464$), “cezalandırıcı” ($\bar{x} = 2,426$), “aşırı izin verici/sınırsız” ($\bar{x} = 1,766$), “küçümseyici/kusur bulucu” ($\bar{x} = 1,563$) ve “sömürücü/istismar edici” ($\bar{x} = 1,202$) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Ebeveynlerin annelerinin, koşullu/başarı odaklı, değişime kapalı/duygularını bastıran ve kuralcı/kalıplıyıcı ebeveynlik biçimlerini daha baskın bir şekilde benimsedikleri söylenebilir. Bunun yanında anneler sömürücü/istismar edici, küçümseyici/kusur bulucu ve aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimlerini en az benimsemektedirler. Ebeveynlerin babalarının sahip olduğu ebeveynlik biçimlerinin ortalama puanları incelendiğinde en yüksekten düşüğe doğru “değişime kapalı/duygularını bastıran” ($\bar{x} = 3,050$), “koşullu/başarı odaklı” ($\bar{x} = 2,990$), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($\bar{x} = 2,750$), “kuralcı/kalıplıyıcı” ($\bar{x} = 2,605$), “aşırı koruyucu/evhamlı” ($\bar{x} = 2,472$), “cezalandırıcı” ($\bar{x} = 2,369$), “kötümser/endişeli” ($\bar{x} = 2,351$), “aşırı izin verici/sınırsız” ($\bar{x} = 1,842$), “küçümseyici/kusur bulucu” ($\bar{x} = 1,588$) ve “sömürücü/istismar edici” ($\bar{x} = 1,316$) şeklinde sıralandığı görülmektedir.

Ebeveynlerin babalarının, değişime kapalı/duyguları bastıran, koşullu/başarı odaklı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerini daha çok benimsedikleri söylenebilir. Babaların en benimsedikleri ebeveynlik biçimlerinin ise sömürücü/istismar edici, küçümseyici/kusur bulucu ve aşırı izin verici/sınırsız şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.8’de bulunmaktadır.

Çizelge 4.8: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Yeterlilik	Rol doyumu	Yatırım	Rol delegelemesi
Duygusal yoksunluk	-,14	-,05	,07	-,10
Duyguları bastırma	,03	,02	,21**	-,06
Sosyal izolasyon/güvensizlik	-,09	-,18*	-,01	-,13
Kusurluluk	-,01	-,03	,17*	-,06
İç içe geçme/bağımlılık	-,01	-,04	,12	-,07
Terk edilme	-,12	-,14	,10	-,09
Başarısızlık	-,07	-,05	,08	-,07
Karamsarlık	-,04	-,02	,06	-,06
Tehditler karşısında dayanıksızlık	-,05	-,14	,03	-,07
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	-,15*	-,17*	-,10	-,15*
Yüksek standartlar	-,09	-,08	-,03	-,11
Onay aracılık	-,04	-,09	,11	-,05
Kendini feda	,07	,13	,08	,00
Cezalandırıcılık	-,09	-,10	-,14	-,10

**<0,01; *<0,05

Tablo 4.8’ e göre araştırma grubunda bulunan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları “yeterlilik” boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalardan olan “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ($r = -,15$; $p < .05$) arasında negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. “Rol doyumu” boyutu ile “sosyal izolasyon/güvensizlik” ($r = -,18$; $p < .05$) ve “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ($r = -,17$; $p < .05$) erken dönem uyumsuz şemalardan arasında negatif yönlü düşük bir ilişki belirlenmiştir. “Yatırım” boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalardan olan “duyguları bastırma” ($r = ,21$; $p < .01$) arasında pozitif yönlü zayıf,

“kusurluluk” ($r = ,17$; $p < .05$) ile pozitif yönlü düşük bir ilişki bulunmaktadır. “Rol dengelemesi” boyutu ile “ayrıcılık/yetersiz özdenetim” ($r = -,15$; $p < .05$) erken dönem uyumsuz şeması arasında negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.9’da bulunmaktadır.

Çizelge 4.9: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Annelerinden Algılanan Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Yeterlilik	Rol doyumu	Yatırım	Rol dengelemesi
Kuralcı/kalıplayıcı	-,10	,00	-,07	-,10
Küçümseyici/kusur bulucu	,01	-,00	,03	-,12
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	-,04	-,01	,11	-,14
Sömürücü/istismar edici	,02	-,11	-,02	-,06
Aşırı koruyucu/evhamlı	,01	-,04	,04	-,05
Koşullu/başarı odaklı	-,08	-,00	-,04	-,10
Aşırı izin verici/sınırsız	-,05	-,14	,03	-,16*
Kötümser/endişeli	-,16*	-,13	-,05	-,22**
Cezalandırıcı	-,02	-,03	-,07	-,12
Değişime kapalı/duygularını bastıran	-,15	-,11	,00	-,07

**<0,01; *<0,05

Tablo 4.9’a göre araştırma grubunda bulunan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları “yeterlilik” boyutu ile annelerin “kötümser/endişeli” ($r = -,16$; $p < .05$) ebeveynlik biçimi arasında negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt boyutlarında olan “rol doyumu” ve “yatırım” ile annelerin ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. “Rol dengelemesi” boyutu ile annelerin “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = -,16$; $p < .05$) ebeveynlik biçimi arasında negatif yönlü düşük, “kötümser/endişeli” ($r = -,22$; $p < .01$) ebeveynlik biçimiyle negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin olarak yetişkin ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları ile babalarından algılanan ebeveynlik

biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.10 'da bulunmaktadır.

Çizelge 4.10: Ebeveynlerin Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları İle Babalarından Algılanan Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Yeterlilik	Rol doyumu	Yatırım	Rol dengelemesi
Kuralcı/kalıplayıcı	-,03	,01	-,11	-,00
Küçümseyici/kusur bulucu	-,03	-,00	,02	-,12
Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	-,10	-,07	,11	-,18*
Sömürücü/istismar edici	-,02	-,12	,00	-,15*
Aşırı koruyucu/evhamlı	,00	-,07	-,01	-,01
Koşullu/başarı odaklı	-,01	-,00	-,00	,01
Aşırı izin verici/sınırsız	-,13	-,14	,00	-,21**
Kötümser/endişeli	-,13	-,14	-,04	-,19*
Cezalandırıcı	-,13	-,13	-,07	-,12
Değişime kapalı/duygularını bastıran	-,03	-,04	-,03	,02

**<0,01; *<0,05

Tablo 4.10 'a göre araştırma grubunda bulunan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algıları alt boyutlarından olan “yeterlilik”, “rol doyumu” ve “yatırım” ile babaların ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı “rol dengelemesi” boyutu ile babaların “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = -,21$; $p < .01$) ebeveynlik biçimi arasında negatif yönlü zayıf, “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = -,18$; $p < .05$), “sömürücü/istismar edici” ($r = -,15$; $p < .05$) ve “kötümser/endişeli” ($r = -,19$; $p < .05$) ebeveynlik biçimiyle negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın on birinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.11'de yer almaktadır.

Çizelge 4.11: Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Annelerinden Algılanan Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Kuralcı/kalıplı	Küçümseyici/kusur bulucu	Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	Sömürücü/istismar edici	Aşırı koruyucu/evhamlı	Koşullu/başarı odaklı	Aşırı izin verici/sınırsız	Kötümser/endişeli	Cezalandırıcı	Değişime kapalı/duyguları bastıran
Duygusal yoksunluk	,33**	,49**	,52**	,41**	,17*	,39**	,40**	,37**	,38**	,50**
Duyguları bastırma	,23**	,32**	,31**	,22**	,18*	,28**	,25**	,17*	,22**	,35**
Sosyal izolasyon/güvensizlik	,26**	,44**	,34**	,40**	,13	,29**	,33**	,35**	,38**	,40**
Kusurluluk	,21**	,37**	,37**	,20**	,25**	,20**	,34**	,29**	,23**	,32**
İç içe geçme/bağımlılık	,33**	,38**	,36**	,21**	,37**	,23**	,37**	,37**	,33**	,36**
Terk edilme	,21**	,27**	,32**	,16*	,23**	,07	,30**	,30**	,17*	,31**
Başarısızlık	,28**	,31**	,27**	,13	,29**	,17*	,29**	,28**	,21**	,35**
Karamsarlık	,30**	,28**	,23**	,12	,26**	,16*	,26**	,33**	,24**	,39**
Tehditler karşısında dayanıksızlık	,36**	,42**	,29**	,32**	,27**	,22**	,35**	,39**	,30**	,40**
Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim	,27**	,27**	,14	,23**	,20**	,35**	,23**	,26**	,30**	,28**
Yüksek standartlar	,24**	,09	-,04	,07	,23**	,26**	,15*	,07	,16*	,26**
Onay aracılık	,26**	,20**	,10	,19*	,33**	,29**	,23**	,28**	,32**	,37**
Kendini feda	,22**	,11	,08	,14	,27**	,17*	,09	,14	,22**	,27**
Cezalandırıcılık	,29**	,21**	,03	,19*	,26**	,35**	,12	,30**	,31**	,38**

**<0,01; *<0,05

Tablo 4.11'e göre araştırma grubunda yer alan ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişki incelendiğinde, “sosyal izolasyon/güvensizlik” ile “aşırı koruyucu/evhamlı” ($r = ,13$; $p > .05$), “terk edilme” ile “koşullu/başarı odaklı” ($r = ,07$; $p > .05$), “başarısızlık” ile “sömürücü istismar edici” ($r = ,13$; $p > .05$), “karamsarlık” ile “sömürücü istismar edici” ($r = ,12$; $p > .05$) ve “ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ile “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = ,13$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. “Yüksek standartlar” ile “küçümseyici/kusur bulucu” ($r = ,09$; $p > .05$), “duygusal bakımdan yoksun bırakma” ($r = -,04$; $p > .05$), “sömürücü/istismar edici” ($r = ,07$; $p > .05$) ve “kötümser/endişeli” ($r = ,07$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. “Onay aracılık” ile “duygusal bakımdan yoksun bırakma” ($r = ,10$; $p > .05$), “cezalandırıcılık” ile “duygusal bakımdan yoksun bırakma” ($r = ,03$; $p > .05$) ve “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = ,12$; $p > .05$) arasında bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. “Kendini feda” ile “küçümseyici/kusur bulucu” ($r = ,11$; $p > .05$), “duygusal bakımdan yoksun bırakma” ($r = ,08$; $p > .05$), “sömürücü/istismar edici” ($r = ,14$; $p > .05$), “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = ,09$; $p > .05$) ve “kötümser/endişeli” ($r = ,14$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişkinin

olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunların haricindeki ebeveynlerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalar ile annelerin ebeveynlik biçimleri arasında düşük ve orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on ikinci alt problemine ilişkin olarak ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile babalarından algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.12’de yer almaktadır.

