T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE REDDEDİLME DUYARLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜLKÜ GÜLBİKE YUMAK

İSTANBUL-2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE REDDEDİLME DUYARLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜLKÜ GÜLBİKE YUMAK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi RUKİYE KÖROĞLU

İSTANBUL-2025

KABUL VE ONAY

Ülkü Gülbike YUMAK tarafından hazırlanan "Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü" adlı tez çalışmasının savunması 26.03.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra ALICI DUYULER

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ……. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

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

Ülkü Gülbike YUMAK

26.03.2025

ÖN SÖZ

Bu süreçte yanımda olup desteklerini her daim gösteren annem Ayşegül Yumak ve babam Mehmet Yumak'a, arkadaşlarıma, danışman hocam Rukiye Köroğlu'na teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans sürecim boyunca beni 2210-A programı ile destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

Ülkü Gülbike YUMAK

26.03.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR **7**
1.1. Şema Modeli ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 7
1.1.1. Şema Kavramı 7
1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 8
1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu 9
1.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri 10
1.1.5. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri 11
1.1.6. Durumsal Şema Modları 12
1.1.7. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 12
1.1.7.1. Şema Alanı A: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme Şema Alanı 13
1.1.7.2. Şema Alanı B: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı 16
1.1.7.3. Şema Alanı C: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı 18
1.1.7.4. Şema Alanı D: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı 20
1.1.7.5. Şema Alanı E: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı 22
1.2. Reddedilme Duyarlılığı 24
1.2.1. Kişiler Arası İlişkilerin Önemi ve Reddedilme 25
1.2.2. Reddedilme Duyarlılığı Kavramı 25
1.2.3. Bilişsel-Duygusal İşleme Sistemi 26
1.2.4. Reddedilme Duyarlılığı Modeli 27
1.2.5. Savunma Motivasyonel Sistemi Olarak Reddedilme Duyarlılığı 28
1.2.6. Reddedilme Duyarlılığı ile İlişkili Değişkenler 29
1.2.7. Reddedilme Beklentisine Verilen Tepkiler 29
1.2.8. Algılanan Reddedilmeye Verilen Tepkilerde Kişiler Arası Farklılıklar 30
1.2.9. Romantik İlişkiler ve Reddedilme Duyarlılığı 31
1.2.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı 33
1.3. Duygu Düzenleme Becerileri 34

1.3.1. Duygu 34
1.3.2. Duygu Düzenleme 35
1.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Kazanımı ve Erken Çocukluk 37
1.3.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Özellikleri 39
1.3.5. Duygu Düzenleme Becerilerinin Önemi 39
1.3.6. Duygu Düzenleme Süreci Modeli 40
1.3.7. Duygu Düzenleme Girişimlerini Etkileyen Faktörler 43
1.3.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Becerileri 46
1.3.9. Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri 47
1.3.10. Şemalar, Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri 48
BÖLÜM 2: YÖNTEM 51
2.1. Araştırma Modeli 51
2.2. Evren ve Örneklem 51
2.3. Demografik Bilgiler 51
2.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri 51
2.5. Veri Toplama Araçları: 53
2.5.1. Demografik Bilgi Formu 53
2.5.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) 53
2.5.3. Reddedilme Duyarlılığı Anketi 55
2.5.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği 56
2.6. İşlem 57
2.7. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 58
BÖLÜM 3: BULGULAR 60
3.1. Aykırı Değer Analizi 60
3.2. Betimsel İstatistikler 61
3.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 61
3.2.1.1. Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Bilgiler 61
3.2.1.2. Katılımcıların Reddedilme Duyarlılıklarına İlişkin Bilgiler 62
3.2.1.3. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bilgiler 62
3.3. Demografik Değişkenlerin Araştırma Değişkenlerine Göre İncelenmesi 62
3.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi 64
3.3.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre İncelenmesi 64

3.3.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çalışma Değişkenine Göre İncelenmesi ... 65
3.3.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Medeni Duruma Göre İncelenmesi 66
3.3.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre İncelenmesi 67
3.3.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Eğitim Değişkenine Göre İncelenmesi 70
3.3.2. Reddedilme Duyarlılığının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi 70
3.3.3 Duygu Düzenleme Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi ... 71
3.3.3.1. Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi 71
3.3.3.2. Duygu Düzenleme Becerilerinin Çalışma Değişkenine Göre İncelenmesi 72
3.3.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre İncelenmesi 72
3.3.3.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi 72
3.3.3.5. Duygu Düzenleme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi 73
3.4. Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizi Bulguları 73
3.5. Regresyon Analizi Bulguları 77
3.5.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının Sorgulanması 78
3.5.2. Tüm Katılımcılarda Reddedilme Duyarlılığı Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 80
3.5.3. Tüm Katılımcılarda Duygu Düzenleme Becerileri Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 81
3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı Arasında Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek Amacıyla Yapılan Aracı Değişken Analizi Sonuçları 82
3.6.1. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 82
3.6.2. Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 84
3.6.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 86
3.6.4. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 87
3.6.5. Kopukluk Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü 87

BÖLÜM 4: TARTIŞMA 88
4.1. Bulguların Değerlendirilmesi 88
4.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre Nasıl Değiştiğine İlişkin Sonuçların Yorumlanması 88
4.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması 92
4.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması 93
4.1.4. Reddedilme Duyarlılığıyla Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması 95
4.1.5. Çalışmanın Aşamalı Regresyon Sonuçlarının Değerlendirilmesi 95
4.1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi 99
4.1.6.1. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi 99
4.1.6.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi 100
4.1.6.3. Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi 101
SONUÇ VE ÖNERİLER 104
KAYNAKÇA 106
EKLER 132
ÖZ GEÇMİŞ 155

