

ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE DUYGULARI İFADE EDEBİLME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER*****Psikolog Ayşe Mine TUNCAY******ÖZ**

Bu araştırma yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade etme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının ve duygularını ifade etme becerilerinin cinsiyet, yaş, eğitim süresi ve gelir durumları gibi değişkenlerle birlikte ele alınarak aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 230 (%63,5)'u kadın ve 132 (%36,5)'si erkek olmak üzere 18-45 yaş arası 362 yetişkin katılmıştır. Katılımcıların kişisel verileri ile ilgili bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek amacı ile "Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3", ve duyguları ifade etme becerisi ölçmek amacı ile "Duyguları İfade Etme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Young Şema Ölçeği arasındaki ilişkiler alt boyutlara göre farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı ve Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Şema Alanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Duyguları İfade Etme Ölçeği ile diğer şema alanlarının ise anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Duyguları İfade, Duyguları İfade Edebilme Becerisi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AND THE ABILITY TO EXPRESS EMOTIONS**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the relationship between early maladaptive schemas and the ability to express emotions. In the study, participants' early maladaptive schemas, and ability to express their emotions were examined together with variables such as gender, age, education period and income, and whether there was a significant relationship between them. The study included 362 participants aged 18 to 45, with 230 (63.5%) women and 132 (36.5%) men participating. Young Schema Scale-Short Form-3, and The Emotional Expression Questionnaire were used in the study. In addition, to determine the sociodemographic features of the participants, a personal data form was formed. The correlations between the Emotional Expression Questionnaire and the Young Schema Scale differ depending on the sub-dimensions, according to the research findings. According to the results, it was determined that there was no significant relationship between the Emotional Expression Questionnaire and the high standards schema domain and the impaired limits schema domain. It was also shown that the Emotional Expression Questionnaire and other schema domains had a significant and negative relationship.

Key Words: Early Maladaptive Schemas, Express Emotions, Ability to Express Emotions.

* İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0002-0049-0658>, kahramanguler@aydin.edu.tr

** İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0001-9506-8320>, aysetuncay@stu.aydin.edu.tr

Araştırma Makalesi

Sayfa Sayısı: 1385-1405

Makale Geliş Tarihi: 19.10.2021

Makale Kabul Tarihi: 16.12.2021

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2021

1. GİRİŞ

İnsanın hayattan edindiği deneyimleri algılama, açıklama ve tepki verme noktasında etkili olan şemalar, hayat boyu gelişimini sürdüren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuramcıların hayatın erken dönemlerinden itibaren geliştiğini ileri sürdüğü şema kavramı, bir noktadan sonra gündelik hayatla uyumumuzu da olumsuz etkileyerek işlevi bulunmayan davranışlar göstermemize sebep olabilmektedir (Rafaeli, Bernsteind & Young, 2011: 16). Genel itibariyle bir tasarım, bir yapı olarak ifade edilen şema, ilk kez bilişsel psikoloji ile karşımıza çıkmıştır. Kişinin yaşamında aldığı kararlarda etki gösterebilen şemalar, geçmişte yer alan deneyimlerin hatırlanarak güncel hayatın etkilenmesine ve bireyin, bu etki altında hareket ettiğinin çoğu kez farkına varamamasına neden olmaktadır (James, Southam & Blackburn, 2004: 370).

Bireyin anıları, duyguları ve düşüncelerini kapsayan erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin kendisine ve kurduğu tüm ilişkilere etki eden ve yaşamı boyunca kendini tekrar eden bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Young, Klosko & Weishaar, 2009: 28). Duygu, düşünce ve davranışları etkileme gücüne sahip olan bu şemalar, kişinin yetersiz olduğu ya da sevimliye layık olmadığı gibi olumsuz ön kabulleri de beraberinde getirebilirler (Türkçapar & Işık, 2000: 46).

Olumsuz yaşam deneyimleriyle şekillenen ve kişinin kendisi hakkında olumsuz fikirler üretmesine neden olan şemalar, bireyin duygusal destek arayışlarının başkaları tarafından karşılanmayacağına dair bir ön kabul geliştirmesine sebep olabilmektedir. Bu durum bireyin duygularını ifade etmek yerine onları baskılaması veya yok sayması gibi kendini kısıtlayıcı davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir (Young, Klosko & Weishaar, 2009).

Duyguları ifade etmenin kişinin psikolojik iyi oluşuna olumlu katkısının bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Kişinin sorun olarak gördüğü duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi hem olumlu duygunun artmasına hem de negatif düşüncelerin azalmasına katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bu durum kişinin sahip olduğu problemlerine karşı iç görüsünün artmasına da fayda sağlamaktadır (Kuzucu, 2011: 780).

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Kişinin karar alma sürecinde etkili olabilen şemalar, bireyin bunu çoğu zamanda farkında olmadan yapmasına sebep olabilmektedir (James, Southam & Blackburn, 2004: 370). Kişinin, yaşadığı olayların arasından onun şemalarına uygun olacak biçimde olumsuz olan taraflarını görmesine ve şemaları ile uymayan kısımları görmezden gelmesine sebep olabilen erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin yaşam deneyimlerini objektif biçimde gözden geçirebilmesine de engel oluşturmaktadır (Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract & Jordan, 2002: 520).

Oluşumu çocukluk ve ergenlik dönemlerine kadar uzanan şemalar, varlıklarını devam ettirebilmek adına oldukça ısrarcı olabilir ve bu konuda da başarı sağlayabilirler. Şema terapinin, çocukluk ve ergenlikte yaşanan ve şema gelişimine neden olan kökenleri bularak çalışmalarını bu nokta üzerinden sürdürmesi de şemalarla baş etmede kullanılabilir bir yöntem olarak bizlere şema terapiyi sunuyor. Bir şemanın farkına varabilmek zordur. Bu farkındalığın kişide görülebilmesi çoğu zaman ancak şemanın bir olay sonucu patlak vermesiyle mümkündür. Bu da kişinin bir olay sebebiyle tetiklenmesi ve o anda daha yıkıcı düşüncelere sürüklenmesi ile ciddi seviyede olumsuz duygular deneyimlemesine neden olmaktadır (Bricker & Young, 2012: 4-5).