Çizelge 4.12: Ebeveynlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları İle Babalarından Algılanan Ebeveynlik Biçim Puanları Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Kuralcı/kalıplıyıcı	Küçümseyici/kusur bulucu	Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı	Sömürücü/istismar edici	Aşırı koruyucu/evhamlı	Koşullu/başarı odaklı	Aşırı izin verici/sınırsız	Kötümser/endişeli	Cezalandırıcı	Değişime kapalı/duyguları bastıran
Duygusal yoksunluk	,24**	,37**	,45**	,30**	,13	,27**	,36**	,24**	,29**	,32**
Duyguları bastırma	,23**	,32**	,33**	,18*	,16*	,24**	,25**	,25**	,29**	,31**
Sosyal izolasyon/güvensizlik	,21**	,35**	,35**	,28**	,09	,18*	,30**	,21**	,35**	,27**
Kusurluluk	,26**	,36**	,38**	,16*	,19*	,10	,34**	,26**	,31**	,26**
İç içe geçme/bağımlılık	,28**	,30**	,36**	,12	,33**	,14	,33**	,35**	,27**	,24**
Terk edilme	,23**	,30**	,38**	,11	,21**	,09	,28**	,29**	,25**	,22**
Başarısızlık	,23**	,29**	,32**	,11	,24**	,05	,31**	,28**	,21**	,26**
Karamsarlık	,25**	,29**	,29**	,18*	,25**	,07	,23**	,35**	,21**	,29**
Tehditler karşısında dayanıksızlık	,26**	,31**	,29**	,25**	,24**	,13	,32**	,32**	,25**	,25**
Ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim	,24**	,27**	,15	,21**	,14	,24**	,27**	,14	,25**	,19*
Yüksek standartlar	,26**	,11	,01	,05	,15	,23**	,13	,03	,13	,15
Onay aracılık	,25**	,23**	,16*	,17*	,26**	,26**	,21**	,17*	,27**	,28**
Kendini feda	,25**	,11	,11	,09	,24**	,22**	,03	,13	,19*	,14
Cezalandırıcılık	,22**	,13	,05	,16*	,22**	,26**	,12	,21**	,24**	,16*

**<0,01; *<0,05

Tablo 4.12’ye göre araştırma grubunda yer alan ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile babalarından algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişki incelendiğinde, “duygusal yoksunluk” ile “aşırı koruyucu/evhamlı” ($r = ,13$; $p > .05$), “sosyal izolasyon/güvensizlik” ile “aşırı koruyucu/evhamlı” ($r = ,09$; $p > .05$), “kusurluluk” ile “koşullu/başarı odaklı” ($r = ,10$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. “İç içe geçme/bağımlılık” ile “sömürücü/istismar edici” ($r = ,12$; $p > .05$) ve “koşullu/başarı odaklı” ($r = ,14$;

$p > .05$), “terk edilme” ile “sömürücü/istismar edici” ($r = .11$; $p > .05$) ve “koşullu/başarı odaklı” ($r = .09$; $p > .05$), “başarısızlık” ile “sömürücü/istismar edici” ($r = .11$; $p > .05$) ve “koşullu/başarı odaklı” ($r = .05$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. “Karamsarlık” ile “koşullu/başarı odaklı” ($r = .07$; $p > .05$) ve “tehditler karşısında dayanıksızlık” ile “koşullu/başarı odaklı” ($r = .13$; $p > .05$) arasında bir ilişki bulunmamıştır. “Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim” ile “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = .15$; $p > .05$) ve “aşırı koruyucu/evhamlı” ($r = .14$; $p > .05$) arasında ilişkinin olmadığı görülmektedir. “Yüksek standartlar” ile “küçümseyici/kusur bulucu” ($r = .11$; $p > .05$), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = .01$; $p > .05$), “sömürücü/istismar edici” ($r = .05$; $p > .05$), “aşırı koruyucu/evhamlı” ($r = .15$; $p > .05$), “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = .13$; $p > .05$), “kötümser/endişeli” ($r = .03$; $p > .05$), “cezalandırıcı” ($r = .13$; $p > .05$) ve “değişime kapalı/duygularını bastıran” ($r = .15$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. “Kendini feda” ile “küçümseyici/kusur bulucu” ($r = .11$; $p > .05$), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = .11$; $p > .05$), “sömürücü/istismar edici” ($r = .09$; $p > .05$), “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = .03$; $p > .05$), “kötümser/endişeli” ($r = .13$; $p > .05$) ve “değişime kapalı/duygularını bastıran” ($r = .14$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. “Cezalandırıcılık” ile “küçümseyici/kusur bulucu” ($r = .13$; $p > .05$), “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ($r = .05$; $p > .05$) ve “aşırı izin verici/sınırsız” ($r = .03$; $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Elde edilen bu bulgular haricinde yer alan ebeveynlerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalar ile babalarından algılanan ebeveynlik biçimleri arasında düşük ve orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Çocuğun erken dönem yaşantıları, anne babasıyla kurduğu ilişki temsili ilerleyen yaşlarda tüm ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Kişinin ihtiyaçlarının engellenmesi; örselenme kurbanlaştırılma; aşırı korunma; önemli diğerlerinin içselleştirilmesi veya özdeşim kurulması erken dönem uyumsuz şemaların gelişimini sağlayan temel yaşantılardır (Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E., 2017) . Şemaların gelişiminde, ebeveynlerle etkileşimin önemi çok büyüktür. Kişinin erken dönem uyumsuz şemaları ebeveynlerinin gerçekleştirdiği ebeveynlik stilleri neticesinde şekil almaktadır. Aynı şekilde kendi çocuklarını da erken dönem uyumsuz şemalarının etkisiyle büyütmektedirler. Yani ebeveynlerinin ebeveynlik stilleri kişinin kendi ebeveynliğini de şekillendirmektedir. Bu çalışmanın amacı bu ilişkiyi ortaya çıkarmaktır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir :

Yapmış olduğumuz çalışmada ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısında yeterlilik, rol doyumunu, yatırım, rol dengelemesi alt faktörlerine bakıldığında yetişkin ebeveynlerin rol doyumlarının yüksek çıktığı görülmüştür. Yatırım boyutu ise düşük çıkmıştır.

Bu noktada ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarına baktığımızda en çok cezalandırıcılık, kendini feda, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim ve duygusal yoksunluk şemalarının etkin olduğu görülmüştür. Rol doyumunu ebeveynin ebeveynlik rolünden doğan gereklilikleri yerine getirdiği konusunda kendini olumlu değerlendirmesidir (Güler, M., Yetim, Ü., 2008). Burada kendini feda ve ayrıcalıklılık şemalarının etken olduğunu düşünülmektedir. Özellikle kültürel etkiyle birlikte Türk ebeveyni çocuğu olduktan sonra hayatının tüm önceliğini ona vermektedir. Önce o sonra kendisi gelmektedir. Fedakarlık şemasının özelliklerini hatırlarsak eğer bu şemaya sahip kişiler kendi çıkar ve isteklerini

tamamen göz ardı etmek pahasına diğerlerinin gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadırlar (Young, J. E., Klosko, J.S., 2018). Bu şekilde yaşadıkları takdirde kendilerini de iyi hissetmektedirler. Ebeveynlik stilleri kendilik gelişimi açısından oldukça önemli etkiye sahiptir bu durum aynı zamanda sosyo kültürel çerçeve içinde ayrıca değerlendirilmelidir (Kağıtçıbaşı, Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji , 2016). Young Ebeveyn Ölçeği' nin Sheffield ve arkadaşları tarafından yapılan özgün form çalışmasında kendini feda ebeveynlik biçiminin oluşmadığı görülmüştür. Oysa Türkiye'de yapılan çalışmada kendini feda ebeveynlik biçimi oluşmuştur (Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. H., 2008).

