



## BİLİŞSEL ŞEMALAR VE BAĞLANMA COGNITIVE SCHEMAS AND ATTACHMENT

Dr. Öğr. Üyesi F. Alkım ARI

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
alkimari@nevsehir.edu.tr  
ORCID No: 0000-0003-1126-4434

### ÖZET

İnsanlar, benzer uyarılar karşısında benzer davranabildikleri gibi farklı da davranabilmektedirler. Her birimiz birbirimize çok benzesek de çok farklıyız. Pek çok psikoloji kuramında ifade edildiği gibi her insan biricik ve benzersizdir. Her insan sevdiği kişiyi kaybettiğinde acı duyar. Ancak herkes kendi üzüntüsünü farklı şekillerde yaşar. Benzer uyarılara farklı davranışsal ve duygusal tepkiler verilmesinin nedenini açıklayan pek çok psikoloji kuramı vardır. Davranışçı kuram öğrenme yaşantılarındaki farklılıklara odaklanırken, psikanalitik kuram davranışların farklılık göstermesini bireyin içgüdü ve dürtüleri arasındaki farklılıklarla açıklar. Diğer yandan, bilişsel psikologlar uyarılar benzer olsa da bireyin algısının farklılık gösterdiğini, hümanist psikologlar, insanın doğası hakkında iyimser fakat çevresel şartların (eğitim, ana babanın çocuk yetiştirme tutumları vb.) farklı olmasının davranışsal ve duygusal farklılıklara neden olduğunu ileri sürmektedir. Bu konudaki görüşleri genişletmek mümkündür. İnsan davranışını açıklamadaki karmaşık yaklaşımlar, davranışın incelenmesine sınırlamalar getirmenin davranışı anlamının kolaylaşacağı hipotezinden hareketle, kavramlar üzerinde çalışmıştır (aşk, sevgi, öfke, saldırganlık vb.). Kişilerarası yakın ilişkiler kuramsal alana yapacağı katkılar nedeniyle hala anlaşılmaya çalışılan ve araştırılan konulardan biridir. Kişilerarası yakın ilişkilerin anlaşılması alanındaki en önemli çalışmalardan biri şüphesiz Bowlby'nin "Bağlanma Kuramı"dır. Diğer yandan son yirmi yılda özellikle uyumlu ya da uyumsuz davranışları "Erken Dönem Şemalar" ile açıklayan Young (1990)'ın görüşleri "bağlanma mı, şemalar mı yakın ilişkilerde etkili oluyor?" sorusunu gündeme getirmiştir.

### ABSTRACT

People show similar reactions to similar stimulants but they may show different reactions as well. We are all very similar and yet very different. As expressed in many psychological theories, each person is "unique and different". Everyone feels pain when they lose the person they love. However, everyone experiences their own pain in different ways. There are many psychological theories that explain the reason for different behavioral and emotional responses to similar stimulants. While behavioral theory explains how people behave focusing on learning experiences, the psychoanalytic theory explains the behavioral differences with the individual's instincts and drives. On the other hand, cognitive psychologists accept that although the stimulants are similar, the perception of the individuals differs. Humanistic psychologists accept that human nature as positive but the environmental circumstances such as education, parental issues may lead negative behaviors. It is possible to expand these views on this topic. Based on the theory to understand the behaviour, by putting some limitations in order to study and to observe the behaviour easily, complex approaches work on some concepts such as love, anger, aggression etc. To study and understand the close relationships is one of the subjects that are still being tried to be understood due to its contributions to the theoretical field and the field of practice. One of the most important works in the field to understanding interpersonal close relationships is Bowlby's "Attachment Theory". On the other hand, the views of Young (1990), who explained adaptation or maladaptive behaviors with "Early Schemas" in the last two decades, brought up the question of whether attachment or schemas are effective in close relationships. The review discussion in this topic is given below.

#### Geliş Tarihi:

28.08.2021

#### Kabul Tarihi:

23.11.2021

#### Yayın Tarihi:

30.12.2021

#### Anahtar Kelimeler

Bilişsel şemalar  
Bağlanma  
Yakın ilişkiler.

#### Keywords

Cognitive Schemas  
Attachment  
Close relationships.

## GİRİŞ

İnsan çevreyle ilişki kuran ve ilişki kurmaya ihtiyaç duyan bir canlıdır. İnsan davranışını ve davranışın nedenlerini araştıran psikoloji biliminin önemli ilgi alanlarından biri de insanın çevreyle kurduğu ilişkilerin nasıl biçimlendiğini araştırmaktadır. Psikoloji bilimi, insanı, yaşantı ve gözlem yoluyla öğrenen bir canlı olarak kabul eder. İnsan doğasını araştıran pek çok farklı kuramdan biri olan bilişsel kuramlar insan doğasını yorumlarken öğrenme süreçlerinin önemine vurgu yaparak, insan zihnini çevreden gelen uyarıcıların öğrenme süreçleriyle birlikte örgütlenmiş yapıların bir ürünü olarak ele almaktadır. Birey dünyaya geldikten çok kısa bir süre sonra çevredeki uyarıcıları anlamaya ve yorumlamaya başlar. Uyarıların algılanması ve algıların bir anlam kazanması, örüntüler oluşturup daha kapsamlı zihinsel programlar haline gelmesi şemaları oluşturmaktadır. Şemalar herhangi bir durumun, bir sorunun ne olduğu, nasıl olduğu, nasıl süreceği, değişip değişmeyeceği ve pek çok zihinsel yapıyı ilgilendiren programlardır. Yaşantılarımızla oluşur ve değişmeye oldukça dirençlidir. Davranışlarımızı, duygularımızı, nasıl düşüneceğimizi ve ilişkilerimizi etkiler. Her bir yaşantı ise öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Bireyin doğumdan hemen sonraki olumlu ya da olumsuz erken dönem yaşantılarının ve bebeğin çevreyle kurduğu ilk sosyal ilişkilerin gelecekte bireyin dünyasında sosyal yönden nasıl bir zemin oluşturacağı bilişsel kuramların araştırma konusudur.