KISALTMALAR

CS **:** Cesaretlendirici Sistem

RD **:** Reddedilme Duyarlılığı

SMS **:** Savunucu Motivasyonel Sistem

YŞÖ-KF3 **:** Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgileri 52
Tablo 2: Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Bilgiler 61
Tablo 3: Katılımcıların Reddedilme Duyarlılıklarına İlişkin Bilgiler 62
Tablo 4: Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bilgiler 62
Tablo 5: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Değişkenine Göre T-test Sonuçları 64
Tablo 6: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çalışma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 65
Tablo 7: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 66
Tablo 8: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları 68
Tablo 9: Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-test Sonuçları 71
Tablo 10: Duygu Düzenleme Becerilerinin Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 72
Tablo 11: Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları 73
Tablo 12: Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları 77
Tablo 13: Tüm Katılımcılarda Reddedilme Duyarlılığı Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 80
Tablo 14: Tüm Katılımcılarda Duygu Düzenleme Becerileri Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 81

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar 13
Şekil 2: Reddedilme Duyarlılığı Modeli 27
Şekil 3: Duygusal Düzenleme Uyum Süreç Modeli 41
Şekil 4: Duygusal Düzenlemenin Süreç Modeli 42
Şekil 5: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model 83
Şekil 6: Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model 84
Şekil 7: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model 86

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Ülkü Gülbike YUMAK

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Mart, 2025 – 155

Diğer insanlarla sağlıklı ve yakın ilişkiler kurabilmek, gruplara ait olup diğerleri tarafından kabul görmek insanların temel gereksinimlerindendir. Fakat reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler reddedilme ipuçlarına karşı daima tetikte olduklarından bu ihtiyacı karşılamak onlar için daha zor bir hale gelmektedir. Kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile reddedilme duyarlılıklarının benzer yaşantılardan kaynaklanması sebebi ile erken dönem uyumsuz şemalar ile reddedilme duyarlılığı arasında bir ilişki olacağını ve duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkiye aracılık edeceği ön görülmüştür. 18-45 yaş aralığındaki 376 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışma erken dönem uyumsuz şemalar ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektedir. Katılımcılardan veri toplamak amacıyla demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Reddedilme Duyarlılığı Anketi ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği; verileri analiz etmek için ise bağımsız örneklem t-testleri, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), aşamalı (stepwise) çoklu regresyon ve bootstrap yöntemleri kullanılmıştır. Sonuçlar göstermektedir ki, duygu düzenleme becerileri diğeri yönelimlilik şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık göstermekteyken yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide tam aracılık göstermektedir. Sonuç olarak, duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisi gösterdiği bu şema alanlarındaki kişiler için duygu düzenleme becerilerinin öğrenimi klinik anlamda pek çok soruna sebep olan reddedilme duyarlılığının kontrolünde anlamlı etki sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Reddedilme Duyarlılığı, Duygu Düzenleme Becerileri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Mediating Role Of Emotion Regulation Skills in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas And Rejection Sensitivity in Young Adults

Ülkü Gülbike YUMAK

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Rukiye KÖROĞLU

March, 2025 - 155

Being able to establish healthy and close relationships with other people, belonging to groups and being accepted by others are basic needs of people. However, since people with high rejection sensitivity are always on the alert for rejection cues, it becomes more difficult for them to meet this need. Since individuals' early maladaptive schemas and rejection sensitivities stem from similar experiences, it was predicted that there would be a relationship between early maladaptive schemas and rejection sensitivity and that emotion regulation skills would mediate this relationship. This study, which was conducted with the participation of 376 people between the ages of 18-45, examines the mediating role of emotion regulation skills in the relationship between early maladaptive schemas and rejection sensitivity. Demographic information form, Young Schema Scale Short Form-3, Rejection Sensitivity Questionnaire and Emotion Regulation Skills Scale were used to collect data from the participants; independent sample t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), stepwise multiple regression and bootstrap methods were used to analyze the data. The results show that emotion regulation skills partially mediate the relationship between the schema domain of other-directedness and rejection sensitivity, while high standards and impaired boundaries fully mediate the relationship between the schema domains and rejection sensitivity. In conclusion, learning emotion regulation skills may have a significant effect on controlling rejection sensitivity, which causes many clinical problems, for individuals in these schema domains where emotion regulation skills mediate.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Rejection Sensitivity, Emotion Regulation Skills

GİRİŞ

Diğer insanlarla sağlıklı ve yakın ilişkiler kurabilmek, gruplara ait olup diğerleri tarafından kabul görmek insanların temel gereksinimlerindendir (Baumeister ve Leary, 1995; Bowlby, 1973; Çatık, 2021). Etolog ve primatolog Frans de Waal de bu görüşü "Evrim, ait olma ve kabul görme ihtiyacını bize aşılamıştır" (de Waal, 2005, s. 235) diyerek destekler. Bu ifade, sosyal bağlılığın sadece psikolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda evrimsel bir gereklilik olduğunu vurgular.

