

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE AYRILIK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Abakay Bengisu AYDIN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç ÖZBEK

İSTANBUL - 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Abakay Bengisu AYDIN

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 20.07.2020

SAYFA SAYISI : 58

TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç Özbek

DİZİN TERİMLERİ : Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri, Ayrılık Kaygısı

TÜRKÇE ÖZET : Yaptığımız araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Abakay Bengisu AYDIN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE AYRILIK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Abakay Bengisu AYDIN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç ÖZBEK

İSTANBUL - 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Abakay Bengisu AYDIN

./ ./2020



T.C

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Abakay Bengisu AYDIN'ın “**Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Bağlanma Stilleri Ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç ÖZBEK (Danışman)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Erken dönem uyum bozucu şemalar bireylerin doğumdan itibaren kendisi ve çevresiyle olan etkileşimleri sonucunda edindiği olumlu ya da olumsuz yaşantısal yapılar ve temsiller olarak tanımlanmaktadır. Şema; organizmayı etkileyen uyaranları tarayan, kodlayan ve değerlendiren bir yapıdır. Şemaların temelinde bireyin kendi deneyimlerini kategorize etme ve yorumlayabilme yatmaktadır. Erken çocukluk döneminde şekillenen bağlanma, bireyin sosyal çevresi ile kurduğu iletişime yaşam boyunca yön verdiği bilinen bir ekoldür. Konuyla ilgilenen kuramcılar bağlanmanın çocukluk döneminde güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde geliştiği ve bireyin yaşamı boyunca edindiği bağlanma tipine göre yaşamını sürdürdüğünü ileri sürmektedir. Kişinin bakım verenden ayrı kalması sonucunda geliştirmesi muhtemel olduğu bilinen duruma ayrılık kaygısı adı verilmektedir. Bakım veren genellikle çocuğun annesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Sinirli kişilik yapısı, huzursuzluk ve uykusuzluk hali ayrılık kaygısı içerisinde yer almaktadır. Yapılan bu araştırma erken dönem uyum bozucu şemalar, bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki önemi ortaya koymaktadır. Bireyin erken dönemde edindiği uyum bozucu şemalar ve bağlanma stillerinin yetişkin dönemdeki ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Amaç: Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini İstanbul'da ikamet eden vakıf üniversitesine giden 18 yaş üstü bireyler ve yakınları olmak üzere 300 katılımcıdan meydana gelmektedir. Örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Katılımcıların aydınlatılmış onamları yazılı olarak alınmıştır. Araştırma veri toplama süreci Temmuz 2019- Kasım 2019 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Veri toplama süreci her bir katılımcı için 20 dakika sürmüştür.

Bulgular: Güvenli bağlanma ile yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutları ile yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk alt boyutu ile yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk alt boyutları ile güvenli bağlanma alt boyutu puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda etme, terk edilme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar alt boyutları ile saplantılı bağlanma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Bağlanma Stilleri, Ayrılık Kaygısı

SUMMARY

Introduction: Early maladaptive schemas are de-fined as positive or negative experiential structures and representations that individual acquire because of their interactions with themselves and their environment from birth. Schema: It is a structure that scans, encodes and, evaluates stimuli that affect the organism. The basis of these schemes is to categorize and interpret the individual's own experiences. Attachment is a phenomenon that is determined in the early stages of life and is thought to be continuous and shapes the pattern of a person 's relationship with other people. According to attachment theorists, there is little variation after being determined as safe or insecure in infancy. The anxiety of separation is the fear of getting away from the person who is caring. This person is usually the mother of the child. Fear of separation, restlessness, distress is manifested by aggression and insomnia. This research reveals the importance between early disordering schemes attachment styles and separation anxiety in adult individuals.

Aim: To examine the relationship between early maladaptive schemas and attachment styles and separation anxiety in adult individuals

Method: The sample of the research consists of 300 participants over the age of 18 who go to the foundation university and their relatives residing in Istanbul. Sample selection was made according to the simple-random sample selection type. Informed consents of the participants were taken in writing. The research data collection process took place between July 2019 and November 2019. The data collection process took 20 minutes for each participant.

Findings: A low negative correlation was found between safe attachment and separation anxiety in adults. Fearful attachment, obsessive attachment, and indifferent attachment subscales were found to be positively low and significantly associated with separation anxiety in adults. A low level of significant correlation was found between emotional deprivation subscale and separation anxiety in adults. A low negative level of significant correlation was found between emotional deprivation, failure, suppression of emotions, abandonment and imperfection subscale scores.

A positively low level of significant correlation was found between failure, pessimism, social isolation, emotion suppression, seeking for approval, dependence, inadequate self-regulation, self-sacrifice, abandonment, punishment, imperfection, vulnerability to threats, high standards sub-dimensions and obsessive attachment sub-dimension.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Attachment Styles, Separation Anxiety

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ.....	1
1.2. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR	3
1.2.1.Şema Tanımı	3
1.2.2.Bilişsel Teoriye Göre Şema Terapi.....	3
1.2.3.Şema Terapi	3
1.2.4.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	4
1.2.5. Şema Alanlar	6
1.2.6.Şema Modları	10
1.2.7.Şemaların Temelleri.....	12
1.2.8.Şemaların başa çıkma tipleri.....	12
1.2.9.Şema Kazanımları	14
1.3. BAĞLANMA KURAMI	14
1.3.1. Ergenlik Döneminde Bağlanma	19
1.4. AYRILIK ANKSİYETESİ	21
1.4.1. Anksiyete	21
1.4.2. Çocuklarda Kaygı.....	22
1.4.3.Ayrılık Kaygısı Kavramı.....	24
1.4.4.Yetişkinlik Döneminde Ayrılık Kaygısı	24
1.4.5.Ayrılma Kaygısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri	25
1.4.6.Ayrılık Kaygısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	26

İKİNCİ BÖLÜM.....	29
AMAÇ VE HİPOTEZLER.....	29
2.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	29
2.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	29
2.3. ARAŞTIRMANIN AMACI	29
2.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	29
2.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	30
2.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIK LARI.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM	31
3.1. ARAŞTIRMANI MODELİ	31
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ	31
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇ LARI	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	31
3.3.2. Young Şema Ölçeği.....	31
3.3.3 YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ	32
3.3.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi	33
3.4. Veri Analizi.....	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	34
BULGULAR	34
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	45
TARTIŞMA VE YORUM	45
ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	-

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	34
Tablo 4.2. “Young Şema Ölçeği” “Betimsel İstatistikleri”	35
Tablo 4.3. “İlişki Ölçekleri Anketinin Betimsel” İstatistikleri.....	35
Tablo 4.4. Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği Betimsel İstatistikleri	36
Tablo 4.5. “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Alt Ölçekleri Puanlarıyla” “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği” Ve “Alt Ölçek Skorları Arasındaki” İlişki	36
Tablo 4.6. “Young Şema Ölçeği” ve Alt Boyutu Skorları “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi” Ve Alt Ölçek Skorları.....	37
Tablo 4.8. “Bağlanma Şekillerinin” “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesine”	43
Tablo 4.9. “Young Şemanın” Yetişkinlerde “Ayrılık Anksiyetesine” Etkisi	43

EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

EK-C İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

EK-D YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ



ÖNSÖZ

Bu tez yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısının arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılmıştır.

Öncelikle tez sürecinde akademik birikimini ve desteğini benden esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi D. Sevinç ÖZBEK'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Sevgilerini ve desteklerini hayatım boyunca bana hissettiren, her yolun sonunda bir çıkış olduğu inancını kaybetmememi sağlayan sevgili aileme, sevgili annem Aylin KAYA'ya ve veri toplama sürecimin hızlanmasında büyük emeği olan canım babam İlker AYDIN'a teşekkür ederim.

Sadece tez sürecinde değil lisans ve yüksek lisans hayatımın her noktasında sürekli desteğini ve güvenini hissettiğim, dostluğun bir kez daha ne demek olduğunu bana hatırlatan sevgili arkadaşım, meslektaşım Uzm. Psk. Sümeyra Bilge KORKMAZ'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

GİRİŞ

Kişilerin bebeklik çağından bu yana etkileşim içinde oldukları, kişiler ile kurmuş oldukları iletişimler doğrultusunda, bilinç dışında ilişkilere yönelik bir inanç mekanizması geliştirirler. Bu geliştirdikleri inanç mekanizması da yine şemaların sosyal hayattaki varlığını ve önemini ortaya koymaktadır. Geliştirilen inanç sisteminin bir sonucu olarak kişi, daha sonra etkileşim kuracağı diğer kişileri de bu inanç sistemi doğrultusunda algılama eğilimindedir. Bu eğilim, şemanın bir göstergesidir.¹

Şema bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren kendileri ve içinde bulundukları çevreleri ile olan etkileşimleri dolayısıyla olumlu ve olumsuz yaşantısal yapılar ve bilişsel temsiller oluşabilmektedir.² Şema, bireylerin maruz kaldıkları uyarıları inceleyen ve onları kategorize eden bir yapıya sahiptir. Şemaların amacı bireylerin deneyimlerini sınıflandırmak ve onlara anlam kazandırmaktır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar, geçmişin sürekli olarak şimdiki davranışı etkilediğini ve bu sebeple geleceği de bozmakta olduğunu söylemektedir. Danışanların bu bağlantıyı anladıklarında, kendiliğinden, otomatikleşmiş davranış dürtülerinden vazgeçmeye ve bilişsel yönetim altında yeni davranış örnekleri oluşturmaya daha kısa zamanda hazır hale geldiklerini belirtmektedir.³ İnsan, topluluk ile yaşayan ve diğer insanlarla bir arada olma isteği içerisinde olan bir organizmadır. İnsanın ilişki arayışı, duygusal bir boyutta ise bağlanma olgusu olarak adlandırılır.⁴

Erken dönem uyum bozucu şemalar kopuk-korungan, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş limitler, aşırı uyarılmışlık ketlenme ve güvenlik olmak üzere beş şema alanından oluşmaktadır. Beş şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şemayı kapsamakta ve bu anlamda 18 şema boyutundan oluşmaktadır. Bu şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik/gelişmemiş benlik,

¹ Eckhard Roediger, **Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş**, 1. Baskı, S. Ataman, Çev., Nobel Yayınları, Ankara, 2009, s.47

² Jeffrey Young ve G. Brown, **Young Schema Questionnaire**, New York: Cognitive therapy center of New York, 1990, s.143.

³ Roediger, a.g.e., s.58.

⁴ Nuri Bilgin, **İnsan İlişkileri ve Kimlik**, 2. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001, 85.

başarısızlık, hak görme/ büyüklük, yetersiz özdenetim, boyun eğcilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır.⁵

Bağlanma, bebekle annesi ya da bebeğe sürekli bakım sağlayan sabit bir kişi (birincil bakım veren) arasında kurulan, temel güven duygusunu geliştiren ilk bağıdır.⁶Bu nedenle, bağlanma ilişkisinde anne ya da birincil bakım veren anahtar rol oynamaktadır.⁷Ebeveyn bakımının niteliğinin önemi ve neden önemli olduğuna dair bilgilerin çoğu, bakım vereni ile çocuk arasındaki bağlanmanın sonraki gelişim üzerindeki etkilerine odaklanan bağlanma kuramından gelmektedir.⁸

Genellikle ergenlik çağında ve yetişkinlik döneminde, erken dönem uyum bozucu şemaların ortaya çıkışı ve gelişiminin izleri aranmakta ve erken yaşam tecrübeleri bu dönemler içerisinde değerlendirilmektedir. Geç ergenlik dönemi veya erken yetişkinlik çağı ile çocukluk çağında kaydedilen erken dönem uyum bozucu şemaların düzeyleri arasındaki ilişkiyi ilk kez boylamsal açıdan ele alan bir araştırmada, çocukluk çağında saplantılı ve kaygılı bağlanma gerçekleştiren bireylerin, güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylere oranla daha fazla puan aldıkları görülmektedir.⁹ Bosmans ve arkadaşlarının konuya ilişkin yapmış oldukları bir diğer araştırma ise, sahip olunan bağlanma türünün kaygı düzeyinin diğer kişilere yönelimlilik şema alanı ile bağlanmanın kaçınan düzeyinin ise zarar görmüş otonomi şema alanı ile alakalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte söz konusu iki güvensiz bağlanma düzeyinin de kopukluk şema türü ile alakalı olduğu görülmektedir.¹⁰

⁵ Jean Piaget, *The origins of intelligence in children*, International Universities Press, New York, 1952, s.28-32.

⁶ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 3.basım, Sanat Yayınları, Ankara, 2005, s.142.

⁷ Şebnem Soysal vd., *Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış*, Klinik Psikiyatri, 8 (2), 2005, s.88-99.

⁸ Ross Thompson, *Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri*, Türk Psikoloji Bülteni, 12 (38), 2006,s.113-120.

⁹ Valérie Simard vd.,*Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study*, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84 (4), 2011, s.349-366.

¹⁰ G. Bosmans, C. Braet ve L. V. van Vlierberghe, Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? Clinical Psychology and Psychotherapy, 2010, 17 (5), 374–385.

1.2. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

1.2.1.Şema Tanımı

Şema bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren kendileri ve içinde bulundukları çevreleri ile olan etkileşimleri dolayısıyla olumlu ve olumsuz yaşantısal yapılar ve bilişsel temsiller oluşabilmektedir.¹¹ Şema, bireylerin maruz kaldıkları uyaranları inceleyen ve onları kategorize eden bir yapıya sahiptir. Şemaların amacı bireylerin deneyimlerini sınıflandırmak ve onlara anlam kazandırmaktır. Beck, şemaları kognisyonların en alt kısmında yatan değişime karşı dirençli, kalıcı kanılar olarak betimlemiştir.¹²

1.2.2.Bilişsel Teoriye Göre Şema Terapi

“Şema” kavramı alan yazın da bilişsel psikolojide önemli bir yere sahiptir. Şema, perspektiflerin farklı yanlarını ve farklılıklarını ortaya koyan kavramların soyut bir temsildir. Buna ek olarak, şemalar sahip olunan veriyi anlamlandırma ve karşı karşıya kalınan bir sorunu çözmek için başvuru somut olmayan kognitif mekanizmalar olarak da betimlenebilir.¹³

“Şema” kavramı, geçmişte Bartlett ve Piaget tarafından bireylerin içinde bulundukları evreni kavramalarında yardımcı olan kognitif birimler ve algısal deneyimler olarak kullanılmıştır.^{14,15} Buna ek olarak, Beck, bireylerin maruz kaldıkları uyaranlar dolayısıyla eriştikleri verileri incelemek, sınıflandırmak ve anlamlandırmak için kullanılan kognitif yapılara, şema ismini vermiştir. Beck ve arkadaşları, şemaların, saptırılmış ve disfonksiyonel inanışların, depresyon için büyük önem taşıyan kırılganlık faktörlerinin temelini oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir.¹⁶

1.2.3.Şema Terapi

Young ve meslektaşları, Beck’in ileri sürdüğü şema kavramını geliştirerek, şema terapi modeli’ni ortaya atmışlardır. Young ve meslektaşları’nın şema terapi modeli, kendi içinde bilişsel davranışçı, gestalt, bağlanma, nesne ilişkileri, psikanalitik

¹¹ Jeffrey Young ve G. Brown, **Young Schema Questionnaire**, New York: Cognitive therapy center of New York, 1990, s.143.

¹² Aaron Beck, **Depression: causes and treatment**, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967, s.134.

¹³ Jeremy Safran ve Michael Tompkins, **Widening the Scope of Cognitive Therapy: The Therapeutic Relationship, Emotion, and the Process of Change**, 1999, s.263-264.

¹⁴ Frederic Bartlett, **Remembering: A study experimental and social psychology**, Cambridge University Press, Cambridge, 1932, s.200-208.

¹⁵ Jean Piaget, **The origins of intelligence in children**, International Universities Press, New York, 1952, s.28-32.

¹⁶ Aaron Beck vd., **Cognitive Therapy of Depression** Guilford, New York, 1979, s.13-20.

kuramlarından spesifik ögeler taşıyan karma bir terapi modelidir. Klasik bilişsel davranışçı yöntemlerinin bireylerin kendi içlerine barındırdıkları negatif örüntülerin modifikasyonunda yetersiz kalması, bu gibi karma terapi yöntemlerine olan ihtiyacı artırmıştır. Şema terapinin en çok önem verdiği noktalar, erken çocukluk dönemi yaşantıları ve şema modlarıdır¹⁷.

Şema Terapi Modeli'nin en önemli savlarından biri, uyumsuz başa çıkma mekanizmaları ile yaşanan psikolojik rahatsızlıklar (kişilik bozuklukları, depresyon, anksiyete, maddenin kötüye kullanımı, ilişki zorlukları, iş sorunları) arasında anlamlı bir ilişki olduğu savıdır¹⁸. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemalar ile birçok psikolojik sorun ve psikiyatrik rahatsızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu iddia edilmiştir.^{19,20} Bireylerarası problemler, eksen-I ve eksen-II bozukluklarında en sık gözlemlenen sorunlar arasındadır.²¹ Şema Terapi Modeli dayanak alınarak incelendiğinde, uyumsuz başa çıkma mekanizmalarının erken dönem şemalarından etkilendiğini ve uyumsuz başa çıkma mekanizmalarının da bu bahsi geçen bireylerarası problemler üzerinde büyük etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Altı çizilmesi gereken önemli bir husus, davranışların şemalardan büyük ölçüde etkilendiği fakat onların bir parçası olmadığıdır.²²

1.2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Erken dönem uyum bozucu şemalar, erken çocukluk ve adolesan dönemde bireylerin başkaları ile olan negatif yaşantılarının tekrarlayıcı bir örüntü kazanması sonucu edindikleri, geçici olmayan, kapsamlı, yaşam temaları olarak betimlenebilir.²³

Şema Terapi, Young tarafından ortaya atılmış karma bir terapi modeli olup, kişilik bozuklukları ve bağlantılı semptomları hedef almaktadır.²⁴ Şema Terapi Modeli'nin en çok vurguladığı nokta erken dönem uyumsuz şemalarıdır. Erken dönem

¹⁷ Jeffrey Young "vd.", **Schematherapy: A practitioner guide**. New York. Guilford, 2003, s.14.