Bu sebeple yapmış olduğumuz çalışmada rol doyumu yüksek çıkmasının kültürel yapımızın özellikle kadına yüklediği kendini feda şemasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Başkalarına yönelimlilik alanının altında olan fedakarlık şeması kişinin bağımsızlık/özerklik / kimlik algısı ve gereksinim ve duygularını ifade ihtiyaçlarının karşılanmadığı, öncelikle ebeveynlerinin istek ve koşullarının yerine getirildiği yaşantılar yaşamıştır. Bu durum yapmış olduğumuz çalışmada ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik stillerinde çıkan koşullu / başarı odaklı , kuralcı / kalıplı, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı yetiştirilmiş olmalarıyla bağdaşmaktadır. Kendini feda şeması YEBÖ sinde duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik stiline altında yer almıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısının “yeterlilik” “rol doyumu” “rol dengeleme” alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sadece yatırım boyutunun erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yılmaz, Ülker ve Yılmaz (2018) tarafından yapılan “Kadınlarda Ebeveynlik Rollerine İlişkin Kendilik Algısı'nın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli çalışmada çıkan sonuçlara göre ebeveynlik kendilik algısının 4 alt boyutunda kadınların en çok yeterlilik alanında kendilerini iyi hissettikleri , yatırım alt boyutunda ise kendilerini zayıf algıladıkları ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde yaptığımız araştırmada yetişkin ebeveynlerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısında “rol doyumu” boyutunun en yüksek “yatırım” boyutunun ise en düşük çıktığı görülmüştür. Kadın katılımcıların oranının yüksek olması cinsiyet ayrımı yapmaksızın yapılan incelemede yatırım alt boyutunun düşük olmasına sebep olmuştur.

Büyüktaşkapu (2012) tarafından “Annelerin Özyeterlik Algıları İle 1-3 Yaş Arasındaki Çocuklarının Gelişimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada annelerin genel yeterlilik algılarının orta düzeyde olduğu fakat disiplin, öğretme ve oyun alanlarında kendilerini daha az yeterli algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısının yaş değişkenine göre farklılaşmasına bakıldığında; yeterlilik, rol doyumu, rol dengelemesi ve yatırım alt faktörlerine göre bir farklılık olmamakla birlikte “50 yaş ve üzeri” yetişkin ebeveynlerin rollerine ilişkin kendilik algılarının diğer yaşlara oranla düşük çıktığı, kendilik algısını en yüksek yaşayan yaş grubunun “39 ve altı” yaş grubu olduğu belirlenmiştir.

Konu ile ilgili literatürde destekleyici çalışma bulunmamıştır. 50 yaş ve üzerinde düşük çıkmasının sebebini Erikson’ un psikososyal gelişim kuramında ki 40 -65 yaş arasını kapsayan üretkenliğe karşı durgunluk dönemiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu dönemde kişi 50 yaş ve üzerindeyse artık hayatta belli bir konuma gelmiş, sorumluluklarının bir kısmını azaltmış farklı bir üretkenlik dönemi yaşamak istemektedir (Erikson, 2014). Genel beklenti ebeveyn olarak çocukların kendilerini idare edeceği üniversite ve üzerinde bir yaşa gelmiş olmasıdır. Bu durumda da hayat önceliği ebeveynlikten çok kendine doğru kaymaktadır. Öztürk ve Giren (2015) tarafından “Annelerin Ebeveynlik Algıları ile Çocuklarının Problem Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi “ adlı çalışmasında annelerin yaş değişkeni ile ebeveynlik algıları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada çocuk sayısının ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısında “rol doyumu “ ve “rol dengelemesi “ alt faktörlerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. “Yeterlilik” ve “yatırım” alt faktörlerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. “Yeterlilik” ve “yatırım” boyutunda “1 çocuk” sahibi olan ebeveynlerin bu boyutlara ilişkin kendilik algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde benzer 2 çalışma sonucuna ulaşılmıştır. Seçer, Nadir ve Yaşa (2008) tarafından yapılan “Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Annelerinin Ebeveynliğe Yönelik Tutumlar” çalışmasında 2 den çok çocuğu olan annelerin yeterlilik ve yatırım alt faktöründe düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz, Ülker ve Yılmaz (2018) tarafından yapılan “Kadınlarda Ebeveynlik Rollerine İlişkin Kendilik Algısı'nın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli çalışmada çocuk sayısı arttıkça ebeveynlik kendilik algısının düşmeye başladığı bulgulanmıştır. Çocuk sayısının artmasıyla ebeveynlerde ki çocuklara ayrılan ilgi, zaman, maddi manevi imkanların bölünmesinin yarattığı etki sebebiyle bu düşüşün yaşandığı düşünülmektedir.

Birlikte yaşayan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarının ayrı yaşayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğu görülmüş olmakla birlikte birlikte yaşama durumunun anlamlı bir etki yaratmadığı belirlenmiştir. Konuyla ilgili referans gösterebileceğim bir çalışma bulunamamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada ebeveynlerin “cezalandırıcılık, kendini feda, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, duygusal yoksunluk” şemalarının daha çok geliştiği, “kusurluluk, terk edilme ve içice geçme/ bağımlılık şemalarının ise düşük olduğu belirlenmiştir. “Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve nesiller arası aktarım” konulu araştırma sonucunda “yüksek standartlar, cezalandırıcılık, kendini feda, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve onay arayıcılık” erken dönem uyumsuz şemalarının yüksek; “kusurluluk, terk edilme ve iç içe geçme/bağımlılık” şemalarının benzer şekilde düşük çıktığı sonucu bulunmuştur (İlhan, 2018).

Ayrıca yapmış olduğumuz çalışmada yetişkin ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik stillerini incelediğimizde annelerinden “koşullu / başarı odaklı” “değişime kapalı / duyguları bastıran” “kuralcı/ kalıplayıcı” ebeveynlik stillerini ; babalarından “değişime kapalı / duyguları bastıran” “koşullu / başarı odaklı” “duygusal bakımdan yoksun” ebeveynlik stilini algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan ebeveynlik stillerinde her iki yetişkin ebeveyn için en düşük algılanan ebeveynlik stillerinin sömürücü / istismar edici, küçümseyici / kusur bulucu, aşırı izin verici / sınırsız ebeveynlik stilleri olduğu görülmüştür. Anne ve babadan algılanan koşullu / başarı odaklı ve değişime kapalı / duyguları bastıran ebeveynlik stillerinin aynı olmasının çocuk yetiştirirken yakın yaştaki kadın ve erkeğin bir önceki nesilden aldığı aktarımın etkisini olduğu düşünülmektedir. Her neslin değer ve kuralları içinde bulunan toplumsal dengelere göre değişmektedir. Konuyla ilgili yaptığım çalışmada az sayıda çalışmaya ulaşılabimmiştir. Akyıl ve arkadaşları tarafından yapılan

nesillerarası değerler aktarımı çalışmasında anne ve babanın genellikle aynı değerlere sahip olduğu, babanın önemli bulduğu değeri genellikle annenin de önemli olarak ifade etmesi, ve her iki tarafın da önemli bulduğu bir değerin çocuğa aktarımında oldukça başarılı oldukları görülmektedir. Ebeveynlerin değerlerini aktarmada genellikle çok mutlu olduklarını fakat çocukların ben merkezli ve materyalist olmalarından oldukça korktukları saptanmıştır (Akyıl, Y., Prouty, A., Blanchard, A. & Lyness, K., 2014). Bu araştırma sonucu anne ve babanın benzer ebeveynlik stillerini uygulamasının nedenini, koşullu , kuralcı / kalıplayıcı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik stiline nedenini bir yerde açıklamaktadır. Cinsiyet farkının ebeveynlerin uyguladığı ebeveynlik stilleri arasında fark olmamasının bir diğer nedeni de benzer şemalara sahip kişilerin evlenmeleri olması olasılığıdır.

Yapmış olduğumuz araştırmada anneden ve babadan algılanan ebeveynlik stilleri arasında anneden “kuralcı “kalıplayıcı “ babadan ise farklı olarak “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ebeveynlik stili algıladıkları sonucu çıkmıştır. Bu bulgunun toplumsal cinsiyet rolleri, cinsiyete dayalı olarak ocuk yetiştirme yaklaşımlarının farklılaşması, cinsiyete atfedilen beklentilerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Daha geleneksel toplumlarda erkek çocuklarının övgü içerikli, aşırı değer verilen bir yaklaşımla ve istediğini yapabileceğine dair bir algı ile yetiştirildiği düşünüldüğünde açık bir şekilde aşırı büyüklenmeci bir yaklaşım sergilemesi beklenebilir. Erkeğin aşırı büyüklenmeci tavrı çocuklarına sevgi ve sıcak ilişki kurma becerisini engelleyen bir tutum oluşturmasına neden oluşturmaktadır. Yetiştirilme tarzında çoğunlukla erkek çocuğa oranla daha kontrolcü ve baskıcı bir yaklaşım gören ve kısıtlamalara daha çok maruz kalan kız çocuğunun, Miller ve arkadaşlarının (2011) belirttiği gibi anne olduğunda aynı kuralcı / kalıplayıcı yaklaşımı ebeveynliğine yansıtması beklenebilir. MM Bu durumun erkeğin toplumsal olarak daha çok başarı odaklı yetiştirilmesinden kaynaklandığı Akhun (2012) tarafından yapılan çalışmada ileri sürülmüştür. Sonuç olarak burada çıkan farklılık ebeveynlerin, toplumsal beklentilere uygun kız ve erkek çocuklarını farklı yetiştirme tarzları uyguladıklarını göstermektedir.

Çalışmamızda çıkan sonuca göre; koşullu / başarı odaklı, değişime kapalı / duyguları bastıran, kuralcı/ kalıplayıcı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı

anneden ve babadan algılanan ebeveynlik stilleri otoriter ebeveyn tutum ve davranışlarına uymaktadır. Otoriter ebeveyn tutumu kabul/ilginin düşük, sıkı denetim/kontrolün yüksek olduğu çocuk yetiştirme tarzıdır (Sümer, N., Güngör, D., 1999). Otoriter ebeveyn tutumu psikolojik müdahaleciliğin varlığı, sıcaklık ve samimiyet yoksunluğuna da karşılık gelmektedir ki bu da bizim çalışmamızda çıkan algılanan ebeveynlik stilleri sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı arasındaki ilişkiye alt faktörleri çerçevesinde bakıldığında 4 alt faktörü etkileyen şemalar farklıdır.