Bu gereklilik göz önüne alındığında Baumeister ve Tice'nin de (1990) desteklediği diğer kişilerle bağ kurma ve kurduğumuz bu bağları sürdürme hakkındaki başarısızlıklarımızın rahatsız edici olması görüşü oldukça anlamlı görünmektedir. Doğrudan sosyal dışlanma deneyiminin rahatsızlığı düşünüldüğünde (Leary, 2001; Williams, 2001) beklenen (öngörülen) dışlanmanın da tehdit edici olarak algılanması ve yüksek seviyede kaygıya yol açması muhtemel görünmektedir. Bu görüşe göre, beklenen dışlanmayı uyandıran davranışlar alarm sistemimizi tetiklemelidir. Buna karşın beklediğimizden daha kapsayıcı davranışlar alarm sistemimizi tetiklemezler. Bu farklılık, bazıları evrimsel argümanlara dayanan tehlike tespit sistemlerinin olumsuz bilgilere daha duyarlı olduğunu öne süren araştırmalarla tutarlıdır. Daha açık olmak gerekirse, yanlış negatiflerin (dışlayıcı ipuçlarını yanlışlıkla görmezden gelmek) maliyetleri, yanlış pozitiflerin (dışlayıcı ipuçlarını yanlış algılama) maliyetlerinden daha yüksektir (Haselton ve Nettle, 2006).

Bütün insanlar belli zamanlarda reddedilme durumunu deneyimleyebilmesine rağmen verdikleri tepkilerde farklılık gösterirler. Kimileri uyumlu olarak değerlendirilen tepkiler verirken, kimileri uyumsuz tepkiler verir. Bu uyumsuz tepkiler kişinin sosyal ilişkilerini bozar (Downey vd., 1998) ve düşük benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon gibi koşullara yatkınlık gösterilmesine sebep olur (Ayduk vd., 2001; Gailliot ve Baumeister, 2007).

Reddedilme duyarlılığı kavramının temeli bağlanma kuramı (Bowlby, 1980) ve kişilerarası ilişkiler kuramlarına dayansa da (Horney, 1937; Sullivan, 1953) reddedilme duyarlılığının kavramsallaştırılmasında kişilik üzerine sosyal bilişsel modellerin de (Mischel ve Shoda, 1995) merkezi bir yeri vardır. Bu modeller (Caprara ve Cervone, 2000) şema teorisine dayanarak reddedilme duyarlılığındaki bilgi işleme ve davranışsal kalıpları inceler. Peki şemalar nedir? Şema teorisine göre, zihnimizin nasıl çalıştığına dair

önemli bir bakış açısı sunan şemalar, geçmiş deneyimlerimizden ve bilişsel süreçlerimizden oluşan, kalıplaşmış inanç ve düşünce biçimleri olarak tanımlanabilir (Bartlett, 1932; Fiske ve Taylor, 1991; Markus, 1977). Bu şemalar, yeni bilgileri işleme ve yorumlama şeklimizi yönlendirir. Kişiler kendileri ve diğerleri ile ilişkili şemalar geliştirdikleri gibi başkaları ile ilişkileri hakkında da şemalar geliştirir (ilişkisel şemalar; Baldwin, 1999, 2005). İlişkisel şemalar, bir kişinin başkalarıyla nasıl etkileşime girdiğini, onlardan ne beklediğini ve ilişkilerde ne tür davranışları kabul edilebilir bulduğunu belirlemede rol oynar. Şemaların, şema ile uyumlu bilgilere daha çok dikkat edilmesine, bu bilgilerin bilişsel olarak daha çok işlenmesine ve daha iyi hatırlanmasına sebep olduğuna inanılmaktadır. Bu durum göz önüne alındığında, var olan reddedilme duyarlılığı modellerinin şema teorisine dayandırılabilmesi anlam kazanır. Daha açık şekilde, reddedilme duyarlılığı modeline göre, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişiler için reddedilme şeması devamlı bir biçimde erişilebilir haldedir ve kişilerarası durumlarca kolayca aktif hale gelmektedir (Downey vd., 2004; Pietrzak vd., 2005). Bu erişilebilirlik, şema ile uyumlu bilgi işlemeyi beraberinde getirerek reddedilme ipuçlarına karşı duyarlılığı artırıp endişeli reddedilme beklentilerinin gelişmesine zemin hazırlayabilir. Bu beklentiler ise sosyal durumların hatalı yorumlanması ve buna uygun davranışlarda bulunulması ile gerçek reddedilmeleri beraberinde getirebilmektedir (Downey ve Feldman, 1996).

Amerikan Psikiyatri Derneği (2013) de dahil olmak üzere kaynaklar tüm kişilik bozukluklarının temel patolojik özelliklerden biri olarak kişilerarası problemleri tanımlar (Monsen vd., 2006; Salzer vd., 2013; Williams ve Simms, 2015). Kişilerarası problemlerin pek çok klinik bozuklukta bildirilen özelliklerden olduğu (Salzer vd., 2013; Uhmann vd., 2010) ve yukarıda bahsedilenler göz önüne alındığında şemalar hakkında yapılacak araştırmaların önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

Şemalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin bir rolü olduğunu düşünmek olasıdır. Duygu düzenleme becerileri, Werner ve Gross tarafından (2010) duyguları tanıma ve anlama, durumlara uygun duygusal tepkiler gösterme ve durumlara uyum sağlamak için çeşitli stratejiler geliştirme becerisi olarak tanımlanır. Bu beceriler bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan ilişkide edinilir. Bebek, bakıcının tepkileri aracılığıyla önce kendi duygularını tanımayı sonra ise bu duyguları düzenlemeyi öğrenir. Bu becerisi yetişkin olduğunda kurduğu ilişkilere de yansır (Thompson, 1991). Kişilerin algıladıkları reddedilme üzerine uyumsuz davranışlar

sergilemesi ya da sergilememesinin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ding ve diğerleri (2021) Çinli çocuklarda duygu düzenlemenin reddedilme duyarlılığı ile daha sonra akran ve duygusal zorluklar arasındaki ilişkileri önemli ölçüde yumuşattığını yani tampon etkisi gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Ayduk ve diğerleri de (2000) reddedilme duyarlılığı yüksek kişilerin çevresindekilerle sağlıklı uzun vadeli ilişkiler kurmasının ön koşulu olarak etkili öz düzenleme stratejileri geliştirmelerini göstermişlerdir. İyi bir öz düzenlemenin de tehdit edici uyaranların duygusal olarak yüklü bileşenlerine odaklanma dürtüsüne direnerek, tehdit edici bir durumun öfkesini ve rahatsızlığını azaltma yeteneğini içerdiğinden bahsederek yazılanları desteklemektedirler.

Açıklanan kavramların tamamına bakılarak insanların pek çok önemli beceriyi bebeklik döneminde ve bakım verenleri ile kurdukları ilişkide öğrenerek kazandıkları söylenebilir. Bebeklik dönemindeki deneyimlerimize kadar takip edilebilen bu öğrenmelerle hayata karşı tutumumuz belirleniyor olsa dahi belirsiz durumlarla başa çıkma tarzımız da oldukça önemlidir. Öğrenebileceğimiz yeni şeylere odaklanarak (mesela duygu düzenleme becerilerimizi geliştirmeye çalışmak) hayata bakışımızı ve zihinsel sağlığımızı etkilemeye çalışabiliriz. Zihinsel olarak sağlıklı olmak için, olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenleme becerileri önem arz eder (Gratz ve Roemer, 2004; Keyes, 2005; Westerhof ve Keyes, 2010). Ayduk ve diğerleri de (2000), insanların dikkat ve odaklanma kapasitelerini esnek hale getirerek dürtülerinin sınırlarını aşıp daha yumuşak tepkiler verebileceklerinden bahsederek insanların duygu düzenleme becerilerini geliştirebilecekleri fikrini desteklemektedir.

Gardner ve diğerlerinin de (2020) desteklediği gibi yüksek reddedilme duyarlılığından kaynaklanan ve içselleştirici semptomlara doğru ilerleyen olumsuz duygusal ve davranışsal reaksiyonların belirlenmesi, özellikle gençlerin psikopatoloji riskini artırabilecek faktörleri azaltmayı amaçlayan önleme ve müdahale çabalarına bilgi sağlamak için önemlidir. Psikolojik danışma ve psikoterapi ortamlarında reddedilme duyarlılığına müdahale etmenin spesifik yollarına bakıldığında ise reddedilme duyarlılığı reddedilmeye tepki olarak ortaya çıkan bilişsel-duygusal bir süreç olduğundan ilk olarak danışanın bilişsel yönüne müdahale etmek mantıklı gözükmektedir.

Kısacası bu çalışma psikopatoloji riskini artırabilecek faktörleri azaltmayı hedefleyen önleme ve müdahale çalışmalarına bilgi sağlamak için erken dönem uyumsuz şemalar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkisinin ve öneminin daha iyi anlaşılmasını hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemektir. Erken dönem uyumsuz şemalar kişinin yaşamının erken dönemlerinde gelişmekte ve kişiyi kısıtlamaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişimine yol açan bir ortamın başka olumsuz etkilere de sebep olabileceği ön görülebilir. Bunlardan reddedilme duyarlılığı kişinin erken dönemde deneyimlediği reddedilmelerle ilişkilidir. Bu yüzden özellikle kaynağında ihmalkâr ya da cezalandırıcı ebeveyn olan uyumsuz şemaların reddedilme duyarlılığını da tetiklemesi beklenebilir. Duygu düzenleme ise yine kişinin erken dönem yaşantısında kazandığı bir beceridir. Çocuğun bu beceriyi kazanabilmesi için gerekli olan şartların erken dönem uyum bozucu şemaların gelişimine yol açan ya da reddedilme duyarlılığının gelişimine neden olan bir çevrede sağlanmasının daha zor olması muhtemeldir. Bütün bu bilgilerin ışığında bu üç değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinin çocuklara erken dönemde nasıl davranılması gerektiğine ilişkin bilgi sağlaması hedeflenmektedir. Alan yazındaki kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları dikkate alınarak hipotezler geliştirilmiştir. Her bir değişken arasındaki ikili ilişki incelenecek ve bununla beraber tüm değişkenler için ilişki olup olmaması incelenecektir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü anlamaya katkı sağlaması ve temas edilip değiştirilebilir bu alandaki daha derin bir anlayışla yürütülebilecek çalışmalarla birlikte bireylerin yaşamlarının iyileştirilmesi de amaçlar arasındadır.