¹⁸ Young ve Brown, a.g.e. s.67

¹⁹ Janet Brotchie vd., **Cognitive representations in alcohol and opiate abuse: The role of core beliefs**, British Journal of Clinical Psychology, 43 (3), 2004, s.337-342.

²⁰ Lissa Dutra vd., **Core schemas and suicidality in a chronically traumatized population**, The Journal of nervous and mental disease, 196 (1), 2008, s.71-74.

²¹ Nicole Cain vd., **Interpersonal pathoplasticity in the course of major depression**, Journal of consulting and clinical psychology, 80 (1), 2012, s.78.

²² Young vd., a.g.e., s.49.

²³ Young vd., a.g.e., s.61.

²⁴ Young ve Brown, a.g.e., s.34.

uyum bozucu şemalar, erken çocukluk ve ergenlik döneminde bireylerin başkaları ile olan negatif yaşantılarının tekrarlayıcı bir örüntü kazanması sonucu edindikleri, geçici olmayan, kapsamlı, yaşam temaları olarak betimlenebilir.²⁵ Deneyimlenen bu olumsuz yaşantılar geliştirmekte olan bireyin psikolojik gereksinimlerinin karşılanmasının önünde büyük tehdit oluşturmakta, bu durum da uyumsuz şemaların oluşmasına olanak tanımaktadır. Söz konusu negatif deneyimler olduğu zaman, kişi şiddetli duygular tecrübe eder. Erken dönem uyumsuz şemalarının temeli uyumsuz başa çıkma mekanizmaları (teslim olma, kaçınma, aşırı telafi etme) ve bireyin bilişsel tutarlılığı sağlama arzusuyla dayanmaktadır. Buna ek olarak erken dönem uyumsuz şemaların pekişmesi onları değişime dirençli yapılar haline getirir ve karakter benzeri bir statüye dönüştürür.²⁶ Young ve meslektaşları, erken çocukluk sürecinde beş temel psikolojik gereksinimin karşılanmaması durumunda ortaya çıkan dört şema alanının varlığından bahsetmişlerdir:²⁷

Şema Terapi Modeli erken süreçte deneyimlenen tecrübelerin şemaların tabanını oluşturduğu savına dayanır. Çoğunlukla erken çocukluk sürecinde maruz kalınan negatif aile yaşantıları bireyin gelecekteki şemaları üzerinde tetikleyici bir etkiye sahiptir. Bireyin erken çocukluk dönemine ait zihinsel temsillerinin güçlü olmasının sebebi bu dönemin aile yaşantısından çok etkilenmesidir. Çevresel faktörlerin şemaların oluşum süreçlerindeki etkisi ebeveynler ile olan etkileşimin oluşturduğu şemalar kadar kuvvetli ve dayanıklı değildir.²⁸

Şema Terapi Modeli erken çocukluk dönemlerinde temelleri atılan şemaların oluşmasında büyük rol oynayan 4 temel yaşantı olduğunu öne sürmektedir:

- Anlayış, tutarlılık, sevgi gibi temel gereksinimlerin karşılanmaması duygusal yoksunluk / terk edilme şemalarının gelişmesine ortam hazırlar,
- Bireylerin travmatik tecrübeleri ve bu travmatik yaşantılarında kurbanlaştırılmaları yaşamlarının ileriki dönemlerinde güvensizlik, kusurluluk veya tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının oluşmasına olanak tanır,

²⁵ Young vd., a.g.e., s.62.

²⁶ Rafaeli E vd., **Schema therapy: Distinctive features**. New York: Routledge, 2011, s.75.

²⁷ Young vd., a.g.e., s.61.

²⁸ Young vd., a.g.e., s.61.

- Ebeveynlerin yetişmekte olan çocuğa karşı aşırı korumacı bir tavır takınması ya da sınırsız hoş görü sağlaması, çocukta yetersizlik ve hak görme şemalarına sebep olabilmektedir.
- Çocuğun önemli diğer kişilerin içselleştirdiği ya da model aldığı yaşantılar ilgili ebeveynin tüm düşüncelerini, davranışlarını, deneyimlerini ve duygularını içselleştirmesi olarak tanımlanır.²⁹

1.2.5. Şema Alanlar

1.2.5.1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Alanı

Kopukluk ve Reddedilmişlik alanının 5 adet alt-kategori şeması vardır. Bunlar: terk edilme, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarıdır. Kopukluk-Reddedilmişlik alanına mensup şemalara sahip bireyler, genellikle negatif ve travma yaratan/sarsıcı yaşantılara maruz kalmıştır. Kopukluk-Reddedilmişlik genel kategorisine sahip şemalar aşağıdaki gibidir:³⁰

1. Terk Edilme / İstikrarsızlık: Bu alt-kategori şemaya sahip insanlar, çoğunlukla değişken bir yapıya sahiptirler. Ani bir şekilde terk edileceklerine ya da öleceklerine dair güçlü inanışları mevcuttur. Bu kuvvetli inançları, kişilerarası ilişkilerinde takındıkların tavırları da etkilemekte ve diğer kişiler ile kurdukları ilişkilerin istikrarsız, tutarsız ve güvenilmez bir yapıya sahip olduğu inancını pekiştirmektedir.

2. Güvensizlik şemasına sahip bireyler, çoğunlukla çocukluk dönemlerinde olumsuz eleştiri, küçük düşürme, istismara maruz kalmış bireylerdir. Bu olumsuz erken yaşanmışlıklar, yetişkinlik döneminde bireylerin diğer insanlara karşı korumacı bir tavra bürünmesine, diğer insanların kendilerini aşağılayacağı, iyi niyetlerinin kötüye kullanacağı, ve onlara zarar vereceğine dair kuvvetli inanışlar geliştirmelerini tetiklemektedir.

3. Duygusal Yoksunluk şeması geliştiren bireyler, ihtiyaçları olan duygusal desteğin başkaları tarafından yeterli seviyede sağlanmayacağına dair inanışlara sahiptirler. Young ve meslektaşları 3 adet temel yoksunluk çeşidi öne sürmüştür: bakım yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu. *Bakım Yoksunluğu*; ilgi, sevgi ve arkadaşlık yoksunluğu kavramlarını kapsamaktadır. *Empati Yoksunluğu*, dinleme, anlayış ve duyguların karşılıklı olarak paylaşılması alanlarında mevcut olan

²⁹ Young vd., a.g.e., s.97.

³⁰ Young vd., a.g.e., s.57-78

eksikliği ifade etmektedir. *Korunma Yoksunluğu* ise güç ve rehberlik eksikliği kavramlarının varlığına işaret etmektedir.

4. Kusurluluk / Utanç şemasını barındıran kişilerin, kendi benliklerine dair olumsuz ve değersiz inançları, diğer kişiler tarafından seilmeyeceklerine dair güçlü inanışları vardır. Sahip oldukları bu inançların temelinde kendilerini yetersiz ve kusurlu olarak yorumlamaları bulunmaktadır. Bu alt-kategori şemaya sahip bireylerin aile geçmişlerinde reddedici ebeveyn tarzları gözlemlenmektedir.

5. Sosyal İzolasyon: Bireyler bu şemaya sahip olmaları sonucunda kendilerini bir gruba veya topluma ait hissetmemektedirler.

1.2.5.2.Zedelenmiş Otonomi Alanı

Zedelenmiş Otonomi kategorisi, içinde 4 adet alt-kategori şemayı barındırmaktadır: (1) yetersizlik, (2) tehditler karşısında dayanıksızlık, (3) iç içe geçme/bağımlılık, (4) başarısızlık. Zedelenmiş Otonomi kategorisine bağlı şemalarda kişinin bireysel ve bağımsız davranışları sınırlıdır.³¹

1. Yetersizlik Şemasına sahip kişiler çoğunlukla, edilgen ve çaresizdirler. Tek başlarına karar alamamakla beraber sorumluluklarını gerçekleştirme ve problem çözme süreçlerinde sıkıntı yaşarlar. Bu şemaya sahip kişiler, erken çocukluk dönemlerine aşırı korumacı veya aşırı hoşgörülü ebeveyn tarzına maruz kalmış kişilerdir.

2. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şemasına sahip kişiler, olumsuz hadiseler karşısında aşırı korumacı tavır takınan ebeveynlere maruz kalmışlardır. Bu sebeple, bu spesifik şemayı barındıran bireyler, travma yaratan ve yıkıcı yaşantılar karşısında yetersiz bir tavır sergileyeceklerine dair kaygıları olan bireylerdir.

3. İç İçelik/Bağımlılık şemasına sahip bireyler çoğunlukla erken çocukluk dönemlerinde kişiselleşmesi ve özerkleşmesi engellenmiş bireylerdir. Ebeveynler ve diğer aile fertleri iç içe geçmiş bir yapıya sahiptir. Ailenin işlevselliğini sürdürebilmesi için aile üyelerinin birbirine ihtiyacı olduğuna dair bir algı mevcuttur. Bu şemaya sahip bireyler, bağımsız bir şekilde hareket etmekte ve ilişki kurmakta güçlük çekerler.

4. Başarısızlık şemasına sahip kişiler devamlı olarak ebeveynleri tarafından negatif eleştiriye maruz kalmış kişilerdir. Bu şemayı barındıran kişiler çeşitli alanlarda

³¹ Young vd., a.g.e., s.57-78

kendileri yeterli ve başarılı görmemeye yatkın bireylerdir. İş, okul ve sosyal çevre gibi birçok alanda oluşabilecek başarısızlığa dair kaygılar gözlemlenmektedir.

1.5.2.3.Zedelenmiş Sınırlar

Zedelenmiş Sınırlar kategorisine mensup 2 alt-kategori şema bulunmaktadır: (1) hak görme/büyüklik ve (2) yetersiz özdenetim. Zedelenmiş Sınırlar şemalarına sahip kişilerin, aşırı hoşgörölü, sınır çizme konusunda yetersiz ebeveynlere maruz kaldıkları görölmektedir.

1.Hak Görme/Büyüklik şemasına sahip kişiler, çoğunlukla sınır çizme, kural koyma, disiplin ve kontrol konusunda yetersiz ebeveynlere maruz kalmış kişilerdir. Bu bireyler, başkalarına kıyasla kendilerini farklı ve üstün olarak addederler ve çeşitli ayrıcalıkları kendilerine hak görürler.

2. Yetersiz Özdenetim: Bu şema boyutunda bireyler amaçlarına ulaşamadıkları zaman karşılaştıkları güçlükler ve olumsuz duygulara karşı hoşgörölü davranamazlar.

1.5.2.4.Diğerleri Yönelimlilik Alanı

Diğerleri Yönelimlilik kategorisine mensup 3 alt-kategori şema bulunmaktadır: (1) boyun eğicilik, (2) onay arayıcılık ve (3) kendini feda. Diğerleri Yönelimlilik kategorisine ait şemaları barındıran bireyler, diğer kişiler için kendi arzu ve gereksinimlerini arka plana atma eğilimindedirler. Bunun yanı sıra, bu kişiler onay ve kabul görmek adına kendi isteklerini inhibe etmeye meyillidirler.³²

1. Boyun Eğicilik şemasına sahip kişilerin ailevi geçmişleri incelendiğinde, ebeveynlerin aşırı kontrol ve ceza, duygusal yoksun bırakma, tehdit etme gibi uygulamalara sıklıkla başvurdukları gözlemlenmiştir. Ek olarak, ailenin gereksinimleri söz konusu olduğunda bireysel ihtiyaçların ikinci plana atılması gerektiğine dair düşüncelerin pekiştirilmesi ve beklentilerin karşılanmaması durumunda bireyin suçluluk duymasını sağlama gibi uygulamalar da mevcuttur. Bu şemayı barındıran bireyler, kendi fikir, görüş ve arzularının başkalarının arzu ve görüşlerine kıyasla değersiz olduğu düşüncesine sahiptirler ve kendi düşüncelerini mütemadiyen inhibe etme eğilimindedirler. Boyun Eğicilik şemasına sahip bireylerde ani öfke patlamaları, edilgen-saldırgan hareket etme, psikosomatik semptomlar gözlemlenebilmektedir.

³² Young vd., a.g.e., s. 71-79

2. Kendini Feda şemasına sahip bireyler, diğer kişilerin gereksinimlerini ön planda tutma ve kendi gereksinimlerini arka plana atmaya meyillidir. Bu eğilimlerinin altında erken çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları ailevi etkileşimler yatmaktadır.

3. Onay Arayıcılık şemasını barındıran bireyler erken çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları yaşantılar sebebiyle sosyal statü ve dış görünüş kavramlarına önem veren bireylerdir. Onay arayıcılık şemasını oluşturan 2 alt boyut mevcuttur: (1) Birey, başkaları tarafından onay almak adına gayret/emek sarf etmeye meyillidir, (2) Birey, diğer kişilerin gözünde üstün bir yere sahip olma isteğini barındırmaktadır.

1.2.5.5. Aşırı Tetikte Olma Alanı

Aşırı Tetikte Olma-Bastırılmışlık kategorisine ait 4 alt-kategori şema bulunmaktadır: (1) karamsarlık, (2) duyguları bastırma, (3) cezalandırıcılık, ve (4) yüksek standartlar . Aşırı Tetikte Olma-Bastırılmışlık kategorisine mensup şemaların ağır bastığı kişilerde, ebeveyn tutumlarının ve ailevi fonksiyonların katı olduğu gözlemlenmiştir. Bahsi geçen bu 4 alt-kategori şemanın açıklamaları aşağıdaki gibidir:³³

1. Karamsarlık: Kişiler yaşamın negatif yönlerine odaklıdır. Her zaman, kişilerin hayatında iş, akademik veya kişilerarası alanlarda yaşananların sonuçlarının kötü gideceğine dair algıları mevcuttur. Beklentileri sürekli olarak olumsuzluklarla karşılaşacakları yönündedir.

2. Duyguları Bastırma: Duyguları bastırma şeması olan bireyler, rasyonel bir tutuma sahiptir ve bu sebeple duygularını yok sayma eğilimindedirler. Haz ve ilgi gibi olumlu duygu ve dürtülerin bastırılması da bu şema boyutunun baskın geldiği bireylerde görülebilmektedir.

3. Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip bireyler hata yapan kişileri, kendi de dahil olmak üzere aşırı sert biçimde cezalandırılması gerektiği inancına sahiptir. Bu kişiler hoşgörüsüzdürler.

4.Yüksek Standartlar: Yüksek standartlar şemasının baskın olduğu bireyler kendilerine ve çevresindeki diğer insanlara karşı acımasız tutum içerisindedirler. Eleştirel tutumlarının ağır bastığı bu kişilerde onaylanmama ve reddedilme gibi durumlara ilişkin aşırı endişe söz konusudur. Kişiler bu durumu bertaraf etmek adına kendilerine dair standartları yüksek tutma eğilimi göstermekte ve bunu yaparken kendilerine karşı eleştirel olmaktadır. Yüksek standartlar şemasının baskın olduğu

³³ Young vd., a.g.e., s.71-78

bireylerde katı kurallar koymak, zaman konusundaki prensipler ve verimlilikle ilgili aşırı zihinsel meşguliyet söz konusudur.

1.2.6.Şema Modları

Kişiler, kendilerini zaman zaman diğerlerinden farklı ve değişim gösteren ruhsal durumlar içerisinde bulabilmektedirler. Şema Terapi modeli, erken dönem uyum bozucu şemaların tetiklenmesi sonucu anlık, kalıcı olmayan ruh hallerinin deneyimlenebileceğini öne sürmektedir. Şema Modları/İçsel Yanlar kişilerin içinde bulundukları çevreyi, durumları ve olayları kavrama ve bu uyaranlara yönelik verdikleri tepkilerin tarzlarını şekillendirmektedir. Bireyler günlük yaşantılarında çeşitli modları deneyimleyebilirler. Kişilik bozukluğu veya psikopatolojik sorunlara sahip kişiler, sağlıklı kişilere kıyasla çeşitli şema modları arasında geçiş yapmada ve denge kurmada sıkıntılar yaşarlar.³⁴ Şema modları kendi içinde 4 alt-kategoriye ayrılmaktadır: (1) çocuk modları, (2) uyum bozucu başa çıkma modları, (3) işlevsel olmayan içselleştirilmiş ebeveyn modları ve (4) sağlıklı yetişkin modları. Bireyler çocuk modlarına göre hareket ettiklerinde, kendilerini birer çocuk gibi hisseder ve ona göre reaksiyon verirler. Bu çocuk modları kendi içinde 3 alt-kategoriye ayrılır: (1) incinmiş çocuk modu, (2) kızgın/dürtüsel çocuk modu ve (3) mutlu çocuk modu. Çocuk modları söz konusu olduğunda maruz kalınan duruma kıyasla aşırı ve kuvvetli duygular deneyimlenir.³⁵ Bireylerin çocuk modları aktif bir konumdayken, kişiler eş duyum ve özdenetim sağlamakta sıkıntı yaşarlar. Kişilerin mensup oldukları gelişim düzeyi fark etmeksizin, çocuk modları aktif bireylerin hareketleri bir çocuğununki andırır. Çocuk modlarını deneyimleri ve sahip olunan psikopatoloji seviyeleri arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır.³⁶ Bireyler söz konusu çocuk modlarında iken, bireysel açıdan kendilerini kontrol altında tutmakta ve diğer kişilere empati ile yaklaşma konusunda güçlük çekmektedirler. Bu kişilerin olaylar karşısında vermiş oldukları tepkiler, küçük bir çocuğun tepkileri ile benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda kişilerin psikopatolojileri derinleştikçe, çocuk modlarını yaşamlarında hissetmeleri de artış göstermektedir.