Erken dönem uyum bozucu şemalar beş alan üzerinden değerlendirilmektedir. Bu beş alanda on sekiz tane şema boyutu mevcuttur. İlk alan kopukluk alanıdır. Bu alandaki şemalara sahip olanlar, kararlı olma, zarar görmeyeceği hissetme, çevresinde değer verdiği insanlar tarafında sevebilme, bakım görme ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağı ile ilgili bir inanç gösterirler. Bu da diğer insanlarla aralarına mesafe koymalarına sebep olabilmektedir. Bağ kurmaları durumunda ise bağın devamlılığı ile alakalı olarak sorun yaşayabilirler ya da bu bağın kurulmasından tamamen kaçınabilirler (Young, Klosko & Weishaar 2009). İkinci alan ise zedelenmiş otonomi alanıdır. Bu alandaki şemalara sahip kişilerin bağımsız hareket etme ve aileden ayrılma konularında kendilerini yeterli hissetmedikleri görülür. Birey, kendi fikirlerini oluşturmada zorluk çeker ve kendine ait bir yaşam kurmak onun için sıkıntılı bir durum haline gelebilir. Bu noktada karşımıza çocuğunu olması gerekenden daha fazla koruyup kollayan ve onun için her şeyi yapmaya uğraşan ebeveynler çıkmaktadır. Aynı zamanda tam tersi biçimde çocuğu ile neredeyse hiç ilgilenmeyen bir bakım veren de bu alandaki şemaların oluşumuna sebebiyet verebilmektedir (Young vd., 2009). Üçüncü alan zedelenmiş sınırlar alanıdır. Bu şema alanındaki kişilerin genellikle benmerkezci davranışları mevcuttur ve çevrelerine karşı sahip oldukları sorumluluklardan kaçma eğilimi gösterebilmektedirler. Kendilerini etraflarındaki insanlarından üstün görebilen bu bireylerin iş birliği içerisinde herhangi bir çalışma yürütmekte zorlanmaları olağan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kişilerin bakım verenleri genelde fazla hoşgörülü kişilerdir. Bu sebeple büyürken diğer insanları da düşünerek hareket etmek veya kendini denetlemek konusunda dikkatli olma eğilimi göstermezler (Young vd., 2009). Dördüncü alan diğerleri yönelimlilik alanıdır. Bu şemaya sahip olanlar etraflarındaki insanları kendilerinden daha fazla düşünme eğilimindedirler. Buradaki davranışın altında yatan amaç ise diğer insanların onayını alabilmektir. Bu kişiler diğerleriyle geliştirdikleri ilişkilerde sorun yaşamamak adına kendilerini ikinci plana atabilirler (Güler & Gümüş, 2018: 382). Bu alandaki şemaların oluşmasında ise sevgiyi koşullu biçimde veren ebeveyn davranışı söz konusudur. Bu tarz ebeveynler kendi ihtiyaçlarını çocuğun ihtiyaçlarından daha fazla önemseyen ve ön plana koyan kişilerdir.

Beşince alan ise yüksek standartlar ve bastırılmışlık alanıdır. Bu alanın şemalarına sahip olanlar kendi kendilerini baskılayıp hayatlarını katı kurallara göre yaşayabilmektedirler. İçselleştirdikleri bu katı kurallara uymadıkları zaman da korku, kaygı ve karamsarlık hissedebilirler. Bu şemanın oluşumunda sert, baskıcı ve kuralcı ebeveynler rol oynayabilmektedir (Young vd.,2009). Bu alanda oluşan şemaların bireyin kendisi ve dış dünyaya karşı ciddi biçimde eleştirel yaklaşmasına sebep olabilmekte ve hayattan zevk alma, rahatlama, başarıyı özümseme ve özgüvenli hissetmede sıkıntı yaratabilmektedir (Güler & Gümüş, 2018: 382).

1.2.Duyguları İfade Edebilme Becerisi

İnsanların yaşamlarını sağlıklı biçimde sürdürebilmek için diğer insanlarla beraber yaşamaya ve dolayısıyla onlarla iletişim halinde olmaya ihtiyaçları vardır. Kişilere fayda sağlayan insan ilişkilerinin geliştirilebilmesi için bu gereklidir. Bu sebeple insanoğlu, duygularının ve düşüncelerinin farkına varabilmesi ve bunları ifade edebilmesi gerekliliği ve bu konudaki becerileriyle hayatta var olan diğer canlı formlarından ayrılmaktadır (Koçak, 2002: 183). İnsanların dünyaya bakış açılarını ve gündelik yaşantılarını etkileyen duyguların anlaşılması önemlidir. Yaşam kalitesini etkileyen duygular, onların üzerinde herhangi bir kontrol gücümüz olmadığında bizleri pek çok olumsuz durumla karşı karşıya bırakabilirler (Bozoğlan & Çankaya, 2012: 16). Duyguların ayırt edilebildiği ve ifade edilebildiği durumlarda ise iletişimin daha sağlıklı biçimde sürmesi olasıdır. İnsan, kendisini ifade edebildiği, duygularını anlamlandırabildiği ve olabildiğince kontrol edebildiğinde bu durumda psikolojik sağlığı da olumlu biçimde etkilenmektedir (Çarkıt & Yalçın, 2018: 196). Bu nedenle duyguları anlaşılabilmesi ve ifade edilebilmesi oldukça önemlidir.

Sonuç olarak yapılan araştırma; yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların duyguları ifade edebilme becerisini olumsuz olarak etkileyebileceği hipotezi üzerinden ilerleyerek kurulmuştur. Bu noktada literatüre bakıldığında iki ölçeğin bir arada kullanıldığı başka herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İleride yapılacak çalışmalara da ışık tutması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması ümit edilmiştir.

