

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ANNELERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZLUK ŞEMALARININ
ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

HAZIRLAYAN

İdil KORKMAZ

Danışman

Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : İdil Korkmaz

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Annelerin Erken Dönem Uyumsuzluk Şemalarının
Çocukların Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin
İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisanüstü Eğitim
Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 06/07/2020

SAYFA SAYISI : 110

TEZDANIŞMANLARI : Prof. Dr. Mehmet Gökşin Karaman

DİZİN TERİMLERİ : Şema Terapi, Erken Dönem Uyumsuz Şema,
Bağlanma Stilleri.

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı annelerin sahip olduğu Erken
Dönem Uyumsuz Şemalar ile Çocukların Bağlanma
stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ek olarak kişilerin
demografik bazı özellikleri de bağlanma stilleri ve erken
dönem uyumsuz şemalar ile ilişkili olup olmadığının
araştırılmasıdır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ANNELERİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZLUK ŞEMALARININ
ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

İdil KORKMAZ

Danışman

Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

İdil KORKMAZ

.../.../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İdil KORKMAZ'IN “Annelerin Erken Dönem Uyumsuzluk Şemaları ile Çocukların Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada annelerin erken dönem uyumsuz şemaları ile çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 283 anne ve 283 çocuk katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Young Şema Ölçeği Kısa Form(YSQ) ve İlişki Ölçekleri Anketi toplamda 120 ifadeden oluşan likert tipi ölçekler kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi kullanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi kullanılmıştır. Ayrıca kategorik bağımsız değişkenin karşılaştırılmasında Ki Kare Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Çocukların sergilediği bağlanma stilleri annelerin yaşı, annelerin eğitimi, annelerin çalışma durumu, annelerin sosyoekonomik düzeyi, annelerin medeni hali, annelerin şema boyutu düzeyi değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Bu araştırmada elde edilen verilere göre çocukların bağlanma stilleri onların annelerin yaş dağılımı, annelerin eğitimi, annelerin sosyoekonomik düzeyi, annelerin medeni haline göre farklılık göstermemektedir. Çocukların bağlanma stiline annelerin şema boyutu düzeylerine göre farklılaşmasına baktığımızda ise sadece kendini feda boyutu farklılık göstermiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya İstanbul ve Çanakkale çevresinden 18 yaş ve üzeri yetişkin kişiler katılım sağlamıştır. 171 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplamda 283 kişi gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara araştırma içinde hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği ve Bağlanma Stilleri Ölçeği verilerek doldurmaları rica edilmiştir. Veri toplama ölçekleri ile elde edilen bilgiler bilgisayar ortamında sayısal olarak ifade edilmiştir. İstatistiksel analiz için Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences, SPSS 25) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stili, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema,

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between Early maladaptive schemas of mothers and attachment styles of children. In this purpose, the test was administered to 283 mothers and 283 children. Young schema questionnaire and Relationship scales questionnaire consists of 120 items and likert type scales were used. We have used Spss For Windows 25.00 program to analyze the results. While independent sample t test was used to compare two groups of variables which are normally distributed, one way Anova test was used to compare three or more groups. Also, chi square test was used to compare categorical independent variables. Statistical significance was evaluated according to $p < 0,05$ level. We have investigated the attachment styles of children according to the variables of their mother's age, education level, working status, socio economic level, marital status and schemas. As a result of the research, attachment styles of children did not differ according to their mother's age, education, socio economic level and marital status. When we look at the differences of attachment styles in children according to their mother's schema level; only self sacrifice dimension differed.

Material and Method: Adult individuals aged 18 and over from Istanbul and Çanakkale participated in the study. A total of 283 people, 171 women and 112 men, participated in the study voluntarily. Research to participants they are asked to fill in the Demographic Information Form, Young Schema Scale and Attachment Styles Scale prepared in it. The information obtained by data collection scales is expressed numerically in computer environment. Statistical analysis was made using Statistical Package for Social Sciences P44 program (Statistical Program for Social Sciences, SPSS 25) for statistical analysis.

Keywords: Attachment Style, Early Maladaptive Schemas

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR.....	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZLUK ŞEMALARI	3
1.1.1. Şemaların Temeli.....	5
1.1.1.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar	5
1.1.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	6
1.1.1.3. Duygusal Mizaç.....	6
1.1.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	8
1.1.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme	8
1.1.2.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans.....	10
1.1.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar	12
1.1.2.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik	12
1.1.2.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme	14

1.1.3. Uyumsuz Baş Etme Biçimleri	15
1.1.3.1. Aşırı Telafi.....	16
1.1.3.2. Şemadan Kaçınma.....	16
1.1.3.3. Şema Teslimi	17
1.2. BAĞLANMA.....	17
1.2.1. Tanım	17
1.2.2. Bağlanma Kuramları	19
1.2.2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli	19
1.2.2.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli	20
1.2.2.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	21
1.2.2.4. Bowlby Dörtlü Bağlanma Modeli.....	22
1.2.3. Bağlanma Evreleri.....	26
1.2.3.1. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma	26
1.2.3.2. Ergenlikte Bağlanma	30
1.2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma	32
1.3. BAĞLANMA VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	34
İKİNCİ BÖLÜM	41
YÖNTEM	41
2.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	41
2.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN	41
2.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	41
2.4. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	41
2.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	42

2.6. VERİLERİN ANALİZİ	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	45
BULGULAR	45
3.1. ANNE VE ÇOCUKLARIN EKONOMİK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	45
3.2. ÖLÇEKLERE YÖNELİK GÜVENİRLİLİK ANALİZİ	50
3.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR.....	53
3.4. ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLİNE GÖRE ANNELERİN DEMOGRAFİK BİLGİLERİNİN DAĞILIMI.....	55
3.4.1. Annelerin Yaşına Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı.....	56
3.4.2. Annelerin Eğitime Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı	57
3.4.3. Annelerin Çalışma Durumuna Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı	58
3.4.4. Annelerin Sosyoekonomik Düzeyine Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı	59
3.4.5. Annelerin Medeni Haline Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı	60
3.5. ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLİ İLE ANNELERİN ŞEMA BOYUTU ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR.....	60
3.6. ANNE VE ÇOCUKLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ İLE ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR.....	63
3.6.1. Çocukların Yaşı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	63
3.6.2. Çocukların Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	65
3.6.3. Çocukların Eğitimi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	66
3.6.4. Çocukların Çalışma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	66

3.6.5. Çocukların Sosyoekonomik Düzeyi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	68
3.6.6. Çocukların Medeni Hali ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma	69
3.6.7. Hipotez Değerlendirmesi	70
SONUÇ	72
KAYNAKLAR	76
EKLER LİSTESİ	-



KISALTMALAR

%	:	YÜZDE
f	:	FREKANS ANALİZİ
F	:	TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZİ
N	:	GÖZLEM SAYISI
p	:	P Değeri
SS	:	KARELER TOPLAMI
t	:	T Testi
X	:	ARİTMETİK ORTALAMA



TABLÖLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 Dörtlü Bağlanma Modeli	25
Tablo-2 Katılımcıların Yaş Durumu Dağılımı	45
Tablo-3 Katılımcıların Cinsiyet Durumu Dağılımı	46
Tablo-4 Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımı	47
Tablo-5 Katılımcıların Çalışma Durumu Dağılımı	48
Tablo-6 Katılımcıların Sosyoekonomik Düzey Dağılımı	48
Tablo-7 Katılımcıların Medeni Durumu Dağılımı	49
Tablo-8 Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları	52
Tablo-9 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları	53
Tablo-10 Çocukların Bağlanma Stili Dağılımı	55
Tablo-11 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Yaş Bilgilerinin Karşılaştırılması	56
Tablo-12 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Eğitim Bilgilerinin Karşılaştırılması	57
Tablo-13 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Çalışma Durumu Bilgilerinin Karşılaştırılması	58
Tablo-14 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Sosyoekonomik Düzeyi Bilgilerinin Karşılaştırılması	59
Tablo-15 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Medeni Hal Bilgilerinin Karşılaştırılması	60
Tablo-16 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Şema Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	61
Tablo-17 Çocukların Yaşı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	64
Tablo-18 Çocukların Cinsiyeti ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	65
Tablo-19 Çocukların Eğitimi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	66

Tablo-20 Çocukların Çalışma Durumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	67
Tablo-21 Çocukların Sosyoekonomik Düzeyi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	68
Tablo-22 Çocukların Medeni Hali ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	69
Tablo-23 Hipotez Değerlendirmesi	70



ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil-1 Katılımcıların Yaş Durumu Yüzde Oranları	46
Şekil-2 Katılımcıların Cinsiyet Durumu Yüzde Oranları.....	46
Şekil-3 Katılımcıların Eğitim Durumu Yüzde Oranları	47
Şekil-4 Katılımcıların Çalışma Durumu Yüzde Oranları	48
Şekil-5 Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyi Yüzde Oranları	49
Şekil-6 Katılımcıların Medeni Durumu Yüzde Oranları	50
Şekil-7 Çocukların Bağlanma Stilleri Yüzde Oranları	56

ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecimde akademik birikimini ve desteğini benden esirgemeyerek sorduğum her soruyu tüm içtenliği ve sabrı ile cevaplayan bana zaman ayıran değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecimin en önemli kısımlarından olan veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen Aybüke Keskin'e Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'ne anketlerimi asla geri çevirmeyen sevgili arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca gerek derslerde gerek tez döneminde desteğini esirgemeyen, beraber bitirme konusunda söz verdiğim ama tutamadığım değerli arkadaşım Feyza Çakırca Seven'e ve her sorunumu sıkıntıyı bu süreçte benimle birlikte yaşayan umudumu kaybetmemi engelleyen değerli ev arkadaşım Çağla Yarkın'a isimlerini saymakla bitiremeyeceğim tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. En özeli benden maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her düştüğümde kaldıran, bana güvendiklerini ve biran olsun güvenmekten vazgeçemedikleri her zaman hissettiren canım aileme teşekkürlerimi sunarım. En önemlisi ve en özeli canım annem Gamze KORKMAZ bu süreçte ve her zorlukta sadece bir alo demenle bile beni rahatlattığın için ve hayatımda olduğun için çok şanslıyım çok teşekkür ederim. Sizlerin desteği olmadan bu zorlu süreci atlatamazdım. İyi ki hayatımdasınız.

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu tez ile annelerin erken dönem uyumsuzluk şemaları ile çocuklarının bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığını görmek amaçlanmaktadır. Bununla birlikte ilişkili olduğu düşünüldüğünde hangi şema ile hangi bağlanma stili arasında nasıl ilişki olduğunu saptamaktadır. Son olarak bu araştırmanın amacı literatüre katkı sağlamaktır.

Araştırmanın Önemi

Kişilerin kurdukları bağlanma stilleri tüm yaşamlarını etkileyen ilişkilerini şekillendiren bir faktördür. Kişiler bu bağların temelini henüz küçük yaşlarda hem mizaçlarına hem de ilk öğrenme yeri olan ailenin etkisi ile şekillendirir. Bu araştırmada annelerin şema tiplerini belirlemek çocukların bağlanma stilleri ile ilişkisini değerlendirebilmek açısından önem arz etmektedir. Annelerin şemalarla boyutları bağlanmanın bilişsel boyutunu anlamamıza yardımcı olacağını ön görülmektedir. Şema terapinin oldukça sık kullanılmaya başladığı bu zamanlarda annelerin şemaları ve çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin terapi süreçlerine de katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Bu araştırma ile annelerin belirlenen şemalarının çocukların hangi bağlanma stiliyle daha çok birliktelik gösterdiği hakkında danışmana bir öngörü kazandırması ve terapi programının buna göre şekillendirmesine yardımcı olması adına da önemlidir.

Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi;

Annelerin erken dönem uyumsuzluk şemaları ile çocuklarının bağlanma stilleri arasında bir ilişki var mı?

Araştırmanın alt problemi ise;

Hangi şema tipi hangi bağlanma stiliyle daha çok birliktelik gösteriyor?

Hipotezler

H1 Çocukların bağlanma stilleri annelerinin erken dönem uyum bozucu şemaları ile bağlantı gösterir.

Varsayımlar

Çalışmaya katılan kişilerin öz-bildirime dayalı olan ölçekleri katılımcıların objektif ve doğru bir şekilde doldurmuş olduğudur.

Sınırlılıklar

Katılımcıların ölçekte yer alan sorulara sosyal açıdan daha kabul edilebilir yanıtlar verme olasılıklarının ölçeklerden elde edilen verileri etkileyebileceği bilindiğinden, katılımcılar tarafından verilen yanıtların bu açıdan değerlendirilmemesi, çalışma grubunun üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmış olması, kadın katılımcı sayısının yüksek olması, psikiyatrik tanısı olanların muayene edilerek veya bir psikiyatrik semptom tarama ölçeği kullanılarak belirlenmemiş olması, katılımcıların çoğunluğunun lise ve üniversite mezunu olması bu çalışmanın sınırlılıklarıdır.

Tanımlar

Şema: Erken gelişimsel dönemlerde başlayan, bireylerin yaşam sürecini açıklamasına yardımcı, bilgilerin algılanması, yorumlanması ile seçilerek düzenlenmesine aracılık eden ve tepkilerin yönlendirilmesine kılavuzluk eden, deneyim ya da gerçekliği barındıran örüntülerdir.¹

Şema Terapi: Kökenleri çocukluk ve ergenlik döneminde dayanan psikolojik sorunlara vurgu yaparak bireysel psikoterapi için Young ve arkadaşları tarafından tasarlanmış; psikoanalitik, bilişsel, davranışçı, bağlanma, gestalt, nesne ilişkileri ve yapısal kuramlardaki elementleri stratejik yönden bütünleştiren, geniş çeşitlilikte psikolojik bozukluklara yönelik bir tedavi yaklaşımıdır.²

Bağlanma: Bireyin çocukluk döneminde temel bakım veren ve gereksinimlerini karşılayan bireyle oluşturduğu ilişkinin özelliklerini, ilerleyen yetişkinlik dönemlerinde onun duygu, düşünce, davranışları ve kurulacak olan ilişkilerinde belirleyici rol oynayan özelliktir.

¹Jeffrey E. Young vd., *Şema Terapi*, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, ss.23-26.

² Jeffrey E. Young vd., *Schema Therapy: A practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press, 2003, s. 319.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. ŞEMA KAVRAMI VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZLUK ŞEMALARI

Yaşam içerisinde bireyler, doğduğu anda yaşama yönelik yeterli bilgi ile donanıma sahip olmamaktadır. Gelişimsel süreç içerisinde ilerleyen yıllarda gelişen zihinsel yapısı ile bilgi edinme potansiyeline erişerek bilgi donanımını arttırmaktadır. Bireylerin temel deneyimleri kendisi ve dünya ile ilgili bilgileri yorumlama biçimlerine etki etmektedir. Bu noktada insanların temel zihinsel yapısı şemalar tarafından oluşmaktadır³.

Şema kelimesi “yapı”, “iskelet” ve “taslak” gibi farklı biçimlerde kullanılmaktadır. Bilişsel kuramın merkezini oluşturan şema kavramı Beck (1967) tarafından bireylerin yaşam içerisinde karşılaştığı her türlü olay, durum ve deneyimleri anlamlandırılma süreci ile tutum, duygu, düşünce ve davranışların oluşumunda rol oynayan bilişsel örüntüler olarak tanımlanmıştır⁴. Piaget’e (1952) göre şemalar bilinçli davranışların temel taşı ve bilgiyi organize etmenin bir biçimi niteliğindedir. Buna göre şema, farklı durumlarda uygulanan, birbiri ile bağlantılı, tekrarlanabilir bir eylem dizisi ve örgütsel davranış biçimlerini oluşturan bilişsel yapılardır⁵. Psikoloji literatüründe ise bireylerin dünya hakkında, deneyimlerine dayalı biçimde insanları, olay ve durumlar hakkındaki bilgileri genellemelerle sentezleyen zihinsel bir çerçevedir⁶.

Bireylerin olayları yorumlamasını sağlayan, otomatik, sürekli, kalıcı ve ısrarlı özellik gösteren bilişsel şemalar, dünyaya yönelik algı ve yaşantıların, bilişsel olarak belirli ortak özelliklerine göre sınıflandırılması sonucu oluşmaktadır. Şema sınıflandırması, yaşam deneyimleri sonucu edinilen bilgilerin bir düzen içinde barındırılmasını sağlamakta ve yeni gelen her bilgiyi belleğe işlenmektedir⁷. Bu şemalar bireylerin olayları ele alma ve anlamlandırma biçimlerini etkilemekte olup bilginin ilerleyiş önceliğini de belirlemektedir. Aynı zamanda şemalar hangi bilgilere

³ Fatma Biçer, “Genç Yetişkinlerde Psikosomatik Belirtilerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle İlişkisi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2019, s.21 (Yüksek Lisans Tezi).

⁴ Aoran T.Beck and Haigh Emily A.P, *Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model*, *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 2014;10,1-24, s.5.

⁵ Jean Piaget, *The Origins of Intelligence in Children*, New York: International Universities Press, 1952, s.7.

⁶ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009, s.688.

⁷ Aoran Temkin.Beck vd., *Cognitive therapy of depression*, New York: Guilford Press, 1979, s.5.

önem verileceğini ve bunların nasıl yapılandırılacağını da etkilemektedir⁸. Bununla birlikte bireylerin yaşam sürecini açıklamasına yardımcı olmakta, bilgilerin algılanması, yorumlanması ile seçilerek düzenlenmesine aracılık etmekte ve tepkilerin yönlendirilmesine kılavuzluk eden, deneyim ya da gerçekliği barındıran örüntüler olmaktadır⁹. Bu örüntüler anılar, duyular, duygular ve bilişlerden meydana gelerek bireyin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkileri ile ilişkilerini oluşturmaktadır^{10 11}.

Şemalar, erken gelişimsel dönemlerde başlamakta, çocukluk dönemi ile biçimlenmekte ve yaşam deneyimleri edinildikçe de yaşam boyu gelişmeye devam etmektedir¹². Çocukların yaşamlarının erken dönemlerinde oluşan şemaları ilerleyen yıllarda devam etmediğinde bu şemalar kompleks bir duruma gelebilmektedir¹³. Tüm bireylerde bulunan bu şemalar travmatik ya da uyumsuz ortamlarda işlevsiz, katı ve değişime dirençli geliştiklerinde ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmektedir¹⁴. Bu nedenle şemalar olumlu/olumsuz ve yaşam olayları ile uyumlu/uyumsuz olarak kategorize edilmektedir¹⁵.

Erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimsel dönemin erken yıllarında başlayan ve yaşam boyu devam ederek kendi kendini engelleyen bilişsel yapılardır¹⁶. Birey bu uyumsuz şemalarla karşı karşıya kaldığı olay ile ona verdiği anlam arasında sıkışmaktadır¹⁷. Daha sonra başka zorluklara karşı kışkırtan yorum ve davranışlar üretebilir¹⁸. Çalışmacılar, uyumsuz şemaların erken çocukluk döneminde gereksinimlerin temel bakım vereni tarafından giderilmemesi kaynaklı yaşam boyu özenli biçimde ve önemli ölçüde işlevsiz olan, kendisi ve diğerleri ile olan ilişkilerini hatırlatan erken dönem deneyimlerden meydana gelen, yaygın anlayış ya da model olarak tanımlanmaktadır¹⁹. Çalışmacılardan farklı olarak Young, erken dönem

⁸ Zafer Gökçakan ve Nurcan Gökçakan, "Depresyonda Bilişsel Terapi", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005;1(1), 91- 101.

⁹ Young vd., a.g.e., ss.23-26.

¹⁰ Azize Atılı Özbaş vd., "Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2012; 1(2), 81-89.

¹¹ Dilay Eldoğan ve Elif Barışkın, "Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı ?", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2014;29(74), 108-115.

¹² Young vd., a.g.e., ss.23-26.

¹³ Young vd., a.g.e., s. 319.

¹⁴ Gonca Soyğüt vd., "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2009;20(1), 75-85, s.76.

¹⁵ Aoran Temkin.Beck and Haigh Emily, a.g.e., s.6.

¹⁶ Young vd., *Şema Terapi*, a.g.e., s. 319.

¹⁷ Çağdaş Gürğah, "İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Düzeyleri İle Yükleme Biçimlerinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi. *Mersin Üniversitesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2010, s. 27.

¹⁸ Young vd., *Şema Terapi*, a.g.e., ss.23-26.

¹⁹ Bosmans Guy vd., "Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link?", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2009;17(5), 374-385, s.375.

uyumsuz şemaların tamamının çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar ve olumsuz davranışlardan kaynaklı olmadığını savunmaktadır. Ancak bu şemaların kökeninde travma bulunmamasına rağmen hepsinin yıkıcı olduğu belirtilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların büyük bölümü çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan ve tekrarlanan olumsuz deneyimlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı durumdayken genellikle gözlenmeyen bu şemalar, yaşam olayları ve psikopatolojilerle etkin olabilmektedir. Bir kez etkin olduktan sonra ise seçici algı yolu ile yeni yaşantıların yönlendirilmesi; seçici hatırlama ile de geçmiş anıların yeniden yapılandırılmasını etkileyerek varlıklarını sürdürürler²⁰. Bireyin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar bireylerin hayatta kalması için gerekli olup bu durum bilişsel uyumluluk adına insan olmanın bir sonucudur. Şemalara ilişkin farkındalık acı vermesine karşın şemalarla uyumlu davranılması kişi için rahat, tanıdık ve doğru olarak nitelendirilebilecek bir duygudur. Bu nedenle de şemaların değiştirilmesi son derece güçtür²¹.

1.1.1. Şemaların Temeli

Erken dönem uyumsuz şemaların şiddet ve yaygınlığı kişiden kişiye farklılık gösterse de ortak özellikler gibi şemaların oluşumuna neden olan ortak temel etkenler bulunmaktadır²². “Temel duygusal ihtiyaçlar”, “erken dönem yaşam deneyimleri” ve “duygusal mizaç” olarak kategorize edilen bu etmenlerin aynı durum ve şartlar altında her bireyde meydana geleceği ileri sürülmektedir²³.

1.1.1.1. Temel Duygusal İhtiyaçlar

Young ve ark. erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin temel görüşlerinin evrensel olduğunu ileri sürmektedirler²⁴. Şemaların çocukluk dönemindeki temel duygusal ihtiyaçların giderilmemesinden kaynaklı ortaya çıktığını ifade etmektedirler. Bu ihtiyaçlar ²⁵:

1. Diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, bakım, istikrar),
2. Otonomi, olumlu kimlik algısı ve yetenek,

²⁰ Burcu Kömürcü, “*Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler*”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.8, (Yüksek Lisans Tezi).

²¹ Young vd., a.g.e., , s. 2.

²² Young vd. *Şema Terapi*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009, s. 9

²³ Young vd., *Şema Terapi*, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 25.

²⁴ Young vd., a.g.e., s. 3

²⁵ Dilek Sarıtaş Atalar, ve Tülin Gençöz, “Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2015; 26(1), 40-47.

3. Gereksinim ve duyguları ifade etme özgürlüğü,
4. Rol yapma ve spontane davranma
5. Akılcı limitler ve öz-denetim olarak tanımlanmaktadır.

Belirtilen bu gereksinimlerin giderilmesindeki zorluklar kişiler arasında farklılık göstermektedir. Giderilmeyen her gereksinim birey üzerinde şemaya özgü problem oluşturmaktadır. Bununla birlikte bireylerin psikolojik olarak “iyi oluş” göstermesi bu gereksinimleri giderme yeteneği ile doğru orantılıdır²⁶²⁷.

1.1.1.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Young ve ark. tarafından “toksik yaşam deneyimleri” olarak adlandırılmakta olan erken dönem yaşam deneyimleri erken dönemde gelişmekte ve çekirdek aile içerisinde ortaya çıkmaktadır. Bu şemalar daha geç yıllardaki şemalara göre daha güçlüdür. Çocukluk dönemindeki travmatik yaşantıların benzerlerini yetişkinlik döneminde de yaşayan kişi otomatik duygu olarak çocukluk dönemindeki gibi davranışlar sergileyebilir.²⁸ Öte yandan Dattilio ve Beck’in (1976) “her otomatik düşünce bir şemanın sonucu değildir” görüşüne atıfta bulunarak söylemiştir ki, çoğu otomatik düşünce bireyin gözlemlediği olayların, ihtiyaçların engellenmesinin sonucunda da ortaya çıkabilmektedir.²⁹

Erken dönem yaşam deneyimlerinde şema oluşumunu besleyen dört durum³⁰;

1. Gereksinimlerin yıkıcı olarak engellenmesi
2. Travmatize olma, kurbanlaştırılma ve kötü davranım,
3. Aşırı korunma ve doyurulma
4. Seçici içselleştirme ya da önem verilen bireylerle özdeşim olarak tanımlanmaktadır.

1.1.1.3. Duygusal Mizaç

²⁶ Young vd., a.g.e., , s. 3.

²⁷Elif Tuğçe Çolakoğlu, Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2012,s.20,(Yüksek Lisans Tezi).

²⁸ Young vd., a.g.e., s. 25.