Kişilerin kendilerini daha korunmasız, bir başına, umutsuz ve çaresiz hissetmesine sebep olan mod, incinmiş çocuk modu olarak bilinmektedir. Çocuğun

³⁴ Rafaeli vd., a.g.e., s.147.

³⁵ Rafaeli vd., a.g.e., s.147.

³⁶ Gitta Jacob vd., *Mod terapisi: diğer yollardan gitmek; şema terapi'yi temel alan bir kendine yardım kitabı*, Psikonet Yayınları, 2014, s.57.

temel ihtiyaçlarının, erken çocukluk döneminde ebeveyni tarafından giderilmemesi doğrultusunda Şemaların tetiklenmesi ile birlikte incinmiş ocuk modu gelişmektedir.

Sinirli / dürtüsel ocuk moduna sahip kişiler, gerçekleŐen olaylar karşısında abartılı ve orantılı olmayan tepkiler vermektedirler. Erken ocukluk döneminde temel ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, kendi ihtiyaçlarını karşılamaya çalıŐmakta, karŐılanamaması durumunda ise yoğun ve abartılı bir öfke hissetmektedirler.

Dürtüsel ocuk modunda kişiler temel gereksinimlerinin anında giderilmesini istemekte ve kendilerinin engellenmesi durumunda ise çok fazla direnç göstermektedirler.

Mutlu ocuk modunda kişiler neŐeli, olduğu gibi davranan, meraklı ve coŐkuludur. Bu modda olan birey kendisine karşı daha pozitif bir bakış açısı benimseyerek kendisinin sevildiğini, kabul edildiğini hisseder.³⁷

AŞırı telafi, kopuk kaçıngan ve teslim olma, uyum bozucu başa çıkma modlarını meydana getirmektedir. Bireyler Kopuk korungan moda sahipken, var olan Şemalarından dolayı geliŐen yoğun duygu durumlarından kaçınmak istemektedirler. Kişiler söz konusu mod içerisindeyken kendilerini hissiz ve bir boŐluktaymıŐ gibi hissedebilmektedirler. Kişiler zaman zaman bu yoğun ve abartılı duygulardan kaçınmak amacı ile madde ve alkol tüketime yönelebilmektedir.³⁸ AŞırı telafi yöntem, geliştiren bireylerin Şemalarının beklentilerinin tam aksine davranışlar sergiledikleri görülmektedir.³⁹

Teslim olan/ söz dinleyen mod içinde bireyler sahip oldukları Şemaları kabullenip, Şemalarına teslim olmaktadır. Şemalarına teslim olan bireyler, Şemalarının beklentileri doğrultusunda davranışlar sergilemektedirler.⁴⁰

Talepkar ebeveyn tutumu ise, bireyleri kusursuz olmaları ve kendilerine yöneltilen ağır istekleri yerine getirmeleri konusunda zorlamaktadır. Bu istekler, mükemmel dış görünüş, sosyal ve akademik başarı gibi konular üzerinde baskı kurabilmektedir. Kişi bu abartılı istekleri yerine getiremeyeceği düşüncesine kapıldığı takdirde yine suçluluk ve depresif duygu-durumu geliŐtirebilmektedir.

³⁷ Rafaeli vd., a.g.e., s.155.

³⁸ Jacop vd., a.g.e., s.149.

³⁹ Jacop vd., a.g.e., s.150.

⁴⁰ Jacop vd., a.g.e., s.150.

Sağlıklı yetişkin mod, kişinin terapi süreci boyunca geliştirilmesi amaçlanan tarafıdır. Sağlıklı erişkin mod, diğer modların aksine kişide benlik oluşumunu ve korunmasını desteklemekte ve duygularını daha sağlıklı bir biçimde yaşayabilmesini sağlamaktadır.

1.2.7.Şemaların Temelleri

Bireyin çocukluk çağındaki temel gereksinimlerinin giderilmesinin evrensel açıdan önemini Young ve arkadaşları ortaya koymuşlardır. Bu temel gereksinimler; bağlanma, benlik algısı, duygusal gereksinimler ve güven duygusu olarak belirtilmektedir. Kişilerin yaşamlarını daha sağlıklı devam ettirebilmeleri açısından bu ihtiyaçların giderilmesinin önem boyutunu ele almışlardır.⁴¹ Bu doğrultuda, çocukluk çağı gereksinimlerinin uyum bozucu şemaların gelişiminde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Konuyla ilgili diğer yaklaşımlara bakıldığında, çocukluk çağı ebeveyn iletişiminin, çocuğun ilerleyen yaşantısını şekillendireceği ve sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin temelini oluşturacağı bilinmektedir. Yapmış oldukları çalışmalarda Young ve arkadaşları, erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde anne- baba tutumunun yanında çevresel faktörlerinde etkili olduğundan bahsetmektedirler. Fakat buna rağmen en önemli etmenin yine ebeveyn tutumu olduğunu da söylemektedirler.⁴²

1.2.8.Şemaların başa çıkma tipleri

Çocuk karşılaştığı negatif olaylar ile baş edebilmek adına birtakım şemalar geliştirmektedir. Bu şemalar İlk etapta uyumlu olabilseler de bireyin ilerleyen yaşantısında uyumsuz bir hal alabilmektedir. Buna sebep olan durum ise bir çocuğun dünyayı algılayış ve yaşayış biçimi ile yetişkinlikte algılayış ve yaşayış biçiminin birbirinden farklı olmasıdır.⁴³ Çocukluk çağında ortaya çıkan söz konusu şemalar genel olarak bireyin yetişkin yaşantısında uyum bozucu şemalara dönüşmektedir.⁴⁴ Şemalarla başa çıkmak adına Young ve arkadaşları, üç başa çıkma biçimini kategorize etmişlerdir. Kişilerin şemalarından kaçmak veya üstesinden gelmek yerine teslim olmayı tercih ettikleri başa çıkma biçimi “Şema teslimi” olarak adlandırılmaktadır. Bu başa çıkma biçimine sahip bireyler şemaları ile savaşmayı ve şemalarından kaçmayı istemezler. Uyum bozucu şemalarına karşı, çocukluk

⁴¹ Young vd.,a.g.e., 2003,s.110-146

⁴² Young vd.,a.g.e., 2003,s.110-146

⁴³ Young vd., a.g.e., 2003, s.146-177

⁴⁴ Paul Stallard, Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14 (1), 2007, s.10-18.

döneminde edinmiş oldukları deneyimler doğrultusunda farkında olmadan uyumlu davranışlar sergilemektedirler.⁴⁵Bu duruma örnek olarak, terk edilme şeması geliştirmiş bir kişi, kendisini terk etme ihtimali yüksek bir partner seçmektedir. Bu davranış biçimi ile de erken dönem uyum bozucu şemasını desteklemektedir. İkinci başa çıkma metodu ise “Şema kaçınmasıdır. Bireyin geliştirmiş olduğu uyum bozucu şemasından uzak durması, kaçması ile gelişmektedir. Bu metoda başvuran kişiler duygularını sürekli olarak bastırmakta ve var olan şemaları ile karşı karşıya kalmaktan kaçınmaktadırlar. Konuya örnek olarak yine terk edilme şeması geliştiren bir bireyin, terk edileceğine dair düşüncelerinin güçlü olması doğrultusunda acı çekmemek adına hiçbir birliktelik yaşamadığı gösterilebilir. Bu kişiler şemalarından kaçınmak ve acıyı hissetmemek adına madde ve alkol tüketimine başvurabilmektedirler. Bu kişiler yaşamları boyunca duygusal ve sosyal ilişkilerden kaçınmakta ve herhangi bir zarar görmemek adına üzüntülerini ve duygularını sürekli olarak bastırmaktadırlar. Başa çıkma biçimlerinden üçüncüsü “şema aşırı telafisi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu baş etme biçimi kişilerin var olan şemalarıyla savaşmalarını ve sahip oldukları şemanın tam aksi davranışlar sergilemelerini sağlamaktadır. Diğer iki başa çıkma biçimlerine göre bu başa çıkma biçimi kişi için daha sağlıklı görülmektedir. Fakat buna kaşın, kişinin sürekli olarak şemalarını düşünmesi ve bunlarla savaş halinde olması yüksek oranda enerji kaybına sebep olabilmektedir. Bazı durumlarda ise şemaları görmezden gelinmesi sonucunda tekrar yaşandığı da görülmektedir. Terk edilme şemasına sahip bir birey, devamlı olarak terk edilebilme düşüncesi ile meşgul olmakta ve bu durum şemasını daha çok düşünmesini sağlamaktadır. Kişi en basit durumlarda bile her an tetikte olabilir. Söz konusu bireyler şemalarının terk edilmesine sebep olacağı bilinciyle partnerini terk edebilir. Eğer ayrılmıyorsa partnerinin kendisinden ayrılması için elinden gelen çabayı sarf edebilmektedir. Bireyler statü, kontrol, asi tutumlar, eleştiriye karşı tahammülsüzlük ve ben merkezilik tutumlarıyla uyumsuz şemalarını aşırı telafi edebilirler.⁴⁶

1-Teslim Olma: Şemasına teslim olan birey, şemasını kabul eder ve şemasının gerektirdiği biçimde davranır. Şema teslimi yapan bireylerin özellikle; diğerleri yönelimlilik, onay arama, fedakârlık, boyun eğicilik şemalarına sahip oldukları gözlemlenmiştir.⁴⁷

⁴⁵ Young vd., a.g.e., 2003, s.146-177

⁴⁶ Young vd.,a.g.e., 2003,s.146-177

⁴⁷ Young vd., a.g.e., 2009, s.33-47.

2-Kaçınma: Kişiler korktukları için şemaları ile ilgili duyguları hissetmekten kaçınırlar. Hayatlarında her alanda şemalarını tetikleyebilecek durumlardan uzak durur ve kaçınırlar.⁴⁸

3-Aşırı Telafi: Kişi olan şemasının tam aksi yönde davranarak şeması ile başa çıkmaya çalışır. B kümesi kişilik bozukluklarına özgü bir başa çıkma biçimi olarak gözlemlenmiştir.⁴⁹

1.2.9.Şema Kazanımları

Erken dönem uyum bozucu şemaların kazanımları dört basamakta gerçekleşmektedir: (1) Kişilerin karşılaşması gereken ihtiyaçların giderilmemesi süreci; bebeklik ve çocukluk döneminde bireylerin fiziki ve duygusal ihtiyaçların giderilmeyerek, göz ardı edilerek geçen bir süreçtir. Bu süreçte, 'duygusal yoksunluk' veya terk edilme gibi şemaların meydana gelebilmektedir. (2) Travma / mağduriyet, kötüye kullanım süreci; bireylerin bebeklik ve çocukluk döneminde maruz kaldıkları veya şahit oldukları travmatik olaylardır. Bu süreçte kişilerin yaşadıkları travmatik olaylar yetişkinlik döneminde kendisini 'güvensizlik/kötüye kullanım', 'kusurluluk/utanç' ve 'dayanısızlık gibi şemalarla gösterebilir. (3) Kişilerin karşılaşması gereken ihtiyaçların aşırı giderilmesi; bebeklik veya çocukluk döneminde ihtiyaçların aşırı giderilmesi ile yetişkinlik döneminde erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında etkilidir. Bu süreçte ilgi ve duygusal ihtiyaçların aşırı verilmesi, yetişkinlik döneminde özerklik ve gerçekçi sınırlar geliştirme süreçlerini sekteye uğratmaktadır. (4) Önemli ötekinlerin seçici içselleştirilmesi ve kimlik ile özdeşleşme. Seçici içselleştirme / Önemli Bir Diğer Kimlik ile Özdeşleşme sürecinde birey, önem arz eden kimlikleri bütün açılarıyla içselleştirmez, seçici bir içselleştirme sürecine girer.⁵⁰

1.3. BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma şekli kişinin yaşamında erken dönemlerde oluşan ve hayatı boyunca devam ettiği öne sürülen, kişinin sosyal çevresiyle kuracağı ilişkiyi büyük ölçüde etkileyen bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma kuramcılarına göre süt çocukluğu döneminde güvenli ya da güvensiz olarak bir kez belirlendikten sonra çok az değişkenlik gösterir.⁵¹

⁴⁸ Young vd., a.g.e., 2009, s.33-47.

⁴⁹ Yung vd.,a.g.e., 2009, s.33-47.

⁵⁰ Young vd.,a.g.e., 2003,s.14-17

⁵¹ Claire Hamilton, *Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence*, Child development, 71 (3), 2000, s.690-694.

Bowlby bağlama kuramını ilk kez kendisi öne sürmüştü ve sonrasında yayınladığı “Attachment and Loss” kitabında ise söz konusu kuramı detaylandırmayı amaçlamıştır. Bakım veren ve bebek arasındaki duygusal temelli ilişki Bağlanma kuramı ile çerçevelenmekte ve bu doğrultuda bilişsel süreçlerin gelişimi sağlanmaktadır.⁵²Bu bağlamda söz konusu bağlanma kuramı uzun yıllar içerisinde anlamlandırılmış ve farklı birçok tanımlamayla gelişim göstermiştir. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall bu alanda ilk ve önemli açıklamayı bakım veren ve çocuk arasındaki duygusal odaklı ilişki ile güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçıncı şeklinde 3 temel başlık altında toplamışlardır.⁵³Yapılan alan çalışmaları ile yetişkinlik ve ergenlik çağı bağlanma biçimlerini incelemekle birlikte yeni bağlanma şekillerini ortaya koymuşlardır.⁵⁴ Günümüzde son on yıllık sürece bakıldığında ise bağlanmanın yaşlılıktaki etkilerinin incelendiği görülmektedir.⁵⁵⁵⁶⁵⁷

Bağlanma şekillerinin hepsi klinik ortamlarda birbirlerinden farklılık göstermekte, ileriye ve geriye dönük yansımalar içermektedir. Bağlanma olgusunu klinik açıdan gözlemlemek her ne kadar görece kolay sayılsa da nesnel açıdan incelemek çoğu zaman zor olabilmektedir.⁵⁸Zaman zaman gözlemlerin dışsal etkilerden ayrılmış olduğu belirlenememektedir. Bu açıdan anne-baba tutumları, sosyo-çevresel uyum, diğer önemli bireyler ve aile içi kırılmalar bağlanma üzerinde önemli etkiye sahip olan değişkenler arasında yer almaktadır. Bağlanmanın ne şekilde ölçülebileceği, ileriki yaşantılar üzerindeki etki gücü önemli sorular olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁹ Fakat bağlanma şekillerini araştırmanın zorlukları unutulmamalıdır.

⁵² John Bowlby, **Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger**. New York, Basic Books, 1973, s.67.

⁵³ Mary Ainsworth vd., **Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation**,18, 1978, s.87

⁵⁴ Cindy Hazan & Phillip Shaver, **Attachment as an organizational framework for research on close relationships**, Psychological inquiry, 5 (1), 1994, s.1-22.

⁵⁵ Bradley Michael & Thomas Cafferty, **Attachment among older adults: Current issues and directions for future research**, Attachment & human development, 3 (2), 2001, s.200-221.

⁵⁶ Nathan Consedine ve Carol Magai, **Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory**, Attachment & Human Development, 5 (2), 2003, s.165-187.

⁵⁷ Phillip Shaver & Mario Mikulincer, **Attachment in the later years: A commentary** Attachment & Human Development, 6 (4), 2004, s.451-464.

⁵⁸ Ross Thompson, **Attachment theory and research: Precipice and prospect**, The Oxford handbook of developmental psychology, 2, 2013, s.191-216.

⁵⁹ Hamilton, a.g.e., s.690-694.