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada iki ve üstü değişkenin arasında bir değişimin olup olmadığını ve/veya derecesinin tespitini amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012:81).

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanı evreni 230 (%63,5) tanesi kadın, 132 (%36,5) tanesi erkek, 362 kişiden meydana gelmektedir. Yaşları 18 ile 45 arasında olan katılımcılar çalışmayı gönüllülük esasıyla gerçekleştirmişlerdir. Katılımcıların 24 (%6,6) tanesi ilkokul mezunu, 28 (%7,7) tanesi ortaokul mezunu, 70 (%20,2) tanesi lise mezunu, 189 (%52,2) tanesi üniversite mezunu, 48 (%13,3) tanesi yüksek lisans (uzman statüsü) ve üzeri mezun, 154 (%42,5) tanesi evli, 208 (%57,5) tanesi bekar, 48 (%13,3) kişinin geliri 0-2324 TL arası, 135 (%37,3) kişinin geliri 2324-6543 TL arası, 179 (%49,4) kişinin geliri 6543 TL üzeridir. Katılımcılar basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadaki kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim süresi, medeni hal ve gelir bilgileri sorulmuştur.

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

Young (2003) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin 5 şema alanı ve 18 şema alt boyutu ve 90 maddesi bulunmaktadır. Ülkemizdeki geçerlik güvenirlik çalışması, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiş olan ve 6'lı likert tipi üzerinden puanlanmaktadır. Alt ölçeklerin puanlarının artışı o şemanın özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek şema alanları ise kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş/zayıf sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar ve bastırılmışlık olmak üzere beş tanedir. 18 şema; “terk edilme, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, bağımlılık, dayanıksızlık, güvensizlik, kusurluluk, sosyal izolasyon, başarısızlık, haklılık, yetersiz öz denetim, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, boyun eğcilik, kendini feda, onay arayıcılık, cezalandırıcılık, karamsarlık, yüksek standartlardır”.

Ölçekte yapılan faktör analizi sonucu bulunan şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları $\alpha = .53-.81$ arasında değişmektedir. Ayrıca şema alanları için yapılmış olan test- tekrar test güvenirliği analizi sonuçlarında Pearson korelasyon katsayıları $r = .66-.83$ ($p < .01$) arasındadır. Sonuç, kabul edilebilir düzeyde anlamlı sonuçların bulunduğunu göstermektedir. Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)'ün geçerlik, güvenirlik düzeylerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

2.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olan Duyguları İfade Ölçeği, Kuzucu (2011) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olan, 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ve 7'li likert

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

tipi üzerinden puanlanan bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları yakınlık, olumlu duygu ifadesi ve olumsuz duygu ifadesidir. 6. ve 14. maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçekte Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin faktörlerine göre hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ile yakınlık için .68, olumlu duygu için .70 ve olumsuz duygu için .64 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler ölçeğin geçerlik, güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 arasında yer almaktadır. Bu değerlerin -2 ve +2 arasında yer alması George ve Mallery (2010)' a göre normal dağılım için yeterlidir. Groeneveld & Meeden (1984), Moors (1986), Hopkins & Weeks (1990) ile De Carlo (1997) için ise değerlerin -3 ve +3 arasında olması yeterli olarak değerlendirilmektedir.

Çizelge 1. Duygularını İfade Etme Ölçeği ve Young Şema Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Duygularını İfade Etme Ölçeği	-1.219	2.173
Yakınlık	-0.820	0.705
Olumlu Duygu	-0.627	0.407
Olumsuz Duygu	-0.952	0.858
Young Şema Ölçeği		
Duygusal Yoksunluk	1.218	1.070
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0.974	0.887
Kusurluluk	1.350	1.314
Duyguları Bastırma	0.831	0.221
İç içe Geçme/Bağımlılık	1.108	1.096
Terk Edilme	1.214	1.179
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	1.039	1.334
Başarısızlık	1.172	1.574
Karamsarlık	1.059	0.827
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz Denetim	0.215	-0.558
Kendini Feda	0.480	-0.437
Cezalandırılma	0.075	-0.315
Yüksek Standartlar	0.425	-0.638
Onay Arayıcılık	0.000	-0.656

Normal dağılıma karar verildikten sonra parametrik analizlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmadaki demografik değişkenlerle alakalı tanımlayıcı istatistiklerin hesaplanması da normallik analizinin sonrasında yapılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi ile Duygularını İfade Etme Ölçeği ve

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Young Şema Ölçeği değişkenlerinin arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması için adına bağımsız örneklem için T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way ANOVA) kullanılmıştır. Eğitim süresinin ve gelirin sıralı değişken olması ve ölçeklerden elde edilen puanların sürekli değişken olması nedeniyle değişkenler arası korelasyon hesaplamasında Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyonu kullanımı tercih edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordamasıyla ilgili analizler için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmış ve Stepwise yöntemi seçilmiştir.

Çizelge 2. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

Korelasyon Katsayısı	Değerlendirme
0.00 – 0.30	Düşük düzey ilişki
0.31 – 0.70	Orta düzey ilişki
0.71 – 1.00	Yüksek düzey ilişki

Büyüköztürk, Ş. (2011)

2.5. İşlem

Bu araştırma Ayşe Mine Tuncay'ın "Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Bağlanma Stilllerinin Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Edebilme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezinden üretilmiş olup İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 01.04.2021 tarih ve E-88083623-020-9139 Sayısı ile Etik Kurul İzni Alınmıştır. Çalışmada katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış ve ölçekler uygulanmıştır. İşlem her bir katılımcı için yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