²⁹ Young vd., a.g.e., s. 26

³⁰ Young vd., a.g.e , s. 3

Şemaların gelişiminde etkili olan etkenlerden bir diğeri de diğerlerinden farklı özelliklere sahip olan “duygusal mizaç” olmaktadır. Bireylerin farklı özelliklere, kişilik ve mizaca sahip olması kaynaklı uyumsuz şemaları sadece çocuğun çevresi ve yaşantıları aracılığı ile oluşmamaktadır. Çocuğun doğuştan geldiği düşünülen duygusal mizacı; çocukluk dönemindeki problemlerle birlikte etkileşime girmektedir. Çocukların sahip olduğu bu farklı mizaçlar bazı durumlarda farklı yaşamlara sahip olmasını bazı durumlarda ise benzer yaşam şartlarına farklı biçimlerde duyarlı hale gelmesini sağlamaktadır. Bu nedenle erken dönem yaşantıları değerlendirilme biçimini, bunlarla doğrudan açık ya da savunmada olma ile etkileşimini belirlemede önemlidir³¹. Pek çok araştırmada kişiliğin biyolojik temelini önemine vurgu yapılmaktadır. Bunun üzerinden duygusal mizacın öngörülen boyutları ortaya koyulmuştur. Bu boyutlar;

- Gevşeklik-tepkisizlik
- Pesimistlik-optimistlik
- Kaygılı olma-dinginlik
- Pasiflik-saldırganlık
- Obsesiflik-dağınık dikkat
- Sakinlik-girişkenlik olarak kategorize edilmiştir.

Şema oluşumunda duygusal mizaç erken çocukluk dönemi mutsuz ve travmatik deneyimler etkili olmaktadır. Bu noktada çocukluk dönemindeki yaşantılarında oluşan mizaçlar, farklı yaşam şartlarında büyüyen çocuklarda farklılık göstermektedir³². Başka bir ifade ile duygusal mizaç, çocukların aynı yaşam deneyimlerinden farklı biçimde etkilenmelerine ve değişik baş etme mekanizmalarının oluşmasına yol açmaktadır³³

³¹ Young vd., a.g.e.,2003, s. 4

³² Nesrin Hisli Şahin ve Mehmet Özer “Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu (YEBÖ-A) psikometrik özelliklerinin bir grup ergen üzerinde değerlendirilmesi”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 2012;15(30), 37-49

³³ Martin Rachel ve Young Jeffrey, *Schema therapy*. In Handbook of cognitive-behavioral therapies, (Dobson KS. (Ed.)), New York: Guilford Press, 2010, s.318.

1.1.2. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve arkadaşları, erken dönem uyumsuz şemaları 5 şema alanı ve bu 5 alana ait kısımlar ile ilgili şema boyutları olarak ele almıştır³⁴. Bu bölümde detaylı olarak bu alanlar ve şema boyutları aktarılacaktır.

1.1.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme

Bakım, güvenlik, sevgi ve ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanamayacağı düşüncesinde olanlar diğerleri ile güvenli ve tatmin edici ilişki kuramazlar³⁵. Bu şema alanına sahip olanların aile ortamı genellikle reddedici, soğuk, istismarcı veya dış dünyaya kapalıdır. Böyle bireylerin çocukluk dönemleri travmatik olup yetişkinlik döneminde de ilişkilerden kaçınma, kendilerine zarar veren ilişkiler yaşama eğiliminde oldukları görülür³⁶.

Zarar gören ve mağdur edilen çocuklar bu şema alanına ait şema boyutlarında yer almaktadır. Bu boyutlar:

Terk Edilme/İstikrarsızlık

Bu bireyler; genel olarak yakın oldukları kişiler tarafından terk edilecekleri ya da bu kişilerin kendilerini bir başkası için bırakacaklarını düşünmektedir, Önem verdiği birisinin ondan uzaklaştığını sezdiği anda çok kötü hissedeceğini düşünmektedir. Bundan dolayı yakın olduğu bireylerle ilişki kurma aşamasında istikrarsız biçimde davranmaktadır³⁷.

Güvensizlik/Suistimal Edilme

Bu şema alanına sahip bireyler genellikle başkalarının kasıtlı bir biçimde kendisine zarar vereceği ya da kendilerini ihmal ve istismar edeceği, aldatacağı ya da kötüye kullanıp küçük düşüreceğine inanırlar. Bu şemanın oluşumunda aile ortamında ihmal ve istismara maruz kalmaları sonucunda ebeveynlerin dış dünyaya yönelik aşırı şüpheli davranış örüntülerinin model alınması rol oynayabilir³⁸.

³⁴ Young vd., a.g.e., s. 4,

³⁵ Young vd., a.g.e., s. 12

³⁶ Young vd., a.g.e., s. 5

³⁷ Young, Jeffery. E. Young and Klosko Janet, **Hayatı Yeniden Keşfedin**, Çev Alp Karaosmanoğlu, Esra Tuncer, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2011, ss. 456.

³⁸ Young vd., a.g.e., s. 6

Duygusal Yoksunluk

Bu şema boyutuna sahip olan birey, etrafındakiler tarafından duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına inanır. Duygusal yoksunluk; ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve korunma yoksunluğu olarak 3 başlıktan oluşmaktadır³⁹.

Kusurluluk/Utanc

Temelde bu şema bireyin ciddi yönlerden eksik, istenmeyen, kötü, aşağı ya da işe yaramaz olduğu duygusunu kapsamaktadır⁴⁰.

Bu şemaya sahip bireyler romantik ilişki istediği erkek/kadınların kendine yönelik kusurlarını gördüğünde kendilerini sevmeyecekleri inancı taşımaktadır. Kendini kusurlu ve hatalı gören birey, asıl benliği görülecek olursa istenmeyeceği ve sevilmeyeceği, romantik ilişki istediği bireylerin de yakın olmayı istemeyeceği düşünür. Bununla birlikte diğerlerinin kendinden daha mükemmel ya da ileri olduğu ve onların sevgi, ilgi, beğeni ve saygısına değer bir insan olmadığı inancı bulunmaktadır. Bu kişilerin kendilerinin kusurlu, istenmeyen, değersiz ve seviemez olduklarına dair düşünceleri vardır. Bu bireyler, kendilerini güvensiz ve utangaç hissedip diğerlerinin yanında rahat olamazlar. Bunun nedeni ise kişinin kendisi ile ilgili yetersizlik ve kusurluluk algılarının mevcut olmasıdır⁴¹.

Sosyal İzolasyon

Bu şema bireyin dünyanın kendi ve ailesi dışındaki toplumsal yaşamdan, izole edilmiş olduğu duygusunu içermektedir⁴². Bu bireyler farklı olduklarını ve herhangi grup ve topluluğa ait bulunmadıklarını hissederler. Bu yüzden herhangi bir grup ya da topluluğa aidiyet duymazlar, grupların hep dışında hissederler⁴³. Bu şema boyutu diğer şema alanları ile aynı gereksinimlerin eksikliği ve giderilmemesi sonucunda oluşmaktadır. Ancak burada daha çok bu eksikliğin ev dışındaki sosyal ortamlarda görülmesi söz konusudur.⁴⁴

Bu şemaya sahip bulunan birçok birey, çocukluklarında yaşadıkları yerin dilinden farklı dili konuşmaları, akranları ile gittikleri okulun aynı olmaması ya da ortak etkinliklere katılmamaları gibi birçok farklı neden kaynaklı yalnız kaldıklarını ve izole olduklarını hissederler. Bu nedenler dışında; bireyin yetersizlik hissetmesi,

³⁹ Young vd., a.g.e., s. 7

⁴⁰ Young vd., a.g.e., s.26.

⁴¹ Jeffrey E. Young vd., **Şema Terapi**, a.g.e 2003, s. 7

⁴² Young vd., a.g.e., s.28.

⁴³ Young vd.,a.g.e, 2017, s. 7

⁴⁴ Jeffrey E.Young vd., **Şema Terapi**, Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2012, ss.27

çocukluğunda pasif bir tutum içinde olması, kendisinden beklenileni yapamaması ile bireysel ilgi ve seçim alanı geliştirmemiş olması gibi durumlar da şemanın temelinde yer alabilmektedir.⁴⁵

Bu şemada yer alan bireylerin sıklıkla sosyal ve aile geçmişi ile kazanılmış başarıları arasında uyumsuzluk olduğu görülebilmektedir. Ebeveynleri eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocuklar aile içerisindeki ilk ve tek eğitilmiş kişi olduğunda kendilerini ailelerine de diğer eğitilmiş insanlara da ait hissetmezler. Birey özellikle de kendi sosyal art alanını daha aşağı olarak algılandığında, sosyal izolasyon ve kusurluluk/ utanç şemasını birlikte gösterebilmektedir.⁴⁶ Bu iki şema alanının birlikte gösterilmesi de sosyal fobinin psikolojik dinamiklerinden biri olabilmektedir⁴⁷. Bununla birlikte bu şemayı tek başına gösterenler ise sıklıkla psikosomatik belirtiler hissetmeye ve depresyona daha yatkındırlar.⁴⁸

Sosyal izolasyonun bir başka birliktelik şemasını ise bağımlılık ve boyun eğicilik şemaları oluşturabilmektedir. Çünkü sosyalleşmeyi öğrenme, aktif ve kendini yönlendirebilen bir kişilik geliştirmek ile mümkün olabilmektedir. Birey bu aktif kişilik ile kendini yönlendirmeyi sağlayamadığında sosyal izolasyon ve bağımlılık ile boyun eğicilik gösterebilmektedir⁴⁹.

1.1.2.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Alan iki, “zedelenmiş özerklik ve performans” erken dönem uyum bozucu şemalarından oluşmaktadır. Bu alan bağımsızlık ve rekabet gibi temel evrensel gereksinimlerin ihlali ile ilişkili olan şemaları barındırmaktadır⁵⁰. Bu şema alanındaki bireylerin beklentileri, ebeveynlerinden ayrılabilimleri, bağımsız olarak varoluşsal işlev göstermesine ve başarılı biçimde kendini ortaya koymasına engel olan dünya hakkındadır. Bu bireylerin ebeveynleri, çocukları için her şeyi yapan, onlara aşırı koruyucu yaklaşan, güvenlerini zedeleyen ya da zıt bir şekilde çocukları ile çok az ilgilenen, onları desteklemede yetersiz kalan kişilerdir⁵¹.

⁴⁵ Jeffrey E. Young ve Klosko Janet, *Hayatı Yeniden Keşfedin*, Çev. Alp Karaosmanoğlu, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2011, s.184-194.

⁴⁶ Arnoud Arntz ve Gitta Jacob, *Uygulamada Şema Terapi*, Çev. Ed. Prof. Dr. Gonca Soygüt, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016, s.13-14.

⁴⁷ Bulut Ev, “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Anne Baba Tutumlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2019, s.81, (Yüksek Lisans Tezi).

⁴⁸ Young vd., a.g.e., 2017, ss.185

⁴⁹ Young vd., a.g.e., 2017, ss.189

⁵⁰ Young vd., Çev. Miray Şaşıoğlu, Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2012, ss.27

⁵¹ Young vd., a.g.e., s.29.

Ele alınan yaşamsal ve deneyimsel nedenler kaynaklı, bu bireyler kendilerine ait hedef belirlemek, hayatlarını kurmak, şekillendirmek ve bunun için gerekli becerilerini geliştirmekte zorlanırlar⁵². Bununla birlikte bu bireyler bireysel hedefler ve gerekli yetenekleri edinmede zorluk yaşarlar. Yetişkinlik yaşamlarında da yeterlilik sağlayamadıkları için çocuk olarak kalmaktadırlar.⁵³ Bu şema alanında bulunan şema boyutları ise aşağıdaki gibidir:

Bağımlılık/Yetersizlik

Young ve arkadaşlarına göre, bu kişiler günlük yaşamda kendisini tek başına idare edebilme becerisine sahip değiller. Ebeveynleri tarafından yaşının çok üstünde performans beklentisine ya da aşırı koruyucu aile tutumlarına maruz kalmış olduğu düşünülen bu bireyler, ortaya çıkan gündelik sorunları çözme yeteneği ile ilgili kendine güven duymazlar⁵⁴.

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

Bu şema boyutuna sahip bireyler; tıbbi, duygusal ve dışsal bir felakete ve hatta daha fazlasına maruz kalacağına, bu felaketlerden korunamayacağına dair abartılı bir inanca sahiptir. Saldırıya uğramak, parasız kalmak gibi hep kötü bir şey olacağına dair duyguları mevcuttur. Bu bireyler çocukluk dönemlerinde tıbbi, duygusal ve dışsal felakete maruz kalmış veya ebeveynleri tarafından her an başlarına bir şey gelebileceğine dair ifadelerle karşılaşmış olabilirler. Ebeveynlerinin, aşırı korumacı ve kaygılı bireyler olduğu öngörülmektedir⁵⁵.

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik

Bu şema boyutuna sahip bireyler ebeveynleri ile iç içe geçen bir hayat sürerler. Bu iç içe geçme çocukların yapışıklığına yol açarak sosyal gelişim ve bireyselleşmelerini engellemektedir. Bu durum çocukların kimlik algısından yoksun olabileceği gibi ebeveynleri olmadan işlev görememelerine yol açabilmektedir⁵⁶. İlerleyen yetişkinlik yaşantısında da bireyler genellikle bir başkasının yardımını almaksızın mutlu olamazlar. Ebeveynleri ile birbirlerinin sorunlarına karşı aşırı ilgili olmaktadır. Bu sebepten etrafında önem verdiği bireylere karşı aşırı duygusal ilgi ve yakınlık göstermektedirler⁵⁷.

⁵² Young vd., , s. 8

⁵³ Young vd., **Şema Terapi**, Çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017, ss.39

⁵⁴ Young vd., a.g.e., s. 8

⁵⁵ Young vd., a.g.e., s. 456

⁵⁶ Yılmaz Arslan, Madde Kullanımı İle Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul,2015,s.30,(**Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁷ Young vd., a.g.e., s. 8

Başarısızlık

Bu şema boyutuna sahip bireyler, kendilerinin güçsüz, yeteneksiz, düşük statülü ve başkalarına göre başarısız olduğu algısına sahiptir. Başaramamak veya bir konuda başarılı olmak için yeterli olmamakla ilgili düşünceleri vardır⁵⁸.

1.1.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

Bu bireyler ekip çalışmaları, sorumluluklarını yerine getirme, etrafındakilere saygı gösterme ve hedeflerini gerçekleştirme gibi durumlarda zorluk yaşayabilir. Genel olarak bu bireylerin ebeveynlerinin; çocuklarına düşkün ve onlara karşı oldukça müsamahalı davranan, çocuklarına karşı disiplinli bir tavırla yaklaşmayan, sınır koymayan kişiler olduğu varsayılabilir⁵⁹.

Haklılık/Büyükleme

Bu şemada bireyin diğerlerinden daha üstün olduğu, daha özel hak ve ayrıcalıklarının bulunduğu ya da sosyal etkileşimi yöneten karşılıklılık ilkesiyle bağlı olmadığı inancı bulunmaktadır⁶⁰. Bazı zamanlarda diğerleri üzerinde üstünlük kurma ya da rekabetçi olma durumları ortaya çıkmaktadır. Diğerlerinin ihtiyaçlarına, duygularına karşı kayıtsızdırlar ve onların davranışlarını kontrol etme eğilimindedirler. Bu bireylerin aile yapısının sınır çizmede yetersiz, hak ihlallerinin öğretilmediği ve çocukların şımartıldığı bir yapılanma olduğu düşünülebilir⁶¹.

Yetersiz Özdenetim/Özdisiplin

Bu şemada bireylerin, bireysel amaçlarını gerçekleştirmek ve bu amaçlara ulaşmak için gereken sorumlulukları yerine getirmekten kaçınması yer almaktadır. Birey; dürtüsünü kontrol edemezken, hislerini de ifade edememektedir. Aşırı kontrolcü veya sınırları öğretmekte yetersiz kalan ebeveynlerin bireyin şema oluşumunda etkili olduğu düşünülebilir⁶².

1.1.2.4. Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik

⁵⁸ Young vd., a.g.e., s. 9

⁵⁹ Martin, R., and Young, J. E. Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), Handbook of cognitivebehavioral therapies; New York, NY: Guilford Press, 2010, ss.317-346.

⁶⁰ Young vd., a.g.e., s.30.

⁶¹ Young vd., a.g.e., s. 24

⁶² Young vd., a.g.e., s. 24

Bireylerin temel evrensel gereksinimlerinden biri olan kendi-yönelimli olma gereksinimlerin giderilmesindeki eksiklikler ile ilişkili şemaları içermektedir. Bu eksiklikler bireyin kendi gereksinimlerine rağmen, başkalarının arzu, duygu ve davranışlarına fazla odaklanmasına yol açmaktadır. Bu noktada başkalarına yönelimlilik şeması oluşmaktadır⁶³. Bu şema alanının temel özelliği, bireyin kendi gereksinimlerinin karşılanmasından ziyade, olumsuz tepkilerden kaçınıp, korunmak için karşısındakinin beklentilerinin istekleri üzerinde durmasıdır⁶⁴.

Bu şema alanına sahip bireylerin ebeveynleri genellikle koşullu sevgi ve onaylanmaya önem vermekle birlikte kendi gereksinim ve arzularını çocuklarından daha ön planda tutmaktadır⁶⁵.

Bu şema alanında aşağıdaki şema boyutları bulunmaktadır.

Boyun Eğicilik

Bu şema boyutuna sahip bireylerin ebeveynleri tarafından duygusal gereksinimlerini belirtmede cezalandırıldığı, gereksinimlerinin önemsizleştirildiği ve ilgilenilmediği belirtilmektedir. Bu bireyler terk edilmekten, zarar görmekten, öfkeye maruz kalmaktan korktukları ya da karşıt tepkilerden kaçınmak için kontrolü başka birisine bırakmak zorunda hissedebilmektedir⁶⁶. Bu durum bireylerin başkalarına yönelik duygu ve gereksinimlerini bastırmaları kaynaklı temel arzu ve düşüncelerini ifade etmesini önleyebilmektedir. Birey çevresindekiler ile uyumlu olmakla birlikte, bu uyumun aşırı ve sürekli olması öfke oluşumuna yol açabilmektedir. Bunun sonucunda ise bireyde psikosomatik yakınmalar, pasif-agresif davranışlar, madde kötüye kullanımı ortaya çıkabilir. Bu bireylerin, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerine duygu ve gereksinimlerini dile getirdiklerinde, ebeveynlerinin bu gereksinimlere duyarsız kaldığı düşünülebilir⁶⁷.

Kendini Feda

Bu şema boyutuna sahip bireyler; diğerleri ile olan ilişkilerini sürdürebilmek için, kendi memnuniyeti ve gereksinimleri göz ardı ederler. Diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılama çabası içine girerler. Bu bireyler diğerlerinin zor durumlarına ve acılarına

⁶³ Young vd., a.g.e., s.30.

⁶⁴ Young vd., a.g.e., s. 456

⁶⁵ Young vd., **Şema Terapi**, a.g.e 2003, s. 24

⁶⁶ Arslan ., a.g.e., s.31

⁶⁷ Young vd., a.g.e., s. 24

aşırı duyarlılıkla yaklaşmaktadır. Bu yüzden kendi ihtiyaçları karşılanmadığında da aşırı duyarlılık gösterdiği kişilere karşı öfke tepkileri verebilirler⁶⁸.

Onay Arayıcılık

Young ve arkadaşlarına göre, bu şema boyutuna sahip bireyler; bulundukları ortamlara ve kişilere uyumlu davranmaya özen gösterirler. Burada birey için önemli olan, etrafındakilerin kendisini nasıl değerlendirdiği, nasıl gördüğüdür. Bu yüzden yaşamını şekillendirmesi de, alacağı önemli kararları da başkalarının onayı ile etkilenip yön değiştirebilir⁶⁹.

1.1.2.5. Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme

Alan beşte yer alan “aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme”, spontanlık ve oyun benzeri temel evrensel gereksinimlerin yok sayılması ile ilişkili olan şemaları kapsamaktadır⁷⁰. Bu alanda bireylerin duygu ve dürtüleri üzerinde aşırı bir denetim yer almaktadır. Bu davranışın amacı, kendisine yönelik beklentileri yerine getirebilmek ve yanlış bir eylemde bulunmaktan kaçınmaktır. Birey yaptığı davranışların sonucunda kendini ifade etme, rahatlatma ve yakın ilişkileri konusunda kendilerine karşı acımasız bir tavır içindedirler, kendi duygularını ve ihtiyaçlarını önemsemezler. Bu bireylerin ebeveynlerinin genelde mükemmeliyetçi ve baskıcı olduğu düşünülebilir⁷¹.

Karamsarlık

Bu şema boyutuna sahip bireyler, yaşamın olumlu taraflarını bir kenara bırakıp olumsuzluklar üzerinde durmaktadır. Davranışlarının sonuçlarının (ekonomik, tıbbi gibi) felaket olacağına dair güçlü bir inançları vardır⁷².

Duyguları Bastırma

Bu şema boyutuna sahip bireyler; eleştirilmek, yanlış yapmak, kabul görmemek gibi durumlardan kaçınmak amacıyla, doğal davranışlarını ve dürtülerini devamlı bir halde baskılamaktadırlar. Bu yüzden bu bireyler sıklıkla, neşe, cinsel uyarılma ve eğlence gibi durumları bastırabilmektedir⁷³.

⁶⁸ Young vd., a.g.e., s. 24

⁶⁹ Young vd., a.g.e., s. 24

⁷⁰ Burcu Bozgeyik, Öğretmenlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Yalnızlıkları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi ,Gaziantep, 2019,s.27,(Yüksek Lisans Tezi).

⁷¹ Young vd., a.g.e., s. 24

⁷² Young vd., a.g.e., 2003, s. 25

⁷³ Young vd., a.g.e ., s. 25

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik

Bu şema genelde bireyin eleştirilerden kaçınmak için davranış ve kendini ortaya koyma alanlarındaki içselleştirilmiş olan ileri standartlarını gidermeye yönelik yoğun bir çabanın harcanması gerektiği inancını içermektedir⁷⁴. Bu boyutta yer alan bireylerin çocuklukta ebeveynleri tarafından başarı ve yükselmenin aşırı biçimde vurgulandığı bildirilmiştir⁷⁵. Bu çocuklar yetişkinlik yaşantılarında da eleştiriden kaçınmak için davranış ve performans açısından mükemmele ulaşma arzusu içine girmektedir. Bununla birlikte onaylanmamaktan ya da utanç duymaktan korktukları için de diğerlerine karşı aşırı eleştirel yaklaşabilmektedirler. Bu bireylerde; kuralcılık, dini ve kültürel kurallarda katı tutum göze çarpmaktadır⁷⁶.

Cezalandırılma

Bu şema, kendisi dahi olmak üzere diğerlerinin yapmış oldukları yanlışlar adına ciddi biçimde cezalandırılmaları inancını içermektedir⁷⁷. Bu boyutta yer alan bireyler, kendisi ve diğerlerinin yaptıkları hataları affetmekte zorlanmakta ve beklentileri ile standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı olma eğilimini içinde barındırmaktadırlar⁷⁸.

1.1.3. Uyumsuz Baş Etme Biçimleri

Şemalar bireylerde çok farklı davranışsal sorunlarla kendisini gösterebilmektedir. Çocuklukta gelişen bu şemaların uyumsuz biçimde ortaya çıkmaları daha çok yetişkinlik döneminde gözlemlenmektedir. Çünkü çocukluk döneminde algılanan dünya ile yetişkinlikte algılanan dünya birbirinden farklı olmaktadır⁷⁹.

“Şema baş etmesi” terimi bireylerin şemaları ile baş etme biçimleri ve şemaların kişiler arası örüntülerdeki yansımaları betimlemektedir⁸⁰. Bu noktada bireyler uyumsuz şemalar ile baş etmede; şemaların yol açtığı şiddetli ve baskın duygulardan kaçmak ya da kaçınmak için çeşitli davranışsal stratejiler kullanmaktadırlar.

⁷⁴ Bozgeyik., a.g.e., s.28.

⁷⁵ Arslan a.g.e.,s.32.

⁷⁶ Young ve Klosko, a.g.e., s. 456

⁷⁷ Young vd., a.g.e., s.35.

⁷⁸ Young vd. a.g.e., s.26

⁷⁹ Ev.,a.g.e.,s.40

⁸⁰ Arnoud Arntz ve Jacop Gitta,*Uygulamada şema terapi: Şema mod yaklaşımına giriş rehberi*, (Soygüt G. çev.),Ankara:Nobel Yayıncılık,2016, s.44.