Araştırmanın Önemi

Young'un geliştirdiği şema kuramına göre (Young vd., 2003), erken dönem uyum bozucu şemalar bireylerin çocukluk dönemlerindeki kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili edindikleri temel inanç ve şemaları, diğer bir deyişle kalıplaşmış algılama biçimini ifade eder. Erken yaşta oluşmuş bu algılama kalıplarının kişinin hayatının ileriki dönemlerini de etkilemesi kaçınılmaz bir sonuçtur. Bu araştırma kapsamında bu algılama kalıplarının yani şemaların bireylerin başkaları tarafından reddedilme veya terk edilme korkusuyla

bağlantılı duyarlılıklarını belirten reddedilme duyarlılığı, sosyal ilişkilerde güvensizlik ve endişe gibi duygusal tepkileri içeren (Downey ve Feldman, 1996) reddedilme duyarlılığını incelemek bireylerin sosyal ilişkilerini ve bu alandaki zorlanmalarını anlamamıza katkıda bulunabilir. Özellikle erken dönem uyumsuz şemaların ve reddedilme duyarlılığının; dostluklar, romantik ilişkiler, iş ilişkileri gibi çeşitli bağlamlardaki etkilerini incelemek, bu sosyal alanlardaki dinamiklere ışık tutarak bu alanlarda geliştirme yapma olanaklarının yolunu açabilir. Ayrıca bu ilişkiye duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü eklenerek hem bu becerilerin erken dönem uyum bozucu şemalar ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkideki aracı rolü daha iyi anlaşılabilmesi hem de duygu düzenleme becerilerinin, bu iki temel değişken arasındaki etkileşimi nasıl yönlendirebileceği ve düzenleyebileceği açıklanarak, araştırmaya daha fazla derinlik katılması amaçlanmıştır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin rolünün anlaşılması ve bunun sonucunda bu becerilerin artırılması yönünde atılacak adımlar sonucunda bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabilir. Böylelikle bireylerin yaşam kalitesini ve genel duygusal refahlarını yükseltmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanınması daha mümkün hale gelebilir.

Araştırmanın Hipotezleri:

Birinci Hipotez: Genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar reddedilme duyarlılığını yordamaktadır.

İkinci Hipotez: Genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar duygu düzenleme becerilerini yordamaktadır.

Üçüncü Hipotez: Genç yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü vardır.

Araştırma Soruları

1. Erken Dönem Uyum Bozucu şemalar cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve sigara/alkol kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Reddedilme duyarlılığı katılımcıların cinsiyeti, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu ve sigara/alkol kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Duygu düzenleme becerileri katılımcıların cinsiyeti, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu ve sigara/alkol kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Şema Modeli ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Bu başlıkta şemalar ve esas olarak erken dönem uyum bozucu şemalar, bunların özellikleri, oluşumları, bireylerin hayatındaki etkileri incelenecektir.

1.1.1. Şema Kavramı

Şema kavramı psikoloji alanında ilk olarak Bartlett (1932) tarafından kullanılmış ve "bireyin dünyayı anlayışı ve algılayışı" olarak bilişsel bir gözden tanımlanmıştır. Bartlett'a göre, kişilerin yaşadıkları olayları anlatırken kullandıkları şemalar kişilerin deneyimledikleri olaydan çıkardıkları anlamı göstermektedir. Ayrıca şemalar kişilerin hatırlamadıkları ayrıntıları tekrar organize etmesi için de kullanılmaktadır. Barlett, şema kuramını kişilerin olayları hatırlama süreçlerindeki sistematik bozukluklarından yola çıkarak genişletmiştir (akt. Wills ve Sanders, 1997).

Şema kavramı çocukluk dönemindeki bilişsel gelişimin farklı evrelerinden bahseden Piaget (1952) tarafından da kullanılmıştır. Piaget şema kavramını yeni bilgilerin organize edilmesinde etkili olan zihinsel temsiller olarak kullanmaktadır. Daha açık olarak şemalar, bireyin yaşamını düzenleyen/organize eden bilgi işlemleme sürecini etkileyen bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Rafaeli vd., 2010). Buna göre, bireyler şemayla uyumlu olan bilgileri işleme sokar; şemayla ters olan bilgileri ihmal eder ve bunun sonucunda şemalarıyla uyumlu olan kanıtlar algılanırken diğerleri göz ardı edilmiş olur. Bu sürecin sonucu olarak şemalar sürdürülür (Welburn vd., 2002).

Bilişsel terapiyi geliştiren Aaron T. Beck de şema kavramının üzerinde durmuştur. Beck, şemaları, bireylerin bütün iç ve dış uyaranları taramasına, kodlamasına, değerlendirmesine ve eylem planını belirlemesine olanak tanıyan yapılar olarak tanımlamıştır. Kişinin içinde bulunduğu belirli bir durumda, uyaran konfigürasyonuna uygun bir şemanın çalıştığı düşünülür (Beck, 1972). Beck'in şema kavramı uyaranları sınıflandırmaya yönelik sistemleri içerir ve bu sistemler basit algısal konfigürasyonlardan karmaşık adım adım akıl yürütme süreçlerine kadar uzanır. Şemalar olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilir ve çocuklukta ya da kişinin yaşamının daha sonraki evrelerinde biçimlenebilir. Ayrıca bir şemanın aktive olmasıyla birlikte o şema

ile bağlantılı diğer bilgiler de geri çağrılması kişinin algı, değerlendirme ve bellek gibi bilişsel süreçleri üzerinde etkiye sebep olmaktadır.

Clark ise (1999), benlik şemalarını kavramsallaştırmıştır. Clark'a göre benlik şemaları benlik hakkındaki inanışların temelini oluşturmakta ve yeni bilgileri anlamlı bir biçimde düzenlemek için kullanılmaktadır. Clark'ın benlik şemaları kavramsal olarak bireylerin olayları algılayışını ve kavrayışını belirleyen uzun süreli ve nispeten kalıcı iç yapıları temsil etmektedir.