### 1. BİLİŞSEL ŞEMALARIN KÖKENLERİ

Doğumdan hemen sonra başlayan bilişsel gelişim, bir anlamda bireyin çevreye yönelik uyum çabasını de beraberinde getirir. Dünyaya gelen bebek, bu uyum sürecinde çevreden gelen uyarıcıları alır, işler, değiştirir ya da olduğu gibi kabul eder, bu uyarıcıları birbiriyle uyumlu bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirir (Ahioglu – Lindberg, 2011). Pek çok alanda yaygın olarak kullanılan ve yapı, küme, taslak, çerçeve anlamında gelen şema kavramı psikoloji biliminin dallarından olan bilişsel kuram çerçevesinde bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu ilişkide işlevsel ya da işlevsel olmayan örgütlü bilişsel yapılar olarak ele alınır. Bu bağlamda, bilişsel örüntüler anlamına gelen şemalar bireyin çevresindeki uyarıcıların bazı koşullara göre düzenlenmesi, örgütlenmesi ve anlamlı bir bütün haline gelmesidir. Şema terimi ilk olarak Bartlett (1932) tarafından 'schemata' olarak kullanılmıştır ve kişinin dünyayı anlaması ve algılaması olarak tanımlanmıştır. Erikson (1950), psikososyal gelişim evrelerinin her aşamada gelişim görevlerinin başarılı bir şekilde yerine getirilmesinin uyumlu bir şemayla (adaptive schema) sonuçlandığını, tam tersi olarak gelişim evrelerinin başarısız sonuçlanmasının ise uyumsuz (hatalı) şemalara sebep olduğunu belirtmiştir (Anayurt, 2017). Öte yandan, John Bowlby, bağlanma kuramında bebek ve bakıcı arasındaki erken dönem yaşantıların sosyal gelişimde belirleyici olduğuna, bireyin yakın ilişkilerde sosyal bilişsel örüntüler oluşturmada temel oluşturduğuna ve bu açıdan erken dönem yaşantıların kritik olduğuna vurgu yapmıştır. Jean Piaget çocukların düşünme, akıl yürütme, kavramsallaştırma süreçlerini incelemiş ve şema kavramından söz etmiştir. Piaget'e göre şemalar, çocukların veya yetişkinlerin objeler veya soyut durumlarla ilgili kullandığı kalıplardır. Şemalar bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözlem ve yaşantı yoluyla öğrenilmiş kalıp yargılar, inançlar ya da düşüncelerdir.

Şemalar davranışsal olabilecekleri gibi soyut olgularla ilgili de olabilirler. Arı (2016), şemaları bir işlem yapmak için hazırlanmış bilgisayar programlarına benzetmektedir. Örnek olarak, bir bebeğin biberonu alıp biberondan süt içmesi öğrenilmiş bir davranıştır. Ancak öncesinde bebek biberon ile süt içmeyi bilmemektedir. Sonrasında bebek bunu birincil bakıcısından gözlem ve yaşantı yoluyla öğrenir. Bebek biberonu alır, biberonu ağzına götürür, biberonu emer ve sıvıyı yutar. Bu davranış bebeğin beslenme şemasının bir ürünüdür. Bu bir davranışsal şemadır. Aynı şekilde, bir matematik probleminin çözülmesi, bisiklete binmek, yemek yapmak da davranışsal şemalardır. Bunun yanı sıra, şemalar dinamiktir, değişkendir. Yeni deneyimlerle, yaşantılarla ve yeni bilgilerle var olan şemalar yeniden düzenlenebilir ve örgütlenebilir. Biberonda hava boşluğu olduğunda sütü kesilen bebek için süt akışının durması yeni bir durumdur ve ilk başta şaşırtıcıdır. Ancak bebek biberonu sallayarak veya sıkarak biberondan süt akışını yeniden sağladığında bu yeni deneyim yeni bir öğrenme olarak var olan uygun şemaya (beslenme şeması)

yerleştirilir ve sonrasında bebek bu yeni bilgiyi kullanacaktır. Bu, organizmanın çevreye gösterdiği bir uyumdur. Biberonda daha sonra tekrar hava boşluğu oluştuğunda bebek ne yapmasını gerektiğini bilecek ve yapacaktır. Bu sürece; yeni uyaranlarla (yaşantılarla) birlikte şemaların tekrar örgütlenmesi, özümlemesi, dengelenmesi süreci denilir (Arı, 2016).

Davranışsal şemaların yanı sıra, şemalar düşünce biçimi, çevreyi ve olayları yorumlama şekli, hayata bakış açısı, yaklaşım tarzı, düşünceler, inançlar gibi soyut durumlarla da ilgilidir. Bir diğer deyişle, davranışsal şemaların yanı sıra, birey düşünsel boyutta soyut olgularla ilgili şemalara da sahiptir. Daha önce de belirtildiği gibi, erken dönem şemalar yaşamın erken dönemlerinde, bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözlem ve yaşantı yoluyla oluşan öğrenme ürünleridir. Dolayısıyla, ilk sosyal ilişkilerin kurulduğu ve öğrenildiği bebeklik ve çocukluk döneminde birey sosyal ilişkileri çevreden gözlem ve yaşantı yoluyla öğrenir ve bu sosyal yaşantılar bireyin sosyal ilişkilerle ilgili bilişsel örüntülerinin temelini oluşturur. Böylece, birey sosyal ilişkilerini hali hazırdaki ilgili örüntüler doğrultusunda sürdürme eğilimi gösterir. Eğer bireyde oluşan halihazırdaki bilişsel örüntüler (şemalar) yaşamın ilerleyen dönemlerinde çevreyle kurduğu ilişkide işlevsiz kalırsa birey psikolojik sorunlar yaşayacaktır.