Davranışsal baş etme stratejileri öncelikli baş etme stratejileri arasında olmakla beraber hastalar uygulamada duyuşsal ve bilişsel baş etme stratejilerini kullanma konusunda daha başarılıdırlar. Tüm canlılar herhangi bir tehdit ile karşı karşıya kaldıklarında temel olarak “mücadele etme”, “kaçma” ve “donup kalma” olmak üzere üç biçimde tepki vermektedirler. Klinik çalışmalar sonucunda gösterilen tepkileri erken dönem uyumsuz şemalar ile karşılayan üç farklı baş etme stratejisi bulunmaktadır⁸¹:

- Aşırı telafi
- Kaçınma
- Teslimci

1.1.3.1. Aşırı Telafi

Şemayı aşırı telafi etmede birey, şemanın oluştuğu çocukluk yıllarından oldukça farklı davranmaya çalışarak şemalar ile savaştırmaktadır. Başka bir ifade ile gerçek olan şemanın tersi önünde çok baskın ve kendinden emin bir biçimde düşünce, davranış ve duygu göstermektedir⁸². Birey çocukluk döneminde değersiz ve yetersizlik hissi yaşadığında yetişkinlik döneminde kendini mükemmel olarak göstermekte ya da tam tersi de olabilmektedir. Çocukluk döneminde başarı şeması olanlar ise yetişkinlik döneminde zıt ve umursamaz da olabilmektedir⁸³.

Bireyler sahip oldukları bu şema ile yüzleştirdiği zaman kontra atakta bulunabilmektedir. Dışarıdan bakıldığı zaman kendine güvenen ve emin bir profili çizmesine karşın temelinde şemanın patlamasından korkmaktadır. Aslında aşırı telafi tepkilerinin iyileştirici bir etken olarak görünmesine karşın şemalar ile ilişkili olan duygusal acının bir kısmını geçici olarak hafifletebilirler; ancak, şemaları “tedavi” etmezler. Çünkü sürekli saldırı halinde olma, olanın aksi davranışlar sergileme iyileştirici etmenlerin ortadan kalkmasına yol açmaktadır^{84 85}.

1.1.3.2. Şemadan Kaçınma

Şema kaçınmasında yaşamını düzenleme çabasındaki insanlar, baş etme stratejisi olarak kaçınmayı kullanmaktadırlar. Bu bağlamda şema hiç var olmamış gibi yaşamakta ve davranmaktadırlar. Bu nedenle de şema hayatında hiçbir zaman aktif

⁸¹ Young vd., a.g.e., s. 34.

⁸² Arntz ve Gitta, a.g.e., s.45.

⁸³ Young vd.,a.g.e., s. 94

⁸⁴ Young vd., a.g.e., s. 27

⁸⁵ Young vd., a.g.e., s.38.

role sahip olmamaktadır. Herhangi kötü bir durum ile karşı karşıya kalındığında ise duyguların arka plana atılması için tepki geliştirilmiş olup şemayı düşünmekten uzak durulmaktadır⁸⁶. Kaçınma söz konusu olduğunda bireyler, madde ve alkol bağımlılığı, içe çekilme, obsesyon düzeyinde temizlik yapma, aşırı yemek yeme ve kontrolsüz cinsellik gibi kaçınan davranışlar ile şemayı askıya alma gözlenebilir. Duyguların ifade edilmesinden ve üzücü ortamlarda bulunmaktan kaçınılmaktadır. Bununla birlikte kişiler arası ilişkiler normaldir⁸⁷.

1.1.3.3. Şema Teslimi

Şema teslimi, bireyin şemadan kaçınmaması, şemaya uyum sağlaması, şemayı onaylayan davranış örüntüleri sergilemesini içine almaktadır⁸⁸. Bu noktada şema, kendini kuvvetli duruma getiren ve sürekliliğini sağlayan duygusal, bilişsel ya da tepkisel stratejilerden meydana gelmektedir⁸⁹. Birey uyumsuz şemayı şartsız kabul etmekte, mevcut şemayla uyumlu davranışlar sergilemektedir. Bununla beraber şemanın neden olduğu sıkıntılar ile doğrudan yüzleşmektedir⁹⁰.

1.2. BAĞLANMA

1.2.1. Tanım

İnsanların yaşamlarında kendileri açısından önemli gördükleri birey ya da bireylere yönelik geliştirmiş oldukları kuvvetli duygusal bağlar bağlanma olarak tanımlanır⁹¹. Başka bir ifade ile bağlanma kavramı, çocuğun temel bakım verenine yönelik anlamlı ilişkiler kurabilme yetisini içermektedir⁹². Başka bir tanıma göre ise bağlanma, çocukları korumak, özerk olmaları ve ebeveynliğe hazırlamak için aileleri birbirine bağlayan sürekli duygusal yakınlıktır⁹³.

Rees (2011) bebeklerin fiziki ve duygusal olarak donanımlı olmamalarının onları bağımlı kıldığını, bu nedenle de ebeveynleri ile geliştirmiş oldukları bağlanma

⁸⁶ Young vd., a.g.e., s. 27

⁸⁷ Bozgeyik, a.g.e., s.30.

⁸⁸ Young vd., a.g.e., s.28.

⁸⁹ Young Jeffrey E. and Devon Lindeman, "An integrative schema- focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*" *An International Quaterly*, 1992;6 (1):11-23

⁹⁰ Zehra Çakır, **Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme**. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, s. 23.

⁹¹ John Bowlby, *Attachment and Loss*. New York: Basic Books, 1969; Bowlby, J. *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books, 1973.

⁹² Budak, a.g.e.,s.101.

⁹³ Corinne Ress, Children's attachment., *Paediatrics and Child Health*, 2011;22 (5):186-192

kalitesinin onların fiziki ve psikolojik açıdan iyilik hallerinin, büyüme ve gelişmelerinin temelini teşkil ettiğini ifade etmiştir⁹⁴.

Bağlanmayla ilgili çalışmaların öncüsü olan Bowlby (1980) bağlanmayı, bebek ve temel bakım veren arasında gelişen; bebeğin hayatta kalmasını destekleyen, zamanla etkileşime yol açan ve stres zamanlarında rahatlatan anlamlı bir bireyle uzun süreli psikolojik bir bağlantı olarak tanımlanmaktadır⁹⁵. Bu güvenli temel; bireyin bağlanma figürleri ile kurduğu etkileşime dayanarak sevmeye değer olup olmadıklarına yönelik “benlik modeli”; bağlanma figürüne etki eder ve duyarlılığa dayanarak “başkaları modeli” gelişimi ile kendini ortaya çıkarır⁹⁶.

Bu modeller bireylerin kendisi ve diğerleri hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturmakta ve “içsel çalışan modeller” olarak kavramsallaştırılır.⁹⁷ Dünyaya ilişkin içsel çalışan modeller erken dönemde bakım verenin ulaşılabilirliği ve cevap verebilirliği ile ilgili beklentilere dayanmakta olup bu bakım verme yaşantıların zihinsel temsilleridir⁹⁸. Bununla birlikte içsel çalışan modeller bireylerin ilerleyen dönemlerdeki sosyal algı ve ilişkisel davranışlarına kılavuzluk etmektedir⁹⁹.

Bu modellerin temel noktasını bağlanma figürünün kim olduğu, bulunacağı yeri ve tepki verme biçimlerine yönelik beklentiler oluşturmaktadır. Bununla birlikte içsel çalışan modellerin bir diğer kilit noktasını bireyin kendiliğe yönelik bağlanma figürünün gözünden kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına yönelik temsiller oluşturmaktadır¹⁰⁰.

Son yıllarda bağlanma kuramının odağında içsel çalışan modellerin niteliğinde yapılan vurgudan, bebeklerin bağlanma gereksinimlerinin karşılanma olasılıklarını artırmak için bilişsel ve duygusal süreçleri daha genel anlamda nasıl yönettiklerini öğrenmelerine yönelik bir yönelme görülmektedir¹⁰¹. Bağlanma figürleri ile biçimlenen bağlanma örüntüleri, yetişkinlik dönemine kadar sürmekte olup bu dönemde bireyin

⁹⁴ Rees, ,a.g.e.,187.

⁹⁵John Bowlby, **Attachment And Loss Volume III Loss Sadness And Depression**,New York: Basic Books,1980,s.38.

⁹⁶ John Bowlby, **A secure base: Parent-child attachment and healthy human development**, New York:Basic Books,1988,s.24.

⁹⁷ Çalışır, a.g.e.,s.242.

⁹⁸ Bowlby, ,a.g.e.,s.25.

⁹⁹ Bowlby, a.g.e.,s.26.

¹⁰⁰ Diehl Martin Diehl vd., Labouvie-Vief G. Adult attachment styles: Their relations to family context and personality, **J Pers Soc Psychol**, 1998; 74: 1656- 1669,s.

¹⁰¹ Leanna Carpenter and Man Cheung Chung, Childhood Trauma in Obsessive Compulsive Disorder: The Roles of Alexithymia and Attachment. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 2011; 84: 367-388

diğerleri ile nasıl ilişki içerisinde olacağına yönelik sonuçlar yer almaktadır¹⁰². Bununla birlikte yetişkin yaşamındaki bireyler arası ilişkiler için de birer prototip oluşturduğu düşünülmektedir¹⁰³.

1.2.2. Bağlanma Kuramları

Bağlanma kuramı, bireyleri duygusal olarak birbirine bağlayan çeşitli etmenleri açıklamaya yönelik, bebeklik döneminde bebek annesi ya da temel bakım vereni/annesi ile arasında kurulan ilk bağı açıklamaya yöneliktir. Bu kuram birincil bağlanma ileriki yetişkinlik yaşantısında diğerleriyle olan ilişkilerindeki beklentilerinin temelini oluşturduğu görüşü üzerinden oluşturulmuştur¹⁰⁴.

Bağlanma kavramı ilk kez Bowlby (1958) tarafından kullanılmıştır¹⁰⁵. İlerleyen yıllarda pek çok araştırmacı çoğunlukla doğuştan getirilen ve bebeğin temel bakım verenine/ annesine yönelik hissettiği, biyolojik etmenlerin yönlendirdiği, bebek için sosyal ilişkilerin temelini oluşturan emme-arama, tutma, gülümseme, başı döndürme, ağlama gibi refleksler ile kendini gösteren, yetişkin ilişkilerin de temelini oluşturacak bağlanma üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiştir¹⁰⁶.

1.2.2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

İlk kez bağlanma kuramının fonksiyonel tanımı, Kanada asıllı psikolog Ainsworth tarafından yapılmıştır. Ainsworth bağlanma üzerine yapmış olduğu çalışmalara 1960'ların başlarında, Bowlby ile birlikte çalışması ve onun görüşlerini paylaşması ile başlamıştır¹⁰⁷. Ainsworth başlangıçta Bowlby'lerin görüşlerini paylaşmasına rağmen daha sonra Hopkins Üniversitesi'nde bebekler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalarda Bowlby'nin ortaya koyduğu tezlerden daha fazlasını içeren sonuçlar elde etmiştir¹⁰⁸.

Ainsworth (1973)'e göre de bağlanma bireyin diğerleri ile kurduğu duygusal bağ olarak ortaya konulmuştur. Bu bağ, eğer ayrılma söz konusu olursa, özerkliği

¹⁰² Bowlby, a.g.e.,s.25.

¹⁰³ Tolan Ökan, "Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002,s.20,(**Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁴ Budak, a.g.e.,s.102.

¹⁰⁵ John Bowlby. The nature of the child's tie to his mother, *International Journal of Psychoanalysis*, 1958;39, 350-371, s.354.

¹⁰⁶ Şebnem Soysalı vd., "Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış", *Klinik Psikiyatri dergisi*, 2005;8: 88-99

¹⁰⁷ Mary Ainsworth, Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship, *Child Development*, 1969;40(4), 969-1025, s.1015.

¹⁰⁸ Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam*", 2006;19(1),24-29, s.27.

kazanmakta ve sevgi nesnesi ile etkileşime girmeyi, yakın ilişkiler kurmayı destekleyen davranışlar olarak kendini göstermektedir¹⁰⁹. Bu durum Ainsworth'un, yaptığı deney sonucunda ortaya koyulmuştur. Yapılan deneyde 12. haftada bir bebek ve annesini laboratuvar ortamına alıp bebeğin 8 dakika süresince bir yabancı ile anne olmadan yalnız kalması sağlanmıştır. Bu noktada önemli noktalar anneden ayrılma ve anne ile kavuşma anı olarak kabul edilmiş; bebeklerin bu durumlarda gösterdikleri tutum ve davranışların üç grupta toplandığı görülmüştür. Birinci grupta yer alan bebekler anne ortamdaki ayrılırken normal gerilim yaşamış, anneleri döndüğünde ise mutlu bir karşılama içine girmiş olan bebekler iken; ikinci grupta yer alan bebekler anne ortamdaki ayrıldığında yoğun üzüntü ve ayrılmama davranışı sergileyen bebekler olmakta; üçüncü grupta yer alanlar da anneden ayrılma sırasında son derece sakin ve tepkisiz olup buluşma anında da anneyi reddedici ve uzaklaştırıcı tutum ile davranışlar sergileyen bebeklerdir. Bu deney sonucunda Ainsworth ve arkadaşları bebeklerin vermiş oldukları tepkilere göre güvenli veya güvensiz bağlanma olmak üzere onları iki grup altında toplamışlardır. Güvensiz bağlanmayı da kararsız ve kaçınmacı bağlanma şeklinde iki alt gruba ayırmışlardır. Ainsworth güvenli bağlanmanın çocuğun psikolojik gelişiminde oldukça önemli olduğunu ifade etmiştir¹¹⁰.

1.2.2.2. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kavramının formüle edilmesi ilk kez Hazan ve Shaver¹¹¹ tarafından yapılmıştır. Annelerin bebeklerinin ilgi, gereksinim ve arzularını karşılama düzeyleri ile ilişkili olarak bebeklerin anneleriyle ilişkiye girme konusunda çaba sarf etmeleri bağlanmanın temelini atılmasını sağlamaktadır. Hayatın ilk dönemlerinde atılmakta olan bu ilişkiler model ileriki yetişkinlik yaşamlarındaki ilişkilerde de kullanılmakta olup böylelikle diğer insanlarla da bağlanma olayı gerçekleşmektedir. Bunun yanı sıra bağlanma, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak korku ve kaygıdan uzak tutan bir süreçtir¹¹². Ancak bağlanma örüntülerinin hepsi aynı zamanda yön değiştirmemektedir. Temel bakım verenlerden akranlara ve çevreye tek tek ve yavaş yavaş geçiş olmaktadır¹¹³.

¹⁰⁹ Yağmur Ulusoy, "Kişiler Arası Bağımlılık Ölçeği'nin Uyarlama Çalışması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi", Adana, 2010, s.12., (Yüksek Lisans Tezi).

¹¹⁰ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s.27

¹¹¹ Hazan ve Shaver, P. R. Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990;59 (2), 270-280.

¹¹² Manalyo Çalışır, "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Uygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*", 2009;1(3): 240-255

¹¹³ Cindy Hazan and Philip Shaver, Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 1994;1, 1-22, s.4.

Hazan ve Shaver'a (1987) göre, bağlanma kuramının anahtar bileşenleri, yetişkin romantik aşkına uygun terimlere dönüştürülmüştür. Bunun üzerinden bağlanma ilişkilerinin doğası, ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın fonksiyonu ve değişimi, bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim, bağlanma, bakım ve cinsiyet entegrasyonu gibi sınıflama oluşturmuşlardır¹¹⁴. Sınıflamalar ve dönüştürülen terimler üzerinde bebeklikte üç temel bağlanma biçimine (güvenli, kaçınmacı kaygılı/korkulu bağlanma) ve benlik ile sosyal yaşamın kısmen bilişsel modellerinden (içsel çalışan modeller) kaynaklı ilişki biçiminin sürekliliği görüşüne odaklanılmıştır¹¹⁵.

Güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar sosyal olarak kendine güvenen, girişken, yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeyen bireyler iken, kaçınmacı bağlanma biçimine sahip olanlar yakın ilişkiler kurmaktan, kendilerini başkalarına açmaktan kaçınan, sosyal olarak baskılanmış olan bireylerdir. Kaygılı bağlanma biçimine sahip olanlar da kendilerine güvenmeyen, terk edilmek ve reddedilmekten korkan kişilerdir¹¹⁶.

1.2.2.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz¹¹⁷ bağlanma üzerine yapmış oldukları çalışmalar ve gözlemler neticesinde benlik ve diğerleri bağlanma modelini oluşturmuşlardır. Bu modelde güvenli, korkulu, dezorganize ve kayıtsız bağlanma şeklinde 4 farklı bağlanma biçimi söz konusu olup her birinin davranış özelliklerinin nasıl olduğu tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma tarzına sahip olanlar kendilerini olduğu gibi kabul eden, kendilerini ve diğerlerini olumlu değerlendiren, onların değerli ve güvenilir olduklarını düşünüp kabul edici tutum ve davranışlar sergileyen, sosyal hayatı pozitif algılayan kişilerdir. Korkulu bağlanma biçimine sahip olanlar kendilerini ve diğerlerini olumsuz değerlendirmekte olup ilişkilerinde yakınlık istemelerine rağmen diğerlerine güvenmedikleri için ya da reddedilme korkusuna sahip olduklarından yakın ilişkilerden ve sosyal durumlardan kaçınan bireylerdir. Dezorganize bağlanma tarzına sahip olanlar kendilerini negatif olarak değerlendirip diğerlerini ise pozitif değerlendirirler. Bu bağlanma biçimine sahip olan birinin kendini değerli hissetmesi, kendine önem

¹¹⁴ Hazan ve Shaver, Romantic love conceptualized as an attachment 134 process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987;52 (3), 511-524.

¹¹⁵ İpek Şenkal, Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, s.43, (Yüksek Lisans Tezi).

¹¹⁶ Çalışır M. Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009;1(3): 240-255

¹¹⁷ Kim Bartholomew and Leonard Horowitz, Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model, *Journal of personality and social psychology*, 1991;61(2): 226

vermesi diğerleri tarafından kabul görmesine bağlıdır. Bu nedenle de öz değerlerini ortaya koyabilmek için diğerlerinin onayını kazanma çabası içerisindeyler. Kayıtsız bağlanma biçimine sahip olanlar ise kendilerini olumlu algılayarak diğerlerini ise olumsuz olarak algılayarak. Bu bireyler kendilerine güven duygusu oldukça yüksek olan ancak bu güveni başkalarıyla ilişki kuracak kadar kuvvetli olmayan bireylerdir. Kurmuş oldukları ilişkilerde kaygı düzeyi düşük olmasına karşın kaçınmacı davranışları sergileme olasılıkları ise oldukça yüksektir. Bağlanma stillerinden her biri; farklı kişilik özellikleri ve çeşitlerdeki sorunlar ile ilişkili olmaktadır¹¹⁸.

1.2.2.4. Bowlby Dörtlü Bağlanma Modeli

Her ne kadar bağlanma kuramının gelişimi Bowlby ve Ainsworth'ün ortak çalışmaları neticesinde ortaya konulmuş olsa da bilhassa Bowlby tarafından yapılan araştırma ve tezler bu kuramın esasını teşkil etmiştir. Ainsworth çoğunlukla Bowlby'nin görüşlerini deneme-yanılma yoluyla incelemiş, bu konuda oluşturmuş olduğu yeni düşüncelerle bağlanma kuramının gelişimine katkıda bulunmuştur¹¹⁹.

Bowlby'in kuramında biyolojik kuramda yer alan hayatta kalmaya yardım eden uyumlama davranışı olan basımlama çalışmaları ile bebek ile bakım veren/anne arasında duygusal olarak gelişen simbiyotik bağ ile ilgili psikanalitik kuramdaki temel yaklaşımların etkisi bulunmaktadır¹²⁰. Bowlby kuramının alt yapısını bu kuram ve hipotezleri geliştirerek, bağlanma ilişkisinin oluşumunda, bebeklerin erken çocukluk dönemden itibaren biyolojik olarak hazır oluş gösteren aktif birer katılımcı olduğunu savunmuştur. Ayrıca etolojik kuram çerçevesinde bağlanmanın, çocukların hayatta kalmalarını sağlayan biyolojik bir işlevin olduğu vurgulanmıştır¹²¹.

1930-1950 arası dönemde Bowlby psikanalist grupta aktif bir şekilde çalışmış olan bir çocuk psikanalistidir. Bu nedenle çocukluk dönemlerinde psikopatolojiye yol açan etmenler ile ilgilenmiştir. Bu bağlamda kuram temelde bir çocuk psikanalizi olup teorik ve psikoterapi uygulamalarına önemli katkılar sağlamıştır. Kuramın temel noktası annenin bebeğine dış dünyayı tanıyıp inceleyebileceği, gerektiği zaman kendini güvende hissetmesini sağlayan geri dönüşler verebileceği güvenli bir ortam

¹¹⁸ Atılğan Erözkan, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri", *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011;2(3): 60-74

¹¹⁹ Oya Kavlak ve Ahsen Şirin, "Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009;6(1): 189-202

¹²⁰ Tolan, .,a.g.e.,ss.18-19.

¹²¹ John Bowlby, "*Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*", New York: Basic Books, 1969, s.194.

tesis etmesidir. Çocukla bakım veren arasındaki bağlanmanın ayrıntılı biçimde incelenmesi, bu ilişkinin yetişkinlik döneminde görülen psikopatolojik durumlar ile olan ilişkisinin kurulması bağlanma kuramıyla çok daha derinlemesine ele alınmıştır. Harlow'un; "anne bebeklik döneminde bebeğinin açlık, susuzluk gibi temel gereksinimleri giderildiğinde anne ile bebek arasında bağlanma ilişkisi kurulur" yönündeki tezi Bowlby'nin araştırmalarının da özünü oluşturmaktadır. Aynı zamanda Harlow tarafından maymunlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına da dayanarak anneyle bebek arasında ortaya çıkan sevgi bağının yetişkinlik döneminde de diğer insanlar ile kurulan ilişkilerde güven duygusunun gelişiminde etkili olduğunu belirtmiştir¹²².

Çocukların temel bakım verenleri ile geliştirdikleri erken dönem bağlar yaşam boyu süreklilik gösteren büyük bir etkiye sahiptir¹²³. Çocuk içsel ya da dışsal olarak algıladığı bir tehdit olduğunda huzursuzluk içeren davranışlar sergilemekte ve temel bakım verenlerinde güvenli bir alan aramaktadır. Çocukların bu çeşitli güvenli alan arama davranışları genellikle yakınlık arama davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bakım veren ile yakınlık kurulmasında sorun yaşandığı zaman çocuklar kaygılanmakta ve bağlanma figürü bu açıdan çevreyi araştırma ile keşfetme sırasında gereksinim duyulduğunda sığınılacak güvenli alan görevi görmektedir. Bunun sonucunda çocuğun yaşama ve gelişme şansını arttırmaktadır¹²⁴.

Bowlby yapmış olduğu çalışmalar sonucunda bakım verenden ayrılan çocuklarda iki yönlü tepki meydana geldiğini gözlemlemiş olup bunlardan ilki umutsuzluk, protesto, edilgenlik ve duygusal kopma gibi çoğu çocuk tarafından gösterilen, giderek kestirilebilen tepkiler iken ikincisi ise kısa süreli ayrılıkların bile uzun süreli etkilerinin olduğu tepkilerdir. Bowlby çocukların koruyucularından ayrılmaya karşı vermiş oldukları tepkilerin kaygı ve protesto şeklinde olabileceğini ifade etmiştir. Yakınlığı tekrar kurma umudunu yitiren çocuklar fiziksel ve psikolojik açıdan tükenirler. Uzun süreli ayrılmalara karşı verilen tepkiler bağlanmanın işlevliğini yansıtmaktadır. Bowlby bağlanmanın çocuğun sıkıntı sinyallerine bakım veren tarafından düzenlenmiş seviyede yanıt verildiğini, çocuğun ne beklediğini öğrendiği ve davranışlarını da buna göre uyarladığı bir sistem olduğunu ifade etmiş olup bu sistem içsel çalışan model olarak adlandırılmaktadır. İçsel çalışan modeller ayrıca

¹²² Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 25.

¹²³ Bowlby, a.g.e., s.194.

¹²⁴ Şenkal, a.g.e., s.40.

ileriki yetişkinlik yaşamında romantik ilişkilerde bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına da yön vermektedir¹²⁵.

Bowlby tarafından 1950'de Londra'deki evsiz çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışma sonucunda erken yaşlarda erkek çocukların annelerinden ayrılmalarının özellikle ergenlik dönemi ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde suçluluk oranlarını artırdığı bildirmiştir.

Bowlby, annenin çocuğuna hissettiği duygusal bağı “annelik duygusu”; çocuğun annesine olan duygusal bağı ise “bağlanma” biçiminde tanımlamıştır¹²⁶. Bowlby bağlanmanın bireyin korktuğunda başka bir figürler ile yakınlık kurma arzusu olduğunu ifade etmiştir. Bowlby'e göre bağlanma kuramı insanlar arasında devam eden bağlanmışlığı gerektirmektedir¹²⁷. Çünkü bebeklik yıllarında temeli atılan bağlanma ilişkisi birey için yetişkinlik döneminde kurmuş olduğu bağlanma ilişkilerine de yön vermektedir¹²⁸. Bowlby bağlanmanın çocuk açısından son derece önemli yaşamsal değere sahip olduğunu ve insan yaşamı için 3 temel fonksiyonu olduğunu ifade etmiştir. Bu fonksiyonlardan birincisi; bireyin çevreyi ve yaşamı keşfederken her an geri dönelebilecek bir limandır. İkincisi; bireyin fiziksel gereksinimlerini karşılama ve sonuncusu da yaşama karşı bireyde güven duygusu geliştirme şansı vermesidir. Belirtilen bu 3 gereksinimin karşılanmaması durumunda çocukta ortaya çıkan özbenlik algısına göre patolojik durumlar ortaya çıkabilmektedir¹²⁹.

