



Aralık 2022

Yıl: 6 Sayı: 2 ss. 303-318

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 13.07.2021

Kabul Tarihi: 16.08.2022

ISSN: 2619-9408

December 2022

Volume: 6 Issue: 2 pp. 303-318

Article Type: Research Article

Submitted: 13.07.2021

Accepted: 16.08.2022

## BİREYLERİN HATIRLADIKLARI TOPLUMSAL OLAYLAR ÇERÇEVESİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Kahraman GÜLER\* Aylin AYDIN\*\*

### Öz

Bu çalışmanın amacı bireylerin hatırladıkları önemli toplumsal olayları ve erken dönem uyumsuz şemalarını karşılaştırmalı olarak incelemektir. Çalışmanın örneklem grubunu 24 genç üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların tamamı araştırmaya katılmadan önce gönüllü olarak katıldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmada Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcılardan kendilerini etkileyen hatırladıkları 6 toplumsal olayı yazmaları istenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin hatırladıkları olayların yarısı sonralık etkisi altındaki olumsuz duyguları içeren olaylardır. Deprem, savaş, terör olayları, Pandemi gibi büyük kayıpların verildiği olaylar en çok Cezalandırıcılık şeması olan bireyler tarafından hatırlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Toplumsal olaylar hafızası, erken dönem uyumsuz şemalar, sonralık etkisi.

### The Evaluation of Public Event Memories of Individuals Over Their Early Maladaptive Schemas

#### Abstract

In this study, it is aimed to research the public events that are remembered by individuals and their early maladaptive schemas. The study was conducted with 24 young university students. All participants participated in the study voluntarily. Short version of Young Schema Questionnaire consisting of 90 questions were used in the study. Additionally, participants are asked to state 6 public events affected them in their lifetime. The results of the study revealed that half of the mostly remembered public events are under the influence of the recency effect and these events triggers negative emotions. Events as in earthquakes, wars, terror attacks, pandemic eventuating in deaths of people are largely remembered especially by the people having Punitiveness as early maladaptive schemas.

**Keywords:** Public event memories, early maladaptive schemas, recency effect.

### Giriş

İnsan, düşüncelerini bir çerçevede toparlamaya, yeni bilgileri geçmiş yaşantılarındaki bilgilere benzetmeye, bunlar üzerinden çıkarımlar yapmaya eğilimlidir. Bir düzen dâhilinde tutulduğunda anlamlı hale gelen bilgiler ve düşüncelerin organizasyonu bilinç düzeyinde veya bilinçaltında yapılır. Farkındalık boyutunda veya farkındalığın ötesinde gerçekleşen bu organizasyon çevreden gelen bilgilerle yeniden ve sürekli olarak yapılandırılır. Şema olarak da ifade edilen bu organizasyonlar geçmiş

\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimleri Fakültesi, pskdrkahramanguler@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0049-0658

\*\* Psikoloji Doktora Öğrencisi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, aylinaydinacademic@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0287-3844

deneyimlerimizden bağımsız olmadığı gibi bu deneyimleri yapılandıran zihinsel çağrışımları da içermektedir (Levine & Munsch, 2016, s.151). Şema kavramı birçok disiplinde tanımlanmış ve çeşitli düşünür ve araştırmacılar tarafından ele alınmış oldukça eski bir terimdir. Bu kavramı Psikoloji disiplininde en kapsamlı şekilde açıklayan ise Piaget'dir. Piaget'e göre bireyler bilgileri belli bilişsel çerçeveye yerleştirme, yerleştiremediği takdirde onlarla ilgili yeni çerçeveler oluşturma, varsa benzer çerçeveleri birbirlerine uyarılama veya benzetme eğilimindedirler. Piaget'nin "şema" olarak ifade ettiği bu bilişsel çerçeveler bireyin doğuştan sahip olduğu yapılar olup zamanla ve gelişim evrelerine uygun olarak yapılandırılırlar. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramındaki öğrenme yaklaşımına göre birey yeni karşılaştığı bir bilginin adaptasyonunu özümseme (accomodation) ve uyma (assimilation) yolları ile yapar (Slavin, 2018, s. 25). Uyma, yeni bir bilginin var olan şemalarla eşleştirilmesi ve birbirine uyarlanması anlamına gelirken, özümseme yeni bilginin var olan şemaya göre düzenlenmesini ifade eder (Kirschner & Hendrick, 2020, s. 9). Piaget'nin teorisi, bilişsel gelişim teorisinin bir aşaması olarak görülmüştür. Bu teori temel alınarak 1960'larda Aaron Beck tarafından geliştirilen ve insanların yaşamlarındaki olaylar hakkındaki düşünce şeklinin duygularını etkilediğini ve onlara yön verdiğini öne süren Bilişsel Terapi ise Şema Terapinin temellerini oluşturmaktadır (Güler & Gümüş, 2019).

Young ve arkadaşları (Young, 1990, 1999) tarafından geliştirilen ve derinlemesine ele alınan Şema Terapi, geleneksel bilişsel davranışçı terapinin bağlanma kuramı, Gestalt kuramı, nesne ilişkileri kuramı, yapısalcı kuram ve psikanalitik kuram gibi birçok kuram ile harmanlanması ile oluşmuştur (Young ve diğerleri, 2003, s.1). Özellikle kişilik bozukluklarına yönelik yaklaşımlar içeren Şema Terapi kötü çocukluk yaşantılarına odaklanır. Young bu yaşantıları Erken Dönem Uyumsuz Şemalar olarak kategorize etmiştir. Young'a göre erken dönem uyumsuz şemalar, anılar, duygular, bilişler ve cismani duyuları içeren, çocukluk veya ergenlik dönemindeki yaşantılardan kaynaklanan ve yetişkinlikte de etkisi süren, bireyin yaşamına nüfuz etmiş ve hem kendisi hem de başkaları ile olan ilişkisini değerlendirme yargısını etkileyen ve dolayısı ile de bireyin kendi kendisine bir nevi ayak bağı olmasına neden olan kalıplardır (Young ve diğ., 2003, s.7). Bu kalıplar ayrıca sorunlu aile iklimi, tekrar eden düşük dereceli travmalar, akut travma, ihmal, aşırı hoşgörü veya aşırı koruma gibi bireyin içselleştirdiği ve ihtiyaçlarını engelleyici nitelikte olan deneyimleri de içerebilir (Bach ve diğ., 2018). Bireyler yetişkin iken sürdürdükleri yaşamları çocukluk yaşantılarındaki bu şemalardan bağımsız değildir. Aksine yetişkin yaşamındaki birçok yaklaşımın temelini erken dönem yaşantılarımız oluşturur.

Psikoloji alanındaki birçok yaklaşımı temel alarak derlenen "erken dönem uyumsuz şemalar" beş alan ve 18 şema olarak kategorize edilmiştir. Bach ve arkadaşları (2018) tarafından 4 alan önerilmekle beraber yaygın olarak 5 alan dikkate alınmaktadır. Birinci alan, bireyin temel gereksinimlerin diğer insanlar tarafından karşılanmayacağına inandığı kopukluk ve reddedilme alanı, ikinci alan, bireyin öz disiplinle alakalı somut sınırlar oluşturamadıklarını gösteren zedelenmiş sınırlar alanı, üçüncü alan, bireyin başkalarının düşünce ve onaylarını kendi fikirlerinden daha öncelikli tutmaya eğilimli oldukları diğerlerine yönelimlilik alanı, dördüncü alan, kişinin kendisine ve başkalarına karşı yoğun eleştirel bir yaklaşımda olduğu aşırı tetikte olma ve baskılama alanı, beşinci alan ise bireyin toplumsal çevrenin gereksinimini karşılama ihtiyacı içerisinde olduğu zedelenmiş özerklik alanıdır (Güler & Gümüş, 2018). Bu alanlar içerisindeki 18 şema Terk Edilme Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Duyusal Yoksunluk Kusurluluk Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Bağımlılık Hastalık / Tehdit Karşısında Dayanısızlık İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik Başarısızlık Haklılık Yetersiz Öz Denetim Boyun Eğicilik Kendini Feda Etme Onay Arayıcılık Karamsarlık Duyguların Bastırılması Yüksek Standartlar Cezalandırıcılık şemalarıdır (Rafaeli ve arkadaşları, 2013, s. 25- 34).