## **2. FARKLI KURAMLARIN ORTAK BAKIŞ AÇILARI**

Young ve diğerlerine göre (2003), erken dönem uyumsuz şemalar anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içeren, kişilerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın, kapsamlı bilişsel örüntülerdir. Büyük ölçüde bebeklik, çocukluk ve kısmen ergenlik dönemi sürecinde gelişen bilişsel şemalar, çocuğun içinde yaşadığı aile ortamına ve yakın çevresine uyumlu olarak biçimlenmektedir ve bu şartlarda ilk etapta işlevseldir. Öte yandan, bebeklik ve çocukluk döneminde işe yarar ve uyumlu olan bu şemalar, katı ve değişime dirençli oldukları için yaşamın ilerleyen evrelerinde, değişen çevre ve yaşam şartlarıyla birlikte işlevselliğini kaybetmektedir, böylece şemalar uyum bozucu hale gelebilmektedir (Demir ve Soygüt 2014). Yaşamın erken dönemlerinde çocuğun tüm çevresi aile bireyleri ile sınırlıyken ve bilişsel örüntüler bu çevreye uyumlu haldeyken, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin çevresinin de değişmesiyle mevcut şemalar işlevsiz kalarak uyum bozucu hale gelmektedir. Değişen çevreye ya da koşullara bireyin uyum sağlaması, bireyin erken dönem şemalarının bu değişime ne kadar uyumlu ya da uyumsuz olduğuna bağlıdır. Schmith ve arkadaşlarına göre (1995), çocuğun çevreyle ilişkisi, yaşamın erken dönemlerinde aile bireyleriyle kurduğu ilişki dinamiklerine göre şekillenmektedir. Çocuk, çok erken dönemlerden itibaren (bebeklik dönemi) aile bireyleriyle kurduğu ilişki doğrultusunda çevresini anlamlandırmakta ve uyum sağlamaktadır. Ancak çocuğun bebeklikten itibaren ebeveynleriyle ve ona bakım verenleriyle kurduğu toksik ilişkilerin sonucunda çocuk yetişkinlik yaşamında işlevsel olmayan şemalara sahip olur. Diğer yandan, bakım verenin çocukla ilişkileri o kadar hastalıklı ve hatalıdır ki, çocukta toksik etki yapar. Çocuk bu toksik ilişkiye işlevsel tepkiler verse de yaşamın ilerleyen dönemlerinde bir yetişkin olarak hem ruhsal sorunlar hem de uyum sorunları yaşar. Daha açık ifade edilirse, bebeklik döneminde bebeğin maruz kaldığı olumsuz uyarıcılarla ya da bakım veren kişiyle arasındaki olumsuz yaşantılarla temellenmiş şemalar başlangıçta işlevsel olsa da ya da sorun teşkil etmese de, yaşamın ilerleyen dönemlerinde, birey erken dönemlerde yaşadığı benzer bir olumsuz yaşantıyla karşılaştığında tetiklenmektedir (şemanın aktif hale gelmesi) ancak bu şemalar yeni koşullarda işlevsel olmadığı için ve şema olumsuz yaşantılarla temellendiği için çeşitli sorunlara sebep olmaktadır (Young, 1990; Sağ, 2016).

Young, erken dönem şemaları açıklarken “bakıcı” kavramına ve bebek ve bakıcı ilişkisinin önemine vurgu yapmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi yaşamın ilk yılları bilişsel örüntülerin oluşması açısından kritik dönemdir. Bunun yanı sıra, Bowlby (1969), bağlanma kuramında “beşikten mezara” tabirini kullanmaktadır. Bebek doğumdan hemen sonra bağ kurabileceği bir figür (bağlanma nesnesi) arar. Bu bağlanma figürü bebeğin tüm bakım ve ihtiyaçlarını karşılayan, bebeğe birincil bakımı veren kişidir. Dolayısıyla, bakım veren kişi ya da birincil bakıcı, bebeğin ihtiyaçlarını birincil derecede karşılayan kişi anlamına gelmektedir. Eğer hayattaysa ve bebeği terk etmemişse birincil bakıcı annedir. Annenin hayatta

olmadığı ya da bebeği terk ettiği durumlarda birincil bakıcı bebeğin bakımını üstlenen kişidir. Bowlby, bebeğin doğumun ilk aylarından itibaren birincil bakıcıyla kurduğu ilişkinin, hayat boyu kuracağı sonraki ilişkilerin temelini oluşturduğunu ve yaşamın ilerleyen dönemlerindeki yakın ilişkilerin bu bağ doğrultusunda şekillendiğini belirtmiştir. Bir diğer deyişle, ilk bakım verenle kurulan bağ yaşamın ilerleyen dönemlerinde bebeğin yetişkinlikte diğer kişilerle kuracağı bağların ve yakın ilişkilerin temelini oluşturur.

### **2.1. Bebek ve İlk Bakım Veren İlişkisi**

Bilişsel kuramlarda ve Şema Terapi kapsamında bireylerin bilişsel örüntüleri açıklanırken “bilişsel şemalar uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilir” ifadesi sıklıkla karşılaşılan bir ifadedir. Aynı şekilde Bowlby (1969), bağlanma kuramında, erken dönemlerde kurulan bebek-bakım veren ilişkisine göre kişinin gelecekteki yakın ilişkilerinin olumlu ya da olumsuz olacağından söz etmektedir. Bilişsel kuramlarda şemaların neye göre uyumlu ya da uyumsuz olduğu yaşamın erken dönemlerinde çevreden gelen uyarıcıların niteliğine ve bu uyarıcıların nasıl örgütlendiğine bağlı olduğu gibi, bağlanma kuramında da yakın ilişkilerin olumlu ya da olumsuz olması, yaşamın erken dönemlerinde ilk bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin niteliğine bağlıdır. Young, kuramında bu olguyu ayrıntılı olarak açıklamaktadır ve erken dönem uyumsuz şemaların bireylerde yarattığı ruhsal sorunlara, yakın ilişkilere olan etkisine ve kişilikteki patolojilere değinmektedir. Young’a göre (2003), erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk döneminin kabul, güvende olma, bakım görme gibi ihtiyaçları yüksek ölçüde engellendiğinde veya abartılmış derecede doyurulduğunda oluşmaktadır. Erken dönemde çevreyi algılamada ve yorumlamada oldukça işlevsel olabilen ancak zamanla değişime dirençli hale gelmesiyle birlikte ruhsal problemlerin oluşumuna zemin hazırlayabilen zihinsel örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Benzer şekilde, bağlanma kuramı bebek-bakım veren ilişkisinde bakım esnasında bebeğin ihmal edilmesinin ya da birincil bakıcı tarafından terk edilmesinin veya ihtiyaçların aşırı derecede doyurulmasının ve bebeğin kopma girişimlerine izin verilmemesinin bebeklerin gelecek yıllardaki sosyal ilişkilerinde diğer insanlara yapışma ya da diğer insanlardan kaçınma şeklinde yansıtacağını ileri sürmektedir.