Bağlanma, insana özgü bir davranış örüntüsü gibi algılanmasına rağmen temelde tüm canlılar için geçerli görülebilecek olan anne ile bebek arasındaki ilişkinin vazgeçilmez boyutlarından birisini oluşturmaktadır. Bebeklerin oldukça immatür doğmaları ve yavaş gelişim göstermeleri kaynaklı bağlanma davranışı diğer canlılara göre çok uzun sürmektedir. Bir bebeğin, annesinden almış ya da alacağı ilgi biçimi, bağlanma davranışının gelişmesini belirlemede rol oynamakta ve anneden aldığı etkinin biçimini de etkilemektedir¹³⁰. Bowlby'ye göre bebek bağlanma ilişkisini kurduğu kişiden ayrılmaya başladığı zaman yakınlığın yeniden sağlanabilmesi için çeşitli

¹²⁵ Hazan ve Shaver, a.g.e., s. 275.

¹²⁶ Yıldız Dilek Ertürk, Kişilerarası İletişimin Temeli: İlk Yakınlık ve Sosyal İletişim, 1.Uluslar Arası Çocuk ve İletişim Konferansında Sunulan Bildiri, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi, İstanbul, Türkiye, 13-15 Ekim, 2003, s. 1

¹²⁷ Bowlby, a.g.e., s.194.

¹²⁸ Mehmet Engin Deniz “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki”, *Eurasian Journal of Educational Research*, 2006;22:89-99

¹²⁹ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 25

¹³⁰ John Bowlby, *Bağlanma*, Çev. Tuğrul Veli Soylu Pinhan Yayıncılık, İstanbul ,2012, s.327.

davranışsal sistemler harekete geçmeye başlamaktadır. Kişiler arası iletişim yoluyla insanın içsel gelişim modelleri gelişmektedir¹³¹.

Daha önce de ifade edildiği üzere Bowlby'nin bağlanma kuramında bilişsel temsiller içsel çalışan modeller olarak adlandırılmakta olup bu da kuramın temel yapı taşını oluşturur. Bebek gerek duyduğu zaman bakıcısının ilk ve desteğini yakından hissetmekte ve pozitif tepkiler alırsa bakıcısının ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna yönelik içsel bilişsel temsiller geliştirir. Aksi halde bebek kendini değersiz, seilmeye layık olmayan birisi olarak algılar ve bakıcısına karşı reddedici tutum ve davranışlar sergilemeye meyilli olur¹³².

Annenin bebeğine sevgiyle bağlanması anlamına gelen "maternal bağlanma" kavramı anneye çocuk arasında sürekli, sıcak ve yakın ilişkisinin bulunması, bundan hem annenin hem de bebeğin haz duyması biçiminde tanımlanmıştır¹³³.

Holmes (1993) bebekte bağlanma ilişkisinin ortaya çıkmasında gözlenen ve Bowlby'nin ortaya koymuş olduğu emme, izleme, ağlama, gülme ve yapışma şeklinde beş tutum olduğunu belirtmiş olup bağlanmanın temel özelliklerinin de yakın olma, korunma, güven duyma ve hissedilme ihtiyacı olduğunu ileri sürmüştür¹³⁴.

Bowlby bireyin benlik ve başkaları ile pozitif ve negatif olmak üzere iki boyutun oluşturduğu temsillerinin temelini oluşturduğu içsel çalışan modeller sistemine göre yetişkinlikteki bağlanma süreciyle ilgili dörtlü bir model kullanmıştır¹³⁵. Bu modelde benlik, başkalarının olumlu ya da olumsuz olarak algılanmasından yola çıkarak güvenli, dezorganize, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere dört örüntü olarak ortaya konulmuştur¹³⁶.

Tablo-1 Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanma	Benlik	Başkaları
Güvenli	+	+
Dezorganize	—	+
Kayıtsız	+	—
Korkulu	—	—

¹³¹ Erözkan, a.g.e., s. 62.

¹³² Ümit Morsünbül., ve Figen Çok, "Bağlanma ve ilişkili değişkenler", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011;3(3): 553-570

¹³³ Oya Kavlak., ve Ahsen Şirin. Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009;6(1): 189-202

¹³⁴ Ertürk, a.g.e., s. 2.

¹³⁵ Özlem Çakmak Tolan, "Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler, Sosyoloji Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2002, s.27, (Yüksek Lisans Tezi).

¹³⁶ Morsünbül, ve Çok, a.g.e., s. 555.

Bu modele göre güvenli bağlanma biçimine sahip olanlar kendileri ve diğerlerine karşı olumlu bilişsel modellere sahiptirler. Güvenli bağlanan bireyler kendiliklerini değerli ve seilmeye değer algırlarken başkalarını da ulaşılabilir ve duyarlı görmektedir. Bu bireylerin benlik saygıları yüksek olmakta, yakınlık kurmaktan rahatsız olmamakta ve otonomiye sahip olmaktadır. Geriye kalan üç bağlanma biçiminde ise benlik ya da başkaları ile ilgili olarak negatif bir içsel çalışan model bulunmakta ve her üçü de güvensiz bağlanma adı altında yer almaktadır¹³⁷.

Dezorganize bağlanma biçimine sahip olanlar kendileri için negatif benlik algısına sahip iken diğerleri ile ilgili pozitif bilişsel modellere sahiptirler. Bu nedenle ilişkilere takıntılı olmaktadır. Kayıtsız bağlanma biçimine sahip olanlar kendileri için pozitif benlik algısına sahip iken diğerleri için negatif bilişsel modellere sahiptirler. Bu boyutta yer alan bireyler yakınlığa karşı kayıtsız ve bağımlı olmaktadır. Korkulu bağlanma biçimine sahip olanlar hem kendileri hem de diğerleri için negatif bilişsel modellere sahiptirler. Yakınlıktan korkma ve sosyal izolasyon örüntüleri göstermektedirler¹³⁸¹³⁹.

1.2.3. Bağlanma Evreleri

Bowlby'ye göre bağlanma doğumdan başlayarak ölüme kadarki süreçte insan davranışlarının bütünüleyici bir parçası olmaktadır. Bağlanma sistemini teşkil eden sinirsel temel neredeyse değişmeden kaldığında bağlanma davranışsal sistemine yönelik işlem ve dinamiklerinin de bütün insan yaşamı boyunca aynı kaldığı görülmektedir¹⁴⁰. Gözle görülür biçimde bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde gözlenmekte olan bağlanma davranışı karar verme sürecinin yanı sıra ergenlik ve ilerleyen yetişkinlik dönemlerinde de gözlenebilmektedir¹⁴¹.

Gelişim dönemlerine göre bağlanma şekilleri aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmıştır.

1.2.3.1. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma

¹³⁷ Çalışır, a.g.e.,s.243.

¹³⁸ Morsünbül ve Çok a.g.e., s. 555.

¹³⁹ Tolan, a.g.e.,s.28.

¹⁴⁰ Buse Şencan, "*Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü*", Sosyal Bilimler Enstitüsü,Hacettepe Üniversitesi,Ankara,2015,s2,(Yüksek Lisans Tezi).

¹⁴¹ Erözkan, a.g.e., s. 63.

Araştırmalar tarafından tam olarak kanıtlanamamasına rağmen bebek ile anne arasında ortaya çıkan ilk bağlanmanın bebeğin anne karnında fetüsün oluşumu ile doğum öncesi anne karnında kurulduğunu ileri sürülmektedir¹⁴². Doğum öncesi süreçte fetüs ile anne arasında var olan etkileşim ve annenin bedeninde gerçekleşen değişimleri özümsemesi, yaşanan pozitif duygu durumlarını doğmamış bebeğe aktarabilmesi gibi süreçler bağlanmadaki ilk adımlardır¹⁴³.

Doğum sonrası ilk dönemlerde ortaya çıkan bağlanma süreci meme arama, emme, parmak emme, başı döndürme, anneye yönelme gibi şekillerde kendini gösterir. Sekizinci haftadan itibaren bebek kendine bakan kişiye yönelmeye başlamakta, onunla etkileşime daha fazla girip kendini çok daha rahat hissetmektedir¹⁴⁴. Bağlanma tam anlamı ile altı ile yirmi dört ay arasında şekillenmeye başlamaktadır. Bu dönemi takip eden süreçte çocuk bakıcısının yanı sıra diğer insanlarla da kompleks yapıda ilişkiler kurmaya başlamaktadır¹⁴⁵.

Bebekler altıncı ve yedinci aya kadar bağlanma davranışlarını kendileriyle yakınlık kurmak istedikleri tek bir kişiye yönlendirebilirler ki bu durum son derece normal bir durumdur. Yakınlık kurulmak istenilen kişinin seçimindeki en önemli nokta pozitif tepkilerin niteliği ve kalitesidir. Karşılıklı pozitif tepkiler bağlanma tercihiyle birlikte bağlanılacak olan kişi seçiminde de önem arz etmektedir. Herhangi bir nedenle bebek korktuğu ya da sıkıntıya düştüğünde bağlanılacak olan bireyi arama eğiliminde olmaktadır. Bakım veren bebeğin rahatlaması ve kendini yeniden güvende hissetmesi için geriye dönebileceği güvenilir bir liman görevi görmektedir. Bağlanmanın şekillenmesi 2-3 yıl kadar devam etmektedir¹⁴⁶.

Bebekler yaklaşık altı aylık sürenin sonunda anne dışındaki diğer insanlara da yakınlık ve ilgi duymaya başlamaktadır. Bu ilişki ile birlikte bireysel gelişmede meydana gelir, sosyal iletişimin temeli atılır¹⁴⁷. Bebeğin çevresinde görmüş olduğu tanıdık yüzler ona güven ve huzur verirken; ilk kez gördüğü, tanımadığı yüzler ise kaygılandırmakta ve böyle durumlarda anneyi aramaktadır. Çevresinde tanıdık simaların artmasına bağlı olarak bebeğin güven duygusunda artış gerçekleşmektedir. Anne ya da onun yerine konulan bakım verenden ayrılması halinde yakınlık kuracağı

¹⁴²Gianluca Esposito vd., The development of attachment: Integrating genes, brain, behavior, and environment, *Behav Brain Res.*, 2017; 325,87–89,s.88.

¹⁴³ Soysal vd., a.g.e., s. 89

¹⁴⁴ Soysal vd., a.g.e., s. 89

¹⁴⁵ Murat Kaya, "Ortaöğretime geçiş sistemi ortak sınavlarına girecek ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişki", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın Üniversitesi,İstanbul,2015, s.89,(**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁴⁶ Hazan ve Shaver, a.g.e., s. 277

¹⁴⁷ Kaya a.g.e.,s.89.

birisini aramaya başlar. Yeni bir bağın kurulamadığı ya da kurulan bağdan beklenen duygu alınamadığı durumlarda oluşan olumsuz bağlanma davranışına bağlı olarak güvensizlik ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn ile kurulan bu temel ilişkiler ve bağ zamanla çevredeki diğer subje ve objelerin devreye girmesi ile birlikte daha geniş bir boyut kazanmaktadır. Bu şekilde dış dünya ile kurulacak olan ilişkilerin temelleri de atılmış olmaktadır¹⁴⁸.

Bebeklik dönemi fiziksel, bilişsel ve emosyonel gelişimin en hızlı geliştiği döneme denk gelmektedir. Bu nedenle bebeğin sadece birincil temel gereksinimleri ve fiziki gereksinimlerinin giderilmesi yeterli olmamaktadır. Hayatta kalma becerileri tam anlamıyla gelişmeyen bebek kendine bakım veren kişiye bağımlı olmaktadır. Bebeğin bu birey ile kurmuş olduğu karşılıklı ilişki bilişsel ve emosyonel gelişim açısından son derece önem arz etmektedir. Bundan kaynaklı bu süreç bebeğin bakım verene karşı bağlanmasını da kaçınılmaz hale getirmektedir¹⁴⁹.

Bağlanma kavramı üzerine yoğunlaşılmasında ve bu kavramın gelişmesinde önemli isimlerden birisi olan Mahler, yenidoğan ile annesinin "psikolojik erime" halinde olduğunu savunmuştur. Bu simbiyozun ayrışması ile da kişilik gelişiminin gerçekleştiğini belirtmiştir. Üç yaş civarında çocukta ortaya çıkan anne imgesi başta kendimizi, daha sonra ise yaşamımızın geri kalanında karşılaştığımız bütün "ötekileri" anlamamız için gereken ortamı hazırlamaktadır. Her yeni doğan ebeveynleri tarafından terk edilme korku ve endişesi içerisinde. Ailede sağlanan huzur ve güven ortamı da bu korku ve endişenin boyutu üzerinde etkilidir¹⁵⁰.

Bowlby yaşamın ilk ayları için anne iki biçimde tanımlamış olmaktadır. Bunlardan ilki bebeğini etiketlenmelerden korumakta, yedek ego fonksiyonu görerek kademeli olarak kendi egosunun gelişimine katkıda bulunmakta iken diğer biçimdeki anne ise bebeğin güvenli bir ortam oluştuktan sonra keşifsel oyuna girebildiği anneye denktir¹⁵¹.

Anne-bebek arasında bağlanma davranışı gelişirken iki önemli annelik davranışı söz konusudur. Bunlardan birincisi; en üst düzeyde bağlanma olmaktadır. Bu durum annenin bebeğinin işaret ve belirtilerini anladığı, bunları cevaplandığı, hem fiziki hem de duygusal gereksinim ile beklentilerini karşıladığı ve düzenli sosyal etkileşime soktuğu durumlarda oluşmaktadır. Diğer durum ise bebeğin temel

¹⁴⁸ Ertürk, .a.g.e, s. 3.

¹⁴⁹ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 25

¹⁵⁰ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 26

¹⁵¹ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 26

gereksinimlerinin son derece hızlı biçimde karşılanmasına karşın sosyal etkileşime sokulmadığında ortaya çıkmaktadır. Bu bebeklerin annelerine güçlü biçimde bağlanmalarında başarısızlıklar söz konusu olabilmektedir. Ayrıca bu ilk bağlanma deneyimleri bebeğin daha sonra yaşayacağı bağlanma davranışları üzerinde de etkilidir. Anneyle bebek arasında ilk yıllarda güvenli bağlanmanın sağlıklı olmaması halinde bebek fiziksel, zihinsel, sosyal, emosyonel ve dil gelişimi sorunları yaşamaktadır¹⁵².

Bağlanma sürecinde anne anahtar konumunda olup annenin yansıtmış olduğu sıcaklık bağlanmanın gerçekleşmesini sağlar. Anne bağlanmadaki birincil figür olmakla beraber pek çok çocukta baba ile de iyi bağlanma ilişkilerinin kurulduğu görülmektedir. Çocuğun psikolojik gelişimi bakımından annenin rolü ve önemi üzerinde en fazla durulan konulardan birisi olmasına karşın baba figürünün rolüne dair çalışmalar son derece yetersizdir. Bebekle baba arasındaki ilişkilere dair gerçekleştirilen çalışmalarda genellikle babanın bakıcı rolüne odaklanıldığı görülmekle beraber bebekle baba arasındaki bağlanma ilişkisini belirleyen en önemli etmen anne ile baba arasındaki iletişim biçimidir. Aynı zamanda eşlerin karşılıklı ilişkilerindeki tutarlılık da bebeğin ilişki örüntülerini kavraması açısından önemli olan unsurlardan bir diğeridir. Anneyle baba arasındaki gerginlik bebekle baba arasındaki ilişkiyi negatif yönde etkilemektedir. Klasik anlamda ailenin bakımı, gereksinimlerinin giderilmesi gibi roller de baba-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinde etkili olan etmenler arasında yer almaktadır. Erken çocukluk döneminde babaları ile sağlıklı ilişkiler kuran çocukların sağlıklı ilişki kuramayanlara oranla daha güvenli bağlanma ilişkileri geliştirdikleri ifade edilmektedir¹⁵³.

Yapılan araştırmalar neticesinde anneyle çocuk arasında gerçekleşen güvenli bağlanmanın babayla yaşanan bağlanmaya göre daha ön planda olduğu, anneleriyle güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin yaklaşık beş yıl sonra kardeşleri ile daha az çatışma yaşadıkları ortaya konulmuştur¹⁵⁴.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar yüksek özgüven duygusuna sahip çocuklar olup yetişkinlik döneminde de sosyal ve yakın ilişkilerinde de güvenli bağlanma geliştirme eğilimindedirler. Buna karşın güvensiz bağlanma geliştirenler ise kendilerini değersiz görmekte, başkalarına daha az güvendiklerinden yetişkinlik

¹⁵² Kavlak., ve Şirin, a.g.e., 191.

¹⁵³ Soysal vd., a.g.e., s. 89

¹⁵⁴ Turhan Yörükhan, “*Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*”, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2011, s. 56

döneminde de hem kişisel hem de kişiler arası ilişkilerde uyum sorunları yaşama eğilimindedirler¹⁵⁵.

Bazı temel benzer yönleri olsa da yetişkin bağlanması bebeklik bağlanmasından bazı önemli açılardan farklıdır. İki döneme ilişkin bağlanma stilinde en önemli farklılıklardan biri çocukluk bağlanmasını tek taraflı olmasıdır. Bağlanılan kişi bakım ve güvenlik sağlar, bakım almaz. Buna karşın yetişkin bağlanma ilişkilerinde yaygın olarak karşılıklı bağlanma söz konusudur. Hem ortak, hem bakım veren hem de bakım alan kişidir. Daha da önemlisi bağlanma ilişkisi dışsal ve gözlemlenen birliğin haricinde içsel olarak da temsil edilen beklenti ve inançları kapsar. Diğer bir farklılık ise bebek ve çocukların kendileri tam manasıyla güvende hissedebilmeleri için bakım verenle fiziksel temasa ihtiyaç duymalarıdır. Diğer bir farklılık da bebek ya da küçük çocuk için temel bağlanma figürü çoğunlukla ebeveyn iken yetişkinlerde ise genellikle bir akran, çoğunlukla da bir cinsel partnere denk gelmektedir¹⁵⁶.

1.2.3.2. Ergenlikte Bağlanma

Çalışmacılar ebeveynler ile kurulan bağlanma ilişkisinin sadece bebeklik ve çocukluk dönemini değil, ergenlik ve yetişkinlik dönemini ve bu dönemlerde kurulan ilişkileri de etkileyen bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Başka bir ifade ile ilk yakın ilişkiler, tüm yaşam boyunca kullanılan kişilerarası ilişkilerin genel bir modeli olarak altyapı sağlama işlevi görmektedir¹⁵⁷¹⁵⁸.

Bebekliğin ilk dönemlerindeki bağımlılık gereksinimi ergenlik dönemi ile birlikte tekrar yaşanmakta olup gençler bağımlılık ile bağımsızlık arasında git gel yaşamaktadır. Bu dönemde bazen çocuksu, hatta bebeksi davranışlar gözlenmektedir. Kroger (1985) ebeveyn ile içselleştirmiş bağı kesmenin ergenler açısından bireyselleşmenin doğal bir sonucu olduğunu ifade etmiştir¹⁵⁹. Bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerin yapmış olduğu işlevleri, duygusal desteği ve güvende olma gereksinimi akranlar tarafından doyurulabildiğinde ergenler açısından bağlanma ebeveynlerden akranlara geçmektedir. Bu geçişim tam manasıyla tam

¹⁵⁵ Erözkan, a.g.e., s. 63

¹⁵⁶ Hazan ve Shaver, a.g.e., s. 279

¹⁵⁷ Inge Bretherton, "Bowlby's legacy to developmental psychology" ,*Child Psychiatry and Human Development*, 1997;28 (1), 33-43, s.35.

¹⁵⁸ Ainsworth a.g.e.,1969,s.1016.

¹⁵⁹ Sevda Aslan.ve Mehmet Güven, "Bağlanma ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireyselleşmenin Aracılığı", *Eğitim ve Bilim*, 2010;35(157):181-191

olarak ortaya konulmamakla beraber bağlanma figürleri olarak anne ve baba önemlerini hiçbir zaman kaybetmemektedir¹⁶⁰.

Çocukluk döneminde gelişen bağlanma davranışı yukarıda da ifade edildiği gibi ergenlik döneminde de devamlılık arz etmekte olup bu durum daha da dirençli bir hal almaktadır¹⁶¹.

Bağlanma örüntüsünde ergenlik dönemiyle birlikte temel dönüşümler yaşanmaktadır. Kimlik gelişimine paralel olarak ergenlik döneminde ergenler bir yandan bağımlılıktan özerkliğe geçmek için çabalarken diğer yandan da çoklu bağlanma ilişkisi yaşamaktadır¹⁶².

Ergenlik döneminde her ne kadar akranlara bağlanmaya doğru bir geçiş söz konusu olsa da ebeveynler ile kurulan erken bağlanma ilişkisi kalıcılığını ve etkisini sürdürmektedir. Sümer ve Güngör¹⁶³ ergenlik döneminde ailesi ile sağlıklı bağlanma ilişkisine sahip olan ergenlerin akranlarıyla kurmuş oldukları ilişkilerde diğerlerine göre çok daha başarılı olduklarını, bunların özsayıgılarının yüksek olduğunu, sosyal olarak kendilerine daha fazla güvendiklerini ve fiziksel olarak da daha sağlıklı olduklarını bildirmişlerdir. Erken dönemlerde çocuklarına büyük bir sevgi ve yakınlık gösterip onları destekleyen, gereksinim ve beklentilerine kayıtsız kapmayan, tutarlı davranışlar sergileyen aile ortamında büyüyen çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri görülmektedir¹⁶⁴.

Yapılan çalışmalarda ebeveynler tarafından sergilenen tutum ve yaklaşımların çocukların geliştirecekleri bağlanma stili ile arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkili olduğu bildirilmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip ebeveynleri olan ergenlerde de güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları için kişiler arası ilişkilerde diğerlerine göre daha fazla sorun yaşadığı saptanmıştır. Bununla birlikte araştırma sonuçları güvensiz bağlanan ergenlerin özsayıgılarının düşük, suç işleme, anti-sosyal davranışlar, yalnızlık hissi, yakın ilişki kurmada zorluk ve utanç gibi olumsuz duyguların fazla olduğu bildirilmiştir¹⁶⁵.

¹⁶⁰ Hazan ve Shaver, a.g.e., s. 280

¹⁶¹ Morsünbül ve Çok, a.g.e., s. 560

¹⁶² Cansu Tok, "Ortaokul öğrencilerinin ebeveyn bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2019, s.25, (Yüksek Lisans Tezi).

¹⁶³ Nebi Sümer ve Dünya Güngör, "Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999;14(43):71-106

¹⁶⁴ Deniz, a.g.e., s. 90

¹⁶⁵ Deniz, a.g.e., s. 90

Bağlanma stiline hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde olumlu ya da olumsuz yönleri söz konusudur. Özellikle ergenlerin kimlik arayışı süreci ve genel uyumları ile bağlanma stilleri arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır¹⁶⁶.

Ergenlere strese yol açan olaylar karşısında duygusal açıdan destek alabilmek için genellikle akranlarına, arkadaşlarına yönelmektedirler. Bununla birlikte bu durum onları ebeveynlerinin desteğinden tam olarak koparmamakta ve desteklerine de gereksinim duymaktadırlar.¹⁶⁷

Cooper ve arkadaşları¹⁶⁸ çalışmalarında ergenlikte bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve uyum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları sonucunda güvenli bağlanma biçimine sahip olan ergenlerin uyum yeteneğinin daha yüksek; risk alma davranışlarının düşük olduğu saptanmıştır. Kaygılı bağlanma biçimine sahip olan ergenlerin ise düşük uyum yeteneğine sahip olduklarını, en yüksek düzeyde riskli davranış gösterdikleri bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan ergenlerin ise genellikle düşük benlik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Ergenlik döneminde psikolojik sorunlara yol açan bir diğer etmen de bireyin bağlanma stildir. Kararsız bağlanma biçimine sahip olanların dikkat çekmek amacıyla yaşadıkları problemlerini abarttıkları, kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olanların ise bu sorunlarını görmezden gelmeye eğilimli oldukları ifade edilmektedir. Bununla birlikte kararsız bağlanma tarzına sahip olan ergenlerde depresyon, düşünce bozuklukları, sosyal kabul görme ihtiyacı ve kaygı gibi ciddi sorunların daha fazla gözlemlendiği belirtilmektedir¹⁶⁹.

1.2.3.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Kişisel ve kişiler arası psikolojik süreçlerin iyi biçimde analiz edilmesine olanak sağlaması kaynaklı yetişkinlerin duygu, düşünce ve davranışlarının araştırılması konusunda sosyal psikologlar tarafından bağlanma kuramı oldukça sık kullanılmaktadır¹⁷⁰.

¹⁶⁶ Erözkan, a.g.e., s. 64

¹⁶⁷ Morsünbül ve Çok, a.g.e., s. 560

¹⁶⁸ Cooper Line vd., "Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence". *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998;74(5),1380-1397,s.1380.