3. BULGULAR

Çizelge 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile İlişkisi Bulunan Şema Puanlarının Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İç içe Geçme/Bağımlılık	Kadın	230	15.30	5.76	2.35	360	0.019*
	Erkek	132	13.92	4.75			
Terk Edilme	Kadın	230	8.31	3.26	2.23	360	0.027*
	Erkek	132	7.54	3.01			
Tehditler Karşısında Dayanaksızlık	Kadın	230	11.58	5.19	2.96	360	0.003*
	Erkek	132	10.02	4.19			
Kendini Feda	Kadın	230	14.93	5.50	2.47	360	0.014*
	Erkek	132	13.50	4.93			
Karamsarlık	Kadın	230	11.38	5.41	2.48	360	0.014*
	Erkek	132	9.99	4.61			

*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Bulguların incelenmesi sonucunda, iç içe geçme/bağımlılık alt boyutundan ($t(360)=2.35$, $p<0.05$), terk edilme alt boyutundan ($t(360)=2.23$, $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutundan ($t(360)=2.96$, $p<0.05$), karamsarlık alt boyutundan ($t(360)=2.48$, $p<0.05$), kendini feda alt boyutundan ($t(360)=2.47$, $p<0.05$) alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir.

Çizelge 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Duygularını İfade Etme Ölçeği Alanı Puanlarının Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
	Erkek	132	15.90	4.14			
Duygularını İfade Etme Ölçeği	Kadın	230	70.09	17.34	2.39	360	0.018*
	Erkek	132	65.80	14.77			
Yakınlık	Kadın	230	28.22	7.72	2.45	360	0.015*
	Erkek	132	26.23	6.79			
Olumlu Duygu	Kadın	230	22.58	6.41	2.29	360	0.022*
	Erkek	132	21.02	5.91			
Olumsuz Duygu	Kadın	230	19.29	5.64	1.26	360	0.208
	Erkek	132	18.55	4.92			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Elde edilen bulguların incelenmesi sonucunda, Duygularını İfade Etme Ölçeğinden ($t(360)=2.39$, $p<0.05$), yakınlık alt boyutundan ($t(360)=2.45$, $p<0.05$), olumlu duygu alt boyutundan ($t(360)=2.29$, $p<0.05$) katılımcıların aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ortalamaların karşılaştırılması sonucunda kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Olumsuz duygu alt boyutunun ise cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Çizelge 5. Yaş, Eğitim Süresi, Gelir Değişkeni ile Duygularını İfade Etme Ölçeği ve Young Şema Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Yaş	Eğitim Süresi	Gelir
Duygularını İfade Etme Ölçeği	0.059	.129*	0.037
Yakınlık	0.089	.177**	.112*
Olumlu Duygu	-0.067	0.056	-0.068
Olumsuz Duygu	.137**	0.071	0.051
Duygusal Yoksunluk	0.082	-.177**	-.105*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.141**	-0.074	-0.030
Kusurluluk	0.024	-.222**	-.210**
Duyguları Bastırma	-0.087	-.158**	-0.038
İç içe Geçme/Bağımlılık	-0.005	-.242**	-.144**
Terk Edilme	-0.041	-.140**	-.162**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-0.078	-.169**	-.107*
Başarısızlık	-.114*	-.193**	-.135*

...	(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)		
Karamsarlık	-.108*	-.218**	-.166**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Öz Denetim	-.138**	0.035	-0.048
Kendini Fedâ	0.046	-.177**	-0.101
Cezalandırılma	-0.019	-0.097	0.010
Yüksek Standartlar	-0.032	-0.040	0.053
Onay Arayıcılık	-.126*	.143**	0.102

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Kullanılan test: Pearson ve Spearman Korelasyon Testi

Elde edilen verilere göre, Duygularını İfade Etme Ölçeği ve eğitim süresi ($r=.129$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Yakınlık ve eğitim süresi ($r=.177$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviye ve pozitif bir ilişki, yakınlık ile gelir ($r=.112$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Olumsuz duygu ve yaş ($r=.137$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duygusal yoksunluk ve eğitim süresi ($r=-.177$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duygusal yoksunluk ve gelir ($r=-.105$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ve yaş ($r=-.141$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kusurluluk ve eğitim süresi ($r=-.222$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, kusurluluk ve gelir ($r=-.210$, $p < 0.01$) puanlarının arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duyguları bastırma ve eğitim süresi ($r=-.158$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

İç içe geçme/bağımlılık ve eğitim süresi ($r=-.242$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ile gelir ($r=-.144$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Terk edilme ve eğitim süresi ($r=-.140$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve bir negatif ilişki, terk edilme ve gelir ($r=-.162$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ve eğitim süresi ($r=-.169$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ile gelir ($r=-.107$, $p < 0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Başarısızlık ve yaş ($r=-.114$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, başarısızlık ve eğitim süresi ($r=-.193$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, başarısızlık ve gelir ($r=-.135$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Karamsarlık ve yaş ($r=-.108$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, karamsarlık ile eğitim süresi ($r=-.218$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, karamsarlık ve gelir ($r=-.166$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve yaş ($r=-.138$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kendini feda ve eğitim süresi ($r=-.177$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Onay arayıcılık ve yaş ($r=-.126$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, onay arayıcılık ve eğitim süresi ($r=.143$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çizelge 6. Duygularını İfade Etme Ölçeği ile Young Şema Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	Duygularını İfade Etme Ölçeği	Yakınlık	Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu
Duygusal Yoksunluk	-.296**	-.295**	-.268**	-.191**
Sosyal	-.307**	-.294**	-.283**	-.206**
İzolasyon/Güvensizlik				
Kusurluluk	-.347**	-.400**	-.213**	-.267**
Duyguları Bastırma	-.297**	-.327**	-.243**	-.177**
İç içe Geçme/Bağımlılık	-.228**	-.242**	-.158**	-.180**
Terk Edilme	-.255**	-.260**	-.214**	-.174**
Tehditler Karşısında	-.264**	-.289**	-.225**	-.149**
Dayanıksızlık				
Başarısızlık	-.278**	-.283**	-.198**	-.233**
Karamsarlık	-.215**	-.274**	-.140**	-.119*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz	-0.019	-0.025	-0.029	0.009
Özdenetim				
Kendini Feda	-.118*	-0.098	-.154**	-0.050
Cezalandırılma	-.125*	-.117*	-.136**	-0.064
Yüksek Standartlar	-0.027	-0.048	-0.074	0.069
Onay Arayıcılık	0.010	0.023	-0.040	0.045