**Tablo 1.** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Alanlar

ŞEMALAR	ALANLAR
1. Terk Edilme	Kopukluk ve Reddedilme Alanı
2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma	
3. Duygusal Yoksunluk	
4. Kusurluluk	
5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	
6. Bağımlılık	Zedelenmiş Özerklik Alanı
7. Hastalık / Tehdit Karşısında Dayanıksızlık	
8. İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik	
9. Başarısızlık	Zedelenmiş Sınırlar Alanı
10. Haklılık	
11. Yetersiz Öz Denetim	Diğerlerine Yönelimlilik Alanı
12. Boyun Eğicilik	
13. Kendini Feda Etme	
14. Onay Arayıcılık	
15. Karamsarlık	Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Alanı
16. Duyguların Bastırılması	
17. Yüksek Standartlar	
18. Cezalandırıcılık	

Güvenlik, emniyet, kabul, saygı, duyguların paylaşılması ile ilgili şemaları içeren, erken dönemde aileden kopma, ayrı kalma, şiddet görme deneyimleri bulunan, soğuk, reddedici ebeveyn yapısına sahip bireylerin deneyimlerini açıklayan Kopukluk ve Reddedilme Alanında bulunan Terk Edilme Şeması olan bireylerde yakınlarından beklediği duygusal doyumu alamayacaklarına dair karşı tarafa karşı bir güvensizlik söz konusuysa, Kötüye Kullanılma şemasında başkaları tarafından zarar görme, aldatılma, kandırılma vb. duygular söz konusudur. Duygusal Yoksunluk şemasında ise başkalarının duygusal ihtiyaçlarını karşılama karşısında inanç ve beklenti oldukça düşüktür. Aynı alandaki Kusurluluk şeması bireyin kendisi ile ilgili istenmeme, işe yaramama gibi olumsuz duygularının varlığına işaret ederken Sosyal İzolasyon şeması bireyin kendisini aile dışındaki kişilerden ayrı tutması ile karakterizedir şemalarıdır (Rafaeli ve ark., 2013, s.25-26).

Temel olarak bireyin birey olarak var oluşu, özerkliği ve otonomisinin sarsılması ile ilgili olan Zedelenmiş Özerklik Alanında bulunan Bağımlılık Şeması bireyin sürekli başkalarının desteğine ihtiyaç duyması, aksi takdirde kendi gücünün yetersiz kalacağına ilişkin bir algıya sahip olması anlamına gelirken Hastalık / Tehdit Karşısında Dayanıksızlık şeması dış kaynaklı, toplumsal felakete karşı sürekli tetikte olma, çünkü bu gibi durumlar konusunda çaresiz kalacağına ilişkin algıdır. Aynı alandaki İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik şeması yine bireyin özerkliği ile ilgilidir. Bu şemaya sahip bireyler birey olarak var olmak için bir başkasının varlığına ihtiyaç duyarlar ve bu dış desteğin olmaması durumunda mutsuz olacaklarına inanırlar. Başarısızlık şeması ise bireyin kendi başarısına ilişkin oldukça olumsuz bir algıya sahip olması ile karakterizedir. Bu şemaya sahip bireylerin bir gerekçeleri olmasa dahi başarısız olacağını düşünürler (Rafaeli ve ark., 2013, s.27).

Erken dönemde gereken sınır ve disiplin ile büyütülmeyen çocukların yetişkinlikte de hayata geçiremedikleri kurallara uyma davranışı ile ilgili yaşadıkları sorunlara atıfta bulunulan Zedelenmiş Sınırları alanında bireyler öteki kişilerle sorunlar yaşarlar. Bu alandaki Haklılık şeması, sınır tanımayan bireyin diğerlerinden daha üstün olduğuna olan inancını, dolayısı ile kendine odaklanarak diğer insanların haklarını kolaylıkla ihlal edebildiği davranışları ifade eder. Haklılık şeması bulunan bireyler rekabetçi, diğerlerini zorlayan ve bunları yaparken de birçok yola başvurabilen bireylerdir. (Rafaeli ve ark., 2013, s.28). Bu alandaki Yetersiz Özdenetim şeması ise bireyin öz disiplin konusunda sorun yaşadığına, hedeflerini yerine getirmede yeterli öz kontrole sahip olmadığına, duygu ve dürtülerini kontrol etmede zorlandıklarına işaret eder (Young ve ark., 2003, s.19).

Diğerlerine Yönelimlilik Alanı, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutması, kendisi ne kadar zor durumda kalırsa kalsın bunu sürdürmesi, tüm odağını dış kaynaklı tutması anlamına gelmekle beraber bu alandaki üç şema da kişinin diğerleri ile ilişkisi ile ilgilidir. Boyun eğicilik şeması bulunan bireyler olumsuz duygulardan kaçınmak adına olaylarla ilgili kontrolü daima diğerlerine bırakır. İhtiyaçların ve duyguların bastırıldığı bu şemada birey kendi duygularının başkaları tarafından önemseneyeceğine de inanmaz. Kendini Feda Etme şeması da benzer şekilde bireyin başkalarına odaklı olduğu fakat bunu istekli bir şekilde yaptığı durumu ifade eder. Bu şemaya sahip bireyler başkalarının ihtiyaçlarını karşılarken güçlü bir empati duysalar da kendi ihtiyaçları ikinci plandadır. Onay Arayıcılık şeması da aynı şekilde diğerlerine odaklı davranma ile karakterizedir. Onay arayıcılık şemasına sahip olanların en büyük arzusu diğerleri tarafından kabul ve onay görmektir. Bu bireyler kendilik algılarını diğerleri üzerinden oluştururlar (Young ve ark., 2003, s.20).

Genellikle katı kuralları bulunan, talepkâr, cezalandırıcı özelliklere sahip aileler tarafından büyütülen bireyler için kurallar ihtiyaçlarının önünde gelir. Duyguların bastırıldığı, ihtiyaçların ikinci plana atıldığını ifade eden Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Alanı tetikte olunmadığı zamanlarda bir sorun yaşanacağına dair kötümser ve olumsuz duyguları ifade eder. Bu alandaki Karamsarlık şeması aynı şekilde bireyin olumlu duyguları ve olayları önemsemediği, olumsuz duyguları referans aldığı durumları ifade eder. Kişi hep tetiktedir; olumlu görünen olaylarında aslında olumsuz olduğuna veya bir gün bozulacağına inanır (Rafaeli ve ark., 2013, s.33). Duyguların Bastırılması şeması bireylerin kontrollerini kaybetmelerine neden olacağına inandıkları her duyguyu bastırılması durumunu ifade ederken, Yüksek Standartlar şeması eleştirilmekten kaçınma davranışı ile karakterizedir. Yüksek standartlar şeması olan bireyler hem kendisine hem de başkalarına karşı aşırı eleştirel bir tutuma sahip olup her zaman daha iyisini yapmaya odaklı olma halini ifade eder (Young ve ark., 2003, s.21). Aynı alandaki Cezalandırıcılık şeması ise daha fazla sonuç odaklılığı ifade eder. Kişi bir hata yaptıysa bunun cezalandırılması gerektiğine inanır ve buna kendisi de dahildir. Bu şemaya sahip bireylerin genel özellikleri tahammülsüzlük ve öfke halidir ve bağışlamakta zorlanırlar.