- “Yeterlilik” alt faktörünün ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim ve “duygusal yoksunluk” şemalarıyla ters orantılı ilişkili olduğu görülmüştür. Gerçekçi sınırlar ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanması konusunda problem yaşayan bir ebeveynin ebeveynlikten doğan gereklilikleri yerine getirdiğine karşı kendini ikna etmesi çok zordur. Çünkü yeterlilik alt faktörünün içinde çocuğun ihtiyacı olan tüm fiziki ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması vardır. Maalesef duygusal bakımdan yoksun olan ve sınırlarıyla ilgili problemleri olan kişiler çocuklarına sevgi göstermek, şefkat göstermek ve net sınırlar oluşturmak anlamında yetersiz kalmaktadırlar.
- “Rol doyumu” alt faktörünün ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon/ güvensizlik şemaları ile ters orantılı olarak ilişkili olduğu sonucu çıkmıştır. Rol doyumu kişinin rolünden edindiği tatmin, hazdır. Sosyal izolasyon şeması güvenli bağlanma sevgi alanı şemalarındandır. Bu şemanın yüksek olması durumunda kişi hiçbir rolün hakkını diğerleri gibi veremeyeceğini yanlış şeyler yapacağını düşünerek kendini rolün dışında tutmaya çalışacağını bu sebeple ebeveynlik rolünden doyum elde edemeyeceğini düşünebiliriz. Rol doyumunun kişinin kendini anne olarak algılamasını ve öz saygısını desteklediği yapılan çalışmalarda belirlenmiştir (Güler, M., Yetim, Ü., 2008). Yaptığımız çalışmada ortaya çıkan algılanan ebeveynlik stilleri yetersiz özdenetim şemasını ebeveynin kendi ebeveyninin koşul ve kurallarına göre hareket etmesinden dolayı kendi sınırlarını ve çerçevesini çizememesi dolayısıyla yordadığı belirlenmiştir. Bu durumda ebeveyn kendi ebeveynlik rolünde yeterli hissetmemekte ve rol doyumu düşük olmaktadır.

- “Rol dengeleme” alt faktörü ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şemasıyla ters orantılı ilişki içinde çıkmıştır. Rol dengeleme kişinin hayatındaki tüm rollerini hayatının içinde ele alış biçimidir. Ayırdığı zaman, enerji ve kazanç dengesidir. Yetersiz özdenetim şeması yüksek olan kişinin sınırlarını net belirlemesiyle ilgili problemi olduğu için rollerinde sınırlarını çizmekte zorlanmakta böylece rol dengesini sağlayamamaktadır. Bu noktada evlilikte rol dağılımının toplumsal olarak etkisinin devreye girdiğini düşünmekteyim. Kadın evini çekip çeviren, tüm emeğini ve ilgisini evine, eşine ve çocuklarına harcaması gerektiği bilgisiyle yetiştirilir , öyle de yapması beklenir, yapmaya çalışır (Sümer, 1998). Çocukluğunda geleneksel kadın rolü benimsetilerek büyütülen Türk kadını çocuk yetiştirmeyi temel olarak görür ve annelik rolünü her zaman önplana çıkarır (Kağıtçıbaşı, Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji , 2016). Bu sebeple annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısında rol dengesini hayatındaki diğer rollere ilişkin sağlayamadığı için, erkeğinde diğer rollerine ağırlık verdiği için rol dengeleme boyutunun düşük çıktığını düşünmekteyim. Ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında yer alan sonuçlar tarafımda düşünüleni destekler niteliktedir (Güler, M., Yetim, Ü., 2008).
- Son olarak “yatırım “ alt faktörünün kusurluluk ve duyguları bastırma şemaları ile doğru orantılı bir ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ebeveyn yatırımı; yetişkinin ebeveyn rolünü gerçekleştirirken kendisini ne kadar sorumlu hissettiği ve bunu ne kadar üstlendiği (Greenberger, E. , Goldberg, W. A., 1989), çocuğuna karşı duygularını açıklaması, onun ihtiyaçlarının farkına varması ve çıkarına uygun karşılanması, çocuğu kendi özellikleri ile kabul etme, ebeveyn rolünü kabul etme davranışlarını kapsamaktadır (Corwyn, R. F. , Bradley, R., 1999) Kusurluluk/ utanç ve duygularını bastırma şemalarının her ikisi de kişinin sevgi ihtiyacının koşulsuz olarak karşılanmadığını, kendiliğindenliğinin engellendiğini bize gösteren şemalardır. Kusurluluk / utanç şeması yüksek olan bir kişi kendisinin kusurları olduğunu ve bu kusurlar sebebiyle utanç duyması gerektiğini benimsemiştir. Duygularını bastırma şeması olumlu yada olumsuz kendi içinde geçen duygu, düşünce ve ihtiyaçları dile getirmemeyi içeren

koşullu/ikincil şemalardandır. Koşullu , kuralcı kalıplı ebeveynlerle yetişen kişilerde gelişebilmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada algılanan ebeveynlik stilleri koşullu , kuralcı, duygularını bastıran, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı olarak çıkmıştır. Tüm bu stillerin sonucunda oluşması beklenen kusurluluk ve duygularını bastırma şemalarında yatırım alt faktörü sözkonusu olduğunda çıkan sonuçlar arasındadır. Bu şemaları yüksek olan yetişkin ebeveynler çocuğa vermeleri gereken ilgi, sevgi, oyun, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kendi alanları zedeli olduğu çok çaba sarfetmek zorundadırlar. Bu sebeple kendilerini çok emek harcıyor ebeveynliklerine çok yatırım yapıyorlar gibi hissetmek olasılıkları yüksektir.

Yaptığımız çalışmada anneden ve babadan algılanan ebeveynlik stilleri ile ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarını incelediğimizde : “rol doyumu” ve “yatırım” alt boyutlarının hem anneden hemde babadan algılanan ebeveynlik stilleriyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. “Yeterlilik” alt boyutunun yetişkin ebeveynin anneden algıladığı “kötümser/ endişeli “ ebeveynlik stiline ilişkisiyle düşük çıktığı, babadan algılanan ebeveynlik stiline anlamlı bir ilişki ortaya koymadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kötümser/endişeli ebeveynlik hayatın olumsuz yanlarına odaklanırken pozitif yanlarını görmezden gelen, kaygılı, kararsız ve tetikte olan bir ebeveynliğe işaret etmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada anneden algılanan “kötümser/ endişeli” ebeveynlik stiline en yüksek tehditlere karşı dayanıksızlık ve duygusal yoksunluk şemalarıyla ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeterlilik çocukla ilgili etkinlikleri yapmak için gereken becerilere sahip olup olmadığına ilişkin ebeveynin kendisi hakkındaki düşüncesidir. Bireylerin durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine dair öz yargılarıdır (Bandura, 1982). Anneye ilişkin algılanan “kötümser/endişeli” ebeveynlik stili ile yetişen kişilerin her an kötü bir şey olacakmış gibi bir hislerinin olması çocuklarının başına her an bir şey gelecekmış ve kendilerinin bu durumla yeterli düzeyde başa çıkamayacakları duygusuna ilişkin endişe duymalarına sebep olması beklenmektedir. Benzer bir sonuç algılanan ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da bulunmuştur. Çalışma sonucuna göre , sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin performans sergileyecekleri durumlarda, performanslarının oldukça kötü olacağına, insanlar

önünde küçük duruma düşüp, aşağılanacaklarına dair inançlarında, çocukluk döneminde annelerinin göstermiş olduğu kötümser bakış açılarının etkili olduğu söylenebilir (Seyitoğlu, 2018). Kömürücü ve Soygüt 'ün (2016) çalışmasında da “kötümser/ endişeli” ebeveynlik stiline rol model alma yolu ile olumsuz sonuçlardan kaçınmak için eylemlerin kontrol altında olmasına fazla önem verdikleri düşüncesine değinilmiştir.

Rol dengelemesi alt boyutunun ise anneden algılanan “aşırı izin verici/ sınırsız” ve “kötümser/ endişeli” ebeveynlik stilleri ile ters orantılı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Babadan algılanan “aşırı izin verici/ sınırsız” , “kötümser/ endişeli”, “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” ve “sömürücü / istismar edici” ebeveynlik stilleri ile ters orantılı ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu stillerin içinde en yüksek negatif ilişkiyi anneden ve babadan “aşırı izin verici / sınırsız” ebeveynlik algısı yaratmaktadır. Aşırı izin verici / sınırsız ebeveynlik genellikle kabulün ve sıcaklığın yüksek olduğu ancak denetimin ve çocuktan beklentilerin düşük olduğu ebeveynlik stildir. Bu ebeveynlik stili ile yetişen çocukların kendini düzenleme yada kontrol etme, duygularını kontrol etme ve sorumluluk alma gibi konularda sorunlar yaşadığı bulunmuştur (Kömürücü, B. , Soygüt, G., 2017). Aşırı izin verici / sınırsız ebeveynlik stiline yetersiz özdenetim şemasıyla ilişkisi olduğu hem literatürdeki kaynaklarda hemde yaptığımız çalışmada görülmüştür (Soygüt, G., Çakır, Z., 2009). Bu şema ile rol dengelemesi ilişkisi yetişkin ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaları ve ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı bölümünde rol dengelemesi alt faktöründe detaylı olarak açıklanmıştır.