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Elde edilen bulguların incelenmesi sonucunda, duygusal yoksunluk ve duygularını ifade etme ölçeği ($r=-.296, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duygusal yoksunluk ve yakınlık ($r=-.295, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duygusal yoksunluk ve olumlu duygu ($r=-.268, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duygusal yoksunluk ve olumsuz duygu ($r=-.191, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal izolasyon/güvensizlik ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.307, p<0.01$) puanları arasında orta seviyeli ve negatif bir ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ve yakınlık ($r=-.294, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ve olumlu duygu ($r=-.283, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik ve olumsuz duygu ($r=-.206, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kusurluluk ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.347, p<0.01$) puanları arasında orta seviyeli ve negatif bir ilişki, kusurluluk ve yakınlık ($r=-.400, p<0.01$) puanları arasında orta seviyeli ve negatif bir ilişki, kusurluluk ve olumlu duygu ($r=-.213, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, kusurluluk ve olumsuz duygu ($r=-.267, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duyguları bastırma ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.297, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duyguları bastırma ve yakınlık ($r=-.327, p<0.01$) puanları arasında orta seviyeli ve negatif bir ilişki, duyguları bastırma ve olumlu duygu ($r=-.243, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, duyguları bastırma ve olumsuz duygu ($r=-.177, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

İç içe geçme/bağımlılık ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.228, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ve yakınlık ($r=-.242, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ve olumlu duygu ($r=-.158, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, iç içe geçme/bağımlılık ve olumsuz duygu ($r=-.180, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Terk edilme ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.255, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, terk edilme ve yakınlık ($r=-.260, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, terk edilme ve olumlu duygu ($r=-.214, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, terk edilme ve olumsuz duygu ($r=-.174, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.264, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yakınlık ($r=-.289, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ve olumlu duygu ($r=-.225, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, tehditler karşısında dayanıksızlık ve olumsuz duygu ($r=-.149, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Başarısızlık ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.278, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, başarısızlık ve yakınlık ($r=-.283, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, başarısızlık ve olumlu duygu ($r=-.198, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, başarısızlık ve olumsuz duygu ($r=-.233, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Karamsarlık ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.215, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, karamsarlık ve yakınlık ($r=-.274, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, karamsarlık ve olumlu duygu ($r=-.140, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, karamsarlık ve olumsuz duygu ($r=-.119, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kendini feda ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.118, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, kendini feda ve olumlu duygu ($r=-.154, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Cezalandırılma ve Duygularını İfade Etme Ölçeği ($r=-.125, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, cezalandırılma ve yakınlık ($r=-.117, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki, cezalandırılma ve olumlu duygu ($r=-.136, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çizelge 7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Duyguları İfade Etmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	88.74	2.55		34.85	0.000*
Kusurluluk	-1.01	0.26	-0.22	-3.95	0.000*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.45	0.15	-0.17	-3.06	0.002*
Duygusal Yoksunluk	-0.50	0.25	-0.12	-2.02	0.044*
<i>R=.41</i> <i>R²=.16</i>					
<i>F=23.42</i> <i>p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modelinin kurulma aşamasında yöntem olarak Stepwise yöntemi tercih edilmiş ve bu sayede en uygun regresyon modeli kurulmaya çalışılmıştır. Stepwise yönteminde regresyon modelinde yordayıcılığı olmayan alt ölçekler çıkarılmıştır ve en uygun olan regresyon modeline ulaşılmıştır. Bulguların kontrolü sonucunda, kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk bağımsız değişkenlerinin duygularını ifade etme bağımlı değişkenini yordadığı sonucuna varılmıştır ($R^2=.16$, $p<0.05$). Modeldeki bağımsız değişkenlerin duygularını ifade etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %16'sını açıkladığı görülmüştür. Betaya göre görelî etki sırası kusurluluk ($\beta=-.22$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=-.17$), duygusal yoksunluk ($\beta=-.12$) şeklindedir. Kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk alt ölçeklerinin etkisinin negatif olduğu gözlemlenmiştir. Duygularını ifade etmeyi en çok açıklayan değişken ise kusurluluk olarak tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ile duyguları ifade etme becerilerinin bir ilişkisinin olup olmadığını öğrenmek amaçlanmıştır. Araştırmada yer alan demografik bilgilerle bu değişkenlerin ilişkisi de ayrıca incelenmiştir. Çalışmanın bu kısmında ise, yanıtları aranan sorulardan elde edilmiş analizlerin bulgularıyla ilgili yapılan tartışmalar yer almaktadır. Klinik alanda 18 şema alt boyutu kullanılmasına rağmen araştırmaların analiz sürecinde şemalar, 14 alt boyutta ele alınmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009).

4.1. Demografik Değişkenler ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkisi

Şema alt boyutlarından karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme, bağımlılık ve kendini feda alt boyutları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buradaki şemaların çoğu kopukluk şema alanına dahil olan şema alt boyutlarıdır. Bu alt boyutlara göre kadınların, erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin de kullanıldığı ve erken dönem uyum bozucu şemalarla ilgili olarak yapılan bir araştırmada ise bizim çalışmamızdan biraz farklı olarak erkeklerin, bazı şema alt alanlarından kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Bu şema alanları, kopukluk (duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk) ve diğerleri yönelimlilik (kendini feda, cezalandırılma) şema alanlarıdır (Yiğit & Çelik, 2016: 81). Çakırca (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise kişilerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre erkek katılımcıların duyguları bastırma, kusurluluk (kopukluk şema alanı) ve yüksek standartlar (yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı) şemalarından kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Araştırmada kadın katılımcıların ise

karamsarlık şemasından (zedelenmiş otonomi şema alanı) erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Buna göre farklı çalışmalarda cinsiyet üzerinden yapılan çıkarımların araştırmacıyı farklı sonuçlara ulaştırabileceğini görmekteyiz.