Kişiler dünyaya geldikleri ilk anda temel gereksinimlerinin giderilmesi noktasında diğer bir kişiye bağımlı haldedirler. Bu açıdan çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel tüm ihtiyaçlarının giderilmesi birinci dereceden bakım veren anne ile sağlanmakta ve bunun sonucunda çocuk ve anne arasında bağlanma gerçekleşmektedir. Yaşamın ilk yıllarında kurulmuş olan bu bağ bireyin yaşamı boyunca ilişkilerini ve hayatını etkilemektedir.⁶⁰

Bowlby'e göre, bireyin kurduğu ilk ilişki, yeni doğana bakım veren anne ya da annenin yerini alabilecek temel bakım veren bir diğer bakıcıyla gerçekleşir. Bu ilişkinin, bebeğin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir süreçte ilerlemesi durumunda, bebek bakıcısıyla kurduğu ilişki sonucunda kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görerek önemli olduğunu hissedecek ve aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir ve olumlu bir yer olarak algılayacaktır.⁶¹

Anne eksikliğine karşı duyduğu merakı doğrultusunda bağlanma ile ilgili çalışmalar yürüten Bowlby aynı zamanda bir çocuk psikiyatristidir. Bowlby geleneksel psikanaliz ve nesne ilişkileri kuramları ışığında ilerlemiştir. Bunun sonucunda ise yapmış olduğu araştırmalarda nesne ilişkileri kuramı ve psikanalizin eksik kaldığı noktaları tespit etmiş ve bu konulara dair birden fazla yeni tanımlamalarda bulunmuştur.⁶² Bowlby, 1944 senesinde yapmış olduğu "Kırk dört çocuk hırsız: Kişilikleri ve hayatları" araştırmasında, bireylerin çocukluk çağında anneleri ile ayrı kalmalarıyla suç işleme oranları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiş ve söz konusu ilişkiyi detaylandırmak adına çok yönlü araştırmalarına devam etmiştir. Bowlby, bakım gördükleri evlerinden ve bakım veren kişilerden uzunca bir süre veya bütünüyle uzak kalmış çocukları gözlemlemiş ve bunun sonucunda çocukların vermiş oldukları tepkilerin özellikle ikisine dikkat çekmiştir. Bunlardan birincisi, gözlemlenen çocukların ayrılık sonucunda verdikleri tepkilerin birbirleriyle aynı olmasıdır. Yapılan gözlem boyunca çocuklar sırası ve duygusal biçimi ile birbirleri ile aynı davranışlara sahiptirler. Çocuklar öncelikle ağlayarak tepki göstermişler sonrasında bakım veren kişiyi aramaya yönelmişler ve son olarak da kendilerini sakinleştirmeye çalışan diğer kişilere karşı yüksek oranda karşı gelme davranışlarını sergilemişlerdir. Bu

⁶⁰ Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, **Bağlanma kuramı ve psikopatoloji**, Düşünen Adam, 19 (1), 2006, s.24-39.

⁶¹ Bowlby, a.g.e., s.78

⁶² Şebnem Soysal vd., **Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış**, Klinik Psikiyatri, 8 (2), 2005, s.88-99.

davranışları, sırası ile umutsuzluk ve edilgenlik duygusunun takip ettiği gözlemlenmektedir. Son olarak, çocukların duygusal açıdan ayrışma yaşadığı görülmektedir. Gözlem sonucunda dikkat edilen ikinci unsur ise çocukların kısa bir süre ayrılık yaşamalarına karşın uzunca bir süre bu durumun etkisinin devam etmesi olarak belirlenmiştir.⁶³

Bowlby'nin oluşturmuş olduğu kuramın temelinde içsel çalışan modeller yer almaktadır. İçsel çalışan modeller, çocuğun diğer kişiler ve kendisine yönelik düşüncelerini içermekte, bu durum ise bakım verenin çocuğa yönelik tutum ve davranışları ile şekillenmektedir. Çocuğun temel gereksinimlerinin zamanında ve sağlıklı bir şekilde giderilmesi, ihtiyacı anında bakım veren tarafından desteklenmesi sonucunda çocuk bakım veren kişiye yönelik olumlu düşünceler geliştirmekte ve bu durum çocuğun benlik algısını da sağlıklı yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra çocuğun ihtiyacı doğrultusunda gereken ilgiyi bakım vereni tarafından görmemesi halinde çocukta kendisi ve dış dünya ile ilgili olumsuz düşünceler şekillenmekte ve güvensiz bağlanma gerçekleşmektedir (yani "değersiz ben ↔ güvenilirmez o" bilişsel temsili). Bowlby çocukluk döneminde anne ile kurulan ilişkinin bireyin ileriki yaşantısını içsel çalışma modelleri doğrultusunda büyük ölçüde etkilediğini öne sürmektedir.⁶⁴ Söz konusu modellerin, kişinin yaşamı boyunca kuracağı ilişkilere yön verdiği düşünülmektedir. Bireyin çocukluk çağında edinmiş olduğu şemalar, yetişkin hayatında benlik algısını, insan ilişkilerini ve tecrübelerini etkilemektedir.⁶⁵

Bu güvenli temel (secure base), kişinin kendisi ve diğerleri hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturmaktadır ve bu modeller 'içsel çalışan modeller' (internal working models) ya da 'zihinsel temsiller' (mental presentations) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dünyaya ilişkin içsel çalışan modellerin ana noktası bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine dair beklentiler oluşturmaktayken, kendiliğe dair içsel çalışan modellerin ana noktası bağlanma figürünün gözünden kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına dair temsiller oluşturmaktadır. Kendilik hakkındaki içselleştirilmiş temsiller, süregelen, gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun edinilmesinde önemliyken, diğerleri hakkındaki temsiller ise süregelen ve haz verici kişiler arası ilişkilerin

⁶³ Hazan ve Shaver, a.g.e.,s.451-464.

⁶⁴ Sermin Kesebir vd., **Bağlanma ve psikopatoloji**, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3 (2), 2011, s.321-342.

⁶⁵ Bahtiyar Eraslan Çapan, **Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki**, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2), 2009, s.127-142

kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir.⁶⁶ Bunların yanı sıra, içsel çalışan modeller bireylerin ne çeşit bilgilere dikkatlerini yöneltecekleri, dünyadaki olayları nasıl yorumlayacakları ve neleri hatırlayıp, neleri unutacakları üzerinde de bir belirleyiciliğe sahiptirler.⁶⁷ Aktif modellerin istikrarının aile yapısından gelmesi buna ek olarak aile yaşayışında ilerleyen süreçte yinelenmesi gerekmektedir. Bundan dolayı modellerin kapsadığı düşünce sistemlerinin otomatikleşmesi değişime karşın direnci kaçınılmaz kılmıştır.⁶⁸ Bununla ilişkili olarak bağlanma kuramı çerçevesinde, bağlanma figürleri ile şekillenen modellerin, yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkiler için birer prototip oluşturduğu düşünülmektedir.⁶⁹

Normal düzeyde bir gelişim sergileyen çocuğun bağlanma tutumu iki farklı gözlem metodu ile gerçekleştirilmektedir.⁷⁰ Bu davranışlardan ilki, yeni doğanın iletişim kurmada sosyal açıdan tepkilerini başkalarından ziyade kendisine bakım sağlayan kişi veya kişilere yöneltmeyi seçmesi, ikinci olarak yeni doğanın kendisine bakım sağlayan kişilere karşı ayrılma, yeniden birleşmeye karşın verdiği tepkiler anlam taşımaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar her koşulda annelerinin yanında olabileceğini bilirler. Annelerin stresle başa çıkmada yardımcı olacağından eminlerdir.⁷¹ Devamlı bir şekilde ebeveynleri tarafından istekleri giderilmeyen ve engellenen çocuklar ayrılık karşısında tepki göstermemekte ve bakım veren tekrar geldiğinde uzak durmayı seçmektedirler. Main ve Solomon, kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma biçimlerine ek olarak dağınık bağlanma şeklini oluşturmuşlardır.⁷² Bu bağlanma biçiminde çocuklar stres karşısında sesiz kalmakta ve işlevsellik açısından yavaşlamaktadırlar. Bu bağlanma biçimini geliştiren çocukların annelerinin genellikle fiziksel ve sözel istismara eğilimli, patolojik rahatsızlık düzeylerinin fazla ve bağlanma konusunda bireysel sorunlarının üstesinden gelememiş bireyler olduğu

⁶⁶ Manfred Diehl vd. *Adult attachment styles: Their relations to family context and personality*, Journal of personality and social psychology, 74, (6), 1998, s.1656.

⁶⁷ Paula Pietromonaco ve Lisa Feldman Barrett, *The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?* Review of general psychology, 4 (2), 2000, s.155-175.

⁶⁸ Bahadır Ş. Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi; 2006

⁶⁹ Tolan Ö. Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler (Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2002

⁷⁰ Bowlby, a.g.e. s.135.

⁷¹ Bowlby, a.g.e. s.157

⁷² Michael Lamb ve Charlie Lewis, *The development and significance of father-child relationships in two-parent families*, The role of the father in child development, 5, 2010, s.94-153.

bilinmektedir. Çocukların Dağınık bağlanma geliştirmesinin temel sebebinin bakım sağlayan kişiye karşı duyulan korku olduğu öne sürülmektedir.⁷³

Tam anlamı ile ispat edilmemesiyle birlikte bebek ve anne arasında oluşan ilk bağlanmanın bebek henüz doğmadan geliştiği öne sürülmektedir. Fetüs, annenin duygu durumuna henüz doğmadan karşılık verebilmektedir. Fetüs, algılamaya, duymaya ve tepki vermeye yirmi altıncı haftadan sonra başlamaktadır. Bu sebeple annenin doğru ve sağlıklı duygulanımlarını bebeğe iletebilmesi ve bedenindeki değişimleri kabul etmesi kurulacak olan ilk bağ açısından önemli sayılmaktadır. Anne hamilelik sürecinde karnına dokunarak bebeğin kendisini hissetmesini sağlayarak sağlıklı bağlanmanın temellerini oluşturabilir. Burada fetüse karşı annenin oluşturduğu düşünce öne çıkmaktadır. Annenin kendi anne-babası ile kurduğu ilişkinin sağlıklı ve güvenli olması, kendi evliliği ve çocuğu ile kuracağı bağı önemli ölçüde etkilemektedir.⁷⁴Yeni doğanın, duygusal ve sosyo-çevresel bağlamda gelişim gösterebilmesinde bakım veren kişinin var olan bağı güçlenmesini sağladığı bilinmektedir. Bununla birlikte yeni doğanın bireysel olarak kendini var edebilmesi ve anlamlandırabilmesi adına ebeveyn-çocuk iletişimindeki hassasiyet önemli görülmektedir.⁷⁵Anne ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi, birbirlerinin duygusal gereksinimlerine karşılık verebilmeleri ile belirlenmektedir. Yeni doğan, bağlanma gerçekleştirdiği kişiden ayrılması sonucunda yetişkin hayatı boyunca bir takım hastalığa maruz kalabilmektedir Farklı birçok sebepten dolayı dünyaya geldikten hemen sonra annesinden ayrılan çocuğun gelişim süreçlerinin yavaşladığı, yemek yemediği ve sosyal izolasyon yaşadığı görülmektedir. Bu ayrılık sonucunda yeni doğanın kalp atışlarının hızlandığı ve nörolojik gelişiminde farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.⁷⁶

1.3.1. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Çocukluk ve bebeklik evresinde özellikle güvende olma duygusunun azaldığı, stresin ve korkunun yükseldiği durumlarda olmakta dahil açıkça görülmekle

⁷³ Barnett, D. J. Ganiban, and Dante Cicchetti, *A typical attachment in infancy and early-childhood among children at developmental risk. V. Maltreatment, negative expressivity, and the development of type D attachments from 12 to 24 months of age*, Monographs of the Society for Research in Child Development, 64 (3), 1999, s.97.

⁷⁴ Şebnem Soysal vd. *Bebekleri tanı açısından yüksek-standart risk altında olan annelerin duygu durumlarının kısa süreli yardım grupları ile değerlendirilmesi*, Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi; 8, 2000, s.106-111

⁷⁵ Soysal, vd. 2000, a.g.e. 106-111.

⁷⁶ Soysal, vd. 2000, a.g.e., 106-111.

beraber bütün yaşamında bağlama davranışı görülebilmektedir.⁷⁷ Bağlanma kuramı, Bowlby'nin "bağlanma, beşikten mezara insan davranışının bütünleyici bir parçasıdır" biçimindeki cümlesine nazaran, uzunca bir zaman çocukluk ve bebeklik evrelerine ve bu iki evredeki çocuk ile esas bakım veren arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır. Başka görüşleri kabul eden birçok kuramcı gibi, bir takım bağlanma yaklaşımcıları da içsel çalışan modellerin ve çocukluk yaşantılarının yaşam boyunca yaklaşık olarak aynı devam ettiği yaklaşımını ileri sürmüş oldukları görülmektedir. Bu durumun sebebinin varsayılan bakımından bağlanma sistemindeki sinirsel temelin fazla biçimde değişmemesinden dolayı olduğu gözlemlenmiştir.⁷⁸ Bağlanma kuramı son on yılı aşkın tüm yaşamı içine alarak ergenlik dönemi, yetişkinlik dönemi ve yaşlılık dönemi romantik ve sosyal ilişkilerinde deneyimlenen davranışsal, bilişsel ve duygusal özellikleri kavramak amacıyla kullanılmaya devam eden bir model haline dönüştüğü görülmüştür.⁷⁹

Bağlanma kuramı bakımından geçiş evresi olarak bilinen ergenlik döneminde, bağlanma süreci; kişinin yeni olaylarla mücadele etmesinde esas rol oynar. Ergenin, daha az bağımlı olma yönünde, ilk bağlanma modeli olan bakım verenine fazla çaba harcadığı gözlemlenmiştir.⁸⁰ Ebeveynler artık sığınacak güvenli bağlar olarak algılanmaktan çok sınırlayıcı bağlanmalar olarak algılanmaya başlanır. Bu yüzden bir ergenin amacı, kimseye bağlı olmaksızın dünyada kendi yolunu bulmak ve 'kendi' olabilmek için bağımsızlığa olan ihtiyacını karşılamak olur.⁸¹ Ergenler, özerkliklerini kazanmaya çalışırken aslında kimliklerini oluşturma çabası içindedirler ve bu süreçte akranları bağlanma figürü olarak ön plana çıkar, önem kazanır. Ancak eğer akranları, bebeklik ve çocukluk sürecinde ana babanın sorumlu olduğu aynı işlevleri yerine getirmeye, duygusal destek ve güvenlik için aynı ihtiyaçları karşılamaya başlarsa, o zaman bağlanma yavaş yavaş ana-babadan akranlara geçer. Bunun yanı sıra, ergen ve ebeveyn arasındaki bağlanma ilişkisi anne-baba

⁷⁷ Deniz, "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki." *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)* 22, 2006, s.89-99.

⁷⁸ Bowlby, a.g.e. s.242.

⁷⁹ Manolya Çalışır, **Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi**, Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1, (3), 2009, s.240-255.

⁸⁰ Kirsten Buist vd., **Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and-sibling**, Journal of youth and adolescence, 31 (3), 2002, s.167-176.

⁸¹ Erin Lee, **The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory**, Rochester, NY: Rochester Institute of Technology. [http://www. Personalityresearch.org/papers/lee. Html](http://www.Personalityresearch.org/papers/lee.Html) (Erişim: 29 /01/ 2012) (2003).

bağlanma modeli önceki önemini yitirmiş görünse de niteliğini değiştirerek devam eder.

Ayrıca, aile yapısı çekirdek aile figürü yönünde değişen Türkiye gibi ülkelerin de var olduğu gözlemlenmiştir. Azaldığı görülen Maddî bağımlılıklar olsa da, geleneksel ve dinsel şartların etkisiyle duygusal bağılıklar önemini ve potansiyelini hala sürdürdüğü gözlemlenmektedir. Bu sebeple birey yaşlı veya yetişkin de olsa, bağlanma örüntülerinde ana-babanın, hatta başka büyük bireylerin öneminin devamlı olduğu söylenemez.⁸²

1.4. AYRILIK ANKSİYETESİ

1.4.1. Anksiyete

Kötü bir şey olacağına dair duyulan üzüntü, endişe duygularına stres denmektedir. Miktarı ve şiddeti birey için taşıdığı önemle ve içinde bulunulan durumla orantılıdır. Stresin, korkudan daha uzun sürdüğü düşünülmektedir.⁸³

Anksiyete ve korku aynı anlamda kullanılan iki kavram olduğunu düşünen Horney; her iki kelimenin de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepki olduğunu söylemiştir. Korkunun, bir kişinin karşı karşıya bırakıldığı tehlikeyle orantılı bir duygu olduğunu anksiyetenin ise; durumla orantısız, hatta birçok kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen tepki olduğunu söylemiştir.⁸⁴ Bir anne nezle olan veya sivilce çıkaran çocuğunun ölmüş olabileceği korkusuna kapılırsa bu duygu hali ise endişedir. Fakat çocuk çok önemli bir hastalık geçirmek durumundaysa annenin deneyimlediği gerçek bir korku durumu olmaktadır. Bundan dolayı bu iki endişe arasında net bir ayrım yapılabildiği düşünülmektedir. Ama endişeli bir durumda, olayla tamamen orantısız, hatta birçok defa imgesel bir tehlikeye karşı karşıya kalındığında geliştirilen bir tepki dile getirildiği söylenebilir.

Anksiyete iki bileşenden oluşur bilişsel ve fizyolojik. Bilişsel açıdan anksiyete; Bireyde, öğrenme, algılama ve düşünmeyi etkiler. Yer, zaman ve kişi yönelimine ilişkin rahatsızlıklar, yoğunlaşma güçlükleri, algılamada çarpıtma meydana gelebilir. Fizyolojik açıdan anksiyete ise; kan basıncında artış gösterme, kalp atışında artış

⁸² Jens Asendorpf ve Susanne Wilpers, *Attachment security and available support: Closely linked-relationship qualities*, Journal of Social and Personal Relationships, 17 (1), 2000, s.115-138.

⁸³ Aysel Çağdaş, *Anne-Baba Eğitimi*, Eğitim Kitabevi, Konya, 2004, s.69.