Erken dönem uyumsuz şemalar kişilerin hayata bakış açılarını ve tercihlerini etkiler. Bireylerin hem kendi yaşantılarını hem de toplumsal olayları sahip oldukları bu şemalar çerçevesinde ele alma eğiliminde oldukları tahmin edilmektedir. Şemalar ile toplumsal olayların hatırlanması arasındaki ilişki ise henüz bilinmemektedir. Toplumsal olaylar kişinin yaşamı boyunca doğrudan veya dolaylı olarak başkaları veya medya aracılığıyla deneyimlendiği, otobiyografik belleğinin aslında bir parçası haline gelmiş olaylardır (Öner & Gülgöz, 2020). Bu çalışmada çeşitli yaş grubundaki bireylere sorulan hatırladıkları toplumsal olaylar ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öner ve Gülgöz'ün (2020) 1577 kişi ile yürüttüğü çalışmalarının sonuç, sınırlılık ve önerileri bu çalışmanın alt yapısını oluşturmaktadır. Söz konusu çalışmanın pilot çalışmalarının sonuçları nedeniyle bu çalışmada da katılımcılara hatırladıkları 6 toplumsal olay sorulmuştur. Aynı çalışmada önerildiği şekilde elde edilen veriler bireylerin toplumsal olayları hatırlamalarının başka bileşenlerle ilişkisi araştırılmış olup, erken dönem uyumsuz şemaların rolü bu bağlamda ilk defa bu çalışma ile ele alınmaktadır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Çalışmada iki ve üstü değişkenin arasında bir değişimin olup olmadığını ve/veya değişimin derecesini tespit etmek amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır (Karasar, 2012).

### Katılımcılar

Çalışmanın örneklem grubunu 35 üniversite öğrencisi oluşturmuş olup, katılımcılardan 11 kişi 3'ten az toplumsal olay belirtmeleri nedeniyle çalışmanın dışında tutulmuştur. Geriye kalan 24

katılımcının tamamı 20 – 25 yaş aralığında, genç bireylerdir ve katılımcıların tamamı üniversite öğrencisidir. Veriler 2019-2020 yılı Şubat ayında toplanmıştır. Katılımcılar gönüllülük temelinde çalışmaya dahil edilmiş ve bilgilendirilmiş onam formu doldurmuşlardır. Dolayısıyla, bu çalışmada toplumsal olayların hatırlanmasına yüksek bir eğitim düzeyi perspektifinden bakılmaktadır.

### **Ölçme Araçları**

#### ***Demografik bilgi formu***

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler ‘Demografik Bilgi Formu’ ile elde edilmiştir. Demografik Bilgi Formunda bireyin yaşı ve cinsiyeti bilgileri elde edilmiştir.

#### ***Toplumsal olaylara ilişkin sorular***

Çalışmada katılımcılara 2 ayrı soru yöneltilmiştir. Birinci soruda katılımcılardan yaşamları süresince gerçekleşen, onları etkileyen, hatırladıkları 6 önemli toplumsal olayı kendi perspektiflerinde önem sırasına göre sıralamaları istenmiştir. Tekcan ve arkadaşları 2017’de yürüttükleri bir çalışmada katılımcılara hatırladıkları toplumsal olaylardan önemli iki tanesini ve ayrıca iki duygusal olayı belirtmelerini istemiştir. Söz konusu çalışmada katılımcıların önemli olarak değerlendirdikleri olaylar sadece yaşadıkları dönemle sınırlandırılmamış olup tarihteki önemli olayları da kapsamıştır. Öner ve Gülgöz (2020) ise benzer bir çalışmada katılımcılardan kendi yaşam sürelerine denk gelen önemli 6 toplumsal olayı belirtmelerini istemiştir. Yine aynı çalışma için yürütülen pilot çalışmadan elden edilen sonuçlara göre bireylerin hatırladıkları toplumsal olaylarda 6 olaydan fazlasını hatırlayanların sayısının düşük olduğu görülmüştür. Bu düşüş nedeniyle çalışma 6 olay üzerinden tasarlanmıştır. Bu çalışmada Öner ve Gülgöz’ün hem pilot hem de ana çalışmalarının bulguları referans alınarak katılımcılardan hatırladıkları 6 toplumsal olayı yazmaları istenmiştir. Söz konusu iki çalışmadan farklı olarak katılımcılardan olayları kendi algılarındaki önem sırasına göre sıralamaları istenmiştir. Buradaki amaç bireylerin önem atfettiği olayları belirlemektir. İkinci soruda ise belirtilen 6 önemli toplumsal olay karşısındaki duygularını tek bir kelime ile ifade etmeleri istenmiştir. Her iki sorudan alınan yanıtların çalışmanın diğer bir bileşeni olan erken dönem uyumsuz şemalar ile hatırlama ve duygular çerçevesinde değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

#### ***Young şema ölçeği***

Bireylerin hatırladıkları önemli toplumsal olayların bilişsel şemaları ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi için Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği’nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçeğin 90 maddelik kısa formunun uzun form ile benzer düzeyde iç tutarlılığının olması ve araştırmalarda da kullanılmak üzere önerilmesi nedeniyle kısa form tercih edilmiştir (Stopa vd., 2001).

Ölçekte erken dönem uyumsuz şemalar 5 alan ve 18 şema ile belirlenmektedir. Bunlar; kopukluk ve reddedilme alanı, zedelenmiş sınırlar alanı, diğerlerine yönelimlilik alanı, aşırı tetikte olma ve baskılama alanı ve zedelenmiş özerklik alanı olup bu alanlar içerisindeki 18 şema “terk edilme, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık, hastalık/tehdit karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini feda etme, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık” şeklindedir. Ölçek bireylerin kendilerini değerlendirdikleri Likert tipi bir ölçektir ve 1 (benim için tamamıyla yanlış) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasında derecelendirilmiştir. Bir kesme puanı bulunmayan ölçekte şemalardan yüksek puan alınan alanlar ve şemalar ilgili bilişsel şemanın şiddetini göstermektedir.

#### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Araştırmada elde edilen veriler sayısal olarak bilgisayara aktarılmış ve SPSS Paket Programı (Statistical Package for Social Sciences-SPSS 25.0) ile istatistiksel analizi yapılmıştır. Analizin güvenilirlik seviyesi %95 olarak hesaplanmıştır.

### Etil Kurul İzni

Araştırma verilerini toplanmaya 2019 yılında başlanmıştır. Pandemi ile beraber bu süre 2020 Haziranına kadar devam etmiştir. Pandemi süresince katılım gösteren kişilerden veriler toplanmış ve bu süreçte gönüllülük esas alınmıştır. Bu nedenle çalışma Etik Kurul onayı gerektirmemektedir. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylayarak çalışmaya dâhil olmuştur.