Şema alt boyutlarından başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve onay arayıcılık şemalarının yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu alt boyutlar ile yaş arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Uygur (2020: 48), erken dönem uyum bozucu şemalar ve yaşın arasında bir ilişki olup olmadığını incelediği çalışmasında, karamsarlık alt boyutunun yaş değişkeniyle arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Buradan çıkan sonuçları göz önünde bulundurduğumuzda, yaşın ilerlemesinin şemaların kişide yarattığı etkinin seviyesini azalttığı görülmektedir.

Şema alt boyutlarından terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, karamsarlık, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları ile eğitim süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre bu alt boyutlar ve eğitim süresi değişkeninin arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bulgular, eğitim süresinin uzamasını kişinin şema oluşumunu engelleyebilecek bir unsur olarak öne çıkarmaktadır. Benzer olarak Altun (2019: 77-81)'un çalışmasında, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkide anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Eğitim düzeyinin ortaokul, lise ve üniversite olarak ayrıldığı çalışmada kusurluluk şemasının en fazla lise mezunu olanlarda, yüksek standartlar şemasının en fazla ortaokul mezunlarında olduğu saptanmıştır. Öteki şemalarla eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş olsa da sonuçlar, anlamlı ilişki bulunan şemaların eğitim düzeyinin düşmesi ile görülme ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızda ise, eğitim süresi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunan bu şemalara baktığımızda yalnızca zedelenmiş sınırlar şema alanının eğitim süresi ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını görüyoruz. Yani hemen hemen tüm şema alanları ile ilişkisi olan eğitim süresinin önemi bu noktada öne çıkmaktadır. Eğitimin sürekliliğinin şema oluşumunda negatif bir etki yaratıyor olması bireyin, kendine yaptığı yatırımlara ve kurduğu sosyal ilişkilere dikkat çekmektedir. Bu yatırımların şema oluşumunda negatif etki yarattığı düşünülmektedir.

Şema alt boyutlarından iç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, başarısızlık ve karamsarlık şemalarının gelir değişkeni ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu şema alt boyutlarının gelir puanlarıyla arasında zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki söz konusudur. Sonuçlar, gelir seviyesinin düşüklüğünün bazı şemaların oluşmasında etkili olabileceğini göstermektedir. Gelir ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisini

inceleyen farklı araştırmalar da mevcuttur. Biçer (2019:59), yaptığı araştırmasında karamsarlık ve yetersiz öz denetim Şema alt boyutlarının gelir ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu söylemiŐtir. Buradan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların gelirlerine dair memnuniyet seviyelerinin düşmesiyle bu Őemalardan daha yüksek puanlar aldıkları görölmektedir. Bunun yanı sıra, Özmen ve arkadaşları (2008: 13), araştırmalarında gelir ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamıŐtır. Araştırmanın sonucuna göre, düşük gelir seviyesine sahip insanların yaŐama daha karamsar biçimde yaklaŐtıkları görölmüŐtür.

4.2. Demografik Değişkenler ile Duyguları İfade Etme İlişkisi

Duyguları İfade Etme Ölçeği'ne ait olumlu duygu ifadesi ve yakınlık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Bulgular, kadınların bu alt boyutlardan erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Buradan elde edilen sonuca göre kadınların duygularını ifade edebilmede erkeklere kıyasla daha başarılı olduklarını söylemek mümkündür. Benzer biçimde Dağda (2017:166)'nın cinsiyet ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalıŐmasındaki sonuçlar da kadınların, erkeklere göre duygularını ifade edebilme seviyelerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Kadınların, duyguların ifade edilmesinde erkeklerden daha iyi olmaları literatürdeki benzer çalışmalar da baz alınarak tahmin edilebilir bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. King ve Emmons (1990), ın yaptıkları bir araştırmada, kadınların erkeklere göre duygularını daha fazla ifade ettikleri sonucuna varılmıştır. Bu konuyla ilgili genel inanıŐ, kadınların duygularını daha açık biçimde yaŐadıkları ve ifade edebildikleri yönündedir (Kuyumcu, 2011: 106). 2016 yılında Akan ve Barışkın'ın yaptıkları çalışmada da kadınların duygusal ifadesellik alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları görölmüŐtür. Alan yazın araştırması yapılırken pek çok kaynakta benzeri sonuçlarla karŐılaŐılmıŐtır. Araştırmamızdan çıkan sonuç da bu anlamda literatürdeki genel kanıyı destekler nitelik taŐımaktadır.

Duygularını İfade Etme Ölçeği ve eğitim süresi değişkeninin puanları arasında zayıf seviyeli ve pozitif bir ilişki olduğu görölmüŐtür. Sonuçlar, kişinin aldığı eğitimin süresinin artışının duyguları ifade edebilme becerisine olumlu anlamlı bir katkı sunabileceğini işaret etmektedir. Eğitim süresi değişkeni, Şemaların oluşumunda negatif etkisi olan yani Şemaların oluşumunu engelleyen bir faktör olarak karşımıza çıktığı gibi burada da duyguların ifadesine katkı sağlayan bir değişken olarak görölmektedir.

4.3. Duyguları İfade Etme ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişkisi

Araştırmanın sonuçları, erken dönem uyum bozucu Şemalar ve duygularını ifade edebilme becerisi arasındaki ilişkinin ölçeklerin alt boyutlarına göre farklılık gösterdiğini söylemektedir.