¹⁶⁹ Tüzün ve Sayar, a.g.e., s. 27

¹⁷⁰ Emre Selçuk vd., "Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2005;8(16): 1-11

Yetişkin bağlanma stilleri yaklaşık 20-25 yıl önce Kaplan ve arkadaşları tarafından ele alınmaya başlanmıştır. Bu araştırmalar sonucunda Main ve arkadaşları¹⁷¹ yetişkinlerin çocuklarına ilişkin değerlendirmelerinin şu anki davranış ve düşünceleri üzerinde etkisinin olabileceği görüşünden hareketle Ainsworth'un bu konuyla ilgili sınıflandırmalarıyla da tutarlı olan "Yetişkin Bağlanma Görüşü" olarak isimlendirdikleri ölçeği geliştirmişlerdir¹⁷².

Yetişkinlerin bağlanma davranışları üzerine yapılan araştırmalarda çocuklar ile ebeveynlerinin bağlanma stillerinin yaklaşık %85 oranında benzer olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar bağlanma örüntüsünün ebeveynler tarafından gelecek nesillere aktarıldığını göstermekte olup bu durumdan yola çıkarak yetişkinlerin çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkilerin esasen ebeveynlerinin bu ilişkilerdeki konumu ve yerini gösterdiği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda çocukların yabancı ortamlarda sergiledikleri davranış örüntüsüyle ebeveynlerin davranış örüntüleri arasında benzerlik olduğu gösterilmiştir. Dezorganize bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin çocukları tutarsız, kaçınmacı bağlanma stiline sahip olanların çocukları kaçınmacı, güvenli bağlanma stiline sahip olanları çocukları da güvenli davranışlar sergilemektedirler¹⁷³.

Bartholomew ve Horowitz¹⁷⁴ Bowlby tarafından oluşturulan bağlanma kuramını temel alarak benliğe ve başkalarına ait zihinsel modellerin pozitif ve negatif olma durumlarının çaprazlamasından yola çıkmak suretiyle güvenli, korkulu, kayıtsız ve dezorganize olmak üzere dört farklı yetişkin bağlanma biçimi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Güvenli bağlanma örüntüsünde benliğe ve başkalarına ilişkin pozitif modellerin birleşimi söz konusu olmaktadır. Bu bağlanma biçimine sahip olanlar pozitif benlik algısına sahip olup kendilerini sevmeye değer görmekte; başkalarının da güvenilir ve destek veren kişiler olduğuna inanmaktadır. Bu şekilde yüksek öz saygı ile özerkliğe sahip olmakta, başkalarına güvenme ve yakınlık kurma konusunda rahat olabilmektedirler¹⁷⁵.

¹⁷¹ Mary Main vd., "Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*", 1985;50(1-2), 66-104, s.66.

¹⁷² Leyla Zerenöğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Çocuklukta Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011, s. 19.

¹⁷³ Songül Bozkurt, Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara, 2006, s. 51.

¹⁷⁴ Kim Bartholomew vd. "A Test of a Four-Category Model. *Journal of personality and social psychology*", 1991;61(2), s. 226

¹⁷⁵ Carol Magai vd., "Emotion socialization, attachment and patterns of adult emotional traits, *Cognition and Emotion*", 1995;9(5), 461-481, s.463.

Korkulu bağlanma örüntüsünde olumsuz benlik ve başkalık modeli bulunmaktadır. Bu bağlanma biçimine sahip olanların özsaygı düzeylerinin düşük olduğu, sevmeye layık olmadığı ve başkalarının güvenilmez ile reddedici olduğu inançlarına sahiptir. Bu bireyler yakın ilişkiler kurmak istemekte fakat güvensizlik ve reddedilme korkusu kaynaklı bundan kaçındıkları ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bu bireylerin ebeveynlerinin alırı eleştirel ve reddedici olduğu ortaya koyulmuştur¹⁷⁶¹⁷⁷.

Kayıtsız bağlanma örüntüsünde pozitif benlik ve negatif başkaları modelinin bileşimi bulunmaktadır. Bu bağlanma biçimine sahip olanlar, bağlanma figürlerinden gelebilecek reddedilme ve yaşanacak hayal kırıklıkları ile baş etmek için olumlu benlik algılarını korumak istemektedir. Bu nedenle özsaygı düzeyleri yüksek olmakta ve özerkliğe çok fazla önem vermektedirler. Aynı zamanda bu bireyler başkalarına karşı negatif tutum ve davranışlar sergileyerek onların gereklilik ve gereksinimlerini kabul etmemekte ya da araya mesafe koyabilmektedir¹⁷⁸.

Dezorganize bağlanma biçimine sahip olanlar da kendilerini değersiz görüp sevmeye layık görmemektedir. Karşılıklı ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Aynı zamanda kendilerini ispatlama ya da doğrulama eğilimi içindedirler¹⁷⁹.

1.3. BAĞLANMA VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Çocukluk döneminde yaşantılar yoluyla dış çevre tarafından oluşan bilişsel şemaların önemi ve rolü ilk olarak Beck tarafından ifade edilmiştir¹⁸⁰. Şema terapiyi geliştiren Young ise uyumsuz erken dönem şemaların yetişkinlik döneminde bazı psikopatolojik bozukluklara yol açtığının önemini belirtmiştir. Young, bu çerçevede beş şema alanı belirtmiştir. Buna göre bu şema alanları; “kopukluk ve reddedilmişlik”, “zedelenmiş otonomi”, “zedelenmiş sınırlar”, “diğeri yönelimlilik”, “yüksek standartlar” ve “bastırılmışlık” olarak kategorize edilmiştir. Yer alan her bir şema alanı, erken çocukluk döneminde çocuğun anne, baba ya da bakıcı ile olan deneyimleri ile biçimlenen bazı erken dönem uyumsuz şemaları içerir. Çocuğun, öz bakım ve

¹⁷⁶ Carol Magai vd., Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 2000;24(3), 301-309,s.302.

¹⁷⁷ Kim Bartholomew, Avoidance of intimacy: An attachment perspective,*Journal of Social and Personal Relationships*,1990;7(2), 147-178, s.164.

¹⁷⁸ Özlem Çakmak Tolun, *Üniversite* öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişki, Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2002, s. 29.(**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁷⁹ Şerife Terzi ve Zeynep Cihangir Çankaya, “Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009;4(31): 1-11

¹⁸⁰ Aoran Temkin Beck ve David Dozois, *Cognitive therapy: Current status and future directions*, Annurev. Med 2011;62: 397-409

duygusal gereksinimlerini karşılamayan bakıcılarla olan deneyimleri hayatın ileri safhalarında etkisini sürdürür¹⁸¹. Böylece, aleksitimi (kişilik özelliği, özellikle alkoliklerdeki iletişim eksikliği için kullanılıyor) gibi duygusal veya iletişim becerisi eksiklikleri bağlanma biçimi sorunu ortaya çıkar. Bağlanma, doğumdan itibaren kurulan ve hayatın tüm dönemlerini etkileyen anne ve çocuk arasındaki bağdır¹⁸². Bağlanma kuramına göre çocukluğun erken döneminde çocuğun bakımını üstlenen birey ile kurduğu iletişim içsel çalışan modeli ve bilişsel etkili şemalar olarak çocuk tarafından içselleştirilir ve daha sonraki yakın ilişkilerinde uyum, isteklilik ve güven temellerini oluşturur¹⁸³.

Bağlanma stilleri kalıcı biçimde insanların birbirleriyle ilişki kurarken bu ilişkileri nasıl kurduklarını, ilişkilerdeki gerilimli durumlarla nasıl baş ettiklerini belirler. Araştırmacılar üç tür bağlanma stilinden söz etmişlerdir; güvenli bağlanma, kaygılı kaçınan bağlanma, kaçınan bağlanma. Magai, Sistel ve Liker¹⁸⁴, yaptıkları araştırmalar doğrultusunda güvenli bağlanma geliştiren bireyler, olumsuz yüz ifadesi olan kişilerin yüz ifadelerini okumada, kaçınan bağlanma geliştiren bireylere göre daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Kaygılı-kaçınan bağlanma geliştiren bireyler ise yüz ifadesi okumada kayıtsız kalmışlardır.

Simpson, Collins, Tran ve Haydon'ın¹⁸⁵ romantik ilişkilerde duygusal ifadeleri dışavurum ve bağlanma stilleri ile ilgili yaptıkları araştırmaların sonuçları, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin akranlarıyla istikrarlı ilişkiler sürdürdüklerini, ayrıca, ergenlik ve erken erişkinlik döneminde yakın arkadaşlık ilişkilerinde ve duygusal romantik ilişkilerinde dengeli tutumlar sergilediklerini ve duygularını dengeli biçimde ifade ettiklerini göstermiştir.

Martin ve Young'a¹⁸⁶ göre, insanların düşünce duygulanım, davranış ve sosyal etkileşimlerinde şemalar büyük ölçüde belirleyici rol oynar. Young'ın erken dönem şema kuramı insanların düşünce, davranış, duygulanım ve birbirleriyle etkileşimlerini açıklayan kuramlardan biridir. Young, erken dönem uyumsuz şemaların yayılmış ve

¹⁸¹ Elizabeth Meins vd. "Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness", *Personality and Individual Differences*, 2008;45(12), 146- 152

¹⁸² Mary Ainsworth vd., "Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation" New York, Lawrence Erlbaum Associates, 1978, s. 418

¹⁸³ Fikriye Alkim Arı, "**Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi**", Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2015, s. 32.

¹⁸⁴ Magai a.g.e., s 461-481

¹⁸⁵ Jeffery Simpson, "Attachment and the experience and expression of emotion in romantic relationships: A development perspective.", *Journal of Personal and Social Relationship*, 2007; 99(2),355-367

¹⁸⁶ Martin ve Young, a.g.e., s. 317-346.

köklü bir yapıda olduğunu ifade eder. Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuğun temel duygusal gereksinimlerinin giderilmesindeki başarısızlık (örneğin, güvenli bağlanma, isteklerin özgür ifade edilmesi, otonomi ve spontanlık) ile aile ve akranlar ile halihazırdaki olumsuz deneyimler, ebeveynlerin davranışları ve çocuğun beklentileri arasındaki tutarsızlıklar ile meydana gelir. Erken dönem uyumsuz şemaların meydana gelmesinde çocuğa karşı ilgisizlik, reddetme öfke gibi tutumlar sergilemenin yanı sıra, çocuğa karşı aşırı korumacı ve aşırı ilgili bir tutum sergilemek de etkili rol oynar. Bu şemalar, çocukluk ve ergenlik döneminde bu türlü olumsuz deneyimlerin sık sık tekrarlanmasıyla pekişir. Yetişkinlik döneminde, çocukluk dönemine yaşanan bir deneyime benzeyen ve olumsuz duygular barındıran bir durumla yüzleşmek, erken dönem uyumsuz bir şemayı aktif edebilir. Şemaların oluştuğu döneme tekabül eden çocukluk döneminde hissedilen olumsuz duyguların tekrar deneyim edilmesi sonucu ortaya çıkan bu olumsuz duygular, gerçeklikle ilgili hatalı bir gerçeklik algısı ve bilişsel çarpıtmaların bir yansımasıdır. Ek olarak, yapılan son çalışmalar erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir¹⁸⁷.

Roelofs ve arkadaşları¹⁸⁸, araştırmalarında klinik belirti göstermeyen 222 ergen üzerinde çalışmışlardır. Ergenlerin bağlanma biçimleri ile ebeveynlerinin erken dönem uyumsuz şemaları üzerinde çalışmışlardır. Ayrıca, ergenlerin bağlanma biçimleri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi de incelemişlerdir. Araştırmacılar ergenlerin bağlanma biçimi ile depresyon belirtileri arasında kuvvetli ilişki bulmuşlardır. Öte yandan, erken dönem uyumsuz şema biçimleriyle sosyal izolasyon, kendini feda uyumsuz şema puanları yüksek olan katılımcıların depresyon puanları da yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar araştırmadan elde edilen bulgulara dikkat çekerek ergenlerin depresyonlarının tedavisinde ergenlerin bağlanma biçimlerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına odaklanılması gerektiğini ileri sürülmektedir.

Kart¹⁸⁹, araştırmasında iş ve yakın ilişkilerin iç içe geçtiği özgün bir yaşam stiline sahip olduğu düşünülen doktorların bağlanma biçimlerinin inceleyerek iş yönelimlerini tanımlamıştır. Bu amaçla kamu, üniversite, özel ve SSK hastaneleri doktorlarına (n=327) YİYE, İÖA, MDÖ, SBL ve Sosyometrik Ölçüm Soru Grupları uygulanmış; gruplardan elde edilen puanların ortalamaları karşılaştırılmıştır. Uygulanan

¹⁸⁷ Oliver Mason vd., "Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population", *Psychology and psychotherapy Theory, research and practice*, 2005; 78(4), 549-564.

¹⁸⁸ Jeffrey Roelofs vd., "The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2011;39, 471-479

¹⁸⁹ Nükhet Müge Kart, "Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma", Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002. Özet.

istatistiksel analizler sonucunda, dezorganize bağlanan hekimlerin stres düzeyinin görece daha yüksek düzeyde olduğu ve iş-romantik ilişkiler arasındaki dengesizliklerinden daha çok endişe ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, iş-ilişki tercihi açısından bağlanma stillerine göre fark olmadığı görülmüştür. Son olarak, araştırmada bağlanma stillerine göre farklılaşan işe ilişkin tutumlar ve yönelimler olduğu sonucu bulunmuştur.

Arslan¹⁹⁰, araştırmasında ergenlerin bağlanma stilleri, sosyo-demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş) ile psikososyal gelişim dönemleri (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) ve ego kimlik süreci (kararlılık ve keşfetme) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada sonucunda bağlanma stillerine göre, psikososyal gelişim dönemleri (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre bağlanma stilleri kararlılık puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kızların erkeklere göre daha fazla kararlılık puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Keşfetme puan ortalamaları arasında ise, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve cinsiyete göre; psikososyal gelişimin beş döneminde de puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kızların erkeklere göre daha fazla güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik duygusuna sahip olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve yaşa göre, kararlılık, keşfetme puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı, yaş değişkenine göre keşfetme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Irkörücü¹⁹¹, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'ne (ÖDTÜ) giden 572 öğrencinin bağlanma biçimlerinin (güvenli, korkulu, dezorganize, kayıtsız) ve erken dönem uyumsuz şemalarının, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanma biçimine sahip olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının diğer bağlanma biçimlerine sahip olan öğrencilerden daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalarda ise; olumsuzluk/karamsarlık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, duygusal yoksunluk, hak görme/büyüklenmecilik ve kusurluluk/utanç şemasına sahip

¹⁹⁰ Emel Arslan, "Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi", Doktora Tez. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, Özet, **(Doktora Tezi)**

¹⁹¹ Ayşe Irkörücü, "Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi", Yüksek Lisans Tezi. **Orta Doğu Teknik Üniversitesi**, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012, Özet. **(Yüksek Lisans Tezi)**

öğrencilerin sahip olmayanlara oranla, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha pozitif olduğu bulunmuştur.

Strand, Goulding ve Tidefors¹⁹², bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi psikoz belirtisi gösteren bireyler üzerinde araştırmışlardır. Bağlanmanın tanımlanmasında “İlişki Anketi”ni, psikolojik belirtilerin belirlenmesinde ise SCL-90R psikolojik belirtiler ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dezorganize bağlanma ile semptomların şiddeti arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, ayrıntılı analizler dezorganize bağlanma ile SCL-90R’nin alt ölçekleri depresyon, kaygı, kişiler arası duyarlılık, paranoya ve psikotizm arasında yüksek bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kang, Lee ve Kang¹⁹³ yapmış oldukları çalışmada doğum yapmış kadınlar ile daha önce doğum yapmamış olan kadınların depresyon belirtileri, özsaygıları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma 254 Koreli kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stillerinin ölçülmesinde İlişki Ölçeği ve depresyon belirtilerinin ölçülmesinde Beck Depresyon Envanteri ve deneklerin öz-saygılarının ölçülmesinde Rosenberg Öz-saygı Skalası kullanılmıştır. Dezorganize ve korkulu bağlananlar düşük öz-saygı ve yüksek depresyon belirtileri gösterirken, kaçınan bağlanma stiline sahip olanlar öz-saygıları ile depresyonun şiddeti arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kaygılı kaçınan bağlanma stili ve depresyon şiddeti, ikisi birlikte, düşük öz-saygının göstergesiydi. Dezorganize bağlanma için öz-saygının aracı olarak rolü sadece doğum yapan kadınlarda gözlenirken, doğum yapmamış kadınlarda gözlenmemiştir. Bunun aksine, öz-saygının aracılık rolü korkulu bağlanma stili gösteren her iki gruptaki kadınlarda da gözlenmiştir.

Karasu¹⁹⁴ tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma biçimleri ve proaktif kişilik yapılarında anlamlı farklılaşmanın olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan ve 423 katılımcı (kadın=249, erkek=174) ile yapılan çalışmada, Ergen Özerklik Ölçeği (AAS), İlişki Ölçekleri Anketi (RSQ) ve Proaktif Başa Çıkma Envanteri (PCI) uygulanmıştır. Araştırmanın korelatif ilişki sonuçlarına bakıldığında;

¹⁹² Strand Jennifer vd., “ Attachment styles and symptoms in individuals with psychosis. *Nord J Psychiatry*”, **Early online**, 2014; s. 1–6

¹⁹³ Kang Yae-ri vd., “Adult attachment styles, self-esteem, and depressive symptoms: A comparison between postpartum and nonpostpartum women in Korea. *Personal Relationships*”, Online Library, 2014; 21, s. 546.

¹⁹⁴ Hatice Karasu, “Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi”, **Yüksek Lisans Tezi**, Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2014, Özet

özerklik değişkeni ile güvenli bağlanma ve proaktif baş etme alt boyutlarının birbiri ile pozitif; dezorganize bağlanma ve kaçınma baş etme alt boyutlarının negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tokuş¹⁹⁵, araştırmasında ilişki modellerinde bağlanma biçimleri ve utancın rolü üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin utanç eğilimleri artsa da ilişki modellerinden olan Komünal Paylaşımı tercih edecekleri görülmüştür. Bununla birlikte bireylerin utanç eğilimleri ile Komünal Paylaşım kullanımları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma stilleri ile utanç eğilimi arasındaki ilişkiler sonucunda da; güvenli bağlanma biçimine sahip katılımcıların utanç eğilimi puanlarının güvensiz bağlananlara oranla daha düşük düzeyde olduğu; güvensiz bağlananlar arasında ise “dezorganize” ve “korkulu” bağlanan katılımcıların utanç deneyimini daha fazla yaşadıkları bulunmuştur.

Honari ve Saremi¹⁹⁶, üniversite öğrencilerin bağlanma stilleriyle takıntılı sevgi biçimini arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 306 üniversite öğrencisine Yetişkin Bağlanma Stili (AAQ) ve Sevgi Tutum stili (LAS) ölçekleri uygulanmıştır. Bulgular Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Kaygılı/kaçıngan bağlanma biçimine sahip öğrencilerin takıntılı sevgi biçimine sahip oldukları gözlenmiştir. Ayrıca, dezorganize sevgi biçimi ile bağlanma stilleri arasında önemli bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir.

Ünal¹⁹⁷, çalışmasında çocuk istismarı/ihmali, şema alanları, şema baş etme biçimleri ve psikopatolojik semptomlar üzerindeki olası etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları şema alanlarının çocuk istismarı/ihmali ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrılma/Reddedilme şema alanı Kaçınma Şema baş etme biçimi ile; Zedelenmiş Sınırlar/Abartılı Standartlar ve Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanları Telafi şema baş etme biçimi ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, özellikle Ayrılma/Reddedilme ve Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanlarının depresyon; Zedelenmiş Özerklik/Öteki Yönelimlilik şema alanlarının anksiyete; Zedelenmiş Sınırlar/Abartılı Standartlar şema alanlarının

¹⁹⁵ Tuğçe Tokuş, “İlişki modellerinde bağlanma stilleri ve utancın Rolü”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul, 2014, Özet, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁹⁶ Baharev Honari and Ali Ekber Saremi The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2015; 165, 152-159

¹⁹⁷ Elif Ünal, “Çocuk istismarı ve ihmalinin psikopatolojik semptomlar üzerindeki etkisi: Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema baş etme biçimlerinin rolü”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2014, Özet. **(Doktora Tezi)**

algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Son olarak, Kaçınma şema baş etme biçiminin anksiyete ile pozitif; algılanan stres ile ise negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte telafi şema baş etme biçiminin depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışma, gözlemlerin ve ölçme yöntemlerinin tekrarlanabildiği ve sayısal araştırmalar vasıtasıyla gerçekleştirildiği araştırma yöntemi olan nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma nicel araştırma tekniklerinden olan tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları “Bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalar” şeklinde ifade edilebilir.¹⁹⁸

2.2. ARAŞTIRMANIN YAPILDIĞI YER VE ZAMAN

Araştırma verileri, İstanbul ve Çanakkale İli içerisinde bulunan farklı tipteki iş yerleri ve okullardan 2019 Mart ayında toplanmıştır.

2.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni İstanbul ve Çanakkale ili içerisindeki çeşitli iş yerlerinde çalışan, üniversite okuyan yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ve Çanakkale ilindeki çeşitli iş yerlerinde çalışmakta ve okumakta olan ve 18 yaş ve üzeri 283 yetişkinden oluşmaktadır.

2.4. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada öncelikle katılımcıların sosyodemografik bilgileri hakkında veri toplamak adına ‘Demografik Bilgi Formu’, katılımcıların erken dönem uyumbozucu şemalarını tespit etmek amacıyla Young Şema Ölçeği ve katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek için Bağlanma Ölçeği kullanılmıştır. Bunların yanında katılımcılara ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’ verilmiş ve imzalamaları istenmiştir.

Demografik Bilgi Formu:

¹⁹⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016, s. 122

Araştırmacı tarafından hazırlanmış ve katılımcıların kişisel bilgilerinin alındığı formda kişilere cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi sorular sorulmuştur.

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3:

Erken dönem uyum bozucu şemaların belirlenmesi amacıyla Jeffrey Young'ın şema terapi temelinde geliştirdiği kısa formda 18 boyut ve bunların alt ölçekleri bulunmaktadır. Bahsedilen şema boyutları model tarafından önerilen beş şema alanında toplanmaktadır. Toplamda 90 madde içeren ve kendini bildirme dayanan ölçekte katılımcılar her maddeyi 6'lı Likert üzerinde (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirmektedir. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmakta, buna göre alt ölçeklerden alınan puanlar 5-30 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alına yüksek puanlar daha çok sayıda ve şiddette erken dönem uyum bozucu şemanın varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin 90 maddelik kısa formun ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu, Çakır ve Tuncer tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin ortaya konması için yapılan analizler sonucu 16 şema boyutunun oluştuğu görülmüştür.

Bağlanma Ölçeği:

İlişki ölçekleri anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen, bireylerin bağlanma biçimlerini ölçen ve 30 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 7'li likert ("1= beni hiç tanımlamıyor, 4= beni kısmen tanımlıyor, 7=beni tamamıyla tanımlıyor") tipi ölçektir. Alt faktörleri, "Güvenli Bağlanma" (3, 10, 14, 15, 27 ve 30 nolu sorular), "Kayıtsız Bağlanma" (2, 6, 19, 20, 22 ve 26 nolu sorular), "Korkulu Bağlanma" (1, 5, 9, 12, 13, 23, 24 ve 28 nolu sorular) ve "Dezorganize bağlanma" (4, 7, 8, 11, 16, 17, 18, 21, 25 ve 29 nolu sorular) oluşturmaktadır. Puanlaması için her bir alt faktöre ait ifadelerin ortalaması bulunur ve bu yolla tespit edilecek ortalama puanlar katılımcıları bağlanma stilini göre gruplandırmak için kullanılır. Alt faktörden en yüksek ortalama sahip bağlanma stiline katılımcıların ataması yapılır.

2.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Annelerin yaşı ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.

H2: Annelerin eğitimi ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.

H3: Annelerin çalışma durumu ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.

H4: Annelerin sosyoekonomik düzeyi ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.

H5: Annelerin medeni hali ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.

H6: Annelerin şema boyutu düzeyi çocukların bağlanma stiline göre farklılık göstermektedir.

H7: Çocukların güvenli bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H8: Çocukların kayıtsız bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H9: Çocukların korkulu bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H10: Çocukların dezorganize bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

Hipotez değerlendirmesi yapılırken hipotezlerin kısaltması (H1, H2...) kullanılacaktır.

2.6. VERİLERİN ANALİZİ

Veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analizi değerlendirilirken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak istatistiksel analizleri değerlendirilmiştir.

Uygulanan analizinde %95 güvenilirlik düzeyi esas alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik iki grup arasındaki farkı analiz etmek için iki bağımsız değişken testi olan T-Testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkı analiz etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Bağımsız

değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini görmek Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alındı.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın örneklemini evren içerisinde rasgele seçilen, 283 anne ve 283 çocuk katılımcıya İlişki Ölçekleri Anketi ve Young Şema Ölçeği Kısa Formuyla (YSQ) birlikte demografik profili belirlemeye yönelik soruların uygulanması ile elde edilmiş olup verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Bu bölümde yapılan analizlerde; araştırmaya katılan anne ve çocukların sosyo-demografik profili; ölçeklerin güvenirlik analizi; annelerin sosyo-demografik özellikleri ile çocukların bağlanma stili arasındaki ilişki; çocukların sosyo-demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri arasındaki farklılaşmalar incelenecektir.