Annelerinden algılanan ebeveynlik biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiye bakıldığında ;

- “kuralcı/ kalıplı” “cezalandırıcı” “değişime kapalı/ duyguları bastıran algılanan ebeveynlik biçimlerinin tüm şemalarla ilişkisi olduğu
- “küçümseyici/ kusur bulucu “ algılanan ebeveynlik stiline sadece “yüksek standartlar” ve “kendini feda” şemalarıyla ilişkisi olmadığı, en yüksek ebeveynin “duygusal yoksunluk “ şemasıyla olmakla birlikte diğer tüm şemalarla pozitif yönde ilişkili olduğu

- “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim” “yüksek standartlar” “onay arayıcılık” “kendini feda” ve “cezalandırıcılık” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” şemasında görüldüğü,
- “sömürücü / istismar edici” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “başarısızlık” “karamsarlık” “yüksek standartlar” “kendini feda” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” ve “sosyal izolasyon/ güvensizlik” şemalarında görüldüğü,
- “aşırı koruyucu / evhamlı” algılanan ebeveynlik stilinin “sosyal izolasyon / güvensizlik” şeması dışında tüm erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisi olduğu, en yüksek ilişkinin “içice geçme / bağımlılık” ve “onay arayıcılık” şemalarında olduğu ,
- “koşullu / başarı odaklı” algılanan ebeveynlik stilinin “terk edilme” şeması dışında tüm erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisi olduğu, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” “cezalandırıcılık” ve “ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim” şemalarında olduğu,
- “aşırı izin verici / sınırsız” algılanan ebeveynlik stilinin sadece “kendini feda “ ve “cezalandırıcılık” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, diğer tüm şemalarla ilişkisi olmakla birlikte en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” “içice geçme / bağımlılık” şemalarında olduğu,
- “kötümser / endişeli” algılanan ebeveynlik stilinin “yüksek standartlar” ve “kendini feda” dışında diğer tüm erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisinin olduğu, en yüksek ilişkinin ise “tehditler karşısında dayanıksızlık” “duygusal yoksunluk” ve “içice geçme / bağımlılık” şemalarında olduğu,
- Babaların algılanan ebeveynlik stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiye bakıldığında ;
 - “kuralcı/ kalıplayıcı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin tüm erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkili olduğu,

- “küçümseyici/ kusur bulucu “ algılanan ebeveynlik stilinin “yüksek standartlar” “kendini feda” ve “cezalandırıcılık” şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, diğer tüm şemalarla ilişkili olduğu en çok da ebeveynin “duygusal yoksunluk “ “kusurluluk” ve “sosyal izolasyon / güvensizlik” şemalarıyla ilişkili olduğu,
- “duygusal bakımdan yoksun bırakıcı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim” “yüksek standartlar” “kendini feda” ve “cezalandırıcılık” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” şemasında görüldüğü,
- “sömürücü / istismar edici” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “içice geçme / bağımlılık” “terkedilme” “başarısızlık” “yüksek standartlar” “kendini feda” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkili olmadığı, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” ve “sosyal izolasyon/ güvensizlik” şemalarında görüldüğü,
- “aşırı koruyucu / evhamlı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “duygusal yoksunluk” “sosyal izolasyon / güvensizlik” “ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim” ve “yüksek standartlar” şemalarıyla ilişkisi olmadığı, en yüksek ilişkinin “içice geçme / bağımlılık “ şemasında olduğu ,
- “koşullu / başarı odaklı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “kusurluluk” “içice geçme/ bağımlılık” “terk edilme” “başarısızlık” “karamsarlık” ve “tehditlere karşı dayanıksızlık” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, en yüksek ilişkinin “duygusal yoksunluk” “cezalandırıcılık” ve “ onay arayıcılık” şemalarında olduğu,
- “aşırı izin verici / sınırsız” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “yüksek standartlar” “kendini feda “ ve “cezalandırıcılık” erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkisinin olmadığı, en yüksek “duygusal yoksunluk” şemasında olmakla birlikte diğer tüm şemalarla ilişkili olduğu ,
- “kötümser / endişeli” algılanan ebeveynlik stilinin “yüksek standartlar” “ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim” ve “kendini feda”

dışında diğer tüm erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu, en yüksek ilişkinin ise “içice geçme/ bağımlılık” “karamsarlık” şemalarında olduğu,

- “cezalandırıcı” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “yüksek standartlar” dışında diğer tüm erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkili olduğu, en yüksek ilişkinin ise “sosyal izolasyon / güvensizlik” şemasında olduğu,
- “değişime kapalı / duyguları bastıran” algılanan ebeveynlik stilinin ebeveynin “yüksek standartlar” ve “kendini feda” erken dönem uyumsuz şemaları dışında kalan tüm şemalarla ilişkili olduğu, en yüksek ilişkinin ise “duygusal yoksunluk” ve “duyguları bastırma” şemalarında olduğu

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada ; ergen-yetişkin bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları ile anne babalarının şemaları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmış ; annenin ‘kusurluluk’, ‘hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık’ şemaları ile babanın ‘kusurluluk’, ‘kendini feda’ şemalarının kız çocuklarının şemalarıyla güçlü ilişkili olduğu öte yanda annenin ‘karamsarlık’ şeması ile babanın ‘hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık’ şemalarının erkek çocuklarının şemalarıyla güçlü ilişkili olduğu saptanmıştır (Macik, D., Chodkiewicz, J., & Bielicka., D., 2016).

Kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik; kontrol edici ve yönlendirici ebeveynlik biçimi olarak tanımlanmaktadır.Bu ebeveynlik biçimiyle yetişen bireylerin yetişkinliklerinde sorumluluklarını kendi başlarına yerine getirmek konusunda kimi zaman yetersiz ve çaresiz hissettikleri, çevrelerinden gelecek eleştirileri ve başarısızlığı önlemek amacıyla diğer insanların kendilerini yönlendirmesine ihtiyaç duydukları aktarılmaktadır (Arslan, 2017). Çalışmamız sonucunda yüksek çıkan yetersiz özdenetim , boyun eğcilik şemalarıyla örtüşmektedir.

Duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik kişiyi sevgi, ilgi, sıcaklık, empati, duyguların paylaşımı ve korunma gibi temel duygusal ihtiyaçlarından yoksun bırakan bir ebeveynlik stili olarak tanımlanmaktadır. Bu ebeveynlik stiliyle yetişen bireylerdeki boşluk, kopukluk ve yalnızlık duyguları göz önünde bulundurulduğunda duygusal bakımdan yoksunluk şemalarıyla örtüştüğü görülmektedir.

Cezalandırıcı ebeveynlerin hataya ve başarısızlığa karşı tahammüllerinin olmadığı; herhangi bir hata durumunda çocuğu katı bir biçimde cezalandırdıkları, beklentileri karşılanmadığında ise öfkeli ve hoşgörüsüz bir tutum sergiledikleri görülmektedir (Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E., 2003). Bizim çalışmamızda ebeveynlik stili olarak cezalandırıcı ebeveyn algısı çıkmamakla birlikte yetişkin ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarında cezalandırıcılık şeması yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi koşullu / başarı odaklı, kuralcı / kalıplı ve duyguları bastırıcı ebeveynlik stilleri kişinin kendiliğindenlik, oyun, özsaygı ve özdeğer ihtiyaçlarının karşılanmasını engellemektedir. Özsaygı ve özdeğer ihtiyaçları bu tip otoriter ebeveyn tutumları ile zedelenen kişilerin benlik algılarının düşük olduğu veya olumsuz benlik algısına sahip olduğu bilinmektedir (Akbaba, 1988). Bunun sonucunda kişi yaptığı hatalardan ve başarısızlıklar sonucunda ceza alması gerektiğini düşünür hale gelmektedir. Başka bir bulgu da cezalandırıcılık şeması olan kişilerin diğeri yönelimlilik ve bastırılmışlık alanlarındaki şemalara başvurarak başa çıkma mekanizması çalıştırdıkları bilinmektedir (Miller, D. J., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples J. & Campbell, W. K., 2011). Bizim çalışmamızda çıkan yetişkin ebeveynlerin yüksek çıkan cezalandırıcılık ve kendini feda ve yetersiz özdenetim şemalarının böyle bir ilişkiden beslendiği düşünülmektedir.

Değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik algısının diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlık şema alanları aracılığıyla yordadığı gözlenmiştir. Olumlu ve olumsuz tüm duygu ve dürtüleri bastıran, mantığa aşırı önem vererek duyguları göz ardı eden değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlerin bireylerin kendi duygularının, isteklerinin ve ihtiyaçlarının önemsiz olduğuna ve bu nedenle içselleştirilmiş standartları karşılamak adına tüm duyguların bastırılması gerektiğine dair inançlarının gelişiminde etkili olabileceği düşünülmüştür. Bu ebeveynlik stili de cezalandırıcılık ve kendini feda şemalarını da yordamaktadır.

Yüksek standartlar/bastırılmışlık şema alanındaki (karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırma) şemalara sahip bireylerin genellikle katı, talepkar, mükemmeliyetçi, kötümser ve cezalandırıcı ebeveynlere sahip oldukları belirtilmektedir (Üzümçü, 2016). Benzer şekilde, diğeri yönelimlilik

şema alanındaki (boyun eğicilik, fedakarlık, onay arayıcılık) şemalara sahip bireylerin yönlendirici, kontrol edici, çocuğun duygusal gereksinimlerini karşılamak yerine kendi isteklerini ve sosyal görünümünü önemseyen ebeveynlere sahip oldukları belirtilmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada yetişkin ebeveynlerin cezalandırıcılık, kendini feda, ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim, duygusal yoksunluk erken dönem uyumsuz şemaları yüksek çıkmıştır. Yetişkin ebeveynlerin anne ve babadan algıladıkları ebeveynlik stilleri ve yüksek çıkan erken dönem uyumsuz şemaları karşılaştırıldığında çalışmamızın sonuçlarının yukarıda sunulan literatür bilgileriyle örtüştüğü görülmektedir.