## Bulgular

**Tablo 2.** Örneklem grubunun demografik değişkenlere göre dağılımı (n=24)

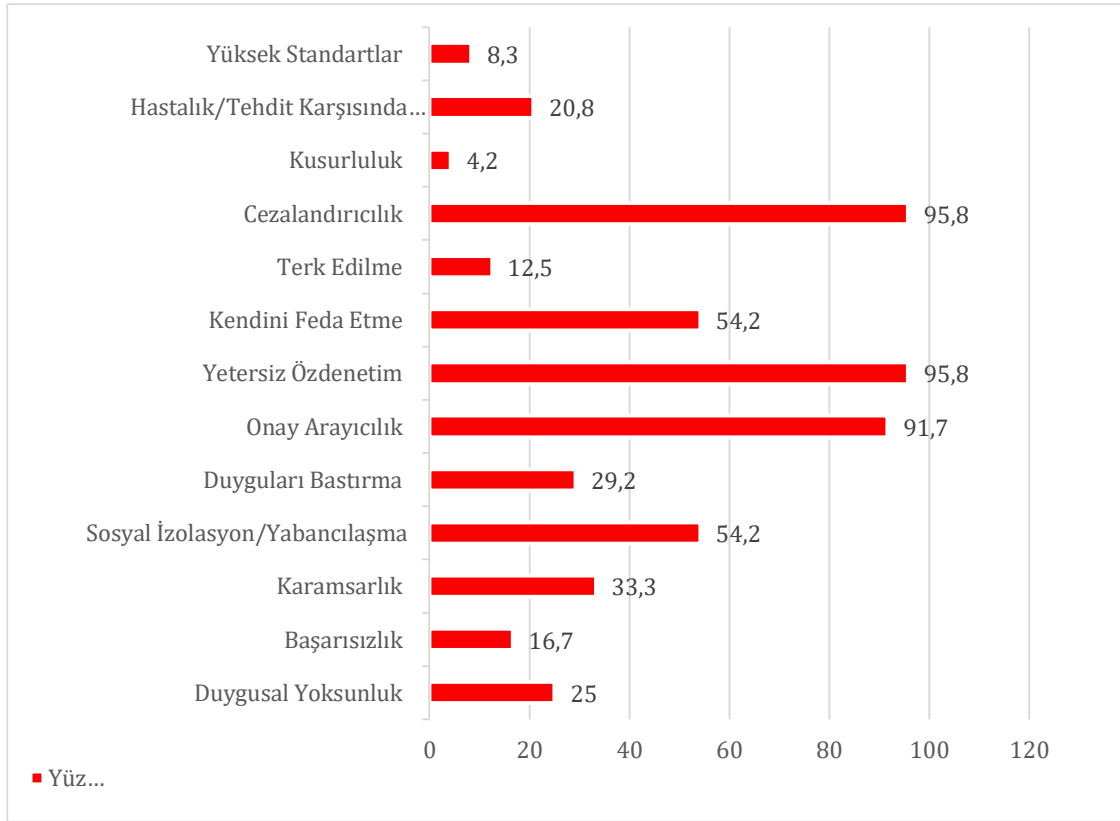
Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	16	66.7
	Erkek	8	33.3
Yaş	20 – 23	19	79.2
	24 – 26	5	20.8
Toplam		24	100.0

Yukarıdaki tablodan anlaşıldığı üzere, araştırma grubuna katılanların %33.3'ü erkek, %66.7'si kadın ve %79.2'si 20-23 yaş aralığında, %20.8'i 24-26 yaş aralığındadır.

**Tablo 3.** Young erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği ve alt boyutlarının frekans tablosu

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	N	%
Duygusal Yoksunluk Alt Boyutu	6	25.0
Başarısızlık Alt Boyutu	4	16.7
Karamsarlık Alt Boyutu	8	33.3
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Alt Boyutu	13	54.2
Duyguları Bastırma Alt Boyutu	7	29.2
Onay Arayıcılık Alt Boyutu	22	91.7
İç İç Geçme-Gelişmemiş Benlik Alt Boyutu	10	41.7
Yetersiz Özdenetim Alt Boyutu	23	95.8
Kendini Feda Etme Alt Boyutu	13	54.2
Terk Edilme Alt Boyutu	3	12.5
Cezalandırıcılık Alt Boyutu	23	95.8
Kusurluluk Alt Boyutu	1	4.2
Hastalık / Tehdit Karşısında Dayanıksızlık Alt Boyutu	5	20.8
Yüksek Standartlar Alt Boyutu	2	8.3

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların duygusal yoksunluk ortalaması %25, başarısızlık ortalaması %16.7, karamsarlık ortalaması %33.3, sosyal izolasyon/yabancılaşma ortalaması %54.2, duyguları bastırma ortalaması %29.2, onay arayıcılık ortalaması %91.7, karamsarlık ortalaması %33.3, iç içe geçme-gelişmemiş benlik ortalaması %41.7, yetersiz özdenetim ortalaması %95.8, kendini feda etme ortalaması %54.2, terkedilme ortalaması %12.5, cezalandırıcılık ortalaması %95.8, kusurluluk ortalaması %4.2, hastalık/tehdit karşısında dayanıksızlık ortalaması %20.8, yüksek standartlar ortalaması %8.3'tür.



**Grafik 1.** Katılımcıların erken dönem uyumsuz şema yüzdeleri grafiği

Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcılarda en fazla görülen erken dönem uyumsuz şemalar sırasıyla %95.8 oranında yetersiz özdenetim ve cezalandırıcılık ile %54.2 oranında kendini feda etme ve sosyal izolasyon şemalarıdır. Örneklem grubunda en az görülen erken dönem uyumsuz şemalar ise %4.2 oranında kusurluluk şeması ile %8.3 oranında yüksek standartlar şemasıdır.

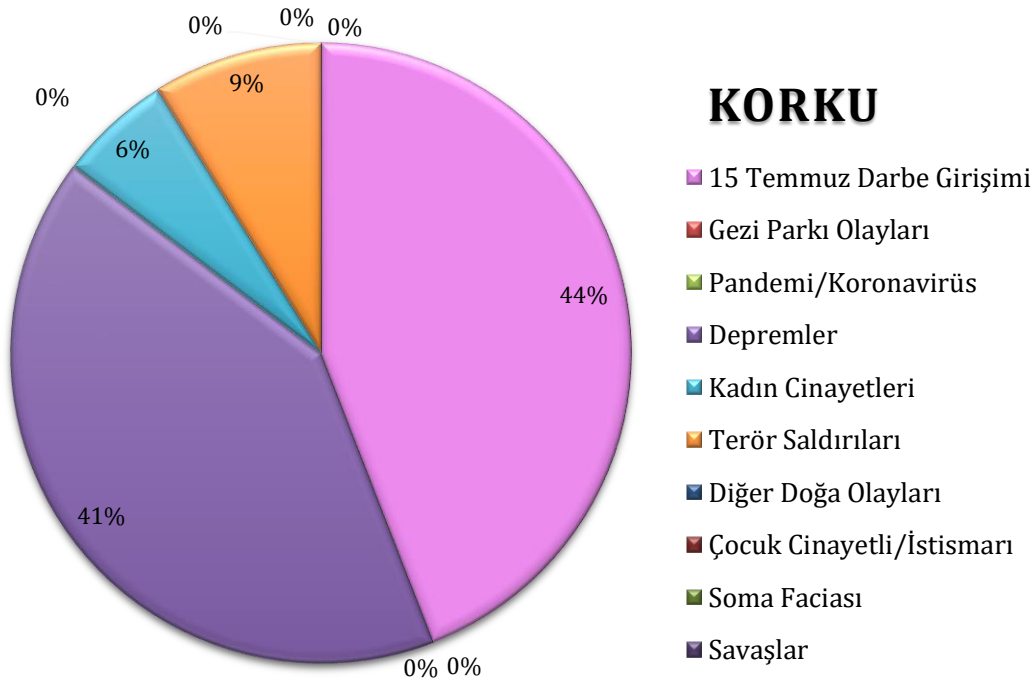
**Tablo 4.** Katılımcılar tarafından en sık belirtilen önemli toplumsal olaylar, olaylara atfedilen duygular ve ortak duyguların ortalaması

Katılımcılar Tarafından En Sık Belirtilen Önemli Toplumsal Olaylar	%	Toplumsal Olaylarla İlgili İfade Edilen Duygular	N	İlgili Toplumsal Olayı Belirten Katılımcılara Ait En Sık Tekrar Eden Duygu
15 Temmuz Darbe Girişimi	75.0	Haksızlık	1	Korku
		Tedirginlik	1	
		Endişe	2	
		Tiyatro	1	
		Şaşkınlık	1	
		Korku	5	
		Güvensizlik	1	
		Öfke	1	
		Panik	1	
		Hüzün	1	
Gezi Parkı Olayları	37.5	Umut	1	Olumsuz Duygular
		Belirsizlik	1	
		Direnış	1	
		Üzüntü	1	
		Korku	1	
		Sinirlenme	1	
		Güvensizlik	1	
		Hayal Kırıklığı	1	
		Endişe	3	