Erken yaşlarda geliştirilen şemalar, bir yandan bireyin hayatını yorumlamasına yardımcı olurken, diğer yandan uyumsuz ve zararlı bir şekilde kendini gösterebilir, kişinin yaşam kalitesini ve ilişkileri üzerinde olumsuz bir etki gösterebilir. Şema teorisine göre, erken yaşlardaki negatif deneyimler, uyumsuz şemaların gelişimine zemin hazırlayabilir. Bu tür şemalar, kişinin ileriki yaşlarda sosyal ve romantik ilişkilerde zorluklar yaşamasına ve pek çok çeşitli psikolojik soruna neden olabilmektedir (Beck, 1976).

1.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve diğerlerine göre (1990, 1999, 2003), büyük oranda bebeklik ve çocuklukta, kısmen de ergenlik dönemi sürecinde gelişen işlevsiz bilişsel örüntüler olan erken dönem uyumsuz şemalar bireyin hayatındaki önemli kişilerle olan işlevsiz ilişkileriyle bağlantılıdır. Bu işlevsiz bilişsel yapılar (erken dönem uyumsuz şemalar) kişinin yaşamını devamlı olarak etkiler ve psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir. EMS'ler anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyumlarını içerir ve kişilerin hem benliklerine hem de diğer kişiler hakkındaki koşulsuz varsayımlarına dairdir (Young, 1999). EMS'ler çevresel bilgi işleme süreçlerini etkileyerek kişinin benlik algısını ve diğer kişilerle ilişkilerini etkiler. Bilişsel örüntüler yaşam boyu sürerler, yaygındırlar, kendiliğinden devam ederler ve kapsamları geniştir. Bu bilişsel şemalar (temel inançlar) çocuğun içinde bulunduğu aile ortamı ve yakın çevresiyle uyumlu olarak şekillendiğinden ortaya çıktığı dönemde işlevseldir. Fakat bu şemaların katı ve değişime dirençli doğası sebebiyle bir zamanlar işlevsel olan bu şemalar yaşamın sonraki dönemlerinde çevre koşullarının değişmesiyle birlikte işlevselliğini kaybetmektedir. Şemalar bu şekilde uyumsuz hale gelebilir (Demir ve Soygüt 2014). Şemaların değişimlere karşı ne kadar uyumlu ya da uyumsuz olduğu, kişilerin değişen çevre ve koşullara uyum sağlayabilmesi açısından öneme sahiptir. Temeli kişilerin bebeklik ve çocukluk döneminde deneyimlediği olumsuz

uyaranlarla ve durumlardan gelen şemalar kişi için o dönemde işlevsel olsa bile, kişinin yaşamının sonraki dönemlerinde de aynı şemanın devam ettirilmesi sebebiyle işlevini kaybeden ve işlevsiz hale gelir. Fakat şemalar işlevsiz hale gelmiş olsa da katı ve değişime dirençli oldukları için bu şemaların içeriğiyle uyumlu olan bilgiler işlenirken uyumsuz olan bilgilerin göz ardı edildiği seçici bilgi işleme süreci meydana gelir (Williams vd., 1997). Şemalar kişi benzer olumsuz durumlarla karşılaştığında aktif hale gelir. Fakat aktif hale gelen ve temelini kişinin çocukluk yaşantısından alan bu şemalar kişinin hayatındaki yeni koşullarda işlevselliğini yitirmesi sebebiyle ve şemanın temelinin olumsuz koşullara dayanması sebebiyle çeşitli problemlere neden olur (Young, 1990). Kısacası şemalar bireyin kendisiyle ve ilişkileriyle ilgili algılarını içeren kalıplardır. Bu yıkıcı kalıplar yaşam boyunca tekrar etmekte özelliğinde olan bilişsel ve duygusal örüntüler olarak tanımlanmıştır (Schmidt vd., 1995; Young vd., 2003). Başlangıçta kişi için işlevsel olan bu kalıplar zaman içinde işlevselliğini yitirse de katı ve değişime dirençli doğaları nedeniyle sürdürülürler ve içeriğiyle uyumlu olan bilgiler işlemlenirken içerikle uyumsuz bilgilerin işlemlenmemesi olan seçici bilgi işleme sürecine neden olurlar. Kişiler bu şemaların sürdürülmesi için uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanırlar (Young, 2003).

1.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Oluşumu

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin çevresini anlama ve başa çıkma stratejileri geliştirme amacıyla yaşamın erken dönemlerinde önemli ve işlevsel bir rol oynarlar (Young, 2003). Ancak, yaşam ilerledikçe, çevrenin değişmesine karşın şemaların sürdürülmesi ve bireylerin dünyayı şemalarıyla uyumlu bir şekilde algılaması ve bu şemalara uygun tepkiler vermesi nedeniyle uyumsuz hale gelirler. Bu durum psikopatolojilerin gelişmesine yol açabilir (Murris, 2006).

Erken dönemde gelişen uyumsuz şemaların kökeninde üç ana etken bulunduğu öne sürülmektedir:

1) Çocukluktaki temel duygusal gereksinimler
2) Erken dönem yaşantısındaki negatif tecrübeler
3) Kişinin duygusal mizacı

Young (2003) tarafından belirtildiği üzere, her çocuğun güvenli bir şekilde bağlanma, özerklik, gerçekçi sınırlar, kendini ifade etme, kendiliğindenlik ve oyun gibi

temel duygusal gereksinimleri vardır. Bunlar Young tarafından (2003) 'beş temel duygusal ihtiyaç' olarak ifade edilmiştir. Bu temel duygusal ihtiyaçların yetersiz karşılanması, çocuğun uyumsuz şemalar geliştirmesiyle sonuçlanabilir.