Birtek ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şeması ile ilişkili çıkması beklenen aşırı izin verici /sınırsız ebeveynlik stili bizim çalışmamızda en düşük algılanan ebeveynlik stilleri arasında çıkmıştır. Bu durumda ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim şemasının yetişkin ebeveynlerde yüksek çıkması nasıl açıklanmalı diye yaptığım literatür çalışmasında bulduğum verilere göre babadan gelen koşullu/başarı odaklı ebeveynlik ile zedelenmiş sınırlar şema alanının aracı rol oynadığı görülmüştür. Koşullu onaylama gösteren, sevginin ve onaylanmanın koşullu ve performansa dayalı olduğunu çocuğuna aktaran ebeveyn ancak başarılı olduklarında ve üstün performans sergilediklerinde çocuklarına aşırı izin verici / sınırsız ebeveynlik stilindeki gibi aşırı ilgi gösterdikleri ve özel olduklarını hissettirdikleri takdirde, bu uğurda çocuklarına diğer insanların haklarına saygı göstermeyi ve ilişkilerdeki karşılıklılık prensibini öğretmedikleri düşünülmektedir (Üzümcü, 2016).Yalnızca başarılı olduğunda kabul ve onaylanma gören çocuk için ebeveynlerinin belirlediği standartları karşılamamanın tek hedef haline geldiği, bu nedenle çocuğun kendisine ve diğerlerine dair sınırları önemsiz olarak algıladığı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında mevcut bulgu koşullu/başarı odaklı ebeveynliğin zedelenmiş sınırlar şema alanının oluşumunda rol oynayabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

5.2 Öneriler

Çocukluğun tüm hayatı ve hayattaki ilişkileri etkileyen bir zaman dilimi olduğu tüm kuramcılarca ifade edilmektedir.

Bu çalışma sonucunda çocuk yetiştirme aslında nesiller arası aktarım olduğu ebeveynin kendi çocukluğunda ebeveyninden algıladığı ebeveynlik stiline etkisiyle kendi ebeveynlik yapısını oluşturduğu doğrulanmıştır. Ebeveynlik iki yönden kişinin hayatı için çok önemlidir. İlki çocuklara yapılan davranışlar onun kendine ilişkin çıkarımlara ulaşmasını ve benliğinin oluşmasını sağlamaktadır. Kişiliği mizacının ve benliğinin birleşimiyle oluşmaktadır.

İkincisi hayatını nasıl geçireceği, seçtiği ilişkiler, ilişkilerini nasıl ele aldığı gibi konular çocuklukta ekilen bilinçaltı inançlar, deneyimler, düşünceler ve duygular çerçevesinde oluşmaktadır. Ebeveynlikde bu çerçeveye girer. Bu sebeple yapmış olduğumuz çalışmada çıkan sonuçlara yönelik öneriler aşağıdaki gibidir:

5.3 Eğitimcilerle Yönelik Öneriler

- Kişinin bilinçlenmesi ; farkındalığı açısından çok önemlidir. Kültürel yapının kadının üzerine yarattığı etkinin ebeveynliğine ilişkin yansımalarının anlatıldığı eğitimler, yayınlar; kadınların ebeveynlik kendilik algılarına ilişkin değerlendirmelerini yaparken toplumsal etkiyi de değerlendirmeye almalarını sağlar. Bu sebeple bu konudaki eğitimler verilmesi önerilmektedir.
- Annelerin yeterlilik ve yatırım algılarının yükselmesi için çocuklarının ihtiyaçlarını ve beklentilerini tam olarak karşılayabileceklerine inanmaları gerekmektedir. Anne çocuğunun psikososyal, fiziksel ve bilişsel gelişim evrelerini, her evrede neye ihtiyacı olduğunu ve ne yapması gerektiğini bilirse kendini daha yeterli hissedecektir. Annelere çocuğun dönemselle psikososyal, fiziksel ve bilişsel gelişim aşamalarını anlatan eğitimler verilmesi önerilmektedir.
- Çocuk yetiştirmek kişiye özel bir durum değildir. Her çocuk toplumun yeni neslinin bir parçasıdır ve bu parçalar birleştiğinde ortaya toplum çıkmaktadır. Nasıl bir toplum oluşturmak istiyorsak o değerlere uygun çocuk yetiştirmemiz gerekmektedir. Medeni toplum değerleri ve bu değerlere uygun ebeveynlik stilleri ile ilgili bir çalışma yapılması önerilmektedir.
- Her üniversitede kişinin bölümü ne olursa olsun kendisiyle ilgili farkındalık sahibi olması açısından “ben kimim” isimli bir ders konulması, bu derste öğrenci önce kendini anlaması, güçlü alanlarını değişime ihtiyacı olan

alanlarını farketmesi, hayatında ne yaparsa mutlu olacağı üzerine düşündürülmesi, değerlerini anlaması önerilmektedir.

- Hamilelik döneminde ebeveyn adayları ayrı ayrı ve birlikte eğitimlere alınması, insanın temel ihtiyaçlarının ne olduğu ve nasıl karşılanması gerektiği bu eğitimlerde anlatılması önerilmektedir.

5.4 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 50 yaş üzerinde ki ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarının düşük çıkmasının nedenlerinin detaylı çalışmasının yapılması, algının hangi faktörün etkisi sebebiyle düşük çıktığının belirlenmesi yararlı olacaktır. Çocuğun yaşının etkisi, ailenin 50 yaşından sonra ilk kez çocuk sahibi oluyor olmasının etkisi , çocuğun uzun süren tedaviler sonucu oluyor olmasının etkisi gibi durumların etkileri ölçülürse çıkacak sonuca göre geliştirici öneriler oluşturulabilir.
- Ayrı yaşayan ebeveynlerin ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarının ne şekilde etkilendiğine yönelik daha detaylı bir çalışma yapılması çıkan sonuçlara göre ebeveynlerin desteklenmesi için çalışmalar yapılmasını sağlayabilir.
- Çalışma çok kısıtlı bir örneklemeden oluşmaktadır, daha büyük evreni kapsayacak şekilde yapılması daha geniş anlamda veri sağlayacaktır.
- Algılanan ebeveyn stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalar için sosyodemografik açıdan farklı evrenleri kapsayan çalışmaların yapılması ebeveynlik ve şema bağlantısının oluşturulması için yararlı olacaktır.

5.5 Yasa koyuculara Öneriler

- 1 den fazla çocuğu olan ebeveynlerin kendilik algılarının yükseltilebilmesi ve böylece çocuk üzerinde yansımasında düzelebilmesi için 2 veya üzeri sayıda çocuğu olan anneler için mahalle kreşlerinin açılmasının, çalışan annelere yönelik düzenlemelerin yapılmasını önerilmektedir.
- Ebeveynlik toplumsal olarak en önemli ve değerli roldür. Çünkü toplumlar insanlardan oluşur. İnsanları ise ebeveynleri oluşturur. Ebeveynlikle ilgili farkındalık düzeyi arttırılmalıdır. Aile Bakanlığının bu konuda çalışmalar

yapması çok önemlidir. Tutarlı, sürdürülebilir, her kesimden insanın anlayabileceği, katılabileceği düzeyde çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adler, A.** (2016). *Çocuk eğitimi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Akbaba, S.** (1988). *Anne-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. Ankara: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akhun, M.** (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Ankara: Yayınlanmış doktora tezi.
- Aksoy, V., Diken, İ. H.** (2009). Annelerin ebeveynlik öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış . *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, s. 59-68.
- Akyl, Y., Prouty, A., Blanchard, A. & Lyness, K.** (2014). Parents' Experiences of Intergenerational Value Transmission in Turkey's Changing Society: An Interpretative Phenomenological Study. *Journal of Family Psychotherapy*, s. 42-64.
- Arntz, A., & Jacob, G.** (2016). *Uygulamada şema terapi*. Ankara: Nobel.
- Arslan, R.** (2017). *Algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Ankara: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Bach, B., Lockwood, G., Young, J. E.** (2017, 11 24). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behavior Therapy*, s. 1-5.
- Bandura, A.** (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, s. 122-147.
- Beck., J. S.** (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve ötesi*. (I. T. Cömert, Çev.) İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bee, H., Boyd, D.** (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Bornstein, R. F.** (2006). The complex relationship between dependency and domestic. *American Psychologist*, s. 595-606.
- Bowlby, J.** (2013). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan.
- Bradley, R. h., Mansell-Whiteside, L., Brisby, J. A. & Caldwell, B. M.** (1997). Parents' socioemotional investment in children. *Journal of Marriage and Family*, s. 77-90.
- Burns, D.** (2018). *İyi hissetmek yeni duygudurum tedavisi*. İstanbul: Psikonet.
- Burns, D.** (2018). *Panik atakta ilaçsız yeni anksiyete tedavisi*. İstanbul: Psikonet.
- Büyüktaşkabu, S.** (2012). Annelerin özyeterlik algıları ile 1-3 yaş arasındaki çocuklarının gelişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 18-30.
- Cam, D. İ.** (2018). *Nitelikli kadın çalışanların hayat dengesi algısında rol öneminin ve iş dışı faaliyetlerine ayrılan zamanın rolü*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .

- Caner, M.** (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi çerçevesinde bir inceleme*. Ankara.
- Coleman, P. K., Karraker, K. H.** (2003). Maternal self- efficacy beliefs, competence in parenting and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal*, s. 126-148.
- Collard, P.** (2004, January). Interview with Jeffrey Young: reinventing your life through schema therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 17, s. 1-11.
- Cooke, B.** (1991, January). Thinking and knowledge of underlying expertise parenting: comparison between expert and novice mother. *Family Relations*, 40, s. 3-13.
- Cori, J. L.** (2017). *Var olan annenin yokluğu verilmeyen sevginin telafisi*. İstanbul: Okuyan us.
- Corwyn, R. F. , Bradley, R.** (1999). Determinants of paternal and maternal investment in children. *Infant mental health journal*, s. 238-256.
- Cross, S., Hardin, E., & Gerçek Swing, B.** (2011). The what, how, why, and where of self construal. *Personality And Social Psychology Review*, s. 142-179.
- Cüceloğlu, D.** (2000). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The "what" and "who" of goal pursuits: human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268.
- Demir, İ.** (2016). Benlik, kimlik ve kişilik . H. E. Köseoğlu içinde, *Gelişim Psikolojisi* (s. 265-290). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S.** (1985). The satisfaction with life scale . *Journal of Personality Assessment*, s. 71-75.
- Diener, E., Oishi, E., & Lucas, E.** (tarih yok). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54, s. 403-425.
- Erdwins, C. J., Casper, W. J. & Buffardi, L. C.** (1998, April). Child care satisfaction: the effects of parental gender and type of child care used . *Child and Youth Care Forum*, s. 111-123.
- Erikson, H. E.** (2014). *İnsanın 8 evresi*. İstanbul: Okuyan Us .
- Ersanlı, K.** (2012). *Benliğin gelişimi ve görevleri*. Ankara: DH Basın Yayın.
- Eryılmaz., A.** (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, s. 17-28.
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A.** (2016). *Şema terapi klinisyenin rehberi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Fenn, K. M., Byrne, M.** (2013, September). The key principles of cognitive bahavioral therapy. *InnoVAİT*, s. 579-585.
- Fennell, M.** (2015). *Özgüveni keşfedin*. İstanbul: Psikonet.
- Foels, R., Tomcho, T. J.** (2007, February). Gender, interdependent self-construals, and collective self esteem: women and men are mostly the same. *Self and identity*, s. 213-225.
- Forward, S. ,Buck, C.** (2016). *Zor bir ailede büyümek*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Freud, A.** (2016). *Çocuklukta normallik ve patoloji*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Gençtan, E.** (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gençtan, E.** (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gheisari, M.** (2016). The effectiveness of schema therapy integrated with neurological rehabilitation on reducing early maladaptive schemas and symptoms of depression in patients with chronic depressive disorder. *Health Science Journal*, 10(4), s. 1-6.
- Gottman, J., Declaire, J.** (2017). *Duygusal zekası yüksek çocuklar yetiştirmek*. Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- Greenberger, E. , Goldberg, W. A.** (1989). Work, parenting and socialization of children. *Developmental Psychology*, s. 22-35.
- Greenhaus, J. H., Beutell, N. J.** (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, s. 76-88.
- Gülaçtı, F.** (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, s. 3844-3849.
- Güler, M., Yetim, Ü.** (2008). Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği : geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11, s. 34-43.
- Horney, K.** (2010). *Nevrozlar ve insan gelişimi kendini gerçekleştirme mücadelesi* . İstanbul: Sel Yayıncılık.
- İlhan, B.** (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası şemaların nesiller arası incelenmesi*. İstanbul: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Johnston, C., Mash, E. J.** (1989). A measure of parent satisfaction and efficacy. *Journal of clinical child psychology*, s. 167-175.
- Jones, L. J., Prinz, R.** (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, s. 341-363.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2016). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji* . İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları .
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2016). *Dünden bugüne insan ve insan davranışları*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kapçı, E. G., Hamamcı, Z.** (2010). Ailevi işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, s. 127-136.
- Karaosmanoğlu, A. H.** (2018). *Eyvah kötü bir şey olacak*. İstanbul: Psikonet.
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M., Azizlerli, N.** (2018). *İlişkiler başlatmak sürdürmek bitirmek*. İstanbul: Psikonet.
- Karasar, N.** (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi.
- Karlı, E.** (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar*.. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Klein, M.** (2015). *Çocuk psikanalizi*. İstanbul: Pinhan.
- Kömürcü, B. , Soygüt, G.** (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, s. 6-18.
- Loose, C., Graaf, P., Zarbock, G.** (2018). *Çocuk ve ergenler için şema terapi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Louis, J. P., Wood, A. M., Lockwood, G.** (2018). Development and validation of the positive parenting schema inventory (ppsi) to complement the

- young parenting inventory (ypi) for schema therapy. *Sage journals*, s. 1-21.
- Macik, D., Chodkiewicz, J., & Bielicka., D.** (2016). Transgenerational transfer of early maladaptive schemas- a preliminary study performed on a non - clinical group. *Current Issues In Personality Psychology*, s. 23-38.
- MacPhee, D., Fritz, J. ve Miller Heyl, J.** (1996, December). Ethnic variations in personal social networks and parenting. *Child Development*, s. 3278-3295.
- Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A.** (2015). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Markus, H., Wurf, E.** (1987). The dynamic self concept: a social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, s. 299-337.
- Masterson, J. F.** (2012). *Kendiliğin doğuşu*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Masterson, J. F.** (2014). *Gerçek kendilik gelişimsel kendilik ve nesne ilişkileri yaklaşımı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Maynard, M. J., Harding, S.** (2010, April). Perceived parenting and Psychological Well-Being in UK Ethnic Minority Adolescents. *Child: Care, Health and Development*, s. 630-638.
- Miller, A.** (2015). *Beden asla yalan söylemez*. İstanbul: Okuyan us yayınları.
- Miller, D. J., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples J. & Campbell, W. K.** (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality*, s. 1013-1042.
- Miller, L., Steiner, D., Reid, S. , Trowell, J. & Holditch, L.** (2004). *Çocuğunuzu tanıyın: 0-6 yaş*. İstanbul: Altın Kitapları.
- Moran, M.** (2007, January). Psychotherapy for BPD Gets Growing Evidence Base. *Psychiatric News*, 42, s. 26.
- Öngider, N.** (2013, Mayıs). Anne baba ile okul öncesi çocuk arasında ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, s. 420-440.
- Öztañröver, S.** (2017). *İçimdeki rehber*. İstanbul: Psikonet.
- Öztürk, M., Giren, S.** (2015). Annelerin ebeveynlik algıları ile çocuklarının problem davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 477-503.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E.** (2017). *Şema terapi ayırıcı özellikleri*. İstanbul: Psikonet.
- Robichaud, M.,Dugas, M. J.** (2018). *Yaygın kaygı bozukluğu çalışma kitabı*. İstanbul: Psikonet.
- Roediger, E.** (2015). *Şema terapi nedir?* Ankara: Nobel.
- Rusbult, C. E.** (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, s. 172-186.
- Santrock, J. W.** (2016). *Yaşamboyu gelişim* . Ankara: Nobel Akademik.
- Seçer, Z., Çeliköz, N. & Yaşa, S.** (2008). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların annelerinin ebeveynliğe yönelik tutumları . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , s. 413-428.
- Seçer, Z., Çeliköz, N., & Yaşa, S.** (2008). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların annelerinin ebeveynliğe yönelik tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 413-428.

- Seyitoğlu, Z. P.** (2018). *Algılanan ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişki: erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Shavelson, J. R., Hubner, J. J. & Stanton, G. C.** (1976). Self-Concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, s. 407-441.
- Smith, E. E., Kosslyn S. M.** (2014). *Bilişsel psikoloji zihin ve beyin*. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Soygüt, G., Çakır, Z.** (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, s. 144-152.
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. H.** (2008, Aralık). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: young ebeveynlik ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, s. 17-30.
- Sümer, N., Güngör, D.** (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, s. 35-58.
- Sümer, S.** (1998). Modern kadınlar, çatışan talepler, farklı çözümler. N. Akgökçe içinde, *Yerli bir feminizme doğru* (s. 107-126). Sel yayıncılık.
- Teti, D.M., Gelfrand D. M.** (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, s. 918-929.
- Thimm, J. C.** (2010). Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Psychosocial Developmental Task Resolution. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, s. 219-230.
- Townsend, J., Cloud, H.** (2017). *Sınırlar*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Üzümcü, E.** (2016). *Büyüklenmeci ve kırılmalı narsisistik kişilik özellikleri ile ilişkili faktörlerin şema terapi çerçevesinde incelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Viktor, G., Schwalbe, M. L.** (1986, February). Parental behavior and adolescent self esteem. *Journal of Marriage and Family*, s. 37-46.
- Wills, L., Petrakis, M.** (2018, May). The self in motherhood: the systematised a review of relational self-constructual and well being in mothers. *Advances in Mental Health*, s. 72-84.
- Wolf, S.** (2009). *Problem çocuklar*. İstanbul: Say.
- Yavuzer, H.** (2017). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yılmaz, H., Ülker, M., & Yılmaz, A. S.** (2018). Kadınlarda ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, s. 415-431.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E.** (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J.S.** (2018). *Hayatı yeniden keşfet*. İstanbul: Psikonet.
- Young, J. S., Klosko, J. S. ve Weishaar M. E.** (2017). *Şema Terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Zörer, P. B.** (2015). Bağlanma kuramı perpektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü . *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.