Pandemi / Koronavirüs Salgını	54.2	Çaresizlik	4	Çaresizlik
		Sıkıntı	1	
		Stres	1	
		Belirsizlik	1	
Depremler (İstanbul, Elazığ, İzmir)	62.5	Yalnızlık	1	Korku
		Korku	7	
		Hüzün/Üzüntü	3	
		Öfke	1	
		Ölüm	1	
		Endişe	1	
Kadın Cinayetleri	41.7	Öfke	1	Korku
		Nefret	1	
		Korku	2	
		Güçsüzlük	1	
		Acı verici	1	
		Eşitsizlik	1	
Terör Saldırıları	41.7	Güvensizlik	1	Korku
		Endişe	1	
		Acı	1	
		Korku	3	
		Şaşkınlık	1	
Diğer Doğa Olayları (Sel, Orman Yangını, Salda Gölü, Müsilaj)	29.2	Cinayet	1	Olumsuz Duygular
		Kayıp	1	
		Korku	1	
		Kaygı	1	
		Nefret	1	
Çocuk Cinayeti / İstismarı	16.7	Değersizlik	1	Olumsuz Duygular
		Güçsüzlük	1	
		Güvensizlik	1	
		Korku	1	
Soma Faciası	20.8	Üzüntü	4	Üzüntü
		Kaybetme Korkusu	1	
		Öfke	1	
Savaşlar (Suriye, İsrail, Filistin)	29.2	Üzüntü	1	Olumsuz Duygular
		Gereklilik	1	
		Korku	1	
		Anlamsızlık	1	

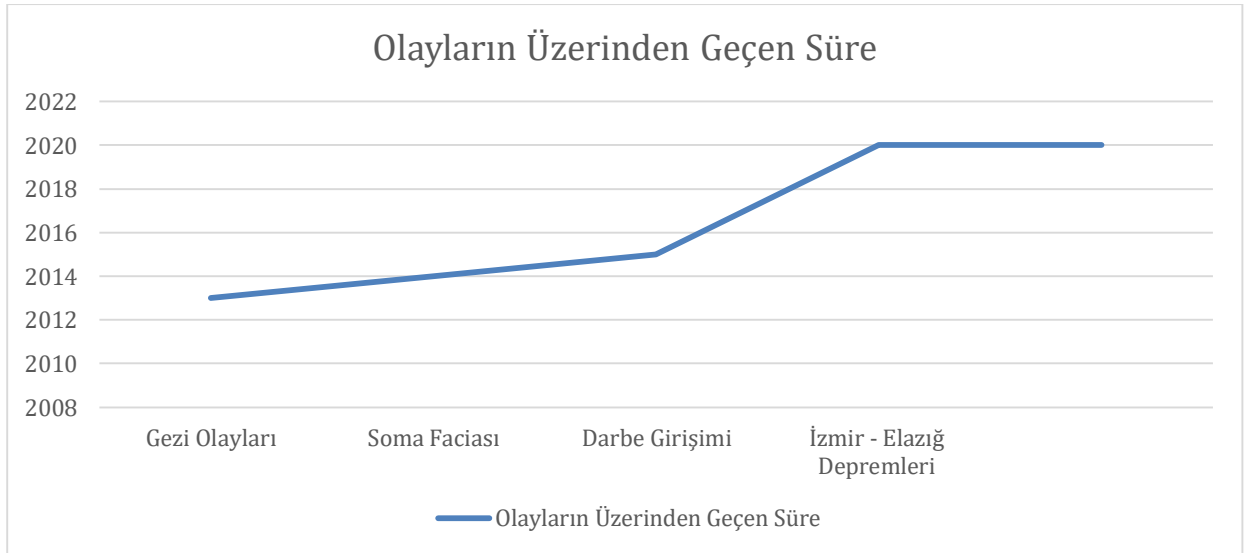
Tabloda görüldüğü üzere, katılımcılar tarafından en sık belirtilen toplumsal olaylar %75 oranında 15 Temmuz Darbe Girişimi, %37.5 Gezi Parkı Olayları, %54.2 Pandemi - Koronavirüs Salgını, %41.7 Kadın Cinayetleri, %41.7 Terör Saldırıları, %29.2 Diğer Doğa Olayları (Sel, Orman Yangını, Salda Gölü, Müsilaj), %16.7 Çocuk Cinayetleri/İstismarı, %20.8 Soma Faciası ve % 29.2 Savaşlardır. Katılımcıların etkilendikleri olaylar olarak en sık belirttiği 3 olay sırasıyla 15 Temmuz Darbe Girişimi, Depremler ve Pandemi / Koronavirüs Salgınıdır.





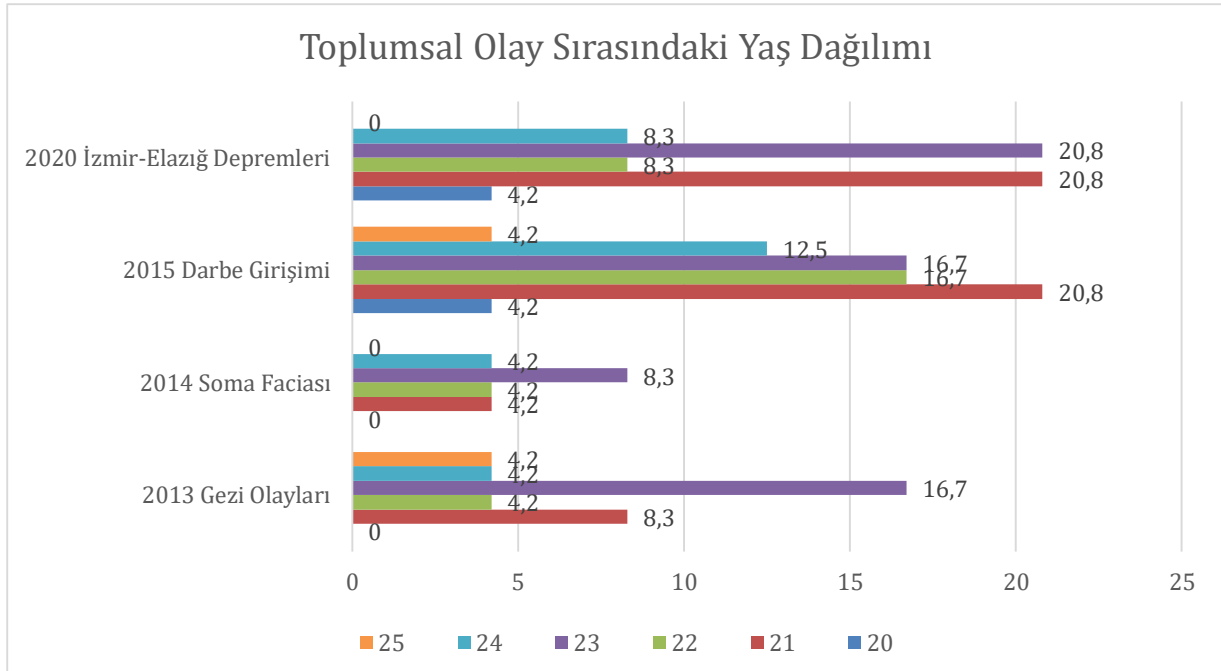
**Grafik 2.** Belirtilen en sık toplumsal olaylara ilişkin korku duygusunun yüzdesi

Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcılar 15 Temmuz Darbe Girişimi için %44, Depremler için %41, Terör Saldırıları için %9, diğer Doğa Olayları için %6 oranında “Korku” duyduklarını belirtmişlerdir. Diğer olaylara ilişkin belirtilen duyguların %100’ü olumsuz duygulardır.