İkinci etken, istismar, ihmal, ebeveynlerin kaybı, olumsuz ebeveyn davranışları gibi travmatik olayları içerir. Bu olaylar çocuğun güveninin sarsılmasına sebep olarak kaygı, umutsuzluk ve aşırı temkinlilikle ilişkili şemaların oluşumunda rol oynar (Rafaeli vd., 2011).

Üçüncü ve son etken, bireyin kişilik özellikleri ve doğuştan gelen mizaç yapısıdır. Young'a göre (2003), erken yaşlardaki negatif olaylar bireyde uyumsuz şemaların oluşumuna katkıda bulunsa da bu negatif olayların kesin bir sonuç olmadığını (yani her olumsuz deneyim yaşayan kişide şemanın gelişmeyeceğini), çünkü farklı kişilerin yaşananları farklı şekillerde algılayıp yorumladığını vurgulamaktadır.

Young (2009) tarafından belirtilen bir diğer nokta ise, güvenli olmayan ebeveyn bağlanmasının uyumsuz şemaların oluşumuna katkıda bulunduğu ve bu uyumsuz şemaların yetişkinlikte karşılaşılan benzer durumlarda yeniden etkinleşerek sorunlara yol açabileceğidir.

1.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Özellikleri

Erken dönem uyumsuz şemaların ortak bazı temel ve ortak özellikleri mevcuttur. Bu şemalar otomatik olarak devreye girerler ve değişime karşı direnç gösterirler. Ayrıca, kendilerini tekrar eden ve sürekli bir yapıya sahiptirler; esnek değildirler ve temelde hayatta kalma üzerine odaklanmışlardır (Riso vd., 2006). Bunun yanı sıra, bu şemalar çevresel koşulların veya olayların etkisi altında tetiklenebilirler. Bu da bu şemalara sahip bir kişinin hayatında şemasıyla uyumlu bir olay yaşadığında, bu şemanın yeniden etkinleşme potansiyeli olduğunu gösterir (Johnson ve Magaro, 1987). Bu etkinleşmenin sonucu olarak, kişi deneyimlediği olumsuzluğu gerçekte olduğundan daha kötü algılayabilir. Bunun sonucu olarak ise, sorunları çözmek için çaba sarfetmeyi bırakabilir veya yaşadığı olumsuz deneyimi abartılı bir şekilde algılayabilir. Bu nedenle, özellikle uyum sağlamayı gerektiren yeni deneyimlerin sık olarak yaşandığı dönemlerde, değişime karşı direnç gösteren, kendini tekrarlayan ve sürekli olmaya meyilli olan erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin kendilerine gerçekçi hedefler belirlemesini ve yeni yollar aramasını engelleyici bir özellik olarak ortaya çıkabilir (George, 2012).

1.1.5. Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri

Young ve meslektaşlarının (2003) ifadesine göre, Erken Uyumsuz Şemalara (EMS'ler) sahip bireyler, şemalarını sürdürebilmek için uyumsuz başa çıkma stratejilerini tercih etme eğilimindedirler. Bu stratejiler şema teorisinin davranışsal yönünü ifade eder. Şema teorisine göre, bireyin davranışları doğrudan şemadan kaynaklanmaz ve hatta şemaya tepki olarak ortaya çıkar. Daha açık ifade edilecek olursa, kişiler şema tarafından yaratılan zorluklardan kaçınmak ve şemanın devam etmesini sağlamak için çeşitli yöntemler geliştirirler. Her bireyde şemalar farklı davranış biçimlerinde belirebilir ve bir bireyin başa çıkma şekli yaşamın farklı evreleri ve deneyimleriyle değişiklik gösterebilir. Farklı şemalar, farklı başa çıkma yöntemleri gerektirebilir.

Young ve arkadaşları (2003), kişilerin aktive olmuş şema tehdidiyle başa çıkmak için kullandıkları üç ana stratejinin aşırı telafi, kaçınma ve teslimiyet olduğunu belirtir, ki bunlar sırasıyla mücadele, kaçınma ve donma reaksiyonlarına tekabül eder. Bu stratejiler bireyin şemalar ile nasıl başa çıktığını gösterir ve şemaların sürdürümü için önem arz eder.

A. Teslim olma: Kişinin şemalarına boyun eğmesidir. Birey, şemanın dikte ettiği inançları kabul eder ve şemaya teslim olur. Çoğunlukla güçlü duygusal tepkiler gösterir. Bu durum kişinin sorunlarla başa çıkabilmek için pasiflik, itaatkarlık ve bağımlılık gibi özelliklerle dolu bir kişilik geliştirmesine yol açabilir ve uzun vadede daha fazla soruna neden olabilir. Bu strateji diğeri yönelimlilik şemalarıyla bağlantılıdır.