Bowlby’nin (1973) bağlanma kuramında sözünü ettiği “Kopma” kavramını açıklamak gerekirse, doğumdan hemen sonra ilk bakım veren ile bağ kurmaya ihtiyaç duyan bebek, yürümeye başlamasıyla ve yer değiştirme hareketlerinin başlamasıyla birlikte bu sefer bağlanma figüründen kopma ihtiyacı içerisinde olur. Bakım verenden uzaklaşarak (kopma) çevreyi keşfetmek bebeğin bir ihtiyacıdır. Kopma süreci bebeğin bağımsızlaştığı ve dış dünyayı, çevreyi keşfe çıktığı ve dolayısıyla çevre hakkında bilişsel örüntüler oluşturmaya başladığı bir süreçtir. Eğer bakım veren, bebeğin dış dünyayı ve çevreyi keşfetme amacıyla başlattığı kopma girişimlerine izin vermezse ya da engellerse veya bebek için “güvenli bir üs” ya da “güvenli bir sığınak” konumunda olmazsa, bebek bağlanma figüründen kopmayı başaramayacaktır ya da kopma süreci problemlili olacaktır (Bowlby, 1973). Bilişsel kuramların sunduğu bakış açısından bakıldığında, birincil bakıcının bebeği dışarıdaki tehlikelerden koruma ya da uzak tutma maksadıyla bebeğin kopma girişimlerinin engellenmesinin bir sonucu olarak bebeğin zihninde çevreyle ilgili “çevre ve dünya tehlikeli olabilir, uzaklaşmamalıyım” şeklinde bilişsel örüntülerin gelişebileceği tahmin edilebilir. Oysa, kopma girişimleri birey olma ve bağımsızlaşma yolunda atılan önemli adımlardır ve bu sürecin başarıyla tamamlanması sosyal gelişim ve kişilik gelişimi açısından önemlidir. Bunun yanı sıra, kopma süreci esnasında anneden (bakım veren) uzaklaşan bebek korktuğunda ya da endişelendiğinde annenin bebeğin yanına gidip onu sakinleştirerek “güvenli bir üs” konumunda olması bebek-bakıcı arasındaki güven bağının pekişmesi ve kopma sürecinin başarılı olması açısından önemlidir.

### **2.2. Uyumsuz Şemalar ve İçsel Çalışan Modeli**

Bağlanma kuramı, bebek ve birincil bakıcı arasındaki erken dönem yaşantıların sonucunda dört farklı bağlanma stili olduğunu (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma) ortaya koyarken, Young, şema kuramında, bebeğin aile içindeki yaşantıları doğrultusunda kurulan ilişkilerdeki olumsuz yaşantıların uyumsuz şemalar oluşturduğunu ve bu şemaların

kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlık olmak üzere beş şema alanı ve bu şema alanlarının kapsadığı 18 şema olarak tanımlanmıştır. Kurama göre, kopukluk/reddedilmiş şema alanı (terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon şemaları) diğerlerine güvenli bağlanma gereksiniminin, zedelenmiş otonomi/özerklik şema alanı (bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık şemaları) kendini ortaya koyma gereksiniminin, zedelenmiş sınırlar şema alanı (hak görme, yetersiz öz denetim şemaları) gerçekçi limitler ve özdenetim gereksiniminin, diğer yönelimlilik şema alanı (boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık şemaları) ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme gereksiniminin, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı (karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırılma şemaları) ise kendiliğindenlik ve oyun gereksiniminin engellenmesi ya da aşırı doyurulması ile oluşmuş şema alanlarıdır (Pinto-Gouveia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006; Eldoğan, Barışkım, 2014).

Young ve diğerlerine göre (2008), uyumsuz şemaların oluşmasının birinci sebebi, “toksik yaşam deneyimleri” olarak adlandırılan bebek ve bakıcı ilişkisindeki ve aile içindeki erken dönem olumsuz yaşantılardır. Toksik bir yaşam deneyimi olarak, çocuk çevresinde istikrar, anlayış, sevgi gibi önemli şeylerden mahrumsa birinci şema alanı olan Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme şeması ve bu şema alanına ait beş alt şema (terkedilme/istikrarsızlık, güvensizlik/süistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma) gelişir. Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme şemasına ve alt şema alanlarına sahip kişiler başkaları ile güven verici, olumlu sosyal bağlar oluşturamazlar. İstikrarlı ilişki sürdürme, güvende hissetme, sevgi alma ve sevgi verme, ait hissetme ihtiyaçlarını gideremeyeceklerine inanırlar. Diğerlerinin istikrarsız ve güvenilmez olduğunu, kendilerini her an terk edebileceklerini düşünürler. Başkalarının güvenilmez olduğuna kendilerine zarar verebileceğine, yalan söyleyebileceklerine ve aldatacaklarına inanırlar. Aynı zamanda, diğerlerinden gördükleri sevgi ve ilgi her zaman yetersizdir. Kendilerini kusurlu, yetersiz, istenmeyen, değersiz olarak algıladılar ve çevreden kendilerini izole edebilirler. Bowlby kuramında tam olarak benzer noktalara vurgu yapmıştır. Eğer birincil bakıcı bebeğin bakımını ihmal ederse, geçiştirirse, ertelerse ya da bu bakım akla uygun bir bakım değilse bebek ve birincil bakıcı arasında kurulan bağ sorunlu olacaktır. Dolayısıyla bu sorun, bebeğin gelecekteki yıllarda diğer insanlarla kuracağı yakın ilişkilerine de olumsuz yansımaya sebep olacaktır. Böylece birey, erken dönemlerde birincil bakıcıya “güvenli bağlanma” oluşturamadığı için terkedilme kaygısıyla ya diğer insanlardan kaçınacak ya da onlara daha çok yapışacaktır (Bowlby, 1969). Bebeğin, sevgi, güvenlik gibi psikolojik ihtiyaçlarının ve aynı zamanda beslenme, temizlik gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması ya da tutarsız bir şekilde karşılanması, ayrıca bebeğe bakım veren kişinin (bağlanma figürü ya da birincil bakıcı) bebeği terk etmesi veya ihmal etmesi bebek için olumsuz ve güven sarsıcı deneyimlerdir. Kuramın sunduğu bakış açısına göre, birincil bakıcıyla hem bağlanma hem de kopma sürecinde olumsuz yaşantılar içinde olan bebeğin hem kendisiyle hem de çevreyle ilgili bilişsel örüntüleri olumsuz olacağından, bireyin gelecekte, yakın ilişkilerde sorun yaşayacağını söylemek mümkündür. Bowlby bunu içsel çalışan modeli ile açıklamaktadır.