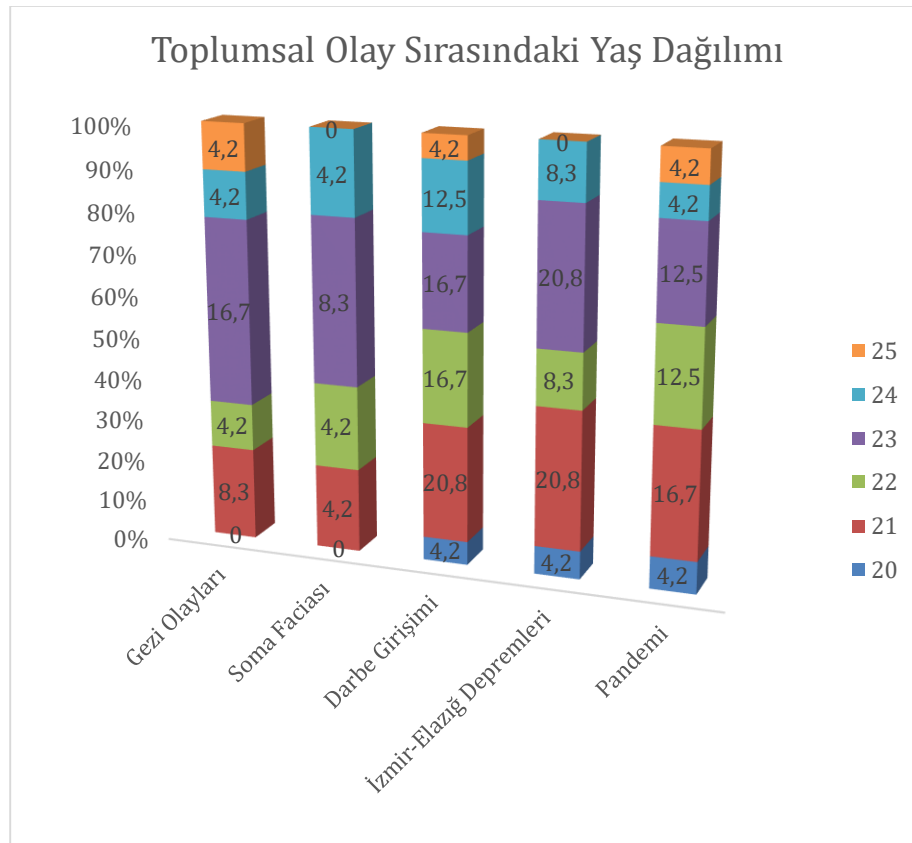
**Grafik 3.** Belirtilen en sık toplumsal olayların zaman çizelgesi

Grafikten anlaşıldığı üzere, 2013 Gezi olaylarının üzerinden 8 yıl, 2014 Soma Faciası üzerinden 7 yıl, 2015 Darbe Girişiminin üzerinden 6 yıl, 2020 İzmir – Elazığ Depremleri üzerinden 1 yıl geçmiştir.



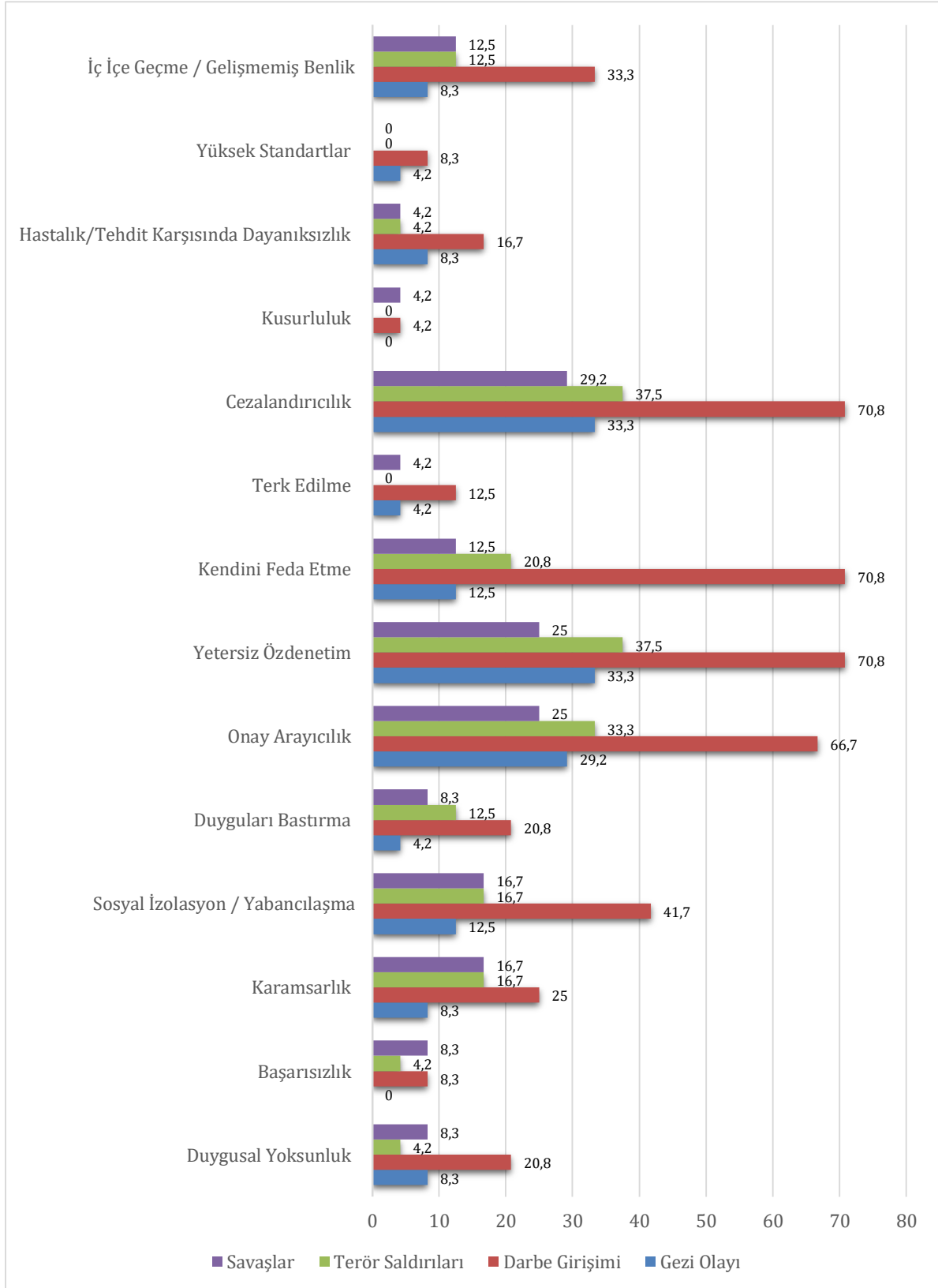
**Grafik 4.** Belirtilen en sık toplumsal olaylar sırasındaki yaş ortalamaları

Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcıların etkilendikleri toplumsal olaylar sırasındaki yaş ortalamaları 2020 İzmir – Elazığ Depremleri için %4.2 ile 20 yaş, %8.3 ile 22 ve 24 yaş, %20.8 ile 21 ve 23 yaş; 2015 Darbe Girişimi için %4.2 ile 20 ve 25 yaş, %12.5 ile 24 yaş, %16.7 ile 22 ve 23 yaş, %20.8 ile 21 yaş; 2014 Soma Faciası için %4.2 ile 21, 22 ve 24 yaş, %8.3 ile 23 yaş; 2013 Gezi Olayları için %4.2 ile 22, 24 ve 25 yaş, %8.3 ile 21 yaş ve %16.7 ile 23 yaşdır.