3.1. ANNE VE ÇOCUKLARIN EKONOMİK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

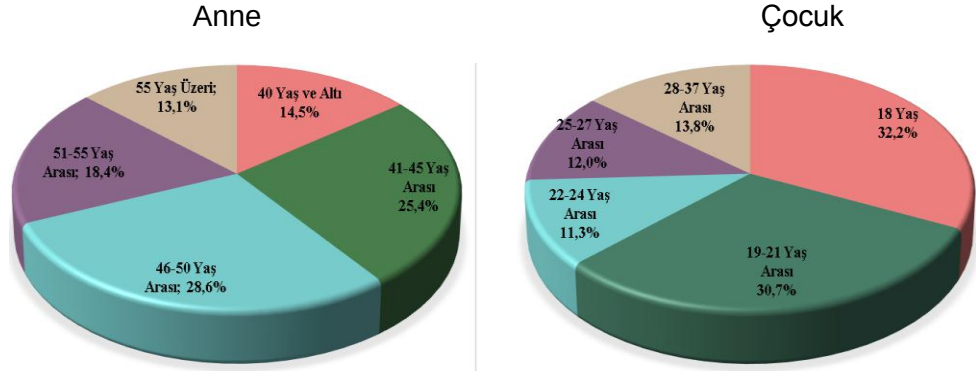
Araştırmaya katılan anne ve çocukların yaşlarına göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 2’de ve Şekil 1’de sunulmuştur.

Tablo-2 Katılımcıların Yaş Durumu Dağılımı

	Anne			Çocuk		
	Demografik Özellik	f	%	Demografik Özellik	F	%
Yaş	40 Yaş ve Altı	41	14,5	18 Yaş	91	32,2
	41-45 Yaş Arası	72	25,4	19-21 Yaş Arası	87	30,7
	46-50 Yaş Arası	81	28,6	22-24 Yaş Arası	32	11,3
	51-55 Yaş Arası	52	18,4	25-27 Yaş Arası	34	12,0
	55 Yaş Üzeri	37	13,1	28-37 Yaş Arası	39	13,8
	Toplam	283	100,0	Toplam	283	100,0
	$\bar{X} \pm SS$	47,98 $\pm$ 6,43		$\bar{X} \pm SS$	21,81 $\pm$ 4,46	
	Min;Maks	36 ; 64		Min;Maks	18 ; 37	

Tablo 2’de gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre anne ve çocukların yaş dağılımı incelendiğinde; annelerin yaş ortalaması 47,98 $\pm$ 6,43 iken çocukların yaş ortalaması 21,81 $\pm$ 4,46’dır. Ayrıca araştırmaya katılan annelerin %28,6’sının 46-50 yaş arasında, %25,4’ünün 41-45 yaş arasında, %18,4’ünün 51-55 yaş arasında, %14,5’inin 40 yaş ve altında ve %13,1’inin 55 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte araştırmaya katılan çocukların %32,2'sinin 18 yaşında, %30,7'sinin 19-21 yaş arasında, %13,8'inin 28-37 yaş arasında, %12,0'sinin 25-27 yaş arasında ve %11,3'ünün 22-24 yaş arasında olduğu saptanmıştır (Şekil 1).



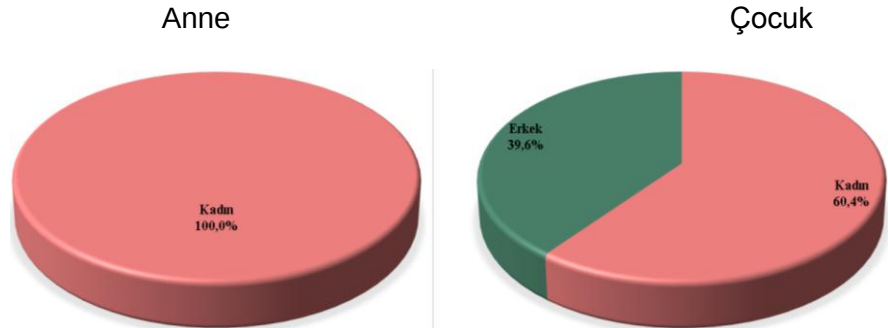
Şekil-1 Katılımcıların Yaş Durumu Yüzde Oranları

Araştırmaya katılan anne ve çocukların cinsiyetlerine göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 3'te ve Şekil 2'de sunulmuştur.

Tablo-3 Katılımcıların Cinsiyet Durumu Dağılımı

		Anne		Çocuk	
	Demografik Özellik	F	%	F	%
Cinsiyet	Kadın	283	100,0	171	60,4
	Erkek	-	-	112	39,6
	Toplam	283	100,0	283	100,0

Tablo 3'te gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre çocukların cinsiyet durumu dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan çocukların %60,4'ünün kadın ve %39,6'sının erkek olduğu belirlenmiştir (Şekil 2).



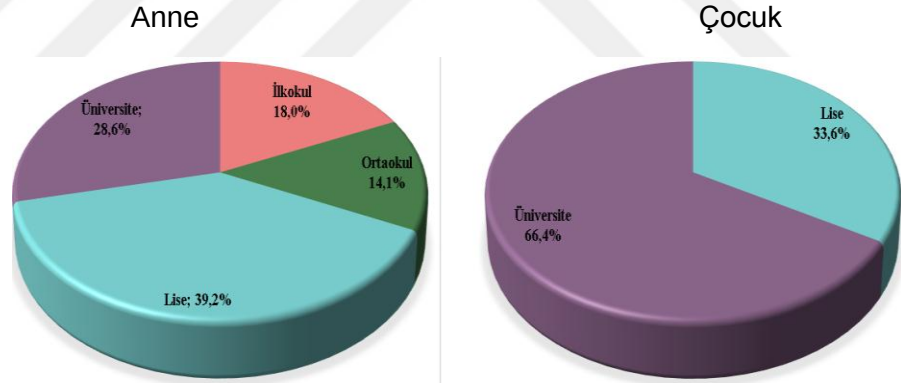
Şekil-2 Katılımcıların Cinsiyet Durumu Yüzde Oranları

Araştırmaya katılan anne ve çocukların eğitime göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 4'te ve Şekil 3'te sunulmuştur.

Tablo-4 Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımı

Demografik Özellik	Anne		Çocuk	
	F	%	F	%
İlkokul	51	18,0	-	-
Ortaokul	40	14,1	-	-
Eğitim Lise	111	39,2	95	33,6
Üniversite	81	28,6	188	66,4
Toplam	283	100,0	283	100,0

Tablo 4'te gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre anne ve çocukların eğitim durumu dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan annelerin %39,2'sinin lise, %28,6'sının üniversite, %18,0'inin ilkokul ve %14,1'inin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan çocukların %66,4'ünün üniversite mezunu ve %33,6'sının lise mezunu olduğu saptanmıştır (Şekil 3).



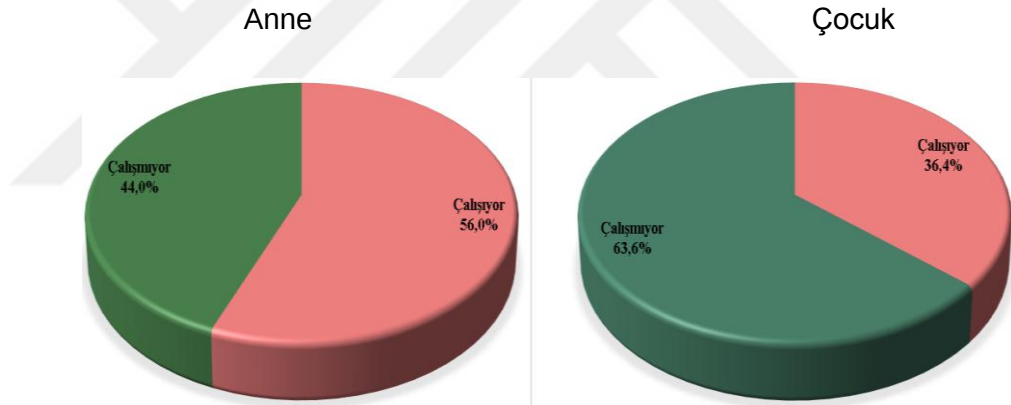
Şekil-3 Katılımcıların Eğitim Durumu Yüzde Oranları

Araştırmaya katılan anne ve çocukların çalışma durumuna göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 5'te ve Şekil 4'te sunulmuştur.

Tablo-5 Katılımcıların Çalışma Durumu Dağılımı

		Anne		Çocuk	
Demografik Özellik		F	%	F	%
Çalışma Durumu	Çalışıyor	139	49,1	103	36,4
	Çalışmıyor	144	50,9	180	63,6
	Toplam	283	100,0	283	100,0

Tablo 5'te gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre anne ve çocukların çalışma durumu dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan annelerin %49,1'i çalışırken %50,9'unun çalışmadığı ve araştırmaya katılan çocukların %36,4'ü çalışırken %63,6'sının çalışmadığı saptanmıştır (Şekil 4). Ayrıca araştırmaya katılan çocukların çalışma oranının düşük olması, çocukların yaş ortalamasının düşük olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

**Şekil-4** Katılımcıların Çalışma Durumu Yüzde Oranları

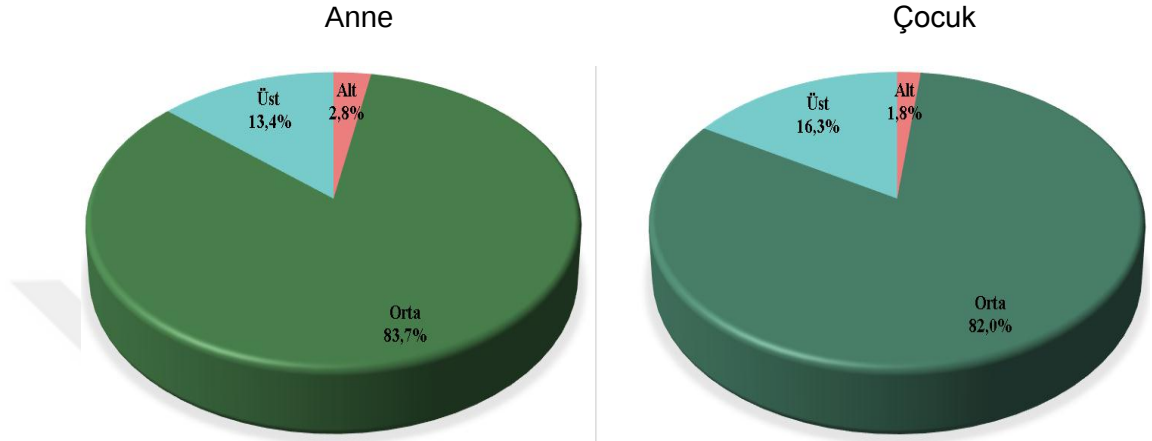
Araştırmaya katılan anne ve çocukların sosyo-ekonomik düzeyine göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 6'te ve Şekil 5'te sunulmuştur.

Tablo-6 Katılımcıların Sosyoekonomik Düzey Dağılımı

		Anne		Çocuk	
	Demografik Özellik	F	%	F	%
Sosyoekonomik Düzey	Alt	8	2,8	5	1,8
	Orta	237	83,7	232	82,0
	Üst	38	13,4	46	16,3
		48			

Toplam	283	100,0	283	100,0
--------	-----	-------	-----	-------

Tablo 6’te gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre anne ve çocukların sosyo-ekonomik düzeyi incelendiğinde; araştırmaya katılan annelerin %83,7’sinin ve çocukların %82,0’sinin orta gelirli olduğu saptanmıştır (Şekil 5). Ayrıca araştırmaya katılan anne ve çocukların sosyo ekonomik düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.



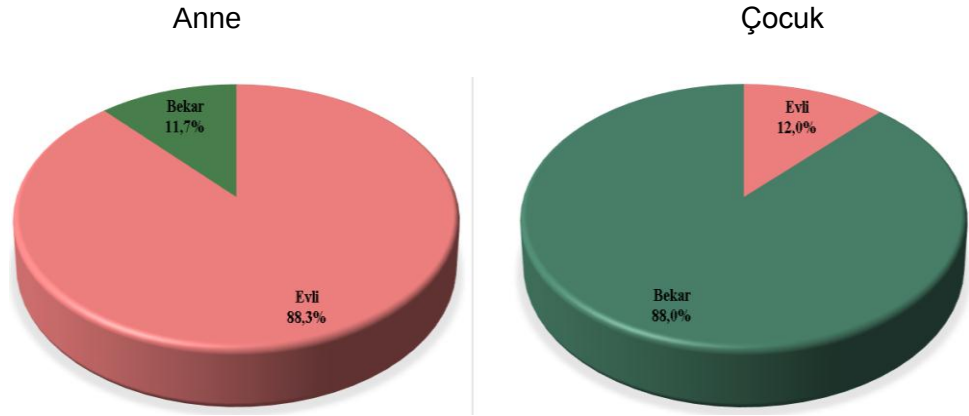
Şekil-5 Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzeyi Yüzde Oranları

Araştırmaya katılan anne ve çocukların medeni haline göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 7’de ve Şekil 6’da sunulmuştur.

Tablo-7 Katılımcıların Medeni Durumu Dağılımı

		Anne		Çocuk	
Demografik Özellik		F	%	f	%
Medeni Durum	Evli	250	88,3	34	12,0
	Evli Değil	33	11,7	249	88,0
	Toplam	283	100,0	283	100,0

Tablo 7’te gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre anne ve çocukların medeni durumu dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan annelerin %88,3’ü evli iken çocukların %88,0’inin evli olmadığı saptanmıştır (Şekil 6).



Şekil-6 Katılımcıların Medeni Durumu Yüzde Oranları

3.2. ÖLÇEKLERE YÖNELİK GÜVENİRLİLİK ANALİZİ

“İlişki ölçekleri anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen, bireylerin bağlanma biçimlerini ölçen ve 30 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 7’li likert (“1= beni hiç tanımlamıyor, 4= beni kısmen tanımlıyor, 7=beni tamamiyle tanımlıyor”) tipi ölçektir. Alt faktörleri, “Güvenli Bağlanma” (3, 10, 14, 15, 27 ve 30 nolu sorular), “Kayıtsız Bağlanma” (2, 6, 19, 20, 22 ve 26 nolu sorular), “Korkulu Bağlanma” (1, 5, 9, 12, 13, 23, 24 ve 28 nolu sorular) ve “Dezorganize bağlanma” (4, 7, 8, 11, 16, 17, 18, 21, 25 ve 29 nolu sorular) oluşturmaktadır. Puanlaması için her bir alt faktöre ait ifadelerin ortalaması bulunur ve bu yolla tespit edilecek ortalama puanlar katılımcıları bağlanma stilini göre gruplandırmak için kullanılır. Alt faktörden en yüksek ortalama sahip bağlanma stiline katılımcıların ataması yapılır” (Tanış, 2014).¹⁹⁹

“Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafın Young Şema Ölçeği’nin Türkiye’deki geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Söz konusu geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapılan çalışmada Young Şema Ölçeği’nin 5 şema alanına ulaşılmış ve 14 faktörlü yapının (14 şema boyutu) bulunduğu ulaşılmıştır. Şema alanlarındaki madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak belirlenmiştir. 90 maddeden ve 14 alt boyuttan oluşan Young Şema Ölçeği 6 ‘lı likert (“1=Benim için tamamiyle 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”,

¹⁹⁹ Zeynep İrem Tanış, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Haliç Üniversitesi. (Yüksek Lisans Tezi)

“6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor”) tipi ölçektir. Ayrıca elde edilen şema boyutlarını; “Duygusal Yoksunluk” (1, 19, 37, 55 ve 73 nolu sorular), “Başarısızlık” (6, 24, 33, 42, 60 ve 78 nolu sorular), “Karamsarlık” (8, 17, 26, 35 ve 80 nolu sorular), “Sosyal İzolasyon/Güvensizlik” (3, 4, 40, 57, 58, 75 ve 76 nolu sorular), “Duyguları Bastırma” (12, 30, 48, 66 ve 84 nolu sorular), “Onay Arayıcılık” (16, 34, 52, 56, 70 ve 88 nolu sorular), “İç İçe Geçme/Bağımlılık” (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81 ve 82 nolu sorular), “Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim” (15, 22, 32, 50, 51, 68 ve 69 nolu sorular), “Kendini Feda” (11, 29, 47, 65 ve 83 nolu sorular), “Terk Edilme” (2, 20, 28, 38 ve 74 nolu sorular), “Cezalandırıcılık” (18, 49, 53, 54, 72 ve 89 nolu sorular), “Kusurluluk” (23, 41, 43, 59, 77 ve 90 nolu sorular), “Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” (21, 39, 44, 62 ve 71 nolu sorular) ve “Yüksek Standartlar” (13, 14 ve 31 nolu sorular) oluşturmaktadır (Sağlam, 2016)²⁰⁰.

Araştırmının bu bölümünde İlişki Ölçekleri Anketine ve Young Şema Ölçeğine verilen cevaplardan elde edilen ortalama skorlara göre güvenirlik analizi sonuçları incelenecektir. Güvenirlik analizi değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir;

“0.00 < Katsayı < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.”

“0.40 < Katsayı < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirliktedir.”

“0.60 < Katsayı < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilirdir.”

“0.80 < Katsayı < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir”²⁰¹

İlişki Ölçekleri Anketine verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,801, İlişki Ölçekleri Anketi alt faktörlerinden güvenli bağlanmaya verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,550, kayıtsız bağlanmaya verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,472, korkulu bağlanmaya verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,542 ve dezorganize bağlanmaya verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,740 olarak hesaplanmıştır.

Young Şema Ölçeğine verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,930, Young Şema Ölçeği alt faktörlerinden duygusal yoksunluğa verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,591, başarısızlığa verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,816, karamsarlığa verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,666, sosyal izolasyon/güvensizliğe verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,721, duyguları bastırmaya verilen cevapların güvenirlik katsayısı 0,738, onay arayıcılığa verilen

²⁰⁰ Sağlam, N. (2016). *Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, (Yüksek Lisans Tezi)

²⁰¹ Kazım Özdamar, “Paket Program ile İstatistiksel Veri Analizi”, Eskişehir, 1999 Kaan Kitabevi, 2. Baskı, s.24

cevapların güvenilirlik katsayısı 0,492, iç içe geçme/bağımlılığa verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,748, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetime verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,633, kendini fedaya verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,699, terk edilmeye verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,712, cezalandırıcılığa verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,690, kusurluluğa verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,686, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlığa verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,485 ve yüksek standartlara verilen cevapların güvenilirlik katsayısı 0,711 olarak hesaplanmıştır.

Tablo-8 Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N
“İlişki Ölçekleri Anketi”	,801	30
“Güvenli Bağlanma”	,550	6
“Kayıtsız Bağlanma”	,472	6
“Korkulu Bağlanma”	,542	8
“Dezorganize bağlanma”	,740	10
“Young Şema Ölçeği”	,930	90
“Duygusal Yoksunluk”	,591	5
“Başarısızlık”	,816	6
“Karamsarlık”	,666	5
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	,721	7
“Duyguları Bastırma”	,738	5
“Onay Arayıcılık”	,492	6
“İç İçe Geçme/Bağımlılık”	,748	9
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”	,633	7
“Kendini Feda”	,699	5
“Terk Edilme”	,712	5
“Cezalandırıcılık”	,690	6
“Kusurluluk”	,686	6
“Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”,485		5

İlişki Ölçekleri Anketinin ve Young Şema Ölçeğinin güvenirlilik analizinden elde edilen değerlere bakıldığında; bu değerlerin sırasıyla 0,801 ve 0,930 olduğu ve Özdamar (1999) değerlendirme kriterlerine ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmada, İlişki Ölçekleri Anketi alt faktörlerinden “Güvenli Bağlanma”, “Kayıtsız Bağlanma”, “Korkulu Bağlanma” ve “Dezorganize bağlanma”, Young Şema Ölçeği alt faktörlerinden “Duygusal Yoksunluk”, “Başarısızlık”, “Karamsarlık”, “Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”, “Duyguları Bastırma”, “Onay Arayıcılık”, “İç İçe Geçme/Bağımlılık”, “Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”, “Kendini Feda”, “Terk Edilme”, “Cezalandırıcılık”, “Kusurluluk”, “Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık” ve “Yüksek Standartlar” araştırmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında, araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel analiz sonuçları irdelenecektir.

Tablo-9 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

	f	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
“İlişki Ölçekleri Anketi”	283	2,17	5,47	3,75	,72	-,018	-,766
“Güvenli Bağlanma”	283	1,83	5,50	3,79	,79	,011	-,146
“Kayıtsız Bağlanma”	283	1,67	6,00	4,20	,93	-,382	-,333
“Korkulu Bağlanma”	283	1,25	6,00	3,85	,92	,036	-,261
“Dezorganize bağlanma”	283	1,20	5,50	3,38	1,05	,018	-,888
“Young Şema Ölçeği”	283	1,29	4,54	2,63	,56	,330	-,110
“Duygusal Yoksunluk”	283	1,00	5,60	2,02	,87	1,255	1,700
“Başarısızlık”	283	1,00	5,33	2,21	1,03	,740	-,515
“Karamsarlık”	283	1,00	5,80	2,67	1,06	,552	,058
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”	283	1,00	5,14	2,42	,89	,537	-,321
“Duyguları Bastırma”	283	1,00	5,60	2,34	1,11	,877	,141
“Onay Arayıcılık”	283	1,33	5,50	3,42	,80	,442	-,022
“İç İçe Geçme/Bağımlılık”	283	1,00	4,56	2,06	,82	,763	-,120
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”	283	1,00	5,86	3,27	,85	,223	,187
“Kendini Feda”	283	1,00	6,00	3,82	1,12	-,043	-,746
“Terk Edilme”	283	1,00	4,40	1,80	,83	1,109	,622
“Cezalandırıcılık”	283	1,50	5,83	3,68	,98	,000	-,732
“Kusurluluk”	283	1,00	3,67	1,74	,74	1,055	,344

"Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık"	283	1,00	5,60	2,60	,90	,617	-,103
"Yüksek Standartlar"	283	1,00	6,00	3,10	1,38	,265	-,878

Yapılan betimsel analiz sonuçları Tablo 9'da verilmiş olup bu tablo irdelendiğinde;

- Araştırmaya katılan çocukların, ilişki ölçekleri anketine vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,75 \pm 0,72$, minimum puanı 2,17 ve maksimum puanı 5,47 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ilişki ölçekleri anketi alt faktörlerinden "Güvenli Bağlanmaya" vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,79 \pm 0,79$, minimum puanı 1,83 ve maksimum puanı 5,50, "Kayıtsız Bağlanmaya" vermiş olduğu cevapların ortalaması $4,20 \pm 0,93$, minimum puanı 1,67 ve maksimum puanı 6,00, "Korkulu Bağlanmaya" vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,85 \pm 0,92$, minimum puanı 1,25 ve maksimum puanı 6,00 ve "Dezorganize bağlanmaya" vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,38 \pm 1,05$, minimum puanı 1,20 ve maksimum puanı 5,50 olarak belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan annelerin, Young Şema Ölçeğine vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,63 \pm 0,56$, minimum puanı 1,29 ve maksimum puanı 4,54 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca şema boyutlarından "Duygusal Yoksunluğa" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,02 \pm 0,87$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,60, "Başarısızlığa" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,21 \pm 1,03$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,33, "Karamsarlığa" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,67 \pm 1,06$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,80, "Sosyal İzalasyon/Güvensizliğe" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,42 \pm 0,89$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,14, "Duyguları Bastırmaya" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,34 \pm 1,11$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,60, "Onay Arayıcılığa" vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,42 \pm 0,80$, minimum puanı 1,33 ve maksimum puanı 5,50, "İç İç Geçme/Bağımlılığa" vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,06 \pm 0,82$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 4,56, "Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetime" vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,27 \pm 0,85$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,86,

“Kendini Fedaya” vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,82 \pm 1,12$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 6,00, “Terk Edilmeye” vermiş olduğu cevapların ortalaması $1,80 \pm 0,83$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 4,40, “Cezalandırıcılığa” vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,68 \pm 0,98$, minimum puanı 1,50 ve maksimum puanı 5,83, “Kusurluluğa” vermiş olduğu cevapların ortalaması $1,74 \pm 0,74$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 3,67, “Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlığa” vermiş olduğu cevapların ortalaması $2,60 \pm 0,90$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,60 ve “Yüksek Standartlara” vermiş olduğu cevapların ortalaması $3,10 \pm 1,38$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 6,00 olarak belirlenmiştir.

“Ölçeklerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı, çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerleri arasında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiğini ifade etmektedir” (Doğan ve Başokçu, 2010, s. 65-66)²⁰². Bununla birlikte George ve Mallery (2010)²⁰³, bu değerlerin sınırlarının daha geniş olduğunu (Skewness ve Kurtosis +2.0 ile -2.0 aralığında) ve kabul gördüğünü ifade etmektedir. Bu sebeplerden dolayı değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

3.4. ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLİNE GÖRE ANNELERİN DEMOGRAFİK BİLGİLERİNİN DAĞILIMI

En yüksek ortalama sahip bağlanma stiline çocukların atanması sonucunda elde edilen çocukların bağlanma stiline göre frekans ve yüzde oranları dağılımı Tablo 10’da ve Şekil 7’de sunulmuştur.

Tablo-10 Çocukların Bağlanma Stili Dağılımı

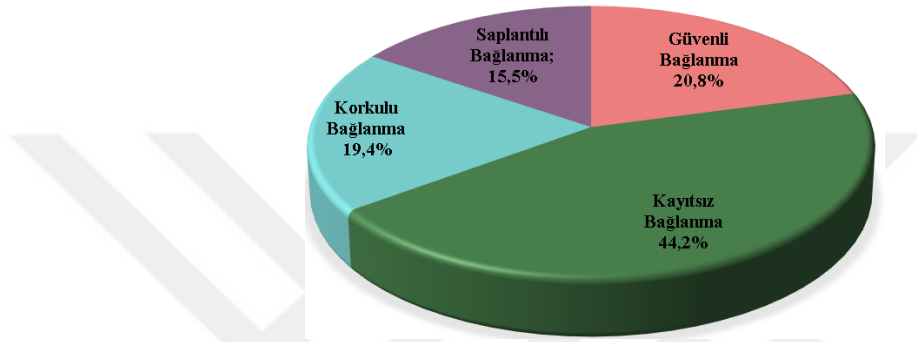
	F	%
Bağlanma Stili	Güvenli Bağlanma	59
	Kayıtsız Bağlanma	125
	Korkulu Bağlanma	55
		20,8
		44,2
		19,4

²⁰² Doğan, N. Başokçu, T. O., (2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 1(2), s.65-71

²⁰³ George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 17.0 update*. Boston: Pearson.

Dezorganize bağlanma	44	15,5
Toplam	283	100,0

Tablo 10'da gerçekleştirilen frekans analizi sonuçlarına göre çocukların bağlanma stili dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan çocukların %44,2'sinin kayıtsız bağlanma stilini, %20,8'sinin güvenli bağlanma stilini, %19,4'ünün korkulu bağlanma stilini ve %15,5'inin dezorganize bağlanma stilini sergilediği saptanmıştır (Şekil 7).



Şekil-7 Çocukların Bağlanma Stilleri Yüzde Oranları

Çalışmanın bu bölümünde araştırma grubunu oluşturan annelerin sosyo-demografik bilgilerinin çocuklarının bağlanma stillerine göre dağılımları Tablo 10'da sunulmuştur.

3.4.1. Annelerin Yaşına Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı

Annelerin yaş dağılımı ile çocuklarının bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını saptamak için Ki Kare Testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo-11 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Yaş Bilgilerinin Karşılaştırılması

		Güvenli Bağlanma			Kayıtsız Bağlanma			Korkulu Bağlanma			Dezorganize Bağlanma			Toplam			p
		f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	
40 Yaş Altı		8	19,5	13,6	16	39,0	12,8	11	26,8	20,0	6	14,6	13,6	41	100,0	14,5	,488
41-45 Arası	Yaş	15	20,8	25,4	33	45,8	26,4	16	22,2	29,1	8	11,1	18,2	72	100,0	25,4	
46-50 Arası	Yaş	13	16,0	22,0	43	53,1	34,4	14	17,3	25,5	11	13,6	25,0	81	100,0	28,6	
51-55 Arası	Yaş	14	26,9	23,7	17	32,7	13,6	10	19,2	18,2	11	21,2	25,0	52	100,0	18,4	

55 Yaş Üzeri	9	24,3	15,3	16	43,2	12,8	4	10,8	7,3	8	21,6	18,2	37	100,0	13,1
Toplam	59	20,8	100,0	125	44,2	100,0	55	19,4	100,0	44	15,5	100,0	283	100,0	100,0

40 yaş altındaki annelerin çocuklarının %19,5'i güvenli bağlanma stilini, %39,0'u kayıtsız bağlanma stilini, %26,8'i korkulu bağlanma stilini ve %14,6'sı dezorganize bağlanma stilini sergilediği, 41-45 yaş arası olan annelerin çocuklarının %20,8'i güvenli bağlanma stilini, %45,8'i kayıtsız bağlanma stilini, %22,2'si korkulu bağlanma stilini ve %11,1'i dezorganize bağlanma stilini sergilediği, 46-50 yaş arası annelerin çocuklarının %16,0'sı güvenli bağlanma stilini, %53,1'i kayıtsız bağlanma stilini, %17,3'ü korkulu bağlanma stilini ve %13,6'sı dezorganize bağlanma stilini sergilediği, 51-55 yaş arası annelerin çocuklarının %26,9'u güvenli bağlanma stilini, %32,7'si kayıtsız bağlanma stilini, %19,2'si korkulu bağlanma stilini ve %21,2'si dezorganize bağlanma stilini sergilediği ve 55 yaş üzeri olan annelerin çocuklarının %24,3'ü güvenli bağlanma stilini, %43,2'si kayıtsız bağlanma stilini, %10,8'i korkulu bağlanma stilini ve %21,6'sı dezorganize bağlanma stilini sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca annelerin yaş dağılımı açısından çocuklarının bağlanma stilleri istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p = 0.488$). Diğer bir ifade ile annelerin yaş dağılımı ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki yoktur (Tablo 11). Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

“H1: Annelerin yaşı ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

3.4.2. Annelerin Eğitimine Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı

Annelerin eğitimi ile çocuklarının bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını saptamak için Ki Kare Testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo-12 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Eğitim Bilgilerinin Karşılaştırılması

	Güvenli Bağlanma			Kayıtsız Bağlanma			Korkulu Bağlanma			Dezorganize Bağlanma			Toplam			P
	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	
İlkokul	13	25,5	22,0	21	41,2	16,8	10	19,6	18,2	7	13,7	15,9	51	100,0	18,0	,753
Ortaokul	9	22,5	15,3	16	40,0	12,8	8	20,0	14,5	7	17,5	15,9	40	100,0	14,1	
Lise	19	17,1	32,2	48	43,2	38,4	27	24,3	49,1	17	15,3	38,6	111	100,0	39,2	
Üniversite	18	22,2	30,5	40	49,4	32,0	10	12,3	18,2	13	16,0	29,5	81	100,0	28,6	

Toplam	59	20,8	100,0	125	44,2	100,0	55	19,4	100,0	44	15,5	100,0	283	100,0	100,0
--------	----	------	-------	-----	------	-------	----	------	-------	----	------	-------	-----	-------	-------

İlkokul mezunu annelerin çocuklarının %25,5'i güvenli bağlanma stilini, %41,2'si kayıtsız bağlanma stilini, %19,6'sı korkulu bağlanma stilini ve %13,7'si dezorganize bağlanma stilini sergilediği, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının %22,5'i güvenli bağlanma stilini, %40,0'ı kayıtsız bağlanma stilini, %20,0'si korkulu bağlanma stilini ve %17,5'i dezorganize bağlanma stilini sergilediği, lise mezunu annelerin çocuklarının %17,1'i güvenli bağlanma stilini, %43,2'si kayıtsız bağlanma stilini, %24,3'ü korkulu bağlanma stilini ve %15,3'ü dezorganize bağlanma stilini sergilediği ve üniversite mezunu annelerin çocuklarının %22,2'si güvenli bağlanma stilini, %49,4'ü kayıtsız bağlanma stilini, %12,3'ü korkulu bağlanma stilini ve %16,0'sı dezorganize bağlanma stilini sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca annelerin eğitimi açısından çocuklarının bağlanma stilleri istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p = 0.753$). Diğer bir ifade ile annelerin eğitimi ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki yoktur (Tablo 12). Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

“H2: Annelerin eğitimi ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

3.4.3. Annelerin Çalışma Durumuna Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı

Annelerin çalışma durumu ile çocuklarının bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını saptamak için Ki Kare Testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo-13 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Çalışma Durumu Bilgilerinin Karşılaştırılması

	Güvenli Bağlanma			Kayıtsız Bağlanma			Korkulu Bağlanma			Dezorganize Bağlanma			Toplam			P
	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	
Çalışıyor	30	21,6	50,8	66	47,5	52,8	19	13,7	34,5	24	17,3	54,5	139	100,0	49,1	,115
Çalışmıyor	29	20,1	49,2	59	41,0	47,2	36	25,0	65,5	20	13,9	55,5	144	100,0	50,9	
Toplam	59	20,8	100,0	125	44,2	100,0	55	19,4	100,0	44	15,5	100,0	283	100,0	100,0	

Çalışan annelerin çocuklarının %21,6'sı güvenli bağlanma stilini, %47,5'i kayıtsız bağlanma stilini, %13,7'si korkulu bağlanma stilini ve %17,3'ü dezorganize bağlanma stilini sergilediği ve çalışmayan annelerin çocuklarının %20,1'i güvenli bağlanma stilini, %41,0'i kayıtsız bağlanma stilini, %25,0'i korkulu bağlanma stilini ve %13,8'u dezorganize bağlanma stilini sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca annelerin çalışma durumu açısından çocuklarının bağlanma stilleri istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p = 0.115$). Diğer bir ifade ile annelerin çalışma durumu ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki yoktur (Tablo 13). Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

“H3: Annelerin çalışma durumu ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

3.4.4. Annelerin Sosyoekonomik Düzeyine Göre Çocuklarının Bağlanma Stillерinin Dağılımı

Annelerin sosyoekonomik düzeyi ile çocuklarının bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını saptamak için Ki Kare Testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo-14 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Sosyoekonomik Düzeyi Bilgilerinin Karşılaştırılması

	Güvenli Bağlanma			Kayıtsız Bağlanma			Korkulu Bağlanma			Dezorganize Bağlanma			Toplam			p
	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	f	*	**	
Alt	3	37,5	5,1	5	62,5	4,0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	8	100,0	2,8	,197
Orta	50	21,1	84,7	100	42,2	80,0	51	21,5	92,7	36	15,2	81,8	237	100,0	83,7	
Üst	6	15,8	10,2	20	52,6	16,0	4	10,5	7,3	8	21,1	18,2	38	100,0	13,4	
Toplam	59	20,8	100,0	125	44,2	100,0	55	19,4	100,0	44	15,5	100,0	283	100,0	100,0	

Alt gelirli annelerin çocuklarının %37,5'i güvenli bağlanma stilini ve %62,5'i kayıtsız bağlanma stilini sergilediği, orta gelirli annelerin çocuklarının %21,1'i güvenli bağlanma stilini, %42,2'si kayıtsız bağlanma stilini, %21,5'i korkulu bağlanma stilini ve %15,2'si dezorganize bağlanma stilini sergilediği ve üst gelirli annelerin çocuklarının %15,8'i güvenli bağlanma stilini, %52,6'sı kayıtsız bağlanma stilini, %10,5'si korkulu bağlanma stilini ve %21,1'i dezorganize bağlanma stilini sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca annelerin sosyoekonomik düzeyi açısından çocuklarının bağlanma stilleri istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p = 0.197$). Diğer bir

ifade ile annelerin sosyoekonomik düzeyi ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki yoktur (Tablo 14). Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

“H4: Annelerin sosyoekonomik düzeyi ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

3.4.5. Annelerin Medeni Haline Göre Çocuklarının Bağlanma Stillerinin Dağılımı

Annelerin medeni hali ile çocuklarının bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını saptamak için Ki Kare Testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo-15 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Medeni Hal Bilgilerinin Karşılaştırılması

	Güvenli Bağlanma				Kayıtsız Bağlanma				Korkulu Bağlanma				Dezorganize Bağlanma				Toplam				p
	f	*	**		f	*	**		f	*	**		f	*	**		f	*	**		
Evli	50	20,0	84,7		111	44,4	88,8		51	20,4	92,7		38	15,2	86,4		250	100,0	88,3		,581
Evli Değil	9	27,3	15,3		14	42,4	11,2		4	12,1	7,3		6	18,2	13,6		33	100,0	11,7		
Toplam	59	20,8	100,0		125	44,2	100,0		55	19,4	100,0		44	15,5	100,0		283	100,0	100,0		

Evli annelerin çocuklarının %20,0'si güvenli bağlanma stilini, %44,4'ü kayıtsız bağlanma stilini, %20,4'ü korkulu bağlanma stilini ve %15,2'si dezorganize bağlanma stilini sergilediği ve evli olmayan annelerin çocuklarının %27,3'ü güvenli bağlanma stilini, %42,4'ü kayıtsız bağlanma stilini, %12,1'i korkulu bağlanma stilini ve %18,2'si dezorganize bağlanma stilini sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca annelerin medeni hali açısından çocuklarının bağlanma stilleri istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p = 0.581$). Diğer bir ifade ile annelerin medeni hali ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki yoktur (Tablo 15). Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

“H5: Annelerin medeni hali ile çocuklarının sergilediği bağlanma stili arasında ilişki vardır.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

3.5. ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLİ İLE ANNELERİN ŞEMA BOYUTU ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Annelerin şema boyutlarından elde ettiği ortalama skorların çocuklarının bağlanma stiline göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak

için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo-16 Çocukların Bağlanma Stili ile Annelerin Şema Boyutu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çocukların Bağlanma Stili											
“Young Ölçeği”	Şema	Güvenli Bağlanma (59)		Kayıtsız Bağlanma (125)		Korkulu Bağlanma (55)		Dezorganiz e Bağlanma (44)		F	p
		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
“Duygusal Yoksunluk”		2,0 2	,80	2,0 1	,80	1,9 5	1,0 2	2,1 4	,98	,404	,75 0
“Başarısızlık”		2,3 5	1,0 2	2,1 5	1,0 2	2,0 5	1,0 0	2,4 1	1,1 0	1,47 7	,22 1
“Karamsarlık”		2,5 9	1,0 0	2,7 3	1,1 0	2,6 1	1,0 1	2,6 4	1,1 0	,327	,80 6
“Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”		2,4 4	,84	2,4 8	,91	2,3 5	,86	2,3 2	,95	,480	,69 7
“Duyguları Bastırma”		2,2 0	1,1 3	2,5 0	1,1 7	2,1 9	1,0 3	2,2 8	,98	1,60 5	,18 8
“Onay Arayıcılık”		3,5 7	,77	3,4 7	,81	3,2 8	,80	3,2 5	,74	2,17 5	,09 1
“İç Geçme/Bağımlılık”	İçe	2,1 2	,90	2,1 0	,78	1,9 8	,76	1,9 8	,91	,500	,68 2
“Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”		3,2 8	,89	3,3 3	,83	3,2 3	,92	3,1 6	,80	,496	,68 5
“Kendini Feda”		4,1 3	1,1 2	3,8 4	1,1 7	3,6 8	,95	3,5 0	1,1 2	3,08 3	,02 8
“Terk Edilme”		1,7 0	,85	1,8 8	,87	1,7 5	,79	1,7 7	,74	,733	,53 3
“Cezalandırıcılık”		3,8 5	1,0 3	3,6 1	1,0 2	3,6 9	,81	3,6 2	,99	,864	,46 0
“Kusurluluk”		1,8 0	,73	1,7 4	,72	1,5 9	,70	1,8 6	,86	1,28 4	,28 0
“Hastalık Tehditler Karşısında Dayanıksızlık”	ve	2,7 0	,94	2,6 4	,90	2,4 3	,74	2,5 7	1,0 2	,961	,41 2

"Yüksek Standartlar"	2,8	1,5	3,2	1,3	3,1	1,2	2,7	1,2	2,25	,08
	5	0	9	8	8	9	8	6	2	3

Tablo 16'da gerçekleştirilen tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan annelerin, çocuklarının bağlanma stiline göre kendini feda düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılaşırken ($F=3,083$, $p=0.028$) araştırma grubunu oluşturan annelerin, çocuklarının bağlanma stiline göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $F=0,404$, $p=0.750$; $F=1,477$, $p=0.221$; $F=0,327$, $p=0.806$; $F=0,480$, $p=0.697$; $F=1,605$, $p=0.188$; $F=2,175$, $p=0.091$; $F=0,500$, $p=0.682$; $F=0,496$, $p=0.685$; $F=0,733$, $p=0.533$; $F=0,864$, $p=0.460$; $F=1,284$, $p=0.280$; $F=0,961$, $p=0.412$; $F=2,252$, $p=0.083$). Analizden elde edilen bulgulara göre annelerin çocuklarının bağlanma stili; araştırma grubunu oluşturan annelerin kendini feda düzeylerini etkilerken annelerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar düzeylerini etkilememektedir. Bu sonuca göre hipotez değerlendirildiğinde;

"H6: Annelerin şema boyutu düzeyi çocukların bağlanma stiline göre farklılık göstermektedir." hipotezi kendini feda boyu için kabulüne karar verilirken diğer şema boyutları için reddine karar verilmiştir.

İstatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen annelerin şema boyutlarından aldıkları ortalama puanlar, çocuklarının bağlanma stiline göre incelendiğinde;

- Duygusal yoksunluk düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının dezorganize bağlanma stilini sergilediği,
- Başarısızlık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının dezorganize bağlanma stilini sergilediği,
- Karamsarlık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının dezorganize bağlanma stilini sergilediği,

- Sosyal izolasyon/güvensizlik düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının kayıtsız bağlanma stilini sergilediği,
- Duyguları bastırma düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının kayıtsız bağlanma stilini sergilediği,
- Onay arayıcılık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilini sergilediği,
- İç içe geçme/bağımlılık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilini sergilediği,
- Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının kayıtsız bağlanma stilini sergilediği,
- Terk edilme düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının kayıtsız bağlanma stilini sergilediği,
- Cezalandırıcılık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilini sergilediği,
- Kusurluluk düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının dezorganize bağlanma stilini sergilediği,
- Hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilini sergilediği,
- Yüksek standartlar düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının korkulu bağlanma stilini sergilediği söylenebilir. Ayrıca kendini feda düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının güvenli bağlanma stilini sergilediği değerlendirilmiştir.

3.6. ANNE VE ÇOCUKLARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ İLE ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma grubunu oluşturan anne ve çocukların sosyo-demografik bilgileri ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmaları başlıklar halinde sunulmuştur.

3.6.1. Çocukların Yaşı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo-17 Çocukların Yaşı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Yaş Durumu	f	$\bar{X}$	SS	F	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	18 Yaş	91	3,73	,86	2,729	,030
	19-21 Yaş Arası	87	3,73	,72		
	22-24 Yaş Arası	32	3,78	,57		
	25-27 Yaş Arası	34	3,65	,41		
	28-37 Yaş Arası	39	4,16	1,05		
“Kayıtsız Bağlanma”	18 Yaş	91	4,11	1,07	2,877	,023
	19-21 Yaş Arası	87	4,15	,88		
	22-24 Yaş Arası	32	4,70	,70		
	25-27 Yaş Arası	34	4,25	,89		
	28-37 Yaş Arası	39	4,08	,83		
“Korkulu Bağlanma”	18 Yaş	91	3,91	,88	1,704	,149
	19-21 Yaş Arası	87	3,89	,97		
	22-24 Yaş Arası	32	4,09	,76		
	25-27 Yaş Arası	34	3,65	,84		
	28-37 Yaş Arası	39	3,62	1,03		
“Dezorganize bağlanma”	18 Yaş	91	3,41	1,18	1,198	,312
	19-21 Yaş Arası	87	3,49	1,05		
	22-24 Yaş Arası	32	3,35	,91		
	25-27 Yaş Arası	34	3,42	,86		
	28-37 Yaş Arası	39	3,06	1,01		

Tablo 17’de gerçekleştirilen tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların yaşına göre güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyi istatistiksel olarak anlamlı farklılaşırken (Sırasıyla; F=2,729,

p=0.030; F=2,877, p=0.023) araştırma grubunu oluşturan çocukların yaşına göre korkulu bağlanma ve dezorganize bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; F=1,704, p=0.149; F=1,198, p=0.312). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların yaşı; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların korkulu bağlanma ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

3.6.2. Çocukların Cinsiyeti ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo-18 Çocukların Cinsiyeti ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet Durumu	F	$\bar{X}$	SS	t	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	Kadın	171	3,84	,74	1,486	,138
	Erkek	112	3,70	,84		
“Kayıtsız Bağlanma”	Kadın	171	4,22	,97	,467	,641
	Erkek	112	4,17	,87		
“Korkulu Bağlanma”	Kadın	171	3,96	,92	2,384	,018
	Erkek	112	3,69	,90		
“Dezorganize bağlanma”	Kadın	171	3,46	1,02	1,533	,127
	Erkek	112	3,26	1,10		

Tablo 18’de gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların cinsiyet durumuna göre korkulu bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup (t=2,384, p=0.018) kadınların korkulu bağlanma düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Bununla birlikte, araştırma grubunu oluşturan çocukların cinsiyet durumuna göre güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve dezorganize bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; t=1,486, p=0.138; t=0,467, p=0.641; t=1,533, p=0.127). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların erkek yada kadın olması; araştırma grubunu oluşturan çocukların korkulu bağlanma düzeylerini etkilerken

çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

3.6.3. Çocukların Eğitimi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların eğitime göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo-19 Çocukların Eğitimi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	f	$\bar{X}$	SS	t	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	Lise	95	3,70	,84	-1,242	,215
	Üniversite	188	3,83	,75		
“Kayıtsız Bağlanma”	Lise	95	4,15	1,01	-,587	,558
	Üniversite	188	4,22	,89		
“Korkulu Bağlanma”	Lise	95	3,87	,89	,167	,868
	Üniversite	188	3,85	,94		
“Dezorganize bağlanma”	Lise	95	3,29	1,19	-1,105	,270
	Üniversite	188	3,43	,98		

Tablo 19’da gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların eğitim durumuna göre güvenli, kayıtsız, korkulu ve güvenli bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $t=-1,242$, $p=0.215$; $t=-0,587$, $p=0.558$; $t=0,167$, $t=0.868$; $t=-1,105$, $p=0.270$). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların lise ya da üniversite mezunu olması; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli, kayıtsız, korkulu ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

3.6.4. Çocukların Çalışma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için

bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo-20 Çocukların Çalışma Durumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Çalışma Durumu	f	$\bar{X}$	SS	t	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	Çalışıyor	103	3,76	,76	-,475	,635
	Çalışmıyor	180	3,80	,80		
“Kayıtsız Bağlanma”	Çalışıyor	103	4,25	,88	,733	,464
	Çalışmıyor	180	4,17	,97		
“Korkulu Bağlanma”	Çalışıyor	103	3,67	,86	-2,555	,011
	Çalışmıyor	180	3,96	,94		
“Dezorganize bağlanma”	Çalışıyor	103	3,19	,96	-2,316	,021
	Çalışmıyor	180	3,49	1,09		

Tablo 20’de gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların çalışma durumuna göre korkulu ve dezorganize bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup (Sırasıyla; $t=-2,555$, $p=0.011$; $t=-2,316$, $p=0.021$) çalışmayan çocukların korkulu ve dezorganize bağlanma düzeyleri çalışan çocuklara göre daha yüksektir. Bununla birlikte, araştırma grubunu oluşturan çocukların çalışma durumuna göre güvenli ve kayıtsız bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $t=-0,475$, $p=0.635$; $t=0,733$, $p=0.464$). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların çalışması ya da çalışmaması; araştırma grubunu oluşturan çocukların korkulu ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların güvenli ve kayıtsız bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu bulgulardan elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

3.6.5. Çocukların Sosyoekonomik Düzeyi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların sosyoekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo-21 Çocukların Sosyoekonomik Düzeyi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Sosyoekonomik Düzey	f	$\bar{X}$	SS	t	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	Alt/Orta	237	3,71	,75	-3,751	,000
	Üst	46	4,17	,84		
“Kayıtsız Bağlanma”	Alt/Orta	237	4,12	,96	-3,390	,001
	Üst	46	4,62	,65		
“Korkulu Bağlanma”	Alt/Orta	237	3,81	,97	-1,849	,066
	Üst	46	4,08	,57		
“Dezorganize bağlanma”	Alt/Orta	237	3,25	1,02	-5,172	,000
	Üst	46	4,09	,96		

* Doğru ve anlamlı sonuçlara ulaşmak için; 30 kişiden daha az katılımcısı olan alt değişkeni, orta değişkeni ile birleştirilerek alt/orta değişkeni olarak yeniden adlandırılmıştır.