⁸⁴ Engin Gençtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, 9. Baskı, İstanbul, 2000, s.142.

gösterme ve ağız kuruması, solunum sayısında artış gösterme, kan şekerinin düşmesi, çocuklarda aşırı saldırganlık, aşırı hareketlilik ve terlemedir.⁸⁵

Bozuk aile içi ilişkilerin endişe bozukluklarının meydana gelmesinde önemli bir yeri olduğu düşünülür. Ebeveynin, çocuğun duygularıyla uyumlu cevaptan yerine duygu ifadesinin eksik olduğu kontrolcü ilişki şekli aşırı kollayıcı ve koruyucu tutum ve davranış sergilemesi ya da anne-babanın çocuğa gereken ilgiyi göstermeme durumu, endişe bozukluklarına zemin oluşturacak çocuk büyütme biçimleri olarak açıklanmıştır.⁸⁶

1.4.2. Çocuklarda Kaygı

Tanı konulan anksiyete bozuklukları, her on çocuktan birinde bulunduğu görülmektedir. Yaygın olarak çocuk problemleri içerisinde en çok görülmesine rağmen çocuk ruh sağlığı merkezlerinde daha fazla dikkat bozukluğu, yemek yeme bozukluğu, intihar eğilimi, saldırganlık vakaları getirildiği gözlemlenmektedir. Bu durum stresin çocukta çok gözlemlenmesine karşın anne-babanın çocuğu bu gibi durumlarda uzmana götürmeye ihtiyaç duymadığını gösterir niteliktedir.⁸⁷

Anksiyete çocuklarda üç biçimde kendini göstermektedir. Birinci olarak stres düşüncelerde veya zihinsel işlemlerde deneyimlenir. Örneğin, kendilerinin ya da yakınlarının yaralanmasında veya komik bir duruma düşmesinden endişe duyarlar. İkinci olarak stres halini fiziksel olarak vücutta deneyimler. Çocuk endişe duyduğunda vücudu ile uyarılır. Çalışmacılar bu duruma genelde “savaş ya da kaç” tepkisi derler. Solunumun yükselmesine, mide bulantısı durumuna, kalbin hızlı hızlı atmasına, terlemeye sebep olmaktadır. Üçüncü olarak ise endişenin çocukların tutum ve davranışlarını etkilemesidir. Endişeli çocuk ağlar, dolaşıp durur, bir şeye sarılır, titrer veya yerinde duramaz. Bunun yanı sıra birtakım davranışlara karşı kaçınma durumu gösterir. Örneğin, gece vaktinde çöp kutusunu dışarı götürmeyi reddetme davranışı.

2.3.2.1. Çocuklarda Anksiyete Sebepleri

Çocuklarda gözlemlenen anksiyete bozukluklarının birçok şeyden kaynaklandığı belirlenmiştir. Bunlardan başlıca sebepler arasında ebeveyn tepkisi, kalıtım, kaygı ve örnek alma gelmektedir.

⁸⁵ Çağdaş, a.g.e. s.98-102.

⁸⁶ Çağdaş, a.g.e. s.98-102.

⁸⁷ Rapee,.,Vd., *Kaygılı çocuğa yardım: Anne babalar için aşamalı kılavuz*, Çeviren: Rasim Baykallı, Arkadaş Yayın Evi, Ankara, 2003, s.107.

Kalıtım, birçok çalışmacı kaygı durumunun genetik olduğu görüşünü benimsemişlerdir. Kaygılı kişilerin birtakım akrabalarının da stresli olduğu dolayısıyla oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Çalışmacılara göre anne-babadan çocuğa geçen durumun karanlıktan korkmak ya da utangaçlık gibi belli bir eğilim olmadığı, başka kişilerden duygusal durum olarak daha hassas olan genel bir kişilik olduğu belirlenmiştir. Stresli çocukların ortalamaların üzerinde duygusal bir kişiliğe sahip olmaları olası olması kalıtsal olabilir.⁸⁸

Ebeveyn tepkisi ise anne-babaların çocuklarına karşı aşırı korumacı bir davranış sergilemeleri, küçük bir sıkıntıyla karşı karşıya kaldığında dahi anne - babanın hemen çocuğun yardımına yetişmek istemeleri, özellikle bu durumun ölçüsünü kaçırmaları ve deyim yerindeyse çocuğun stres haline düşmesini beklemeye başlamaları ve ihtiyaç olmadığı halde bile çocuğa yardım etmek istemeleri en büyük stres sebebidir. Bu durumda çocuk korkularıyla karşı karşıya kalmasına izin verilmez ve bunun sonrasına ilişkin “Dünyanın gerçekten tehlikeli olduğunu” veya “Bununla başa çıkamayacağını” düşünmeye başlar. Bazı anne-babalar ise çocuğun stresli tutum ve davranışlarına aşırı ilgili davranarak pekiştirdikleri de gözlemlenmektedir.⁸⁹

Çocukların ebeveynlerini taklit etmesi durumu kesin bir gerçeklik olup örnek alma durumudur. Bu örnek alma durumu anne-babanın duygusal bir durumda tepkilerini de örnek almalarının mevcut olduğunu göstermektedir. Bu durumda ebeveynin kaygılı olması ve bu gibi olağan olaylardan kaçınması durumunda çocuk bu durumu, korkularla başa çıkmanın bir çözümü şeklinde algılayabildiği söylenmektedir. Çocukta bazı anksiyete eğilimleri varsa ve baba veya anneden herhangi biri stresli ise, çocuk bu tutum ve davranışların bazılarını benimseyebilir. Bu durum dahilinde, onu zaten oluşmuş olan anksiyeteli doğasını daha fazla bozabildiği görülmektedir.⁹⁰

Kaygı; bir çocuğun anne-babası boşandığı veya ayrıldığı durumda çocuğun sarsılması ve hassas bir duruma gelmesinden kaynaklanabilir. Çocuk bu tür kaygı durumlarını deneyimliyorsa ve zaten stresli bir kişiliğe sahipse daha fazla etkilenip stres seviyesi artış gösterir.⁹¹

⁸⁸ Rapee vd., a.g.e., s.110-118.

⁸⁹ Rapee vd., a.g.e., s.110-118

⁹⁰ Rapee vd., a.g.e., s.110-118

⁹¹ Rapee vd. a.g.e. s.110-118

1.4.3.Ayrılık Kaygısı Kavramı

Asıl bakım sağlayan kişiden uzaklaşma korkusuna ayrılma kaygısı denir. Bu bireyin genelde çocuğun annesi olduğu görülmektedir.⁹²Kişilerin yaşadıkları yerden ve bağlandığı kişilerden ayrıldıklarında aşırı bir anksiyete meydana gelir.⁹³Uykusuzluk, huzursuzluk, sıkıntı ve hırçınlıkta kendini gösteren ayrılık korkusu, tedavi olunmadığında veya yanlış tutum ve davranışlar gösterdiğinde ileri sosyal rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Çocukların anne veya bakım veren kişiden ayrıldığında ayrılık kaygısı yaşayabileceği gibi güvenli bölgesinden ayrıldığında da kaygı yaşayabilir. Bu durum bebeklik döneminin altı ve sekizinci aylarında doğal bir tepki olarak görülmektedir. Kaygının uzun sürede devam etmesi ve şiddetini arttırması durumunda işlevsellikte bozulmalar meydana gelebilir, bu durumda bir kaygı bozukluğu oluşmaktadır. Ayrılık anksiyetesi çocukluk dönemi bozukluğu olarak literatüre girse de Manicavasagar ve Silove ayrılık kaygısının yetişkinlerde de olabileceğini belirtmişlerdir.⁹⁴

Herhangi bir sebeple temel bakımı sağlayan kişiden ayrılmak zorunda kaldıkları zaman Ayrılma kaygısı gösteren bireylerin çok sarsıldığı gözlemlenir. Şiddetli olaylarda çocuk ebeveynin gözünün önünden ayrılmamak için odadan odaya onu gözlemleyebilir. Çok görülen bir durum olarak çocuk okul ortamlarından uzak kalma eğilimi gösterir, başka bir evde geceleme reddeder, anne-babasının onu dışarı çıkarmak istemeleri durumunda sarsıldıkları gözlemlenir ve her zaman ebeveyni ile beraber kalmak ister. Bazı çocuklar ayrı kaldıkları zaman fiziksel rahatsızlıklardan ya da mide ağrılarından şikâyet ederler ve birçoğunda öfke krizleri gözlemlenebilir. Bu söz konusu davranışlarının sebebi, ayrıldıkları durumda çocuğun veya ebeveynin başına kötü bir olay geleceği ve bu olay sonrasında birbirlerini bir daha hiç karşı karşıya gelemeyeceği korkusu gibi bilinmektedir.⁹⁵

1.4.4.Yetişkinlik Döneminde Ayrılık Kaygısı

Çocukluk döneminde meydana gelen ayrılık anksiyetesi yetişkinlik döneminde şekil değiştirmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynin den ve güvenli alanından uzak kaldığında gösterilen tepkilerin benzeri yetişkinlik döneminde de gösterebilmektedir. Bireyler yakınlarının başına kötü olay geleceğine dair korkar ve ayrılığa karşı hassastırlar. Bebeklikte ebeveynlerinden uzak kalmaya karşı kaygı geliştiren

⁹² Rapee vd., a.g.e. s.110-118

⁹³ Üre, R. Ari, and Z. Seğer, *Çocukta duygusal gelişim*, Konya: SÜ Mesleki Eğitim Vakfı, 2001, s.151

⁹⁴ Vijaya Manicavasagar vd. *Parent-child concordance for separation anxiety: a clinical study*, Journal of affective disorders, 65 (1), 2001, s.81-84.

⁹⁵ Rapee vd. a.g.e. s.132.

çocuklar, yetişkinlikte ebeveynlerinin yanı sıra eş ve çocuklarından uzak kalmaya karşı da kaygı geliştirmektedirler. Bu kaygılar çocukluk çağındayken, uyku problemleri, mide bulantısı, karın ağrısı gibi somatik belirtiler ve tırnak yeme, alt ıslatma gibi bazı sorunlar beraberinde getirmektedir. Erişkinlikte ise somatik belirtilerin yerini panik bozukluk, yaygın anksiyete, agorafobi gibi anksiyete bozuklukları almaktadır. Yetişkin ayrılma anksiyetesinin depresyon, anksiyete ve uyum bozukluklarıyla birlikte görülmesinin yüksek olduğu bilinmekte ve klinik değerlendirmelerde bu bilginin göz önünde bulundurulmasının da önemi vurgulanmaktadır.⁹⁶

1.4.5.Ayrılma Kaygısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, bireyin bağlanmış olduğu kişilerden ayrılmasıyla ilişkin, gelişimsel açıdan uygun görülmeyen ve aşırı seviyede bir korku veya kaygı duyması:

1. Bağlanmış olduğu kişiden veya evden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığında her zaman bu duruma aşırı gerilme.

2. Bağlanmış olduğu başlıca insanları kaybedeceği veya bu insanların başına, yaralanma, hastalık, ölüm, yıkım benzeri sıkıntılı bir durum geleceğiyle ilişkin, yineleyen bir biçimde, bu duruma aşırı üzülmeye.

3. Bağlanmış olduğu başlıca insanlardan herhangi birinden ayrılmaya sebep olacak, istenmedik bir durum (örn. kaçırılma durumu, kaybolma durumu, hastalanma durumu, bir kaza geçirme durumu) deneyimleyeceğiyle ilişkin, yineleyen bir şekilde, bu duruma aşırı üzülmeye.

4. Ayrılma korkusundan dolayı, işe, okula veya farkı bir ortama gitmek için dışarıya çıkmayı, ev ortamından uzaklaşmayı hiç istememe durumu veya bu durumu reddetme.

5. Farklı yerlerde ya da evde yalnız başına durmaktan veya bağlanmış olduğu başlıca bireylerle beraber olmama durumundan, yineleyen bir biçimde, aşırı korku duygusuna kapılma veya bu duruma isteksizlik sergileme.

⁹⁶ Manicayasagar vd, a.g.e., 2001, s.81-84.

6. Ev ortamı dışında ya da bağlanmış olduğu başlıca kişilerden herhangi biri yanında olmaksızın uykuya dalma durumunda isteksizlik sergileme veya bu durumu reddetme.

7. Ayrılma korkusunu da kapsayan, tekrarlayıcı bir şekilde, karabasanlar görme durumu.

8. Bağlanmış olduğu başlıca kişilerden ayrıldığında veya ayrılacak gibi olduğunda fiziksel belirtilerle (örn. kusma belirtisi, karın ağrıları, baş ağrıları, bulantı) tekrarlayan şikayetlerin olması

B. Bu kaçınma, korku ya da stres tekrarlar, erişkinlerde altı ay ya da daha uzun, ergen ve çocuklarda en az dört hafta sürer.

C. Bu ayrılık kaygısı, klinik bakımdan belirgin bir probleme veya toplumsal, işle ilgili, eğitimle ilişkin veya önemli başka işlevsellik alanlarında işlevsellik seviyesinde düşüş göstermeye sebep olur.

D. Otizm açılımı kapsamında ayrılık kaygısı bozukluğunda farklılığa karşı aşırı direnç göstermekten dolayı evden ayrılmaya karşı koyma, agorafobide güvenilir bir eşlikçi olmadan dışarı çıkmayı reddetme, psikozla giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar veya varsanımlar, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği başka bireylerin başına bir rahatsızlık veya farklı bir kötü durum gelecek olmasından dolayı stresle veya hastalık kaygısı bozukluğunda bir rahatsızlığın olduğu varsayımıyla kaygı duyma benzeri başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha iyi tanımlanamaz.

1.4.6.Ayrılık Kaygısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Önceki araştırmalara göre daha sistematik bir araştırma olarak gözlemlenen Araştırmalar içerisinde yetişkinlerin ayrılık kaygısı ile ilgili araştırmalar içerisinde; Manicavasagar ve arkadaşlarının araştırdıkları bu çalışmada üç yetişkin hasta katılımcıda ilk kez ayrılık kaygısı belirtileri açıklanmıştır. Bu bağlamda Manicavasagar ve arkadaşları ayrılık kaygısının çocukluk evresinden yetişkinliğe kadar uzayabileceğini ve bunun yanı sıra çocukluk dönemi haricinde ilk defa yetişkinlik çağında da meydana gelebileceğinin savını ileri sürmüşlerdir. İleri sürmüş oldukları “Devamlılık Varsayımı” savına göre, “Çocukluk Ayrılık Kaygısı” saptanan hasta

kişilerin yetişkinlik çağında da aynı belirtilerden şikâyet ettikleri gözlemlenmiş ve bu hasta kişilerin kaygı halindeyken panik gibi belirtiler deneyimledikleri saptanmıştır.⁹⁷

Manicavasagar ve arkadaşlarının araştırdıkları başka bir çalışmada ise yetişkin kişilerdeki panik bozukluk ve çocuklarda görülen ayrılık kaygısının yetişkin kişilerdeki ayrılık kaygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonucunda ayrılma kaygısı seviyesi fazla çıkan % 63'ü kapsayan çocuk katılımcıların ebeveynlerinden, baba ya da annesin yetişkin ayrılma kaygısı tanısı almış olduğu, bu bağlamda ayrılık kaygısı olan anne ve babaların çocuklarında da ayrılık kaygısı seviyesinin fazla bir seviye de çıkması sonucuna varılmıştır.⁹⁸

Kömürcü ve Pekak yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre babanın ebeveynlik biçimlerinden koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimindeki artışın benlik değerindeki düşüşü; kötümser/endişeli ebeveynlik biçimindeki artışın benlik değerindeki artışı yordadığı dikkat çekmiştir. Ayrıca, babanın sergilediği aşırı izin verici/sınırsız ve kötümser/endişeli ebeveynlik biçimindeki artış kontrol ihtiyacındaki artışı; buna karşın cezalandırıcı ebeveynlik biçimindeki artış kontrol ihtiyacındaki düşüşü yordamaktadır.⁹⁹

Yalçın ve arkadaşları yaptıkları çalışmada bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığı ve hangi erken dönem uyumsuz şemaların mutluluğun önünde engel olabileceğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre; mutluluk ile tehditler karşısında, dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin karamsarlık ve başarısızlık erken dönem uyumsuz şemalarının ise mutluluk düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹⁰⁰

⁹⁷ Vijaya Manicavasaga vd., *Separation anxiety in adult hood: a phenomenological investigation*, Comprehensive psychiatry, 38 (5), 1997, s.274-282.

⁹⁸ Manicavasagar vd. a.g.e, 2001, s.81-84.

⁹⁹ Burcu Kömürcü ve Gonca Soygüt Pekak, *The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats*, Klinik Psikiyatri, 20, 2017, s.6-18.

¹⁰⁰ Süleyman Barbaros Yalçın vd., *Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar*, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 7 (1), 2018, s.7-13.

Gör ve arkadaşları geleceğin haritası ve geçmişin mirası, erken dönem uyumsuz şemalar araştırmasında, erken dönem uyum bozucu şemaları değiştirmeyi amaçlayan şema terapinin sağladığı olanaklarla, geçmişi tekrardan ele alıp düzenleyebilir, şimdiyi daha sağlıklı duruma getirebilir ve geleceğin koruma altında olduğuna önem vermiştir. Geleneksel bilişsel-davranışçı kuram ve uygulamadan temel alarak geliştirilen bütüncü-yenilikçi bir yaklaşım olan şema terapi, çocukluk çağında karşılanmayan esas duygusal ihtiyaçların ve olumsuz deneyimlerin sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların meydana getirdiği ve kişilerin, hayatlarını bu şemalar esasında biçimlendirdiğini ileri sürmektedir.¹⁰¹

Yıldız yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulguları üniversite uyumunun üçte birinden fazlasının erken çocukluk uyumsuz şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yalnızlık ile yordandığını göstermektedir. Zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanları ise üniversite uyumunu açıklamada anlamlı bir katkı sağlamamıştır.¹⁰²

¹⁰¹ Nağme Gör vd. **Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar**, Nesne Psikoloji Dergisi, 5 (10), 2017, s.197-218.