Bowlby'nin bağlanma kuramında yer alan zihinsel modeller yani içsel çalışan modelleri temel kavramlardır. İçsel çalışan modeller “kendilik modeli” ve “başkaları modeli” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Kendilik modeli, bebeğin birincil bakıcıyla kurulan ilişkisinde ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı ve bu ilişkide değerli görülüp görülmediği temeliyle şekillenirken; başkaları modeli hem bakım sürecinde hem de birincil bakıcının yokluğunda bir sonraki bağlanma nesnesinin kim olacağına ve bu yeni bağlanma nesnesinin bir önceki kadar güvenilir olup olmadığına yönelik inançları temsil etmektedir (Bowlby, 1973). Bir diğer ifadeyle, bebeğe bakım veren kişinin verdiği bakım olması gereken şekildeyse, yani bebeğin ihtiyaçları olması gerektiği gibi karşılanıyorsa bebeğin kendilik modeli olumlu olacak, böylece kendi benliğiyle ilgili olumlu bilişsel örüntüler oluşacaktır (ben sevmeye değerim inancı). Aynı şekilde, bebeğin ihtiyaçları karşılandığında bebeğin zihninde “diğerleri” ile ilgili örüntüler de olumlu yönde gelişecektir (diğerleri sevmeye değer inancı). Tam tersi olarak, bebeğin ihtiyaçları karşılanmadığında ya da tutarsız karşılandığında bebeğin hem “kendilik” hem de “diğerleri” ile ilgili örüntüleri olumsuz olacaktır (ben sevmeye değer değilim, diğerleri sevmeye değer değil inancı gibi).

Young ve arkadaşları (2003), şema kuramında bu örüntüleri “uyumlu şemalar” ve “uyumsuz şemalar” kavramlarıyla nitelemektedir. Eğer birincil bakıcı bebeği ihmal ediyorsa ya da bebeğe kötü davranıyorsa bebeğin zihnindeki bilişsel örüntü diğer insanların kötü olduğu yönünde şekillenmektedir. Tam tersi olarak, eğer bakım olması gereken şekilde gerçekleşiyorsa, bebeğin diğer insanlarla ilgili bilişsel örüntüleri olumlu yöndedir. Örneğin, öncesinde bakım veren tarafından reddedilen bir bireyin kendilik modelinde kendisini değersiz olarak görmesi söz konusu iken, bakım veren kişi ve ebeveyni tarafından değer verilen ve sevilen bir kişinin kendilik modelinde kendisini sevilen ve sevgiye değer bir kişi olarak görmesi söz konusudur (Bretherton, 1990). Bowlby (1982), yaşamın erken döneminde gelişen içsel çalışan modellerinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde kişinin gelecekte diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin temelini oluşturacağını belirtmiştir (Akyüz, 2011). Bağlanma kuramına göre, bebeklik dönemi ve erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişki, içsel çalışan modeli ve bilişsel etkili şemalar olarak çocuk tarafından içselleştirilir ve ilerleyen dönemlerde yakın ilişkilerde kişilerarası uyumun ya da uyumsuzluğun ve güvenin ya da güvensizliğin temellerini oluşturur (Bartholomew, 1990; Shaver, Cokkins ve Clark, 1996). Aynı şekilde Young ve arkadaşları (2003), bebeklik dönemindeki toksik yaşantılar sonucunda bebekte uyumsuz şemalar oluşacağını bu şemaların gelecekteki yıllarda bireyin çevreyle kurduğu ilişkilerde zorlayıcı ya da yıkıcı olacağını ifade etmektedir.

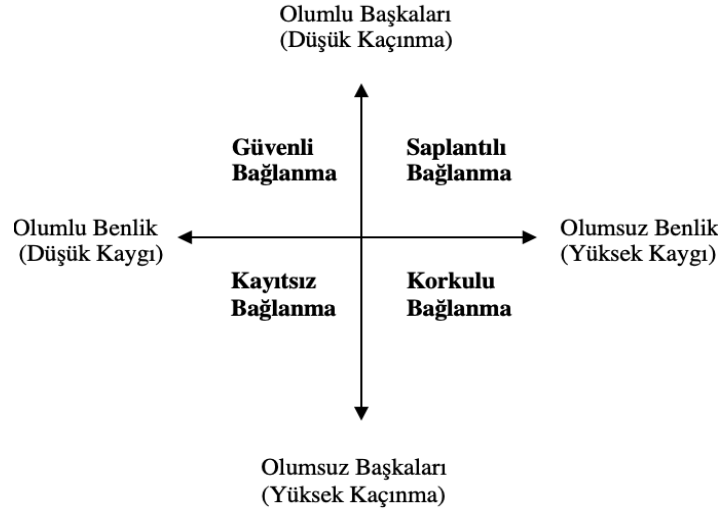
Toksik yaşam deneyimlerinin yanı sıra, ikinci bir sebep olarak uyumsuz şemaların oluşmasının bir diğer nedeni “travmatik yaşantılar” ve “kurban olma” durumudur. Travmatik yaşantılar çocuk için zedeleyici niteliktedir ve çocuk kurban pozisyonuna gelir. Dolayısıyla, çocuk tehditlerle mücadele etme yerine tehditlere karşı savunmasız kalır. Travmatik bir yaşantı olarak çocuğun psikolojik ya da fiziksel olarak istismar edilmesi ve kötü davranışlara maruz kalması sonucunda çocukta kusurluluk/utanç, boyun eğcilik gibi şemalar gelişir.

Travmatik yaşantılar haricinde, üçüncü olarak, çocuğun çok fazla şeyi deneyim etmesi, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarının fazlasına çocuğa sunması, çocuğun ihtiyacından fazla uyarıcıya maruz kalması ya da çocuğun kendisine ait sorumlulukları ebeveynin üstlenmesi sonucu çocukta bağımlılık/yetersizlik ya da hak görme/büyükleme gibi şemalar gelişir. Aileler çocuğun yaşamına fazla müdahale edebilirler, çocuğa karşı fazla korumacı yaklaşım içinde olabilirler ya da çocuğa gereğinden fazla özerklik ve özgürlük sunabilirler. Böylece, çocuk şımartılır ve fazlasıyla memnun edilir ya da çocuk pasif hale gelir.