Tablo 21’de gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların sosyoekonomik düzeyine göre güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup (Sırasıyla; $t=-3,751$, $p<0.001$; $t=-3,390$, $p=0.001$; $t=-5,172$, $p<0.001$) üst düzeyde gelire sahip çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeyleri alt/orta düzeyde gelire sahip çocuklara göre daha yüksektir. Bununla birlikte, araştırma grubunu oluşturan çocukların sosyoekonomik düzeyine göre korkulu bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır ($t=-1,849$, $p=0.066$). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların alt/orta ya da yüksek gelirli olması; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların korkulu bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu

bulguların elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

3.6.6. Çocukların Medeni Hali ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki Farklılaşma

Çocukların bağlanma stillerinden elde ettiği ortalama skorların medeni haline göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo-22 Çocukların Medeni Hali ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Medeni Hal	f	$\bar{X}$	SS	t	p
“İlişki Ölçekleri Anketi”						
“Güvenli Bağlanma”	Evli	34	4,01	1,00	1,784	,075
	Evli Değil	249	3,75	,75		
“Kayıtsız Bağlanma”	Evli	34	4,01	,85	-1,269	,205
	Evli Değil	249	4,23	,94		
“Korkulu Bağlanma”	Evli	34	3,52	,88	-2,250	,025
	Evli Değil	249	3,90	,92		
“Dezorganize bağlanma”	Evli	34	3,22	,79	-,973	,331
	Evli Değil	249	3,41	1,08		

Tablo 22’de gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan çocukların medeni haline göre korkulu bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup ($t=-2,250$, $p=0.025$) Evli olmayan çocukların korkulu bağlanma düzeyleri evli çocuklara göre daha yüksektir. Bununla birlikte, araştırma grubunu oluşturan çocukların medeni haline göre güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $t=1,784$, $p=0.075$; $t=-1,269$, $p=0.205$; $t=-0,973$, $p=0.331$). Analizden elde edilen bulgulara göre çocukların evli ya da evli olmaması; araştırma grubunu oluşturan çocukların korkulu bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilememektedir. Bu bulguların elde edilen sonuçlara göre hipotez değerlendirmesi Tablo 22’de sunulmuştur.

3.6.7. Hipotez Değerlendirmesi

Anne ve çocukların ölçeklere vermiş olduğu cevaplara göre geliştirilen hipotezlerin toplu olarak değerlendirilmesi Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo-23 Hipotez Değerlendirmesi

Hipotezler	Ekonomik ve Demografik Özellikleri					
	Yaş	Cinsiyet	Eğitim	Çalışma Durumu	Ekonomik Düzey	Medeni Hal
H7 Çocukların güvenli bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.	✓	X	X	X	✓	X
H8: Çocukların kayıtsız bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.	✓	X	X	X	✓	X
H9: Çocukların korkulu bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.	X	✓	X	✓	X	✓
H10: Çocukların dezorganize bağlanma düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.	X	X	X	✓	✓	X

* X: reddine karar verilen hipotezleri ve ✓: kabulüne karar verilen hipotezleri simgelemektedir.

Gerçekleştirilen fark testlerinden elde edilen bulgulara göre oluşturulan Tablo 23 değerlendirildiğinde;

- Katılımcıların yaşına göre H7 ve H8 hipotezlerinin kabulüne karar verilmiştir.
- Katılımcıların cinsiyetine göre H9 hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.
- Katılımcıların eğitime göre H7, H8, H9 ve H10 hipotezlerinin reddine karar verilmiştir.
- Katılımcıların çalışma durumuna göre H9 ve H10 hipotezlerinin kabulüne karar verilmiştir.

- Katılımcıların sosyoekonomik düzeyine göre H7, H8 ve H10 hipotezlerinin kabulüne karar verilmiştir.
- Katılımcıların medeni haline göre H9 hipotezinin kabulüne karar verilmiştir



SONUÇ

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemaları ile çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelemesi sonrasında elde ettiğimiz bilgiler yorumlanmıştır. Çocukların sergilediği bağlanma stilleri annelerin yaşı, annelerin eğitimi, annelerin çalışma durumu, annelerin sosyoekonomik düzeyi, annelerin medeni hali, annelerin şema boyutu düzeyi değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Çocukların güvenli, kayıtsız, korkulu, dezorganize bağlanma stillerinin onların sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermesi de araştırılmıştır.

1) Bu araştırmada elde edilen verilere göre; Araştırma grubunu oluşturan annelerin yaş dağılımı, eğitimi, çalışma durumu, annelerin sosyoekonomik düzeyi, annelerin medeni hali ile çocuklarının bağlanma stili, birbirinden bağımsızdır ve arasında ilişki olmadığı saptanmıştır.

Cebeci tam aile ve tek ebeveyne sahip olan çocukların bağlanma stillerini araştırdığında anne eğitim düzeyinin güvenli bağlanma üzerinde etkili olmadığı ama güvensiz bağlanma puanlarında etkili olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar çalışmamızla kısmi olarak benzerlik göstermektedir.²⁰⁴

Nurhan Çalışmasında anneleri çalışmayan çocukların dezorganize bağlanma düzeyinin, anneleri çalışan çocuklardan yüksek olduğunu saptamıştır. Erkan ve Toran çalışmalarını 5 yaş gurubu çocuklara ve anneleri üzerinde yapmışlar. Gelir düzeyinin etkili bir faktör olduğunu belirtmişler. Sonuca göre gelir durumu yüksek olan ailelerde çocuk reddi daha az görülmektedir. Çocuk reddi daha çok güvensiz bağlanma gösteren annelerde görüldüğü doğrulanmıştır.²⁰⁵

²⁰⁴ Simge C.Turan Cebeci, “ Tam aileye sahip ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi,2009, s.36 (**Yüksek Lisans Tezi**)

²⁰⁵ Semre Erkan ve Mehmet Toran, “Alt Sosyo-Ekonomik Düzey Annelerin çocuklarını Kabul ve Reddetme Davranışlarının İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, 2004, s 17 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

2) Araştırma grubunu oluşturan çocukların sosyo-demografik bilgileri ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmaları irdelendiğinde; Çocukların yaşı; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların korkulu bağlanma ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilemediği, çocukların lise ya da üniversite mezunu olması; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli, kayıtsız, korkulu ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilemediği, çocukların çalışması ya da çalışmaması; araştırma grubunu oluşturan çocukların korkulu ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların güvenli ve kayıtsız bağlanma düzeylerini etkilemediği, çocukların alt/orta ya da yüksek gelirli olması; araştırma grubunu oluşturan çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların korkulu bağlanma düzeylerini etkilemediği, çocukların evli ya da evli olmaması; araştırma grubunu oluşturan çocukların korkulu bağlanma düzeylerini etkilerken çocukların güvenli, kayıtsız ve dezorganize bağlanma düzeylerini etkilemediği saptanmıştır. Çalışma sonucuna göre kızların korkulu bağlanma stili puanları erkeklerden daha yüksektir.

3) Çalışmamıza baktığımızda çocuklarda daha çok kayıtsız bağlanma stiline rastlanmıştır. Araştırmaya katılan çocukların %44,2'sinin kayıtsız bağlanma stilini, %20,8'sinin güvenli bağlanma stilini, %19,4'ünün korkulu bağlanma stilini ve %15,5'inin dezorganize bağlanma stilini sergilediği saptanmıştır. Bu bağlanma stili bireylerin kendine karşı olumlu duygu beslemeleri ama diğerlerine karşı olumsuz duygu beslemeleri anlamına gelir. Bu bireyler reddedilmekten korktuğu için ilişkiye girmekten çekinirler.

Çiğdem, çalışmasında ergenlerin bağlanma stilleri ile ilgili sonuçlara baktığımızda, katılanları yarısında çoğu güvenli bağlanma stili göstermiştir. Bu sonucu dezorganize bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma takip etmektedir. Çalışmamızda elde edilen bağlanma stillerinin çoğunluğu kayıtsız bağlanma olduğu için, bu çalışmanın sonucu ile farklılık göstermektedir.

4) Çocukların bağlanma stiline annelerin şema boyutu düzeylerine göre farklılaşmasına baktığımızda ise sadece kendini feda boyutu farklılık göstermiştir. Ayrıca araştırma grubunu oluşturan annelerin çocuklarının bağlanma stili; araştırma grubunu oluşturan annelerin kendini feda düzeylerini etkilerken annelerin duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları

bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık /yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, hastalık ve tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar düzeylerini etkilemediği saptanmıştır.

Kendini feda şemasına sahip olan bireyler daima etrafında olan insanların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tavırlar sergilerler. Başkalarının işlerini kendilerine sorumluluk edinirler ve bu insanlara karşı beklenti içinde olurlar. Beklentisi karşılık görmeye kişilerde ise bu durum öfke sorunlarına yol açabilir. Kendini feda şemasına sahip olan kişiler genellikle beceriksiz ve depresif olarak görülmektedir. Bu şemaya sahip olan kişiler çoğu zaman diğer olumsuz şemalara da sahip olurlar.²⁰⁶Bağlanmaktan korktukları için ise bağımsız olmayı tercih ederler. Anneleri ile ilişkilerine yönelik oluşan erken dönem uyumsuz şemaları çocukların gelecekte kuracakları ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bunun sonucunda ise çocuklarda ileri yaşlarda duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Young vd. yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuzluk şemalarının psikolojik bozukluklara sebebiyet verdiğini söylemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireyler hayatlarının ileri dönemlerinde birçok psikolojik ve duygusal sorunlarla karşılaşmaktadırlar.²⁰⁷

Başka bir çalışmada elde edilen veriler ise erken dönem uyumsuz şemaların gelecekte bireyde depresyon ve anksiyete gibi sorunlara sebep olabileceği şeklindedir.²⁰⁸

Bağlanma ve erken dönem uyumsuzluk şemaları ile ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır. Bunların birçoğu erken dönem uyumsuz şemalarının bireyin bütün hayatını olumsuz yönde etkileyeceği yönündedir. Şemalar küçük yaşlardaki çocuklarda anne ve babaları ile iletişimsizlik olarak ortaya çıkabilir, ileri yaşlarda ise kişilerin evlilik hayatlarında sorunlara sebep olabilir.

Öneriler

1) Bu çalışma anneler ve çocukları arasındaki erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu üzerine yapılmıştır. Bu ve bunun gibi bir çok çalışmada da gördüğümüz üzere erken dönem uyumsuz şemalar hayatın bütün döneminde

²⁰⁶ Young vd., a.g.e., s 80-82

²⁰⁷ Young vd., a.g.e., s. 17

²⁰⁸ McGinn, Lata, a.g.e s 219-242

bireylerde tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Burdan yola çıkarak erken dönem uyumsuz şemalar bireyin hayatında bağlanma ,psikolojik ve daha bir çok sorunlara sebep olmaktadır. Çocuk yaşlarda edindiğimiz bu şemalar hayatımız diğer dönemleri için bize miras olarak geçmektedir. Bu şemalar bazı durumlarda çocukluk döneminde kendini göstermeye bilir ve ileri yaşlarda karşılaşılan durumlar karşısında tepki olarak ortaya çıkabilir. Bu araştırma çocuklar üzerine yapılmıştır, yetişkinlerde yapılırsa uyumsuz şemaların ileri hayatta ne gibi sorunlara sebebiyet verebileceğini görebiliriz.

2) Geçmişten gelen uyumsuz şemalardan oluşan olumsuz etkiler geçmişte etkilediği gibi ,bugünü de etkilemektedir. Günümüzde bu gibi durumları önlemek ve düzeltmek adına şema terapisi uygulanmaktadır. Şema terapisi sayesinde hayatımızdaki olumsuzlukları azaltabiliriz. Geçmişten yeniden ele alarak, düzenleyebilir ve bugünü daha sağlıklı kılarız. Aynı zamanda geleceğide korumaya almış oluruz. Hayatımızda karşımıza çıkan olumsuz durumlar uyumsuz şema etkileri gördüğümüz anda bunu kabullenmek ve profesyonel yardım almak en doğru seçenek olacaktır.

3) Çalışmamızın verilerine göre çocuklarda daha çok kayıtsız bağlanma türü görülmüştür. Her toplum belirli inançlara ve yaşam tarzına, kültüre sahiptir ve bu faktörler çocuk gelişimini doğrudan etkiler. Bu çalışma başka milletlerle karşılaştırılmalı yapılırsa, bağlanma stillerinin kültür, yaşam tarzı gibi faktörlere göre farklılaşma gösterip göstermediğine bakılabilir.

4) Yaptığımız araştırma sadece anne ve çocukların bağlanma stili ve erken uyumsuz şemalarını kapsamaktadır ve babaların bağlanma stiline etkisini görmemize engel olmuştur.Bu çalışma anne, baba ve çocuklara yönelik yapılırsa aile yapısının etkisi üzerine daha objektif bir sonuç elde edilir

KAYNAKLAR

KİTAPLAR

AİNSWORTH Mary Dinsmore vd. , **Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation**, New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

Gitta Jacob ve Arnoud Arntz., **Uygulamada Şema Terapi Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi**, (Soygüt G. çev.), Ankara: Nobel Yayıncılık, 2016.

BECK Aaron Temkin , **Cognitive Therapy of Depression**, New York: Guilford Press, 1979.

BOWLBY John, **A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development**. New York: Basic Books, 1988.

BOWLBY John., **Attachment and Loss**. New York: Basic Books, 1969.

BOWLBY John., **Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger**, New York: Basic Books, 1973.

BOWLBY John, **Bağlanma** (Soylu, V.T., çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2012.

BUDAK Selçuk, **Psikoloji Sözlüğü**., Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2009.

YOUNG, Jeffery E., **Schema Therapy**, In K. S. Dobson (Ed.), Handbook of Cognitivebehavioral Therapies (3rd ed., pp. 317–346). New York, NY: Guilford Press, 2010.

Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, **Ruh Sağlığı ve Bozukluklar**, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri, 2002.

PIAGET Jean, **The Origins of Intelligence in Children**, New York: International Universities Press, 1952.

RAFAELI Eskhol vd. , **Şema Terapi-Ayırıcı Özellikler**, (Çev. Miray Şaşıoğlu) İstanbul: Psikonet Yayınları, 2013.

YOUNG Jeffrey E. vd., **Şema Terapi**, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2009.

YOUNG Jeffery E. and KLOSKO Janet, **Hayatı Yeniden Keşfedin**, (A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, Çev. Ed.) İstanbul: Psikonet Yayınları (Orjinal çalışma basım tarihi 1993), 2011.

YOUNG Jeffrey E. vd., **Schema Therapy: Apractitioner's Guide**, New York: The Guilford Press, 2003

Turhan Yörükhan, **Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri**, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2011.

MAKALELER

BARTHOLOMEW Kim, Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective, **Journal of Social and Personal Relationships**, 1990, 7(2), 147–178.

BARTHOLOMEW Kim vd., “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, 61(2): 226.

BORNSTEIN Marc Hand ZLOTNIK Jonathan D., “Parenting Styles and Their Effects”. In J. B. Benson and M. M. Haith (Eds.), **Social and Emotional Development in Infancy and Early Childhood**, (pp. 280-292). UK: Elsevier, 2009

BECK Aoran Temkin and DOZOIS, David, “Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions”, **National medical library**, Annurev. Med 62: 397-409,2011

BECK Aoran Temkin and HAIGH Emily., “Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model”, **Annu. Rev. Clin. Psychol** 2014, 10,1-24.

BEKENDAM C., “Dimensions of Emotional Intelligence: Attachment, Affect Regulation, Alexithymia and Empathy. Dissertation Abstract”, **International, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology Tabriz University**, 2011, 58(4–B), 09-21

BOSMANS Guy vd., “Attachment and Symptoms of Psychopathology: Early Maladaptive Schemas as a Cognitive Link? Clinical Psychology & Psychotherapy”, **Running Head**,2009, 17(5), 374–385.

BOWLBY John, “The Nature of the Childs Tie to His Mother”, **International Journal of Psychoanalysis**, 1958, 39, 350-371.

BRETHERTON Inge, “Bowlby’s legacy to developmental psychology”, **Child Psychiatry and Human Development**, 1997, 28 (1), 33-43.

CARPENTER Leanne and CHUNG Man Cheung, “Childhood Trauma in Obsessive Compulsive Disorder: The Roles of Alexithymia and Attachment. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice”, **Wiley Online Library**, 2011, 84: 367–388

COOPER Linee vd., “Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1998, 74(5),1380-1397.

Manolya Çalışır, “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, 1(3): 240-255.

DENİZ Mehmet Engin, “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki”, **Eurasian Journal of Educational Research**, 2006, 22:89-99

Dilay ELDOĞAN ve Elif Barışkın., “Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolü Var mı?”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2014, 29(74), 108-115.

Semra Erkan ve Mehmet Toran, “Alt Sosyo-Ekonomik Düzey Annelerin Çocuklarını Kabul ve Reddetme Davranışlarının İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2014, 27(27).

Atılgan Erözkan, "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Atatürk University Journal of Social Science Institute**, 2004, 4(2): 155-175

Atılgan Erözkan, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri", **Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi**, 2011, 2(3): 60-74

Yıldız Dilek Ertürk, "Kişilerarası İletişimin Temeli: İlk Yakınlık ve Sosyal İletişim. 1.Uluslararası Çocuk ve İletişim Konferansında Sunulan Bildiri", **İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi**, İstanbul, 2003, Türkiye, 13-15 Ekim.

ESPOSITO Gionlica vd., "The Development of Attachment: Integrating Genes, Brain, Behavior and Environment", **National Medical Library**, 2017, 325,87–89.

Zafer Gökçakan ve Nurcan Gökçakan, "Depresyonda Bilişsel Terapi", **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, 1(1), 91- 101.

Ertan Görgü, "Okula Devam Eden 5-6 Yaş Grubu Çocukların Annelerinin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Çocukların Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2018, 18 (1), 186-209.

HAZAN Cindy and SHAVER Philip R., Attachment as an Orgazational Framework for Research on Close Relationships. Psychological Inquiry, **Journal of Personality and Social Psychology**,1994, 1, 1-22.

HAZAN Cindy and SHAVER Philip R., "Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective" , **Journal of Personality and Social Psychology**, 1990, 59 (2), 270-280.

HONARI Bahareh and SAREMİ Ali Ekber, "Therestudy of Relationship Between Attachment Styles and Obsessive Love Style, Procedia-Social and Behavioral Sciences", **Islamic Azad University**, 2015, 165, 152-159.

KANG Yae-ri vd., "Adult Attachment Styles, Self-Esteem, and Depressive Symptoms: A Comparison Between Postpartum and Nonpostpartum Women in Korea. Personal Relationships", **Wiley Online Library**, 2014, 21, 546-556.

Oya Kavlak. ve Ahsen Şirin, "Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması", **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 2009, 6(1), 189-202.

Mustafa Kılınç ve Ayşenur Önder, "Ortaokul Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Duygu Düzenleme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", **OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 2019, 14(20), 96-132. DOI: 10.26466/opus.542052

MCGINN Lata K. vd., "The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style, and Anxiety and Depression: Does Increased Early Adversity Influence Symptom Severity Through The Mediating Role of Cognitive Style", **Cognitive Therapy and Research**, 2005, 29(2), 219- 242, s. 238.

MAIN Mary, "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. Monographs of the" **Society for Research in Child Development**, 1985, 50 (1,2), 66-104

PLATTS Helen vd., "Early Maladaptive Schemas and Adult Attachment in a UK Clinical Population. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice", **National Medical Library** ,2005, 78(4), 549-564.

CUKOR Daniel, "The Relationship Between Parenting Style, Cognitive Style, and Anxiety and Depression: Does Increased Early Adversity Influence Symptom Severity

through the Mediating Role of Cognitive Style?”, **Cognitive Therapy and Research**, 2005, 29(2), 219-242.

MEINS Elizabeth vd., “Understanding Alexithymia: Associations with Peer Attachment Style and Mind- Mindedness. Personality and Individual Differences”, **Journal of Behavioral Medicine**, 2008, 45(12), 146-152.

MORSÜNBÜL Ümit ve ÇOK Figen, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar”, **Park Dergisi** , 2011, 3(3): 553-570.

ÖZBAŞ Azize Atlı vd., “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 2012, 1(2), 81-89.

SHYMALA Nada vd., “Perceived Attachments to Parents and Peers and Psychological Well-Being in Adolescence”, **Journal of Youth and Adolescence**, 1992, 21(4),471-485.

REES Corinne., “Children’s Attachment, Paediatrics and Child Health” , **Child Development** 2011, 22 (5):186-192

ROELOFS Jeffery “The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relation Between Quality of Attachment Relationships and Symptoms of Depression in Adolescents. Behavioural and Cognitive Psychotherapy”, **Maastricht University** , 2011, 39, 471–479.

SARITAŞ ATALAR Dilek, ve GENÇÖZ Tülin, “Anne Ret Algısı ile Psikolojik Sorunlar Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2015, 26(1), 40-47.

SELÇUK Emre vd., “Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2005, 8(16): 1-11

SIMPSON Jeffery A. Vd., “COLLINS, A., TRAN, HAYDON, K.C., Attachment and the Experience and Expression of Emotion in Romantic Relationships: A Development Perspective, **Journal of Personal and Social Relationship**, 2007, 99(2),355-367

SOYGÜT Gonca vd., “Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2009, 20(1),75-85.

ASLAN Sevda ve GÜVEN Mehmet., “Bağlanma ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkide Ayrışma Bireleşmenin Aracılığı”, **Eğitim ve Bilim**, 2010, 181-191.

BODUR Şahin vd., “Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış”, **Klinik Psikiyatri**, 2005, 8: 88-99.

STRAND Jennifer vd., “Attachment Styles and Symptoms in Individuals with Psychosis. Nord J Psychiatry”, **Early online** 2014:1–6.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Dünya, “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 1999, 14(43):71-106.

ŞAHİN HİSLİ Nesrin ve ÖZER Mehmet, “Young Ebeveynlik Ölçeği-Anne Formu (YEBÖ-A) Psikometrik Özelliklerinin Bir Grup Ergen Üzerinde Değerlendirilmesi”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2012, 15(30), 37-49.

TERZİ Şerife ve ÇANKAYA Zeynep Cihangir, "Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2009, 4(31): 1-11.

TÜZÜN Olcay ve SAYAR Kemal, "Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji", **Düşünen Adam**, 2006, 19(1): 24-29

YOUNG Jeffrey E and LINDEMAN M.D , " An Integrative Schema- Focused Model for Personality Disorders. Journal of Cognitive Psychotherapy An", **International Quaterly**, 1992, 6 (1):11-23.

TEZLER

AINSWORTH, M.D., **Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship**, Child Development, Johns Hopkins University, Amerika, 1969

AKHUN M., Emotional Aspects of Psychological Symptoms: The Roles of Parenting Attitudes and Emotion Dysregulation. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ARSLAN Yılmaz., Madde Kullanımı ile Bağlanma Stilleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ARSLAN Emel, Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

BİÇER Fatma, Genç Yetişkinlerde Psikosomatik Belirtilerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BOZGEYİK Bahri, Öğretmenlerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Yalnızlıkları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BOZKURT Songül, Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

BULUT Eren Veysel, Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Roller ve Anne Baba Tutumlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

CANATAN Çiğdem, Evli veya Boşanmış Ebeveyne Sahip Olan 11-14 yaş Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişki, 2018 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

CEBECİ Simge, Tam Aileye Ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaş Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇAKIR Zehra, Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları Arasındaki

İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇOLAKOĞLU Tuğçe Elif, Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜRGAH Çağdaş, İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Depresyon Düzeyleri İle Yükleme Biçimlerinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

IRKÖRÜCÜ Ayşe, Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARASU Hatice, Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KART Müge Nükhet., Yetişkin Bağlanma Stillerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

KAYA Murat, Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KELER Hüseyin, Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KEVLEKÇİ Merve., Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Tutumlar ve Hatalı Otomatik Düşüncelerin Depresif Duygudurum ve İntihar Düşüncelerine Etkisi. Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KÖMÜRCÜ Burcu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri Ve Psikolojik Belirtiler İle Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

NURHAN, Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Kimlik Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

SENE, Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki, 2011 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

ŞENCAN Buse., Bağlanma Örüntüleri Ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

TURAN CEBECİ Simgе, “ Tam aileye sahip ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaşları arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, 2009, s.36 **(Yüksek Lisans Tezi)**

TOKUŞ Tuğçe., İlişki Modellerinde Bağlanma Stilleri ve Utancın Rolü. İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇAKMAK TOLAN Özlem., Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri Ve Bağlanma Biçimleri İle Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2002 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÜNAL Elif., Çocuk İstismarı ve İhmalinin Psikopatolojik Semptomlar Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Şema Baş Etme Biçimlerinin Rolü. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ZERENOĞLU Leyla., Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Çocukluktaki Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.





EKLER LİSTESİ

EK-A

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Adınız Soyadınız:	
Yaşınız:	
Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Eğitim Durumunuz:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Çalışma Durumunuz:	Çalışıyor () Çalışmıyor ()
Sosyoekonomik düzeyiniz:	Alt Düzey () Orta Düzey () Üst Düzey ()
Medeni Durumunuz:	Evli () Bekar ()

EK-A

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 terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımin 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. _____ İstediğimi 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 ihtiyaçlarım 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 kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

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

84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. _____ Bir dolu övgü 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.

BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

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 Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. (Korkulu)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. (Güvenli)
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. (Korkulu)
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. (Kayıtsız, Saplantılı)
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. (Saplantılı)
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. (Güvenli)

11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. (Korkulu)
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. (Güvenli)
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.(Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları rktp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. (Kayıtsız)
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. (Korkulu)
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. (Saplantılı)
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. (Kayıtsız)
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. (Güvenli-t)
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