**Grafik 5.** Belirtilen en sık toplumsal olaylar sırasındaki yaş dağılımı

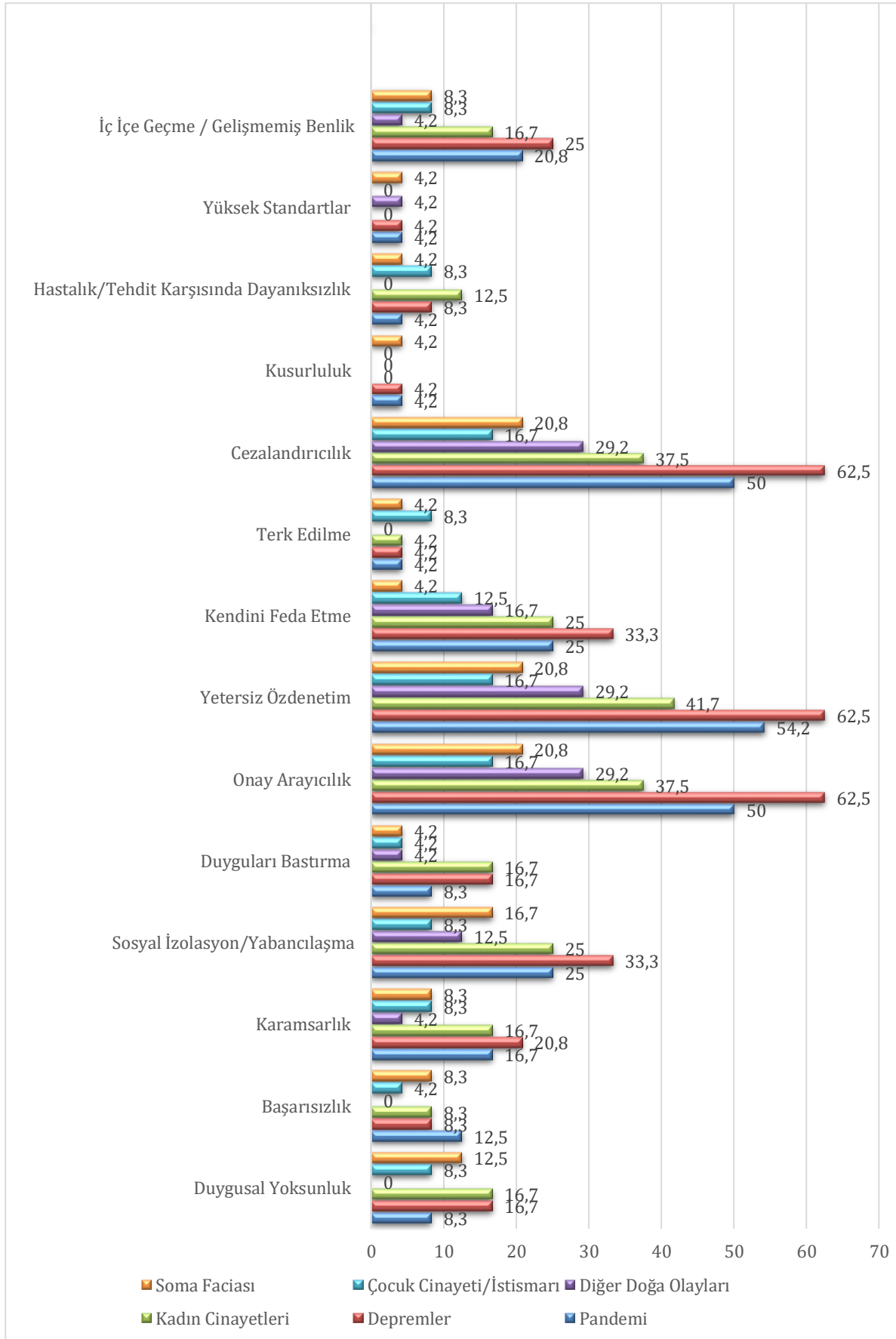
Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcıların etkilendikleri toplumsal olaylar sırasındaki yaş ortalamaları 2020 Pandemi için en çok %16.7 ile 21 yaş, 2015 Darbe Girişimi için en çok %20.8 oranında 21 yaş ve 2013 Gezi Olayları için en çok %16.7 oranında 23 yaşdır.



**Grafik 6.** En sık belirtilen toplumsal olayların erken dönem uyumsuz şemalara oranları - 1

Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcıların en sık belirttikleri toplumsal olayların erken dönem uyumsuz şemaları ile karşılaştırmasından elde edilen sonuçlara göre, *Savaş* olayları için en çok alınan İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik puanı %12.5, Cezalandırıcılık puanı %29.2, Kendini Feda Etme puanı %12.5, Yetersiz Özdenetim puanı %25, Onay Arayıcılık puanı %25, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma puanı %16.7, Karamsarlık puanı %16.7; *Terör Saldırıları* için en çok alınan İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik puanı %12.5, Cezalandırıcılık puanı %37.5, Onay Arayıcılık puanı %33.3, Duyguları Bastırma puanı %12.5, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma puanı %16.7, Karamsarlık puanı %16.7; *Darbe Girişimi* olayı için en çok alınan İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik puanı %33.3, Hastalık/Tehdit Karşısında Dayanısızlık %16.7, Cezalandırıcılık puanı %70.8, Terkedilme puanı %12.5, Kendini Feda Etme puanı %70.8, Yetersiz Özdenetim puanı %70.8, Onay Arayıcılık puanı %66.7, Duyguları Bastırma puanı %20.8, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma puanı %41.7, Karamsarlık puanı %25, Duygusal Yoksunluk puanı %20.8; *Gezi Olayları* için en çok alınan Cezalandırıcılık puanı %33.3, Onay Arayıcılık puanı %29.2, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma puanı %12.5'tir.

Aynı veriler erken dönem uyumsuz şemalar boyutunda değerlendirildiğinde; İç İç Geçme / Gelişmemiş Benlik, Yüksek Standartlar, Hastalık/Tehdit Karşısında Dayanısızlık, Cezalandırıcılık, Terk Edilme, Kendini Feda Etme, Yetersiz Özdenetim, Onay Arayıcılık, Duyguları Bastırma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk şemaları olanların en çok belirttiği toplumsal olay Darbe Girişimidir. Bunlar arasından Darbe Girişimi olayı için en yüksek puan alınan şemalar sırasıyla %70.8 ile Cezalandırıcılık, Kendini Feda Etme, Yetersiz Özdenetim, %66.7 ile Onay Arayıcılık, %41.7 ile Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, %33.3 ile İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, %25 ile Sosyal İzolasyondur.



**Grafik 7.** En sık belirtilen toplumsal olayların erken dönem uyumsuz şemalara oranları - 2

Grafikten anlaşıldığı üzere, katılımcıların en sık belirttikleri toplumsal olayların erken dönem uyumsuz şemaları ile karşılaştırmasından elde edilen sonuçlara göre, *Soma Faciası* için en çok puan alınan şemalar %20.8 ile Cezalandırıcılık, Yetersiz Özdenetim ve Onay Arayıcılık, %16.7 ile Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma ve %12.5 ile Duygusal Yoksunluk; *Çocuk Cinayeti/İstismarı* en çok puan alınan şemalar %16.7 ile Cezalandırıcılık, %12.5 ile Kendini Feda Etme, %16.7 ile Yetersiz Özdenetim ve Onay Arayıcılık; *Depremler* için en çok puan alınan şemalar %25 ile İç İçe Geçme / Gelişmemiş Benlik, %62.5 ile Cezalandırıcılık, Yetersiz Özdenetim ve Onay Arayıcılık, %16.7 ile Duyguları Bastırma ve Duygusal Yoksunluk, %33.3 ile Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, %20.8 ile Karamsarlık; *Diğer Doğa Olayları* için en çok puan alınan şemalar %29.2 ile Cezalandırıcılık, Yetersiz Özdenetim ve Onay Arayıcılık, %12.5 ile Kendini Feda Etme; *Kadın Cinayetleri* için en çok puan alınan şemalar %16.7 ile İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Duyguları Bastırma ve Duygusal Yoksunluk, %37.5 ile Cezalandırıcılık, %25 ile Kendini Feda Etme ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, %41.7 ile Yetersiz Özdenetim, %37.5 ile Onay Arayıcılık; *Pandemi* için en çok puan alınan şemalar %20.8 ile İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, %50 ile Cezalandırıcılık ve Onay Arayıcılık, %25 ile Kendini Feda Etme ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, %54.2 ile Yetersiz Özdenetim, %16.7 ile Karamsarlık, %12.5 ile Başarısızlıktır.