Son olarak, uyumsuz şemaların oluşmasının dördüncü sebebi, çocuğun ailesinin düşünce biçimlerini, duygu durumlarını ve davranış kalıplarını seçici bir şekilde içselleştirmesidir (Young, 1990). Epstein ve Diğerleri (1988), bilişsel değerlendirmelerin (şemaların) aile içi etkileşimlerden etkilendiğini ve etkileşime eşlik eden duyguları da (duygu durumlarını) etkilediğini vurgulamışlardır. Bebeğin ilk sosyal ilişkisi olan aile etkileşiminde bebek hem kendi benliğiyle ilgili hem de çevresiyle ilgili düşünceler ve inançlar geliştirecektir. Young buna “çekirdek inanç” adını vermiştir. Çekirdek inançların değiştirilmesi zordur ve “kendilik ve diğerleri” algısıyla ilgilidir. Young’ın şema kuramı, Bowlby’nin bağlanma kuramı ve içsel çalışan modeli, Bartholomew - Horowitz’in oluşturduğu dörtlü bağlanma modeli konuyla ilgili ortak görüşlere sahiptir. Dörtlü bağlanma modeli aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 1: Bartolomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli



(Klohnen ve Oliver, 1998; Arslan 2008)

Dörtlü bağlanma modeline göre bireyin, **güvenli bağlanma stilinde**, bağlanmanın gerçekleştiği bebeklik ve çocukluk yıllarında bakıp-büyüten kişi ile kurulan olumlu ilişkiler sonucu, bireyin kendisiyle ilgili benlik algısı olumludur ve diğerlerinin de olumlu, iyi, güvenilir kişiler olduğuna ilişkin bir algısı vardır ve yakın ilişkilerde düşük kaçınma ve düşük kaygı gösterir. **Kayıtsız bağlanma stilinde**, bireyin kendi benlik algısı olumlu, başkaları ile ilgili algısı olumsuzdur. Birey kendi kaynaklarına güvenmektedir. Kendisini pek çok açıdan yeterli bulmaktadır ama diğer insanların güvenilmez olduğu inancına sahiptir. Yakın ilişkilerinde düşük kaygı ve yüksek kaçınma gösterir. **Saplantılı bağlanma stilinde**, birey olumsuz benlik algısına sahiptir. Kendisinin yetersiz ve değersiz olduğu duyguları baskındır. Bağlanmanın olduğu kritik dönemde bebeğin ihtiyaçlarının tutarlı karşılanmaması ya da ebeveyn odaklı bakımın söz konusu olduğu durumlarda bebek kendi değeriyle ilgili olumsuz algı geliştirmiştir. Böylece birey yakın ilişkilerinde düşük kaçınma ve yüksek kaygı gösterir. **Korkulu bağlanma stilinde**, bireyin hem kendi benlik algısı hem de diğerleriyle ilgili algısı olumsuzdur. Diğer kişiler tarafından kabul edilme ve onaylanma isteği çok yüksek olmasına rağmen yakın ilişkilerde diğerleri tarafından reddedilme kaygısı yüksektir. Bu bağlanma stilineki birey yakın ilişkilerde yüksek kaygı ve yüksek kaçınma gösterirler (Bartholomew ve Horowitz 1991; Bartholomew & Shaver,1998).

Young'ın ortaya koyduğu şema kavramı ve bağlanma modeli incelendiğinde, bağlanma modelindeki "güvenli bağlanma" kavramı, bebek-bakıcı arasındaki erken dönem yaşantılarda ilişkilerin doğru kurulduğu, bakımın doğru verildiği, ihtiyaçların karşılandığı ve bu sebeple uyumlu şemalar ve olumlu bilişsel örüntüler geliştiği yönündedir. Dolayısıyla bireyin gelecek yıllardaki çevre ile uyumunun bu doğrultuda olumlu olacağını ve ihtiyaçları karşılanan bebeğin bilişsel şemalarının da uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Dörtlü bağlanma modelindeki "kayıtsız bağlanma" olumsuz bilişsel örüntülere işaret etmektedir. Kayıtsız bağlanma stilinde içsel çalışan modeli doğrultusunda bireyin kendilik algısı olumlu, diğerleri algısı olumsuzdur. Bilişsel bir örüntü ve uyumsuz bir şema olarak, bireylerde kendilerinin yeterli, güvenilir, başarılı olduğu inancı hakimken, diğerlerinin kötü, güvenilmez, yetersiz olduğu inancı hakimdir. Kayıtsız bağlanma stilineki yapısı "uyumsuz şema" perspektifine göre üçüncü şema alanı olan *zedelenmiş sınırlar* şema alanının hak görme/büyükleme alt şema alanı ile örtüşmektedir. Bu şema alt alanına sahip bireylerde başkalarından daha üstün ve ayrıcalıklı oldukları, özel haklara ve imtiyazlara sahip oldukları,

kendi duygularının ve düşüncelerinin diğerlerinininkinden daha önemli olduğu inancı gelişmiştir. Bu şema alanına sahip bireylerin ailelerinin tipik kökeni, fazla serbestlik, fazla müsamaha, yönetim eksikliği ve benzeridir (Young, 2008).

Bir diğer bağlanma stili olan “saplantılı bağlanma” da birey kendisiyle ilgili olumsuz bilişsel örüntüler geliştirdiğinde ama diğerleriyle ilgili örüntüler olumlu olduğunda, bu sefer diğerlerinden onay alma, diğerlerine ait olma, kabul edilme çabasında olmakta ve kendi değersizliğini bu şekilde yanlışlama ya da telafi etme eğiliminde olacaktır çünkü saplantılı bağlanmada bireyin içsel çalışan modeli “olumsuz ben, olumlu başkaları” yönündedir. Bu ise, 4. Şema alanı olan “başkalarına yönelimlilik” şemasının alt şema alanı olan *onay arayıcılık* şema alanı ile örtüşmektedir.