¹⁰² Aylin Demirli Yıldız, **Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi**, Türk Psikoloji Dergisi, 33 (81), 2018, s.82-96.

İKİNCİ BÖLÜM

AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Ayrılık anksiyetesi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ayrılık anksiyetesi ile uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri ve alt boyutları ile uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Ayrılık anksiyetesi ile bağlanma stilleri ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Ayrılık anksiyetesi ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Bağlanma stilleri ve alt boyutları ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

2.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireyin çevresine ve kendisine yönelik sorgusuz bir biçimde benimsediği inançlar ve duygular; yaşama dair algıladığı örüntü ya da yaygın temalara şemalar denir. Genellikle yaşam boyu süre gelen ve değişme durumuna karşı oldukça dirençli yapılar olduğu düşünülmektedir. Örneğin, inancına, bağımlılık şeması geliştirmiş bir çocuk, yetişkin bir birey olduktan sonra bile şema değişimine karşı gelir. Şemanın daima terapi olmadan kaybolduğu görülemez. Bunun bir sebebi, şemaların, duygular, anılar, bedensel ve bilişsel duyular aracılığıyla ömür boyu kendini kanıtlama durumundan olmasından kaynaklıdır. Anılar duygular ve bilişler ise kişilerin bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğunu düşünebiliriz. Bu nedenle bu yapacağımız

Çalışma değişkenler arasındaki ilişkinin ve problemlerin tespit edilmesi bakımından önem taşır niteliktedir. Yapacağımız bu çalışma sonraki yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

2.5. ARAşTIRMANIN SAYILTILARI

Çalışmamızın sayıltıları;

1. Çalışmaya katılım sağlayacak bireylerin soruları samimiyetle cevaplayacakları n görülmektedir.
2. Çalışmamızın evrenini İstanbul ilindeki 18 yaş üstü kişiler oluşturmaktadır.
3. Çalışmamızın lekleri, Young şema leği, kişisel bilgi formu, İlişki lekleri anketi, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ile ilgili değişkenler güvenilir ve geçerli olarak değerlendirmektedir.

2.6. ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Söz konusu bu çalışmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan kişiler ile sınırlı kalmaktadır.
2. Çalışmada kullanılan lekler, Araştırmamızın lekleri Young şema leği, ilişki ölçekleri anketi, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANI MODELİ

Söz konusu bu çalışma, “ilişkisel tarama modeli”ne göre hazırlanmıştır. İki veya daha çok değişken arasında beraber değişim varlığını ve/veya düzeyini saptamayı hedeflemektedir.¹⁰³

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın örneklemini İstanbul’da ikamet eden vakıf üniversitesine giden 18 yaş üstü bireyler ve yakınlarından oluşan 300 katılımcıdan meydana gelmektedir. Basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre örneklem seçimi hazırlanmıştır. Katılımcıların 164’ü kadın, 136’sı erkektir. Katılımcıların aydınlatılmış onamları yazılı olarak alınmıştır. Çalışma veri toplama süreci Temmuz 2019- Kasım 2019 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Her bir katılımcı için veri toplama süreci 20 dakika sürmüştür. Araştırma internet üzerinden yapılarak katılımcılara Google-anket üzerinden ulaşılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgilerin çalışıldığı formda kişilere, eğitim durumları ve yaşları ile ilgili sorular yöneltilmiştir (EK-A).

3.3.2. Young Şema Ölçeği

Erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek amacıyla bu söz konusu ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu 18 şema ve 205 maddeden oluşmakta ve kapsamaktadır.¹⁰⁴ Ölçeğin 75 maddeden oluşan kısa formunu Young (1990) geliştirmiştir. Kendi araştırmamızda ise Young Şema Ölçeği’nin 90 maddelik kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. YŞÖ-KF3, 205 madde ve 16 şemadan meydana gelen uzun form ve 75 madde ve 15 şemadan meydana gelen kısa formun ardından, bahsi geçen formlardan başka olarak karamsarlık, onay

¹⁰³ Niyazi Karasar, *Bilimsel araştırma yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

¹⁰⁴ Schmidt, A. Mark and James Dettmann. "Multifunctional minimally invasive surgical instrument." U.S. Patent No. 5,456,684. 10 Oct. 1995.

arayıcılık ve cezalandırıcılık şemalarının eklenmesiyle ortaya çıkarılmış 90 maddelik bir ölçektir. Sarıtaş tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği geliştirilmiştir.¹⁰⁵¹⁰⁶

Ölçek, 18 şema boyutundan meydana gelmektedir ve bu bağlamda beş şema alanının altında yer alan 18 erken dönem uyumsuz şemayı içermektedir. Bu şema boyutları terk edilme/istikrarsızlık, duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, güvensizlik/suistimal edilme, kendini feda, onay arayıcılık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, iç içelik/gelişmemiş benlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısız olma, boyun eğicilik, hak görme/büyüklik taslama, yetersiz özdenetim, karamsarlık halinde olma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırıcılık ve duygusal yoksunluktur. Her bir boyut beş maddeden meydana gelmektedir. Yukarıda bahsi geçen şema boyutları model tarafından önerilen beş şema alanında yer almaktadırlar. Bu şema alanları zedelenmiş otonomi/performans, kopukluk/ reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve aşırı tetikte olma/bastırılmışlık alanlarıdır. Araştırmamızda veriler bu söz konusu beş şema alanı içerisinde ölçülmüştür.

3.3.3 YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

1994' de Griffin ve Bartholomew'un geliştirdiği ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçek, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Ölçekleri Anketi ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışmaları Sümer ve Güngör tarafından gerçekleştirilmiştir.¹⁰⁷ Katılım sağlayan kişiler, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını açıkladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri değerlendirmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edildiği görülmektedir. Bu bağlamda, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında farklılık göstermektedir. Bu çözümle elde edilen devamlı

¹⁰⁵ Jeffre Young ve Brown *Young schema questionnaire*, Cognitive Therapy Center of New York. New York, 1990.

¹⁰⁶ Sarıtaş, *The effects of maternal acceptance- rejection on psychological adjustment of adolescents: The mediator roles of cognitive styles*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2007 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁰⁷ Nebi Sümer ve Derya Güngör, *Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*, Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43), 1999, s.71-106

puanlar katılım sağlayan kişilerin bağlanma stilleri kapsamında grup haline getirmek için de kullanılmaktadır. Grup haline getirilme sürecinde her bir katılım sağlayan birey, en fazla puana sahip olduğu bağlanma kategorisine konulmaktadır.

3.3.4. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Manicavasagar ve arkadaşlar tarafından geliştirilmiş olan erişkinlikteki ayrılma anksiyetesi belirtilerini araştıran ve 27 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 4'lü likert tipi ölçüm yapmakta, her bir madde 0 "hiç hissetmedim" ile 3 "çok sık hissettim" arasında dağılım göstermektedir. DSM IV' deki çocukluk dönemi AAB belirtilerini erişkinlik dönemine uyarladıkları ve araştırmacıların bu grup hastalarda gözledikleri başka belirtileri de kapsayan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik pilot çalışmaları Müge Alkan tarafından küçük bir örnekleme yapılmış, fakat yayınlanmamıştır.¹⁰⁸

3.4. Veri Analizi

Söz konusu olan bu çalışmada, elde edilmiş verilerin analizi yapılırken, veriler sanal ortamda sayısal ifade olarak girilmiş olup bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri belirlenmiştir. Veriler, analizlere başlamadan öncesinde, normal dağılım bakımından incelenmiştir. Örneklem grubunda, çalışma değişkenlerinin normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde tüm ölçeklerin normal bir dağılım gözlemlendiği belirlenmiştir. Tüm ölçekler ve alt ölçeklerde değerler -2, +2 arasında olmasından dolayı normal bir dağılım görülmektedir (George & Mallery, 2010). Yapılan analizinde %95 güvenirlik seviyesi temel olarak alındığı görülmektedir. Pearson Korelasyon analizi ile ölçekler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini görmek için kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Cohen'in Korelasyon gücünün referans değerleri;

0.10 - 0.29 Zayıf

0.30 - 0.49 Orta

0.50 - 1.00 Yüksek

¹⁰⁸ Diriöz., *Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin geçerlik ve güvenirliği*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Kadın	164	54,6
	Erkek	136	45,4
Yaş	18-25	149	49,7
	26-30	50	16,7
	31-35	30	10,0
	35 ve üzeri	55	18,3
	Toplam	284	94,7
Kayıp		16	5,3
Toplam		300	100,0
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	162	54,0
	Çalışıyorum	134	44,7
	Toplam	296	98,7
Kayıp		4	1,3
Toplam		300	100,0
Bilinen Rahatsızlık	Evet	33	11,0
	Hayır	262	87,3
	Toplam	295	98,3
Kayıp		5	1,7
Toplam		300	100,0
Eğitim	İlkokul mezunu	2	0,7
	Ortaokul mezunu	2	0,7
	Lise mezunu	22	7,3
	Üniversite mezunu	222	74,0
	Yüksek lisans ve üzeri	44	14,7
	Toplam	292	97,3
Kayıp		8	2,7
Toplam		300	100,0

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunun %54.6'sı kadın, %45.4'ü erkek, %49.7'si 18-25 yaş arası, %16.7'si 26-30 yaş arası, %10.0'ı 31-35 yaş arası, %18.3'ü 35 ve üzeri yaş, %54.0'ı çalışmıyor, %44.7'si çalışıyor, %11.0'ının bilinen bir rahatsızlığı var, %87.3'ünün bilinen bir rahatsızlığı yok eğitim durumunun, %0.7'si ilkokul mezunu, %0.7'si ortaokul mezunu, %7.3'ü lise mezunu, %74.0'ı üniversite mezunu, %14.7'si yüksek lisans ve üzeridir.

Tablo 4.2 “Young Şema Ölçeği” “Betimsel İstatistikleri”

	N	$\bar{X}$	Ss.
“Duygusal Yoksunluk”	300	2,00	1,04
“Başarısızlık”	300	2,06	0,93
“Karamsarlık”	300	2,29	1,09
“Sosyal İzolasyon”	300	2,28	1,03
“Duyguları Bastırma”	300	2,32	0,89
“Onay Arayıcılık”	300	3,06	1,04
“Bağımlılık”	300	1,91	0,91
“Yetersiz Özdenetim”	300	3,05	0,98
“Kendini Feda”	300	2,69	0,99
“Terk Edilme”	300	1,92	0,95
“Cezalandırma”	300	3,01	0,98
“Kusurluluk”	300	1,90	1,02
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	300	2,28	1,02
“Yüksek Standartlar”	300	2,65	1,18

Tabloda görüldüğü üzere, Duygusal Yoksunluk ortalaması 2,00 (ss=1,04), Başarısızlık ortalaması 2,06 (ss=0,93), Karamsarlık oranı 2,29 (ss=1,09), “Sosyal İzolasyon” oranı 2,28 (ss=1,03), Duyguları Bastırma oranı 2,32 (ss=0,89), Onay Arayıcılık oranı 3,06 (ss=1,04), Bağımlılık ortalaması 1,91 (ss=0,91), Yetersiz Özdenetim oranı 3,05 (0,98), Kendini Feda oranı 2,69 (ss=0,99), Terk Edilme oranı 1,92 (ss=0,95), Cezalandırma ortalaması 3,01 (ss=0,98), Kusurluluk oranı 1,90 (ss=1,02), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık oranı 2,28 (ss=1,02), Yüksek Standartlar ortalaması 2,65 (ss=1,18)’dir.

Tablo 4.3 “İlişki Ölçekleri Anketinin Betimsel” İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
Güvenli Bağlanma	300	3,77	1,02
Korkulu Bağlanma	300	3,50	1,32
Saplantılı Bağlanma	300	3,70	0,87
Kayıtsız Bağlanma	300	3,47	1,30

Tabloda görüldüğü üzere, "Güvenli Bağlanma" oranı 3.77 (ss=1.02) ,"Korkulu Bağlanma" oranı 3.50 (ss=1.32) ,"Saplantılı Bağlanma" oranı 3.70 (ss=0.87) ,"Kayıtsız Bağlanma" oranı 3.47 (ss=1.30) dir.

Tablo 4.4. Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	300	0,95	0,52

Tabloda görüldüğü üzere, Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi oranı 0,95 (s s=0.52)'dir.

Tablo4.5 "İlişki Ölçekleri Anketi" ve "Alt Ölçekleri Puanlarıyla" "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği" Ve "Alt Ölçek Skorları Arasındaki" İlişki

"Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi"		
Güvenli Bağlanma	"R"	-,188**
	"P"	0,001
	"N"	300
Korkulu Bağlanma	"R"	,286**
	"P"	0,000
	"N"	300
Saplantılı Bağlanma	"R"	,285**
	"P"	0,000
	"N"	300
Kayıtsız Bağlanma	"R"	,209**
	"P"	0,000
	"N"	300

Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi ve alt ölçekleri ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ilişkisinin ölçülmesinde kullanılan Pearson Korelasyon analizi verilerine göre;

Güvenli Bağlanma alt ölçeği genel skoru ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi skoru aralarında negatif boyutta anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r=-188$, $p<.01$).

Korkulu Bağlanma alt ölçeği genel skoru ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=-286$, $p<.01$).

Saplantılı Bağlanma alt ölçeği genel skoru ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=-285$, $p<.01$).

Kayıtsız Bağlanma alt ölçeği genel skoru ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=-209$, $p<.01$).

Tablo 4.6 “Young Şema Ölçeği” ve Alt Boyutu Skorları “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi” Ve Alt Ölçek Skorları

“Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği”		
“Duygusal Yoksunluk”	“R”	,247**
	“P”	0,0.00
	“N”	,300
“Başarısızlık”	“R”	,263**
	“P”	0,0.00
	“N”	,300
“Karamsarlık”	“R”	,337**
	“P”	0,00.0
	“N”	,300
“Sosyal İzolasyon”	“R”	,265**
	“P”	0,00.0
	“N”	,300
“Duyguları Bastırma”	“R”	,176**
	“P”	0,002
	“N”	,300
“Onay Arayıcılık”	“R”	,189**
	“P”	0,0.01
	“N”	,300
“Bağımlılık”	“R”	,318**
	“P”	0,000
	“N”	,300
“Yetersiz Özdenetim”	“R”	,134*
	“P”	0,02.0
	“N”	,300
“Kendini Feda”	“R”	,190**
	“P”	0,0.01
	“N”	,300
“Terk Edilme”	“R”	,434**
	“P”	0,000
	“N”	,300
“Cezalandırma”	“R”	,160**
	“P”	0,005
	“N”	,300
“Kusurluluk”	“R”	,257**
	“P”	0,000
	“N”	,300
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	“R”	,283**
	“P”	0,000
	“N”	,300
“Yüksek Standartlar”	“R”	,224**
	“P”	0,000
	“N”	,300

Katılımcıların “Young Şema Ölçeği” ve Alt ölçekleri ile “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi” ilişkisinin ölçülmesinde kullanılan Pearson Korelasyone göre; “Duygusal

Yoksunluk" alt ölçek genel skoru puanı ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=247$, $p<.01$).

"Başarısızlık "Alt ölçek genel skoru ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=263$, $p<.01$).

"Karamsarlık" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=337$, $p<.01$).

"Sosyal İzolasyon" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=265$, $p<.01$).

"Duyguları Bastırma" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=176$, $p<.01$).

"Onay Arayıcılık" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=189$, $p<.01$).

"Bağımlılık" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=318$, $p<.01$).

"Yetersiz Özdenetim" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=134$, $p<.01$).

"Kendini Feda" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=190$, $p<.01$).

"Terk Edilme" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=434$, $p<.01$).

"Cezalandırma" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=160$, $p<.01$).

"Kusurluluk" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" puanı arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=257$, $p<.01$).

"Tehditler Karşısında Dayanıksızlık" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=283$, $p<.01$).

"Yüksek Standartlar" Alt ölçek genel skoru toplam ile "Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi" skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=224$, $p<.01$).