### Sonuç ve Tartışma

Katılımcıların tamamının 20-25 yaş aralığında üniversite öğrencilerinden oluştuğu bu çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların çoğunluğunun Cezalandırıcılık, Yetersiz Özdenetim, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma ve Onay Arayıcılık şemalarının bulunduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra kendi yaşamları süresince gerçekleşmiş olan ve katılımcıların en sık hatırladığı toplumsal olaylar sırasıyla en çok 15 Temmuz Darbe Girişimi, İstanbul-Elazığ-İzmir Depremleri, Pandemi/Koronavirüs Salgını, Kadın Cinayetleri, Terör Saldırıları ve bu kategori içinde en eski olay olan Gezi Parkı olayları olmuştur. Nispeten daha az hatırlanan olaylar ise sırasıyla Sel, Orman Yangını, Salda Gölü, Müsilaj gibi diğer doğa olayları, Suriye-Filistin-İsrail savaşları, Soma Faciası ve çocuk cinayet ve istismar haberleridir. Yirmili yaşlarının başında olan katılımcıların en sık hatırladıkları olaylar değerlendirildiğinde, hatırladıkları en eski olayların en çok 7 yıl öncesi olduğu, kendilerinin ergenlik dönemlerine denk geldiği, bu olaylara karşı genel duygularının korku duygusu olduğu, diğer tüm duygularının olumsuz duygular olduğu ve bu olayların büyük can kaybı olan olaylar olduğu görülmektedir. Çalışmada en sık tekrar eden olaylar sonralık etkisi (recency effect) perspektifinde değerlendirildiğinde ise her bir katılımcının belirttiği olayların yarısının sonralık etkisi altında olduğu görülmektedir. Bu olayların sonralık etkisi ile mi hatırlandığı veya etkilendikleri için mi zihinlerinde kaldıkları ise daha büyük bir örneklem grubunda ileriki yıllarda araştırılmalıdır.

Genç bir katılımcı grubuna ait toplumsal bellek sonuçlarının tamamının olumsuz duygular içermesi, bu olayların bireylerin ergenlik dönemine denk gelmesi, katılımcıların tamamında 2'den fazla erken dönem uyumsuz şemaların bulunması durumları toplumsal olayların bireylerin şemalarını ne ölçüde tetiklediğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra 15 Temmuz darbe girişimini hatırlayan katılımcıların tamamında acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden kaçınma ile karakterize olan Zedelenmiş Sınırlar alanındaki Yetersiz Öz Denetim şeması ortak şema olarak bulunmaktadır. Bunun yanı sıra bir katılımcı dışında Darbeyi hatırlayan diğer tüm katılımcılarda hatayı tolere edememe ile karakterize olan Cezalandırıcılık ve başkalarının onay ve ilgisine ihtiyaç duyma durumunu ifade eden Onay Arayıcılık ortak şema olarak elde edilmiştir. Cezalandırıcılık şemasının en çok görüldüğü diğer bir toplumsal olay ise Savaşlardır. Öfke duygusunun hâkim olduğu bu şemanın savaş olaylarının hatırlamayı tetiklediği düşünülebilir. Aynı bulgular Terör Saldırıları için de elde edilmiş olup Cezalandırıcılık şeması bulunan bireylerin hatırladıkları toplumsal olayların büyük bir çoğunluğu bomba patlaması gibi terör saldırılarıdır. Savaş, terör, darbe, gezi olayları, soma faciası, pandemi, depremler ve diğer doğa olayları gibi büyük kayıplarla sonuçlanan, uzun süren, bireylerin olumsuz duygularını tetikleyebileceği

düşünülen olayların, erken dönem uyumsuz şemalarının bir sonucu olan ve öfkeyle karakterize olan Cezalandırıcılık şemasına eşlik ettiği görülmektedir.

Kendilerini en çok etkileyen ve hatırladıkları ilk olayların içerisinde kadın cinayetleri olan bireylerde en sık görülen şema Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemasıdır. Bu şemaya sahip bireyler buldukları topluma kendilerini ait hissetmez, güvenlik, kabul edilme gibi temel ihtiyaçlarının aile dışındakiler tarafından karşılanacağına inancı yoktur ve ev dışındaki alanlar güvensizdir. Çoğunluğu kadın olan katılımcılardan elde edilen bu bulgular ışığında daha büyük bir örneklem grubu ile Ayrılma ve Reddedilme alanındaki Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemasının araştırılması önerilmektedir. Güvenliklerinin tehdit altında olduğuna inanan Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şeması bulunan bireylerin şemalarını tetikleyen bu gibi toplumsal olaylar bireylerin bulunduğu toplumdan daha da fazla kopmasına, ait hissetmemesine, toplumsal birlik inancını hissedememesine neden olabilir.

Yakın zamanda dünya çapında birçok insanın ölümüne neden olan Koronavirüs salgını ve Pandeminin diğer tüm olaylar kadar etkili olduğu görülmüştür. Özellikle Zedelenmiş Sınırlar alanında olan ve engellenmeye karşı yüksek toleransı gösteren Yetersiz Öz Denetim şemasına sahip bireylerin en çok hatırladıkları olay Pandemidir. Bireylerin kontrolünün dışında olan Koronavirüs salgınının en çok zaten öz denetim sıkıntısı bulunan bireyleri etkilediği çıkarımına varılabilir.

Bu çalışma ile bireylerin hatırladıkları önemli toplumsal olaylar araştırılmış ve hatırlanan olaylarda sonralık etkisinin bulunduğu, olayların neredeyse tamamının olumsuz duygular içeren ve kayıplar ile ilgili olan olaylar olduğu ve bu olayların bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile ilişkili olabileceği görülmüştür. Araştırmanın daha fazla katılımcı ile tekrar edilmesi önerilmektedir.

### **Etil Kurul İzni**

Araştırma verilerini toplanmaya 2019 yılında başlanmıştır. Pandemi ile beraber bu süre 2020 Haziranına kadar devam etmiştir. Pandemi süresince katılım gösteren kişilerden veriler toplanmış ve bu süreçte gönüllülük esas alınmıştır. Bu nedenle çalışma Etik Kurul onayı gerektirmemektedir. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylayarak çalışmaya dâhil olmuştur.

### **Yazarların Katkı Oranı**

Bu araştırmanın verileri iki yazar tarafından toplanmıştır. Literatür taraması 2.yazar tarafından yapılmış ve veriler iki yazar tarafından analiz edilmiştir. Tartışma ise 1.yazar tarafından oluşturulmuştur.

### **Çıkar Çatışması**

Çıkar çatışmasına dair herhangi bir durum söz konusu değildir.

### **Kaynakça**

- Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(4), 328-349.
- Güler, K. & Gümüş, Z. (2018). Erken dönem uyumsuz şemaların yordayıcısı olarak çocukluk çağı travmalarının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(81). 379-398.
- Karasar N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific research method]*. Ankara: Nobel.
- Kirschner, P. A. & Hendrick, C. (2020). *How learning happens: seminal works in psychology and what they mean in practice*. Routledge.
- Levine, L. E. & Munsch, J. (2016). *Child Development from Infancy to Adolescence An Active Learning Approach*. Sage Publications.

- Öner, S., & Gülgöz, S. (2020). Representing the collective past: public event memories and future simulations in Turkey. *Memory*, 28(3), 386-398.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2013). *Şema terapi ayırıcı özellikler*, Çev. H.A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerdi. Psikometri Yayınları.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice*. Pearson.
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young Schema Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 253-272.
- Young, J. E., & Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire – long version*. NY: New York Cognitive Therapy Centre of New York.
- Young, J., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.