Son olarak, “Korkulu bağlanma” stilinde, kendilik ve diğerleri algısı olumsuz olan bireylerin hem kendileriyle ilgili hem de diğerleriyle ilgili bilişsel örüntüleri olumsuzdur. Dolayısıyla bu kişilerin içsel çalışan modeli “olumsuz ben, olumsuz başkaları/diğerleri” şeklindedir. Bu model birinci şema alanının alt şeması olan sosyal izolasyon ve kusurluluk/utanç şema alanları ile örtüşmektedir. Bu bilişsel örüntüyü açıklamak gerekirse, bireylerin reddedilme ya da kabul görmeme korkularının şiddetiyle orantılı olarak diğer insanlardan kendilerini izole edebilecekleri söylenebilir. Öte yandan, bu bireylerin diğerleri tarafından kabul görmek en çok arzu ettikleri ve özlemini duydukları şeydir. Fakat kendileri ve diğerleriyle ilgili algıları olumsuz olduğundan diğerleri tarafından reddedilecekleri inancı ile birlikte reddedilme duygusuyla yüzleşmek onlar için yıkıcıdır ve sosyal yönden izole bir hayat sürdürerek kendilerini güvenli bir alanda hissederler.

### 2.3. Aaron Beck’in Benzer Görüşleri

Bireyin kendilik algısı ve çevre algısıyla ilgili önemli noktalara vurgu yapan bir diğer kişi ise Aaron Beck’tir. Beck (1993), şemaların dünyanın nasıl işlediği hakkında kişinin sahip olduğu temel inançlar ve önermelerden oluşan bilişsel yapılar olduğunu ve kişilik gelişimiyle paralel ilerlediğini ifade etmektedir (Beck & Hollon, 1993). Çevre, uyum sağlamada yardımcı olacak ve olmayacak biçimde şemaların ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir. Bu yüzden şemalar, yaşamın erken dönemlerinde, kişisel deneyimlerden ve önemli kişiler ile özdeşleşmelerden gelişir. Bu şekilde bireyler, kendilerini, başkalarını ve kişiliklerini şekillendiren dünya hakkında kavramlar (şemalar) oluştururlar. Bu doğrultuda Beck (1993), insan doğası çerçevesinde, kuramında bireylerin çevre ile ilişkilerinin dinamiklerini oluşturan ya da gidişatını belirleyen, “otomatik düşünceler”, “ara inançlar ve kurallar”, “temel inançlar”, “bilişsel çarpıtmalar (keyfi çıkarsamalar, seçici soyutlama, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, -meli, -malı ifadeleri, etiketleme, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma, felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme)”, “bilişsel üçlü” gibi kavramlardan söz etmiştir. Kısaca ifade etmek gerekirse, otomatik düşünceler bireyin kontrolünde olmayan, kasıtlı olmayan, otomatik biçimde ortaya çıkan düşüncelerdir. Ortama ve duruma özgü bilişlerdir. Ara inançlar ve kurallar ise, kişinin dile getirmese de inanmakta olduğu ara inançları, kuralları ve varsayımları temsil eder. Bireyin kendisine, diğerlerine ve dünyaya dair varsayımlarından oluşmaktadır (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Temel inançlar, bireyin kendisi hakkındaki önemli düşüncelerini içeren temel inançlardır. Bireylerin çocukluk döneminde, ebeveynleri ile olan ilişkileri ve başlarından geçen önemli yaşantılar ile gelişirler. Bireyler bu temel inançları mutlak doğru olarak kabul ederler (Beck, 1987; Karatay, Uzun, 2021; Türkçapar, 2019). Bilişsel çarpıtmalar, mantık yürütmedeki sistematik hatalardır ve psikolojik stres durumunda ortaya çıkarlar. Birey stres altındayken şemalar tetiklenir ve birey akılcı olmayan mantık hataları yapar ve negatif düşünme eğiliminde olur (Beck, 1967). Son olarak bilişsel üçlü kavramını Beck, bireylerin olumsuz duygu durumlarını tetikleyen bir örüntü olarak tanımlamıştır. Üçlemenin ilk bileşeni, bireylerin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri; ikinci bileşeni bireyin yaşantılarının olumsuz biçimde yorumlama eğilimi; üçüncü bileşeni ise bireyin gelecek hakkındaki olumsuz görüşleri ve yansıtımlarıyla ilgilidir (Beck, 1987). Beck’in bilişsel kuram çerçevesinde ortaya koyduğu, bireyin çevreyle etkileşiminde aktif yer alan yaşamın erken dönemlerinden itibaren şekillenen,



son olarak sözü edilen “bilişsel üçlü” kavramları Bowlby’nin bağlanma kuramında söz ettiği “içsel çalışan modelini” ve Young’ın ileri sürdüğü erken dönem uyumsuz şemaları akla getirmektedir.

Son olarak, bilişsel kuram çerçevesinde doğumdan hemen sonra başlayan yaşam deneyimleri bireyin kendisini ve çevreyi algılama biçiminin ve sosyal ilişkilerin temelini oluşturur. Hem Young’ın, hem Bowlby’nin hem de Beck’in kendi kuramlarında sözünü ettikleri bilişsel yapılarla ilgili görüşleri, bireyin halihazırdaki problemlerinin anlaşılması ve çözümü için bireyin çok erken dönemlerden itibaren şekillenen bilişsel örüntülerin önemine işaret etmektedir.

## SONUÇ

Bilişsel kuramcılar, insan bilişinin temel işlevinin uyum sağlama olduğunu ileri sürerler. Ancak, bireyin bilişsel yapılarını etkileyen değişken çeşidi oldukça fazladır. Özellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki yaşantılar bilişsel yapının inşasında çok önemli rol oynar. Çünkü ilk yıllar, yaşama ilişkin temel şemaların oluşturulmasında kritik önem taşır. Bebek yaşamını sürdürebilmek için bakım verene tam bir bağımlılık içindedir. Beslenme kadar güvende olmaya da gereksinimi vardır. İçgüdüsel olarak bakım verene bağlanır ve ona uyar. Yaşamsal sürekliliği sağlayabilmeye, bakım verenin belirlediği, oluşturduğu mini dünyaya uyum sağlamaya çabalar. Kendi küçük dünyasında nasıl öğrenmişse gelecekteki gerçek dünyaya uyarlamaya çalışır. Bu olguyu Bowlby, “beşikten mezara kadar” olarak özetlemiştir.

## KAYNAKÇA

- Ahioglu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akyüz, D. (2011). *Ergenlerin ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Arı, R. (2016). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson’un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- B. Sağ (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). The Guilford Press.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1987). *Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy*. In S. Rachman & J. Maser (Eds.), *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91-109). Hill- side, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194–198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Beck, A. T., & Hollon, S. (1993). Controversies in cognitive therapy: A dialogue with Aaron T. Beck and Steve Hollon. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7, 79-93.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.