Tablo 4.7. “Young Şema Ölçeği” ve Alt Ölçek Skorları ile “İlişki Ölçekleri Anketi” Ve Alt Ölçekleri

		Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
“Duygusal Yoksunluk”	“R”	-,117*	,127*	0,102	,278**
	“P”	0,042	0,027	0,078	0,000
	“N”	300	300	300	300
“Başarısızlık”	“R”	-,133*	,147*	,127*	,228**
	“P”	0,021	0,011	0,028	0,000
	“N”	300	300	300	300
“Karamsarlık”	“R”	-0,021	,351**	,312**	,425**
	“P”	0,713	0,0.00	0,0.00	0,000
	“N”	300	300	300	300
“Sosyal İzolasyon”	“R”	-0,100	,268**	,278**	,521**
	“P”	0,084	0,0.00	0,00.0	0,0.00
	“N”	300	300	300	300
“Duyguları Bastırma”	“R”	-,249**	,283**	,227**	,347**
	“P”	0,0.00	0,00.0	0,0.00	0,0.00
	“N”	300	300	300	300
“Onay Arayıcılık”	“R”	-0,098	,305**	,202**	,295**
	“P”	0,089	0,00.0	0,0.00	0,0.0
	“N”	300	300	300	300
“Bağımlılık”	“R”	-0,100	,210**	,163**	,323**
	“P”	0,084	0,000	0,005	0,000
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300
“Yetersiz Özdenetim”	“R”	0,057	,187**	,239**	,281**
	“P”	0,323	0,001	0,000	0,000
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300
“Kendini Feda”	“R”	0,008	,250**	,274**	,335**
	“P”	0,885	0,0.00	0,00.0	0,00.0
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300
“Terk Edilme”	“R”	-,115*	,237**	,178**	,308**
	“P”	0,046	0,000	0,002	0,000
	“N”	300	.,300	.,300	.,300
“Cezalandırma”	“R”	0,009	,279**	,306**	,427**
	“P”	0,872	0,0.00	0,0.00	0,00.0
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300
“Kusurluluk”	“R”	-,151**	0,057	,150**	,228**
	“P”	0, 009	0,329	0,009	0,000
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300
“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	“R”	-0,041	,241**	,170**	,360**
	“P”	0,477	0,00.0	0,003	0,0.00
	“N”	300	,300	.,300	.,300
“Yüksek Standartlar”	“R”	-0,008	,296**	,253**	,351**
	“P”	0,896	0,00.0	0,0.00	0,0.00
	“N”	.,300	.,300	.,300	.,300

Katılımcıların “Young Şema” ve alt ölçekleri ile “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi” ilişkisinin ölçülmesinde kullanılan Pearson Korelasyone göre;

“Duygusal Yoksunluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Güvenli Bağlanma” skorları arasında eksi yönlü ilişki vardır ($r=-.117$, $p<.01$).

“Başarısızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Güvenli Bağlanma” skorları eksi yönlü ilişki vardır ($r=-.133$, $p<.01$).

“Duyguları Bastırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Güvenli Bağlanma” skorları arasında eksi yönlü ilişki vardır ($r=-.249$, $p<.01$).

“Terk Edilme” alt ölçek genel skoru puanı ile “Güvenli Bağlanma” skorları arasında eksi yönlü ilişki vardır ($r=-.115$, $p<.01$).

“Kusurluluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Güvenli Bağlanma” skorları arasında eksi yönlü ilişki vardır ($r=-.151$, $p<.01$).

“Duygusal Yoksunluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.127$, $p<.01$).

“Başarısızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.147$, $p<.01$).

“Karamsarlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=.351$, $p<.01$).

“Sosyal İzolasyon” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.268$, $p<.01$).

“Duyguları Bastırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.283$, $p<.01$).

“Onay Arayıcılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.305$, $p<.01$).

“Bağımlılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.210$, $p<.01$).

“Yetersiz Özdenetim” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.187$, $p<.01$).

“Kendini Feda” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=.250$, $p<.01$).

“Terk Edilme” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=237$, $p<.01$).

“Cezalandırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=279$, $p<.01$).

“Tehditler Karşısında” Dayanıksızlık alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=241$, $p<.01$).

“Yüksek Standartlar” alt ölçek genel skoru puanı ile “Korkulu Bağlanma” skorları artı yönlü ilişki vardır ($r=296$, $p<.01$).

“Başarısızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=127$, $p<.01$).

“Karamsarlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=312$, $p<.01$).

“Sosyal İzolasyon” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=278$, $p<.01$).

“Duyguları Bastırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=227$, $p<.01$).

“Onay Arayıcılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=202$, $p<.01$).

“Bağımlılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=163$, $p<.01$).

“Yetersiz Özdenetim” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=239$, $p<.01$).

“Kendini Feda” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=274$, $p<.01$).

“Terk Edilme” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=178$, $p<.01$).

“Cezalandırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=306$, $p<.01$).

“Kusurluluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=150$, $p<.01$).

“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=170$ $p<.01$).

“Yüksek Standartlar” alt ölçek genel skoru puanı ile “Saplantılı Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=253$, $p<.01$).

“Duygusal Yoksunluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=278$, $p<.01$).

“Başarısızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=228$, $p<.01$).

“Karamsarlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=425$, $p<.01$).

“Sosyal İzolasyon” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=521$, $p<.01$).

“Duyguları Bastırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız skorları” arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=347$, $p<.01$).

“Onay Arayıcılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=295$, $p<.01$).

“Bağımlılık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız skorları” arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=323$, $p<.01$).

“Yetersiz Özdenetim” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=281$, $p<.01$).

“Kendini Feda” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=335$, $p<.01$).

“Terk Edilme” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=308$, $p<.01$).

“Cezalandırma” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=427$, $p<.01$).

“Kusurluluk” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=228$, $p<.01$).

“Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=360$, $p<.01$).

“Yüksek Standartlar” alt ölçek genel skoru puanı ile “Kayıtsız Bağlanma” skorları arasında artı yönlü ilişki vardır ($r=351$, $p<.01$).

Tablo 4.8. “Bağlanma Şekillerinin” “Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesine”

	B	Standart Hata	Beta	T	P	R2	F
(Sabit)	0,751	0,162		4,621	0,000	0,165	14,585
Güvenli Bağlanma	-0,127	0,028	-0,249	-4,453	0,000		
Korkulu Bağlanma	0,115	0,028	0,292	4,093	0,000		
Saplantılı Bağlanma	0,088	0,039	0,148	2,236	0,026		
Kayıtsız Bağlanma	-0,014	0,028	-0,035	-0,497	0,620		

İlişki Ölçekleri Anketinin alt boyutu olan korkulu bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma yetişkinlerde ayrılık anksiyetesini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R^2=165$, $p<.0.01$).

Bu değişkenler birlikte yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi toplam varyansın yaklaşık %17'sini açıklamaktadır.

Beta katsayısına göre etki gücünün olan korkulu bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma şeklindedir Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise olan korkulu bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi yoktur.

Tablo 4.9. “Young Şemanın” Yetişkinlerde “Ayrılık Anksiyetesine” Etkisi

	B	Standart Hata	Beta	T	P	R2	F
(Sabit)	0,574	0,111		5,188	0,000	0,234	6,234
Duygusal Yoksunluk	-0,071	0,051	-0,142	-1,398	0,163		

Başarısızlık	-0,048	0,067	-0,086	-0,725	0,469
Karamsarlık	0,059	0,047	0,124	1,245	0,214
Sosyal İzolasyon	-0,011	0,058	-0,022	-0,188	0,851
Duyguları Bastırma	-0,062	0,045	-0,106	-1,374	0,171
Onay Arayıcılık	-0,015	0,043	-0,030	-0,352	0,725
Bağımlılık	0,009	0,066	0,016	0,140	0,889
Yetersiz Özdenetim	0,021	0,038	0,039	0,546	0,585
Kendini Feda	-0,010	0,043	-0,019	-0,228	0,820
Terk Edilme	0,360	0,060	0,659	5,961	0,000
Cezalandırma	-0,007	0,045	-0,013	-0,157	0,876
Kusurluluk	-0,077	0,061	-0,152	-1,275	0,203
TehditlerKarşısında Dayanıksızlık	0,044	0,055	0,086	0,802	0,423
Yüksek Standartlar	0,009	0,034	0,020	0,258	0,797

Young Şema Ölçeği alt boyutu olan terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, başarısızlık, tehditlere karşı dayanıksızlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, sosyal izolasyon, yüksek standartlar, kendini feda, bağımlılık, cezalandırma yetişkinlerde ayrılık anksiyetisi anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R^2=.234$, $p<.0.01$). Bu değişkenler yetişkinler için anksiyete toplam var yansın yaklaşık %23'ünü betimler. Beta katsayı sına göre etki gücünün terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma, başarısızlık, tehditlere karşı dayanıksızlık, yetersiz öz denetim, onay arayıcılık, sosyal izolasyon, yüksek standartlar, kendini feda, bağımlılık, cezalandırma şeklindedir Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde ise terk edilme yetişkinler için anksiyete için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi yoktur.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bağlanma Stilleri ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Güvenli bağlanma ve ayrılık anksiyetesi ilişkisi

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgulara göre güvenli bağlanma ile yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Elde ettiğimiz bu sonuç birinci hipotezimizi desteklemektedir. Çocukluk çağında kişilerin annesine ve bakım vereniyle oluşturduğu bağ güveni ve desteği içerdiğinde yetişkinlik döneminde güvenli bağın oluşmasının temelini oluşturacaktır. Güvenli bağlanma oluşturan bireyler ailesi ve çevresinden ayrıldığında onları kaybedeceği düşüncesi, onları bir daha göremeyeceği düşüncesi yinelemediğinden dolayı daha az ayrılık kaygısı yaşadıklarını düşünebiliriz.

Alan yazı çalışmalarına bakıldığında; Yıldız yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çocukluk döneminde anne-babanın çocuğa gösterdikleri bakım niteliği ayrılık kaygısının kaynağında ya da yoğunluğunda etkilidir.¹⁰⁹ Güvenli bağlanmada olumlu başkaları ve olumlu benlik modeline sahiptirler. Diğer insanlara güvenip kendilerini açarlar. Ayrıca diğer insanların onayını aramazlar ve diğer insanlara yönelimli değildirler. Diğer insanlarla iletişim halinde iken reddedilme kaygısı taşımazlar. Bundan dolayı güvenli bağlanması olan bireylerin ayrılık kaygısının azalması beklenmektedir.

Küçüköğdük yaptığı çalışmada katılımcıların ayrılma kaygısı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma biçimleri ile ayrılık kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.¹¹⁰ Çalışmamız daha önceki bulguları desteklemektedir.

¹⁰⁹ Cihan Yıldız, *Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, 2008, s.54 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹⁰ Cansu Küçüköğdük, *3-5 Yaş Arasında ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı Ve Bağlanma Biçimleri İle Çocuğun Davranışları ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel*

Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Kayıtsız Bağlanma ile Ayrılık Anksiyetesi İlişkisi

Korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutları ile yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç birinci hipotezimizi desteklemektedir. Ayrılık kaygısı kişilerin evden veya bağlandığı kişilerden uzaklaşma ve kaybetme korkusudur. Ayrılık kaygısı hisseden bireyler huzursuzluk, öfke ve korku gibi duygular hissedebilirler. Kişiler güvenli bağlanma hissetmedikleri bireylerden ayrıldıklarında yineleyici sıkıntı ve kaygı yaşarlar. Bu durumun üstesinden gelmek içinde bağ kurdukları kişileri sürekli telefonda arama nerede olduklarını öğrenme ihtiyacı duyarlar. Bundan dolayı korkulu bağlanma, saplantılı ve kayıtsız bağlanma olan bireylerde ayrılık kaygısı düzeyi de artmaktadır. Kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireyler diğer insanlara yaklaşım konusunda tedirgindirler. Diğer insanlara güvenmenin zor olduğu inancı vardır. Bundan dolayı kişilerde kayıtsız bağlanmanın artması durumunda ayrılık anksiyetesi de artmaktadır. Saplantılı bağlanmada bireyler kendileri hakkında olumsuz diğer insanlar hakkında ise olumlu düşünceye sahiptirler. Bu düşünceler etkisi ile diğer insanlara yönelimlilik artabilir. Diğer insanların onayına ve kabullenmesine ihtiyaç duymalarından dolayı ayrılma kaygısının daha yüksek olacağı düşünülebilir.¹¹¹

Bifulco ve arkadaşlarının (izlem araştırmasında belirgin ve orta seviyede güvensiz bağlanma biçiminin anksiyete ve majör depresyonu öngördüğü belirlenmiştir.¹¹² Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında incelenen bir araştırmada kaygılı bağlanma şekline sahip olan katılımcı bireylerin, güvenli bağlanma şekline sahip olanlara göre daha şiddetli kaçınma ve sosyal anksiyete görüldüğü, bunlarda işlevsellikte bozulma ve depresyonun daha çok, yaşam memnuniyetinin ise daha az olduğu tespit edilmiştir.¹¹³ Ayrılma kaygısı ile bağlı olarak genetik etmenler ve erken dönem ebeveyn aşırı koruyucu tutum ve davranışları da görülmüştür.¹¹⁴ Çocukluk

¹¹¹ Mehmet Deniz, Erdal Hamarta, Ramazan Ari, *An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students*, Social Behavior and Personality: an international journal, 33 (1), 2005, s.19-32.

¹¹² Antonia Bifulco vd., *Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety*, Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 41 (10), 2006, s.796-805.

¹¹³ Winnie Eng vd., *Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression*, Emotion, 1 (4), 2001, s.365.

¹¹⁴ Derrick Silove vd., *Is early separation anxiety a specific precursor of panic disorder–agoraphobia? A community study*, Psychological medicine, 25 (2), 1995, s.405-411.

çağında meydana gelen bağlanma şekli büyüdükçe daha da yerleşik duruma gelip ayrılma kaygısında yükselişe neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrılma kaygısının sürekli hale gelmesi durumu yakın ilişkilerde devamlı tarzda bir arada olma isteği ile görülen saplantılı bağlanma biçimi ile yüksek ilişki gözlemlenmiştir.¹¹⁵

Çalışmamız literatürde yapılan çalışmaları desteklemektedir. Farklı bağlanma tarzları ayrılık kaygısı oluşturmaktadır. Korkulu ve saplantılı bağlanmalarda bireylerin çevresinden ayrıldıklarında ayrılık kaygısı hissettikleri ve bunun sonucunda da sosyal anksiyete gibi duruma eşlik eden tanılar görülmektedir.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgulara göre **duygusal yoksunluk alt boyutu** ile katılımcıların ayrılık anksiyetesi arasında olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde ettiğimiz bu sonuç ikinci hipotezimizi desteklemektedir. Bakım veren ile çocuk arasında kurulan ilişki çocuğun gelişimini etkilemekte ve etkileri yetişkinlik döneminde kendini göstermektedir. Bakım veren ile aralarında olan sevgi, bağlanma ve güven duygularının eksikliği ile kişiler de yetişkinlik yaşantısında sevilmeceği, sevilse bile yetmeyeceği düşüncesi oluşmaktadır.¹¹⁶ Bu durumda kişilerde ayrılık kaygısının oluşumunda etkili olduğunun düşünebiliriz.

Başarısızlık Alt Boyutu ile Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ailelerin aşırı koruyucu ve kontrolcü, eleştirel bir tutumda olması sonucunda kişilerde başarısızlık duygusu oluşabilir.¹¹⁷ Bu durumda kişilerde başarısızlık duygusu yüzünden ilişkileri bozulabilir ve ayrılık kaygısı yaşayabilir.

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Karamsarlık Alt Boyutu** arasında olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Karamsarlıkta çocukluk dönemindeki kararlar ve çocukluk dönemindeki duyguların yönetilmesi önemlidir. Bu

¹¹⁵ Vijaya Manicavasagar vd., *Adult separation anxiety disorder: a disorder comes of age*, Current psychiatry reports, 12 (4), 2010, s.290-297.

¹¹⁶ Young vd. a.g.e. 2003, s.78.

¹¹⁷ Atılğan Erozkan, *Examination of Relationship between Anxiety Sensitivity and Parenting Styles in Adolescents*, Educational Sciences: Theory and Practice, 12 (1), 2012, s.52-57.

korkuların oluşmasında ise anne- babanın koruyucu tutumları etkili olduğu ve bu koruyucu tutumların ise kaygıyı etkilediği görülmektedir.¹¹⁸

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Sosyal İzolasyon Alt Boyutu** arasında olumlu yönde düşük seviyede anlamlı ilişki bulunmuştur. Karamsarlıkta çocukluk dönemindeki kararlar ve çocukluk dönemindeki duyguların yönetilmesi önemlidir. Bu korkuların oluşmasında ise anne- babanın koruyucu tutumları etkili olduğu ve bu koruyucu tutumların ise kaygıyı etkilediği görülmektedir.¹¹⁹

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Duyguları Bastırma Alt Boyutu** arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Onay Arayıcılık Alt Boyutu** arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Onay arayıcılıkta bireyler, yakın ilişkilerde olduğu kişilerin onayına ihtiyaç duyarlar. Yoklukları halinde ise kendileri için çok kötü sonuçlar olacağı düşüncesi hakimdir.¹²⁰

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Bağımlılık Alt Boyutu** arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bağımlılık şemasında bireyler yalnız çevresine, anne-baba, eş ve kardeş gibi kişilere bağımlı olarak yaşarlar. Bu yakın çevreden herhangi birinin kaybı kişide büyük yıkımlara sebep olabilir. Kişi yakın çevresine karşı ayrılık kaygısını fazlasıyla hissedebilir. Özellikle toplumumuzda ebeveynler çocuklarını kendilerine bağımlı olarak yetiştirmekte ve çocukların bireyselliklerinde gecikmeler oluşmasına sebep olmaktadır.¹²¹

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Kendini Feda Alt Boyutu** arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kendini feda şemasında bireyler kendilerini başkalarını memnun etmek için adarlar. Bireyler çevresindeki kişilere zarar verecek durumlardan kaçınırlar.¹²² Bireyler çevresindeki bireyleri kaybetme korkusu ile ayrılık kaygısı yaşarlar.

¹¹⁸ Paul Hastings vd. *Ready to make nice: Parental socialization of young sons' and daughters' prosocial behaviors with peers*, The Journal of Genetic Psychology, 168 (2), 2007, s.177-200.