Bulgular, Duyguları İfade Etme Ölçeği ile duyguları bastırma, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, kendini feda, iç içe geçme/bağımlılık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, ayrılcıklılık/yetersiz öz denetim ve cezalandırılma şema alt boyutlarının zayıf seviyeli ve negatif bir ilişki içerisinde olduğuna işaret etmektedir. Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk şema alt boyutları ile ise orta seviyeli ve negatif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Yüksek standartlar ve onay arayıcılık ile Duyguları İfade Etme Ölçeği puanları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bulgular, duyguları ifade edebilme becerisi ile yalnızca yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ve diğer şema alanları ile duyguları ifade edebilme becerisinin negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Şema oluşumunun, duyguların ifadesinde bir farklılık yarattığı ancak bu farklılığın duyguların ifade edilmesinde olumsuz bir etki ile ortaya çıktığı görülmüştür.

Şemaların oluşumunun, bireyin duygularını ifade edebilme becerisinde yalnızca negatif yönde etkiler yarattığı ya da bir ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Temelinde olumsuz yaşam deneyimleri olan şemaların, bireyin duygularını ifade ederek gündelik yaşamında kurduğu ilişkilerde bir sorun olması durumunda karşı tarafla iletişim kurarak bu sorunu bertaraf etmesine engel oluşturmaktadır. Olumsuz yaşam deneyimlerinden meydana gelen ve kişinin hayatını zorlaştıran şemaların, iletişim becerilerini de bu şekilde kısıtlaması ve genel itibarıyla olumsuz etkiler yaratması şemaların özünde sahip olduğu yıkıcı etkileri tekrar kanıtlar biçiminde karşımıza çıkmaktadır.

Erken dönemde edinilen tecrübelerden oluşan şemaların, bireyin ailesiyle kurduğu ilişkiden etkilenebilmesi olasıdır. Bu nedenle çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin aileden gördüğü destek, şemaların oluşma sürecine etki eden önemli bir faktör olarak kabul görmektedir. Aile, üzerinde düşen sorumlulukları yerine getirmediğinde ya da bireyi olumsuz yaşam deneyimleri ile baş başa bıraktığında kişinin sosyal ilişkiler kurmakta zorlanma (sosyal izolasyon), duygusal ilişkilerde kendisini yeterli ifade edememesi (duygusal yoksunluk) veya bu duyguları görmezden gelmesi (duyguları bastırma) ya da diğer insanlardan zarar göreceğine dair şüphe duyması (güvensizlik) gibi durumların yaşanma ihtimalinin artması daha olası hale gelmektedir. Ailenin, bireye karşı olan sorumluluklarını yerine getirmediği ya da hatalı biçimde bunu yaptığı durumlarda zedeleyici yaşam deneyimlerinin oluşması ve böylelikle oluşabilecek şema sayılarının artması olasılığı güçlenmektedir (Kapçı & Hamamcı, 2010: 134). Bu durumda ailenin de bireyin geliştirdiği şemalarda aldığı rol ortaya çıkmaktadır. Bakım verenin eksik veya hatalı davranışı ile ortaya çıkabilen şemalar, ilerde duygu ifadesinde de etkili olabilirler.

Araştırmanın sonuçları duyguları ifade etmeye yönelik girişimlerin, olumlu duygu ifadesi ya da olumsuz duygu ifadesi olarak bile farklılaşmaksızın erken dönem uyum bozucu şemalar ile negatif

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

bir ilişkisi olduğunu söylemektedir. Yani insanların şemalarının olması, onların duygularını ifade edebilme becerilerini ve isteklerini negatif biçimde etkilemektedir. Çocukluk döneminde şema oluşmasının önüne geçilebilmesi için çocuğun, duygularını ve ihtiyaçlarını açık bir biçimde ifade edebilmeye ihtiyacı vardır. Söz konusu ihtiyacın giderilmediği durumlarda, gelecekte yaşanabilecek olası bir ilişkiden alınan doyum dahi etkilenebilmektedir. Örneğin, evli ve romantik bir ilişki içerisinde olan insanlar üzerinden yürütülen bir çalışmada, kopukluk şema alanının (kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk ve duyguları bastırma) ilişki doyumunu negatif yönlü ve anlamlı olarak yordadığı, evli veya romantik ilişkisi olan katılımcılarda bu şema alanının ilişki doyumuna ulaşamamaya ilişkili olduğu bulunmuştur (Yiğit & Çelik, 2016: 84). Burada özellikle duyguları ifade etmede (duyguları bastırma) ve hissetmede (duygusal yoksunluk) yaşanan sorun dikkat çekmektedir. Kişinin, ilişkide duygularını rahatça yaşayabilmesi adına bir engel olarak karşısına çıkabilen bu şemalar, önemli ötekilerle kurulan iletişimde ve duyguların ifadesinde etkili olabilirler.

5. SONUÇ

Şema alt boyutlarından bazıları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık gösterirken bazı alt boyutlar göstermemektedir. Literatürde benzer örneklerle karşılaştırma yapıldığında ise cinsiyet ile şema alanlarının ilişkisi incelendiğinde sonuçların değişkenliği göze çarpmaktadır. Buna göre cinsiyetlerin oranının veya katılımcı sayısının her çalışmada birbirinden farklılaşabilmesi ihtimalini de göz önünde bulundurarak, cinsiyet ile ilgili sonuçların çalışmalarda farklı şekillerde sonuçlanabilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Yaş ile şema alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde ise bazı alt boyutlar ile şemaların arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Literatürde bunun gibi farklı örnekler de bulunmaktadır. Yaşın artışı ile bireyin hayatında edindiği tecrübelerin de artması ve bu tecrübelerin artışının kişinin farkındalık seviyesini de artırabileceği, olumsuz hayat tecrübelerinin yetişkin bir bireyi problem hakkında düşündürebilmesi nedeniyle bireyin olan bitenin zemininde yatan nedenler hakkında daha fazla düşünebileceği ve sorunun kökeni ile ilgili daha eleştirel olabilmesi ihtimalinin de dolayısıyla artabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Böylelikle bireyin, yaşının artışıyla birlikte soruna dair farkındalığının da artması sebebiyle, sahip olduğu şemalarının kendi üzerinde yarattığı olumsuz etkileri şemalarına rağmen daha iyi kontrol edebileceği düşünülmektedir.