- Bowlby J. (1973). *Attachment and loss. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment (2. Ed.)* New York: Basic.
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 237–252. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199023\)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199023)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X)
- Dattilio, F.M. (1993). Cognitive techniques with couples and families. *Family Journal*, 1, 51-56.
- Demir, E.Y., & Soygüt, G. (2014). Şema Terapisi ile İzlenen Bir Olgu Bağlamında Panik Bozukluğu ile Şemalar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Olgu Sunumu. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3. 109-115
- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, Aralık 2014, 29 (74), 108-115
- Epstein, N. B., Schlesinger, S. E. & Dreyden, W. (1988). Concepts and methods cognitive –behavior family treatment. *Cognitive-behavior Therapy with Families*. (pp. 5-48). Brunner /manzel.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Murdock, N. L. (2004). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach*. Pearson Education. New Zeland.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 571-584.
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 295-231.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25–61). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama (13. Baskı)*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

## **EXTENDED SUMMARY**

### **Purpose**

The aim of this study is to provide an overview of the nature of interpersonal relationships and close relationships from a cognitive perspective. To this end, cognitive and neo-psychoanalysis-based approaches attempting to explain interpersonal close relationships were examined. The common and divergent points of cognitive and psychoanalysis-based approaches dealing with the dynamics of close relationships were investigated. The common and divergent aspects of various psychological approaches were tried to be defined to explain close interpersonal relationships.

### **Methodology**

The main theories aimed at explaining close interpersonal relationships were examined. Based on a literature review, this study presents a theoretical framework that includes similarities between theories regarding factors that affect close relationships, the infant and caregiver relationship, the social relationship between the baby and the caregiver, psychological and social needs and early maladaptive schemas. In this framework, the focus of the study is on Bowlby's attachment theory, Young's schema therapy and Beck's cognitive theory.

### **Findings**

According to various studies in the literature, the relationship between the baby and the caregiver affects the individual's close relationships in the future. Whether the caregiver meets the baby's needs or whether s/he behaves consistently in meeting these needs creates the baby's representations of himself/herself and the environment, and future close relationships are established in line with these representations.

According to the cognitive approach; close interpersonal relationships, behavior problems and some personality traits are formed in the communication process between the parent and the baby / child. Cognitive patterns formed in the relationship between the baby and the caregiver constitute the first schemas. Authors such as Piaget, Beck and Young conducted significant researches on the topic. When the cognitive theories that deal with the nature of interpersonal close relationships are examined, it is remarkable that these theories draw attention to the organized cognitive structures formed in the early periods and that all these theories emphasize the importance of the infant and caregiver relationship. Therefore, when the theories on the subject are examined, one arrives at the conclusion that the nature of interpersonal close relationships is determined by cognitively organized structures. While Bowlby states that the relationship between the baby and the caregiver constitutes the basis of future relationships in his theory, Young emphasizes that infancy and early childhood experiences are the basis of the basic core structures of the individual and the world. On the other hand, Beck refers to automatic thoughts, irrational beliefs and core beliefs that occur as a result of the individual's interaction with the environment and negative experiences in the early stages of life. In general, there is a common view proposed by all these cognitive-based theories that focus on close relationships; this view is that early experiences form the basis of an individual's cognitive structures and affect future close relationships.

### **Conclusion and Discussion**

According to John Dewey, when an individual is born, s/he is like a blank slate. In the course of time, this blank slate will be filled with new experiences as well as all this information overload that the individual has obtained through observation, and the individual's personality, beliefs, mentality, and way of interpreting the environment will take shape in this direction. Learning is an adaptation process. It is a permanent change in behavior in the organism. Cognitive theorists draw attention to the importance of perception, recall and organization of stimuli in learning processes. Learning is the result of an individual's interaction with the environment. However, learning is a comprehensive cognitive process. The individual

tries to make sense of, categorize, cluster and organize the information overload that is constantly coming from the environment. This information becomes a meaningful whole in itself, that is, it becomes organized. This is the starting point of the schemas. Therefore, however an individual makes sense of anything, his/her perception, thoughts and beliefs will be in that direction. The way an individual interprets what and how depends on the quality of the stimuli around the individual and how s/he interprets these stimuli. Thus, for a baby, who is a passive creature when s/he is born and does not yet have an impact on his/her environment, the reference point of its process of making sense of the world will be the quality of the stimuli around him/her. Subsequently, the baby's world will be shaped according to this reference point. Piaget states that babies are passive creatures, but they are active perceivers of the stimuli around them. When the baby is born, it is a passive creature in need of care and unable to survive unaided, but perceives all stimuli in the environment. After a very short time, s/he starts to make sense of these stimuli. The stimuli and these accumulations of information are organized in the baby's mind. Schemas are the organized form of piles of information. The nature of the stimuli in the environment determines the basis of the baby's cognitive schemas. Therefore, if the experiences in infancy are negative, the baby's schemas will be distorted or negative, and if they are positive, the baby's schemas will be positive. Accordingly, whether the stimuli around the baby are positive or negative determines how the baby will interpret the self and the world in the future.

Piaget is not the only person who has emphasized the concept of schema and cognitive concepts such as organization and internalization of stimuli, but he was one of the first theorists to mention it. Young, who based his theory on the concept of schema and formed Schema Therapy, argues, while explaining the concept of schema, that schemas, which are organized structures in the early stages of life, form the basis of our behavior and way of thinking. On the other hand, Bowlby, who introduced the attachment theory, did not emphasize the concept of "schema", but he pointed out that the infant-caregiver relationship creates representations in the infant's mind about self and the environment and forms the basis of the relationships. Likewise, Beck maintained that core beliefs were the basis of an individual's thoughts, belief system and behaviors, and in this direction, certain behaviors of the individual in certain situations and environments emerged in line with these organized cognitive structures.

In conclusion, cognitive theories emphasize the importance of learning and highlight the individual's early life experiences in explaining human nature. The experiences of the individual in the early stages are determinative in terms of the relationship that the individual will establish between the environment and the world in the coming years. Considering human nature from a retrospective perspective in the light of these views and the theories supporting these views is important in understanding human dynamics. Therefore, it is thought that this study will, from a cognitive perspective, contribute to the issues of how human dynamics are affected in what way in psychotherapies, child rearing and parenting styles, as well as to understanding people.