¹¹⁹ Hasting vd. a.g.e., s.177-200.

¹²⁰ İlhan Karatas ve Adnan Baki, *The effect of learning environments based on problem solving on students' achievements of problem solving*, International Electronic Journal of Elementary Education, 5 (3), 2017, s.249-268.

¹²¹ Göral-Alkan, S. (2010). Eşler arası ilişkilerde yansıtılmalı özdeşim: Yansıtılmalı özdeşimin, erken dönem uyum bozucu ebeveynlik deneyimleri, kişilik yapıları ve eş ilişkisi arasındaki bağlayıcı rolü. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

¹²² Young vd., a.g.e., 2003, s.79.

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi ile **Terk Edilme Alt Boyutu** ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Terk edilme şemasında bireyler terk edileceklerine ve yalnız kalacaklarına inanmakta ve daima bu korkuyla yaşamaktadırlar. Yaşadıkları korku ile ayrılık kaygısının arttığını düşünebiliriz.¹²³

Bulgularımız daha önce yapılan çalışmaları desteklemektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların temelleri çocukluk döneminde atılmakta ve etkisini yetişkinlik döneminde göstermektedir. Şemaların kendilerini gösterdiği alanlardan birisi de güven alanıdır. Kişiler çevresinden ayrıldıklarında aşırı tepki gösterebilir ve bu durumda erken dönem uyum bozucu şemalarda tetiklenebilir. Literatüre bakıldığında bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili yapılacak farklı çalışmalar erken dönem uyum bozucu şemalar ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin elde edilmesinde daha faydalı olacaktır.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile **güvenli bağlanma** arasındaki ilişki

Çalışma bulgularımıza göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk alt boyutları ile güvenli bağlanma alt boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde ettiğimiz bu sonuç üçüncü hipotezimizi desteklemektedir. Bağlanma çocuklar ile bakım veren arasında kalıcı bağ olarak tanımlanmaktadır.¹²⁴ Çocukların bu dönemde kurdukları bağ yetişkinlik döneminde bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde etkilidir.¹²⁵ Çocukluk döneminde oluşan güvenli bağ ile kişilerin bilişsel ve sosyal gelişimlerinin doğru orantılı şekilde daha sağlıklı olduğunu düşünebiliriz. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler düşüncelerini ve hislerini daha rahat ve açık bir şekilde ifade edebilirler. Terk edilme, önemli ötekilerden uzaklaşma korkuları daha azdır. Güvenli bağlanan kişiler uzun süreli ilişkiler kurabilir ve kişilerarası ilişkilerde olumlu ve iyimser tutum içerisinde olabilirler.¹²⁶ Bu durumda kişilerde duygusal yoksunluk, terk edilme gibi şemaların meydana gelme olasılığı azalabilir.

¹²³ Rafeli vd., a.g.e., 2012, s. 98

¹²⁴ Bowlby ve Ainsworth

¹²⁵ Sermin Kesebir vd. **Bağlanma ve psikopatoloji**, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3 (2), 2011, s.321-342.

¹²⁶ Tarık Solmuş, **Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler**, Türk Psikoloji Bülteni, 24, 2002, s.105-112.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile **korkulu bağlanma** arasındaki ilişki

Duyguları bastırma, terk edilme, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıklılık, bağımlılık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırma yüksek standartlar alt boyutları ile korkulu bağlanma alt boyutu puanı arasında pozitif yönde düşük seviyede anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Deniz yaptığı çalışmada ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerde kusurluluk ve utanç duygusu ile korkulu bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir.¹²⁷

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile **saplantılı bağlanma** arasındaki ilişki

Karamsarlık, terk edilme, başarısızlık durumu, onay arayıcılık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda etme, cezalandırma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar Alt Boyutları ile Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu puanı arasında olumlu yönde düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Saplantılı bağlanma kişilerin yaşadıkları ilişkiyi içselleştirmesi sonucunda sürekli olarak ilişki hakkında düşünüp ilişkiyi saplantı haline getirmesidir.

Snell ve Finney yaptıkları çalışmada saplantılı bağlanmada kişilerin ilişkileriyle ilgili sürekli olarak olumsuz düşüncelere sahip oldukları sonucunu elde etmişlerdir.¹²⁸ Bulgularımız alanda yapılan bu çalışmaları desteklemektedir. Saplantı bağlanmada kişiler terk edilme ve ilişkilerinin bitmesi korkusu yaşarlar.

Bu durumda kişilerin bağımlılık, terk edilme gibi güven alanı şemaların tetiklenmesinde etkili olduğunu düşünebiliriz.

¹²⁷ Mehmet Engin Deniz, *Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki*, Eurasian Journal of Educational Research, EJER,22, 2006, s.89-99.

¹²⁸ Snell , ve Philip Finney, *Chapter 2: Measuring Relational Aspects of the Self: Relational-Esteem, Relational-Depression, and Relational-Preoccupation*, New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory, 2002.

ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Şemalar duygular, anılar, bedensel ve bilişsel duyumlar aracılığıyla ömür boyu kendini kanıtlama durumundadır. Anılar, duygular ve bilişler ise kişilerin bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğunu düşünebiliriz. Buna yönelik;

Örneklem grubu daha geniş tutulup yalnızca İstanbul değil birçok ili kapsayacak şekilde yapılabilir. Farklı ekonomik ve eğitim düzeyleri karşılaştırılabilir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların temelleri çocukluk döneminde oluşmaktadır. Anne babalara konuyla ilgili bilgiler verilip, destek almaları sağlanabilir.

Doğumdan sonraki ilk dakikalardan itibaren bebeğin annesiyle ya da bakım veren ile ten tene teması güvenli bağlanmanın oluşması için önemlidir. Bu konuda sağlık kuruluşlarında ebeveynler için seminer ve konferanslar düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AİNSWORTH Mary, Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation,18, 1978.

BARTLETT Frederic, Remembering: A study experimental and social psychology, Cambridge University Press, Cambridge, 1932

BECK Aaron, Cognitive Therapy of Depressioni Guilford, New York, 1979

BECK Aaron, Depression: causes and treatment, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967

BİLGİN Nuri, İnsan İlişkileri ve Kimlik, 2. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001

BOWLBY John, Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger. New York, Basic Books, 1973.

BUDAK Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, 3.basım, Sanat Yayınları, Ankara, 2005

ÇAĞDAŞ Aysel, Anne-Baba Eğitimi, Eğitim Kitabevi, Konya, 2004.

GENÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, 9. Baskı, İstanbul, 2000.

JACOB Gitta, Hannie van Genderen, Laura Seebauer, Mod terapisi: diğer yollardan gitmek; şema terapi'yi temel alan bir kendine yardım kitabı, Psikonet Yayınları, 2014

KARASAR Niyazi, Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

PIAGET Jean, Theorigins of intelligence in children, International UniversitiesPress, New York, 1952

RAFAELİ Eshkol, YOUNG Jeffrey, BERNSTEİN David, Schemat herapy: Distinctive features. New York: Routledge, 2011

RAPEE Ronald, SPENCA Susan, COBHAM Venessa, Kaygılı çocuğa yardım: Anne babalar için aşamalı klavuz, Çeviren: Rasim Baykallı, Arkadaş Yayın Evi, Ankara, 2003.

ROEDİGER Eckhard, Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş, 1. Baskı, S. Ataman, Çev., Nobel Yayınları, Ankara, 2009.

SCHMİDT, MARK A., ve JAMES H. Dettmann, Multifunctional minimally invasivesurgical instrument, U.S. Patent No. 5,456,684. 10 Oct. 1995.

YOUNG Jeffrey ve BROWN, G., Young Schema Questionnaire, New York: Cognitive therapy center of New York, 1990.

YOUNG Jeffrey, Schema therapy: A practition erguide. New York. Guilford, 2003

DERGİLER VE MAKALELER

ASENDORPF Jens ve SUSANNE Wilpers, Attachment security and available support: Closely linked relationship qualities, Journal of Social and Personal Relationships, 17 (1), 2000.

ATILGAN Erozkan, Examination of Relationship between Anxiety Sensitivity and Parenting Styles in Adolescents, Educational Sciences: Theory and Practice, 12 (1), 2012.

BARNETT Douglas ve VONDRA Joan, A typical attachment in infancy and early childhood among children at developmental risk. V. Maltreatment, negative expressivity, and the development of type D attachments from 12 to 24 months of age, Monographs of the Society for Research in Child Development, 64 (3), 1999.

BİFULCO Antonia, KWON Junghye, JACOBS Catherine, Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety, Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 41 (10), 2006.

BOSMANS Guy, BRAET Caroline, VLIÉBERGHE Leen Van, Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? Clinical Psychology and Psychotherapy, 17 (5), 2010.

BRADLEY Michael ve THOMAS P. Cafferty, Attachment among older adults: Current issues and directions for future research, Attachment&human development, 3 (2), 2001.

BROTCHİE Janet, MEYER Caroline, COPELLO Alex, Cognitive representations in alcohol and opiateabuse: The role of corebeliefs, British Journal of Clinical Psychology, 43 (3), 2004.

CAİN Nicole, ANSELL Emiliy, AİDAN Wright, Interpersonal pathoplasticity in the course of majör depression, Journal of consulting and clinical psychology, 80 (1), 2012.

CONSEDİNE Nathan ve CAROL Magai, Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory, Attachment & Human Development, 5 (2), 2003.

ÇALIŞIR Manolya, Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi, Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1, (3), 2009.

ÇAPAN Bahtiyar Eraslan, Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2), 2009.

DENİZ Mehmet Engin, Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki, Eurasian Journal of Educational Research, EJER,22, 2006.

DENİZ Mehmet, Erdal HAMARTA, Ramazan Ari, An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students, Social Behavior and Personality: an international journal, 33 (1), 2005.

DERRİCK Silove, Is early separation anxiety a specific precursor of panic disorder-agoraphobia? A community study, Psychological medicine, 25 (2), 1995.

DİEHL Manfred, ELNİNCK Alexandra, Labouvie-Vief Gisela, Adult attachment styles: Their relations to family context and personality, Journal of personality and social psychology, 74, (6), 1998.

DUTRA Lissa, CALLAHAN Kelley, EVEN Forman, Core schemas and suicidality in a chronically traumatized population, The Journal of nervous and mental disease, 196 (1), 2008.

GÖR Nağme, YİĞİT İbrahim, KÖMÜRCÜ Burcu, ERTÜRK İpek, Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar, Nesne Psikoloji Dergisi, 5 (10), 2017.

HAMILTON Claire, Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence, Child development, 71 (3), 2000.

HASTINGS Paul, MCSHANE Kelly, PARKER Richard, Ready to make nice: Parental socialization of young sons' and daughters' prosocial behaviors with peers, The Journal of Genetic Psychology, 168 (2), 2007.

HAZAN Cindy ve SHAVER Phillip R., Attachment as an organizational frame work for research on closer elationships, Psychological inquiry, 5 (1), 1994.

KARATAS Ilhan ve ADNAN Baki, The effect of learning environments based on problem solving on students' achievements of problem solving, International Electronic Journal of Elementary Education, 5 (3), 2017.

KESEBİR Sermin, Bağlanma ve psikopatoloji, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3 (2), 2011.

KESEBİR Sermin, KAVZOĞLU Semine Özdoğan, ÜSTÜNDAĞ Mehmet Fatih, Bağlanma ve psikopatoloji, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3 (2), 2011.

KIRSTEN Buist, DEKOVIC Maja, MEEUS Wim, Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling, Journal of youth and adolescence, 31 (3), 2002.

KÖMÜRCÜ Burcu ve PEKAK Gonca Soygüt, The relationship between early maladaptive schemas, parenting styles and psychological symptoms and the needs threats, Klinik Psikiyatri, 20, 2017.

LAMB Michael ve CHARLIE Lewis, The development and significance of father-child relationships in two-parent families, The role of the father in child development, 5, 2010.

LEE Erin, The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory, Rochester, NY: Rochester Institute of Technology. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> (Erişim: 29/01/2012) (2003).

PIETROMONACO Paula ve BARRETT Lisa Feldman, The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?, Review of general psychology, 4 (2), 2000.

SAFRAN Jeremy ve TOMPKINS Michael, Widening the Scope of Cognitive Therapy: The Therapeutic Relationship, Emotion, and the Process of Change, 1999.

SHAYER Phillip ve MARIO Mikulincer, Attachment in the later years: A commentary Attachment & Human Development, 6 (4), 2004.

SIMARD Valérie, ELLEN Moss, KATHERINE Pascuzz, Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study, Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84 (4), 2011.

SNELL Jr William ve PHILIP Finney, Chapter 2: Measuring Relational Aspects of the Self: Relational-Esteem, Relational-Depression, and Relational-Preoccupation, New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory, 2002.

SOLMUŞ Tarık, Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler, Türk Psikoloji Bülteni, 24, 2002.

SOYSAL Şebnem, Bebekleri tanı açısından yüksek-standart risk altında olan annelerin duygudurumlarının kısa süreli yardım grupları ile değerlendirilmesi, Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi; 8, 2000.

SOYSAL Şebnem, BODUR Şahin, İŞERİ Elvan, ŞENOL Selahattin, Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış, Klinik Psikiyatri, 8 (2), 2005.

STALLARD Paul, Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample, Clinical Psychology&Psychotherapy, 14 (1), 2007.

SÜMER Nebi ve Derya GÜNGÖR, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43), 1999.

THOMPSON Ross, Attachment theory and research: Precipice and prospect, The Oxford handbook of developmental psychology, 2, 2013.

THOMPSON Ross, Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri, Türk Psikoloji Bülteni, 12 (38), 2006.

TÜZÜN Olcay ve Kemal SAYAR, Bağlanma kuramı ve psikopatoloji, Düşünen Adam, 19 (1), 2006.

ÜRE Ömer, ARI Ramazan, and Z. SEÇER, Çocukta duygusal gelişim, Konya: SÜ Mesleki Eğitim Vakfı, 2001.

Vijaya Manicavasaga ve Derrick Silove, Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation, Comprehensive psychiatry, 38 (5), 1997.

VİJAYA Manicavasagar, DERRICK Silove, RAPEE Ronald, Parent-child concordance for separation anxiety: a clinical study, Journal of affective disorders, 65 (1), 2001.

VİJAYA Manicavasagar, MARNANE Claire, ABELLİ Mariana, Adult separation anxiety disorder: a disorder comes of age, Current psychiatry reports, 12 (4), 2010.

WINNIE Eng, HEIMBERG Richard, TREVOR Hart, Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression, Emotion, 1 (4), 2001.

YALÇIN Süleyman Barbaros, AK Mehmet, KAVAKLI Mehmet, KESİCİ Şahin, Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 7 (1), 2018.

YILDIZ Aylin Demirli, Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi, Türk Psikoloji Dergisi, 33 (81), 2018.

TEZLER

BAHADIR Şengül Yazar, Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2006 (**Doktora Tezi**).

DİRİÖZ Meliha, Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin geçerlik ve güvenirliği, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÖRAL-Alkan Sevinç, Eşler arası ilişkilerde yansıtıcı özdeşim: Yansıtıcı özdeşimin, erken dönem uyum bozucu ebeveynlik deneyimleri, kişilik yapıları ve eş ilişkisi arasındaki bağlayıcı rolü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2010 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KÜÇÜKÖDÜK Cansu, 3-5 Yaş Arasında Ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı Ve Bağlanma Biçimleri İle Çocuğun Davranışları Ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2015, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SARITAŞ Dilek, The effects of materna lacceptance- rejection on psychological adjustment of adolescents: The mediatorroles of cognitive styles, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2007 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TOLAN Özlem Çakmak, Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2002 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

YILDIZ Cihan, Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, Selçuk

Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, 2008,
(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).



EKLER

EK- A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. ☐ evet ☐ hayır

1. Kaç yaşındasınız?

.....

2. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışmıyorum () Çalışıyorum

3. Aylık geliriniz ne kadar?

.....

4. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi) ? ☐ Evet ☐ Hayır

5. Herhangi bir dine inanır mısınız? ☐ Evet ☐ Hayır

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

8. Eğitim durumunuz nedir?

9. Medeni haliniz? ☐ Evli ☐ Bekar diğer.....

10. Eşinizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri

11. Anneniz yaşıyor mu? ☐ Evet ☐ Hayır ise (Ölüm Yılı.....)
12. Babanız yaşıyor mu? ☐ Evet ☐ Hayır ise (Ölüm Yılı.....)
13. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi) ? ☐ Evet ☐ Hayır
14. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi) ? ☐ Evet ☐ Hayır
15. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? ☐ Evet ☐ Hayır
16. Herhangi bir kaza veya yaralanma olayı yaşadınız mı ? ☐ Evet ☐ Hayır



EK-B YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

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

Derecelendirme:

1- Benim için tamamıyla yanlış

2-Benim için büyük ölçüde yanlış

3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4-Benim için orta derecede doğru

5-Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. _____ Uyumsuzum.

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

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

7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.

47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İstedigimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.



EK-C İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni Hiç Tanımlamıyor

Beni kısmen tanımlıyor

beni tamamıyla tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.

16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini kaygılanırım.
(Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok yaklaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

EK-D: YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ

Yetişkinlerde Ayrılık Anksiyetesi Anketi	Çok sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1. Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor mısınız?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız için evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10- İnsanları yakınıınızda tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınıınız evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				

16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25-Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler “çok fazla konuştuğunuzu” söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				