Eğitim süresi ile şemaların ilişkisine bakıldığında ise eğitim süresinin bazı şemalarla anlamlı ve negatif ilişki içinde olduğunu görmekteyiz. Burada hem eğitimin devamlılığının şema oluşumuna negatif olarak etki ettiğini hem de eğitim hayatının kişinin sosyal ilişkilerine sağladığı katkıyı

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

düşünürsek anlamlı bir sonuç karşımıza çıkmaktadır. Yani bireyin, eğitim hayatında ilerledikçe bu alanda kazandığı bilgiler ve edindiği sosyal ilişkilerle şema oluşumuna negatif bir etkinin oluşumunu sağlayabilmesi olası hale gelmektedir. Eğitim süresinin bu anlamdaki katkısının önemli olduğu düşünülmektedir.

Gelir ile şema alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bazı şema alt boyutlarıyla gelir arasında negatif ilişkiler mevcuttur. Şemalar, olumsuz ve zorlu yaşam koşulları ile oluşumu desteklenen yapılardır. Gelir faktörü de bu olumsuz ve zorlu koşulların bertaraf edilebilmesi adına güçlü bir etken olmakla birlikte, sıkıntı yaşanması halinde koşulları tam tersine çevirebilecek bir kavramdır. Şemaların, gelir seviyesinin düşük olduğu aile ortamlarında büyüyen insanlar için oluşumunun daha olası olması da öngörülebilir bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duyguları İfade Etme Ölçeği alt boyutlarından yakınlık ve olumlu duygu ifadesinin cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisi olduğu ve kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bu konu ile ilgili literatürde mevcut olan benzer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bizleri bu sonuca götüren sebeplerden birisi de toplumdaki cinsiyet rolleri ile ilgili olabilir. Erkekler duygularını ifade etmeleri konusunda daha dar bir alan bırakılması ihtimalinin, erkek katılımcıların bu ve benzeri çalışmalarda daha düşük puanlar almasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği ve eğitim süresi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani eğitimin süresinin uzaması araştırmamıza göre, kişinin duygularını ifade edebilme becerisine olumlu bir katkı sunmaktadır. Bu noktada eğitimin süresinin uzamasının, alınan eğitimin kademesinin yükselmesinin ve eğitimin sürekliliğinin genel anlamda bireyin hayatına olumlu bir katkı sunduğu çıkarımı yapılabilir. Bireyin, eğitim hayatına katıldıkça zamanla daha fazla öğrenebilmesi ve sosyal yaşantıda kendisine daha kolay yer edinebilmesinin, duyguların ifadesine olumlu anlamda katkı sağladığı düşünülmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi arasındaki ilişki incelendiğinde ise duyguları ifade edebilme becerisinin yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı haricinde geri kalan tüm alanlarla anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Hayatı boyunca geliştirdiği şemaların, bireyin duygularını -olumlu ya da olumsuz olarak fark etmeksizin ifade etmekte sorun yaratması ve diğer insanlarla yakınlık kurabilme becerilerini zedeleyici etkiler yaratması olası bir sonuç şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda duyguların ifade edilebilme becerisi, şemaların varlığı ile kısıtlanmakta ve zarar görmektedir diyebiliriz.

Yapılan çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ile duyguları ifade edebilme becerisinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın literatür taraması sürecinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duyguları ifade edebilme becerisi değişkenleri arasındaki ilişkiye dair çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmüştür ve bu durum karşımıza bir sınırlılık olarak çıkmaktadır. Bu nedenle çalışmamızın, literatüre fayda sağlaması ve bundan sonra yapılabilecek benzeri çalışmalarda araştırmacılara katkılı olması amaçlanmıştır.

KAYNAKÇA

- Akan, Ş.T., & Barışkın, E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, s.43-50.
- Altun, N., (2019) Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre Çocukluk Çağı Travmaları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, F. (2019). Genç yetişkinlerde psikosomatik belirtilerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkisi, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozoğlan, B., & Çankaya, İ. (2012). Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), s. 15-27.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Büyüköztürk, Ş., (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem Akademi.
- Çarkıt, E., & Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), s. 195-210.
- Çakırca, F. (2020). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ve öfke kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dağda, G. (2017). Aday Psikolojik Danışmanların Empatik Eğilim ve Duygularını İfade Etme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, (Yüksek lisans tezi), Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Gazimağusa.
- De Carlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological methods*. 2(3), s. 292.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference. GEN, Boston, MA: Pearson Education.
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 33(4), s. 391-399.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Güler, K., & Gümüş, Z., (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yordayıcısı Olarak Çocukluk Çağı Travmalarının İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(81), s. 379-398.
- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), s. 717-729.
- James, I. A., Southam, L. ve Blackburn, I. M. (2004). Schemas Revisited. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(6), s. 369-377.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu Şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), s. 127-136.
- Karasar, N., (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), s. 183-212.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), s. 104-113.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 19(3), s. 779-792.
- Moors, J. J. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined, *The American Statistician*. 40(4), s. 283-284.
- Özmen, D., Dündar, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 9(1), s. 8-15.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). Şema Terapi ayırıcı özellikler. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir - İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), s. 75-84.
- Türkçapar, M. H., & Işık, B. (2000). Borderline kişilik bozukluğu, *Psikiyatri Dünyası*. 4(2), s. 44-49.
- Uygur, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin erken dönem uyumsuz Şemalar ve üst bilişler ile ilişkisinin incelenmesi, (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms, *Cognitive therapy and research*, 26(4), s. 519-530.

...

(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Yiğit, İ., & Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), s. 77-87.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema Terapi. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Çatışma Beyanı: Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkiler bulunmamakta, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması olmamaktadır.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar araştırmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırma Ayşe Mine Tuncay'ın "Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Edebilme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezinden üretilmiş olup İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 01.04.2021 tarih ve E-88083623-020-9139 Sayısı ile Etik Kurul İzni Alınmıştır.