EKLER

Ek 1: Anketler

Ek 2: Etik Kurul Raporu

Ek 1: Anketler

Sayın Katılımcı,

İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Programında yaptığım tez çalışmam için veri toplamaktayım. Aşağıda sunulan anketleri cevaplamadan önce her birinin başında bulunan kısa açıklamaları dikkatlice okuyuz. Lütfen ölçeklerdeki cümleleri eksiksiz cevaplayınız. Sorulara eksiksiz cevap vermeniz araştırma için önem arz etmektedir. Bu araştırmada size sunulan ölçekler bilimsel veri olarak kullanılacaktır ve ad soyad yazmanıza gerek yoktur. Ölçeklerde yer alan cümlelerin doğru ve yanlış cevabı yoktur. Bu bilimsel araştırmanın geçerliliği ve güvenirliliği sizin samimi cevaplarınıza bağlıdır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

İstanbul Aydın Üniversitesi
Psikoloji Yüksek Lisans
Esen KARAHAN

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız:

Çocuk sayınız: 1 2 3 4 5 ve üstü

Kimin tarafından büyütüldünüz: Anne Baba Anneanne Babaanne
Bakıcı Diğer

Çocuğunuz kimin tarafından büyütüldü: Anne Baba Anneanne Babaanne (
) Bakıcı Diğer

Eşiniz ile birlikte yaşama durumunuz: Birlikte yaşıyorum Ayrı yaşıyorum

EBEVEYN ROLÜ KENDİLİK ALGILARI

YÖNERGELER

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendinizi nasıl bir ebeveyn olarak gördüğünüz, ebeveynlik hakkındaki görüşleriniz ve ebeveynliği nasıl gerçekleştirdiğiniz ile ilgilidir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen her bir ifade için dört kutudan sadece birini işaretleyin. Sizi en iyi tanımlayanı işaretleyin. İşaretsiz ifade takımı bırakmayınız. Örneğin, ispanaktan hoşlanıyor gibiyse kutuyu aşağıdaki gibi doldurabilirsiniz.

Bana göre gerçekten doğru	Bana göre kısmen doğru			Bana göre kısmen doğru	Bana göre gerçekten doğru
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı insanlar ispanaktan hoşlanır	Öte yandan	Bazı insanlar ispanaktan hoşlanmaz	<input type="checkbox"/>

UNUTMAYINIZ : HERBİR SORU İÇİN SADECE BİR KUTUYU İŞARETLEYİNİZ.

1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler nasıl iyi ebeveyn olunacağı konusunda çok fazla okur	öte yandan	bazı ebeveynler ise, ebeveynlik ile ilgili okumaya pek zaman harcamaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynlerin çocuk yetiştirmenin doğru ve yanlış şekilleri konusunda net fikirleri vardır	öte yandan	bazı ebeveynlerin ise kendi çocuklarını yetiştirme yolları hakkında şüpheleri vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler çocukları olduğundan beri arkadaşlarını yeterince göremediğini düşünür	öte yandan	bazı ebeveynler ise eski arkadaşlarını önceki kadar sık görüyor ya da yeni arkadaşlar edinmiştir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler sıklıkla keşke çocuk yapmasaydım der	öte yandan	bazı ebeveynler ise çocuk sahibi olmaktan nadiren pişmanlık duyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, ebeveyn olma hakkında öğrenilebilecek herşeyi öğrenmek ister	öte yandan	bazı ebeveynler ise, ebeveyn olma hakkında ihtiyaçları olan herşeyi bildiğini düşünür.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, genellikle çocuklarının ne istediklerini veya neye ihtiyacı olduğunu anlayamaz	öte yandan	bazı ebeveynler ise, çocuklarının ihtiyaçlarını ya da isteklerini anlamak konusunda kendilerini yetenekli hisseder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı insanlar, çocukları için çok fazla fedakarlık yaptığını ve artık bu aşırı fedakarlıkların sona ermesi gerektiğini düşünür	öte yandan	bazı ebeveynler için ise çocuk yetiştirmede yapılan fedakarlıktan çok kazanılacak ödül vardır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ebeveyn oldukları için, bazı yetişkinler tahmin ettiklerinden daha memnundur	öte yandan	bazı yetişkinler için ise ebeveyn olmak onların beklemedikleri kadar memnun edici değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, nasıl ebeveynlik yapmak gerektiği konusunda fazla düşünmez, sadece yapar	öte yandan	bazı ebeveynler ise, nasıl ebeveynlik yapılacağı konusunda ellerinden geldiği kadar fazla şey öğrenmeye çalışır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılarken iyi bir iş yaptığını düşünür	öte yandan	bazı ebeveynler ise, çocuklarının ihtiyaçlarını ne kadar iyi karşıladıkları konusunda şüphe duyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İkinci Sayfada Devam Edecek...

Bana göre gerçekten doğru	Bana göre kısmen doğru		öte yandan		Bana göre kısmen doğru	Bana göre gerçekten doğru
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, çocuk sahibi olmanın hoşlarına giden şeyleri yapmaya daha az zaman ayırma anlamına geldiğini düşündüklerinden dolayı rahatsızlık duyar	öte yandan	bazı ebeveynler ise, kendilerine ayıracak daha az zaman kalmasını umursamaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı yetişkinler, geçmişe dönmek mümkün olsa tekrar çocuk sahibi olmak konusunda tereddüt eder	öte yandan	bazı yetişkinler ise, seçenek sunulduğunda çocuk sahibi olmak için tereddüt etmez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, en son çocuk yetiştime öneri ve metodlarını izlemenin zorunluluk olduğunu düşünür	öte yandan	bazı ebeveynler ise, daha ziyade mevcut bilgileri ile çocukların günlük ihtiyaçlarını karşılar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler nasıl bir ebeveyn oldukları konusunda sıklıkla kaygılanır	öte yandan	bazı ebeveynler ise, ebeveynlik yetenekleri konusunda kendilerinden emindir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı anne ve babalar için evlilik bağı çocuk sahibi olduktan sonra da önceki kadar güçlüdür	öte yandan	bazı anne ve babalar için ise iyi bir ebeveyn olmak, karı/koca olmaktan önce gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler için çocuklar çoğunlukla sıkıntı kaynağıdır	öte yandan	bazı ebeveynler için ise kendi çocukları hayatlarındaki temel eğlence kaynağıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, ebeveynlik rolü hakkında kaygılıdır;bu konuda çok fazla düşünür veya endişelenir	öte yandan	bazı ebeveynler ise, ebeveyn olmak hakkında kendilerini fazla yıpratmaz, bunu doğal bulur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı anne ve babalar, yeterince etkili ebeveyn olmadıklarını düşünür	öte yandan	bazı anne ve babalar ise kendilerini ebeveyn olarak oldukça yeterli bulur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler için çocuk sahibi olmak eskiden yapmaktan hoşlandıkları şeyleri yapamamak anlamına gelir	öte yandan	bazı ebeveynler için ise çocuk sahibi olmak yaşam tarzlarını çok fazla değiştirmez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ebeveyn olmak bazı yetişkinler için tatmin edici bir deneyimdir	öte yandan	bazı yetişkinler için ise ebeveyn olmak tamamiyle tatmin edici değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı anne ve babalar, kendilerinin ebeveyn olmaya uygun olduklarından emin değildir	öte yandan	bazı ebeveynlere ise, ebeveyn olmak kolay ve doğal gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı ebeveynler, çocuk sahibi olduktan sonra hayatlarının kısıtlanmış ve sınırlanmış olduğunu düşünür	öte yandan	bazı ebeveynler ise, sadece çocukları olduğu için yapmaktan hoşlandıkları şeylerden vazgeçmez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Young Şema Ölçeği

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

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 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.

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.

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

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

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

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

Young -E

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

- 1 - Tamamı ile yanlış
- 2 - Çoğunlukla yanlış
- 3 - Uyan tarafı daha fazla
- 4 - Orta derecede doğru
- 5 - Çoğunlukla doğru
- 6 - Ona tamamı ile uyuyor.

Anne Baba

1. ___ ___ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ___ ___ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ___ ___ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ___ ___ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ___ ___ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ___ ___ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ___ ___ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ___ ___ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ___ ___ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ___ ___ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ___ ___ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. ___ ___ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ___ ___ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ___ ___ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ___ ___ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ___ ___ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ___ ___ Beni aşırı korurdu.
18. ___ ___ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. ___ ___ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ___ ___ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.

21. ___ ___ Beni çok eleştirirdi.
22. ___ ___ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ___ ___ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ___ ___ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ___ ___ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ___ ___ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ___ ___ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ___ ___ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ___ ___ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ___ ___ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ___ ___ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ___ ___ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ___ ___ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ___ ___ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ___ ___ Hep mutsuzdu ; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ___ ___ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ___ ___ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ___ ___ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ___ ___ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ___ ___ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ___ ___ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ___ ___ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ___ ___ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ___ ___ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.

45. ___ ___ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ___ ___ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ___ ___ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ___ ___ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ___ ___ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ___ ___ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ___ ___ Disiplinsiz bir insandı.
52. ___ ___ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ___ ___ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ___ ___ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ___ ___ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. ___ ___ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ___ ___ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ___ ___ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ___ ___ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ___ ___ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ___ ___ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ___ ___ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ___ ___ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. ___ ___ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ___ ___ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ___ ___ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ___ ___ Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
70. ___ ___ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.

71. ____ ____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ____ ____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

Ek 2: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 23/07/2019-4444



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN'ın
Etik Onayı Hk.

Sayın Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 12.07.2019 tarihli ve 2019/10 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Müdür

23/07/2019 Enstitü Sekreteri

Büke KENDER

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEL93BS5K>

Adres: Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Büke KENDER
Unvanı: Enstitü Sekreteri



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad : Neşe Esen ALTINOĞLU KARAHAN

Doğum Tarihi ve Yeri : 30.08.1976, İstanbul
e-posta : esenaltinoglu@gmail.com.

Öğrenim Durumu

Lise : 1994, Özel Kültür Koleji
Lisans : 1998, Marmara Üniversitesi İngilizce İşletme Bölümü
Lisans : İstanbul Üniversitesi Sosyoloji (devam ediyor)
Yüksek Lisans: 2019, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji (Tezli)

Sertifikalar

2019 Şema Terapi Uluslararası Eğitim Programı