B. Kaçınma: Kaçınma tepkileri, kişinin şemalarını aktif hale getiren şeylerden kaçınmasıdır. Birey, şema tarafından tetiklenen olumsuz duygulardan uzaklaşmak için çeşitli stratejiler uygular. Bu yöntemler bazen alkol ya da uyuşturucu kullanımı gibi zararlı alışkanlıklara yol açabilir ve uzun vadede kaygıyı artırıcı özellik gösterebilir. Bu başa çıkma biçiminin sıklıkla göz ardı edilen bir yanı ise değişiminin çok zor olmasıdır. Çünkü kaçınma başa çıkma biçimi edimsel koşullamanın olumsuz pekiştirmesi sayesinde kendini güçlendirir (Skinner, 1953). Ayrıca kaçınma başa çıkma biçimini kullanan kişilerin davranışsal kaçınma yöntemini kullandıkları gibi bilişsel kaçınmaya da yönelmeleri mümkündür (Borkovec vd., 2004).

C. Aşırı Telafi: Bireyin şemadan kaynaklanan davranışların tam zıttını yaparak tepki göstermesidir. Bu tepkiler şemalarla ilintili duygusal acıyı geçici olarak hafifletebilse de şemaları tedavi edemezler. Şemalar varlıklarını sürdürmeye devam eder.

Bu strateji genellikle işe yaramadığı için şemayı çözümlemede etkili olmaz. Aşırı kontrolcülük ve saldırganlık da aşırı telafi tepkisi olarak kullanılabildiğinden bu başlıkta ele alınabilir.

Young ve meslektaşlarının (2003) belirttiğine göre, aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma gibi başa çıkma stratejilerinin kökeni, insanların tehlike karşısında sergilediği savaşma, kaçma ve donakalma yeteneklerini içeren evrensel mirasımızdan kaynaklanıyor olabilir.

1.1.6. Durumsal Şema Modları

Modlar bir kişi için belirli bir zaman diliminde aktif olan baskın duygusal durumlara, şemalara, başa çıkma tepkilerine karşılık gelir. Bunlar tanım olarak geçici durumlardır. Herhangi bir anda kişi baskın olarak belirli bir modda bulunur. Kişileri farklılaştıran ise sıkça rastlanılan belirli modlar ve mod geçişlerine karşı olan tavırlarıdır. Sağlıklı bireyler de modlar arasında hareket etmesine rağmen bu sırada bütün bir kendilik algısını da sürdürürler ve modlar arasındaki geçiş aşamalı bir biçimde gerçekleşir.

1.1.7. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young'un şema kuramında kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/özerklik, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve yüksek standartlar/bastırılmışlık olmak üzere beş şema alanı ve bu şema alanlarının altında 18 şema tanımlanmaktadır. Young'a göre, kopukluk/reddedilmiş şema alanı (terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon şemaları) diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacının, zedelenmiş otonomi/özerklik şema alanı (bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık şemaları) kendini ortaya koyma ihtiyacının, zedelenmiş sınırlar şema alanı (hak görme, yetersiz özdenetim şemaları) gerçekçi limitler ve özdenetim ihtiyacının, diğeri yönelimlilik şema alanı (boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık şemaları) ihtiyaç ve duygularını ifade edebilme ihtiyacının, yüksek standartlar ve bastırılmışlık şema alanı (karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırılma şemaları) ise kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının ya engellenmesi ya da aşırı doyurulması ile meydana gelmiş şema alanlarıdır (Young, 1994; Young vd., 2003).

Şekil 1

Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar

Şema Alanları	Şemalar
Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı	Terk Edilme Şeması Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanım Şeması Duygusal Yoksunluk Şeması Kusurluluk ve Utanç Şeması Sosyal İzolasyon Şeması
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı Şeması	Bağımlılık Şeması Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması Başarısızlık Şeması
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Haklılık/Büyüklenmecilik Şeması Yetersiz Özdenetim Şeması
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Boyun Eğme Şeması Kendini Feda Şeması Onay Arayıcılık Şeması
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı	Karamsarlık Şeması Duyguları Bastırma Şeması Yüksek Standartlar Şeması Cezalandırılma Şeması

Kaynak: Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. (2003). ***Schema Therapy: A Practitioner's Guide.*** New York: Guilford Publications.

1.1.7.1. Şema Alanı A: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme Şema Alanı

Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme şema alanı diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurma ve güvenli bağlanma konusunda yaşanan zorlukları içerir. Bu şema alanındaki şemaların kökeni temel ihtiyaçların (ör: istikrar, sevgi, güven gibi) karşılanmamasına dayanır. Bireyin bu ihtiyaçlarının yetişkinlikte karşılanamayacağına dair katı ve sabit inançlarını yansıtır (Young vd., 2003).

Bu şemalar genellikle aile çevresi kopuk, mesafeli, istikrarsız, istismarcı, reddedici, şiddet uygulayan, uzun ayrılıkların yaşandığı aile tecrübeleriyle meydana gelmektedir (Young ve Klosko, 2015). Young'a göre (2003), bu şema alanına sahip kişiler en çok zarar görmüş kişilerdir.

Ayrılma ve dışlanma/reddedilme şema alanının içeriğinde terk edilme/istikrarsızlık şeması, güvensizlik/kötüye kullanılma şeması, duygusal yoksunluk şeması, kusurluluk/utanç şeması ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması (Rafaeli vd., 2019) olmak üzere beş şema bulunmaktadır.

Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması

Terk edilme/İstikrarsızlık şemasına sahip bireyler, hayatlarında önemli olan diğer kişilere güvenmekte zorluk yaşamakta ve onları istikrarsız bulmaktadırlar. Bu şemanın kökeni bireylerin destek ve yakınlık beklediği kişilerin bu konuda dengesiz ve güvensiz bir tutum sergilemelerine dayanır. Bu dengesiz ve güvensiz tutumdan dolayı kişide duygusal destek, yakınlık ya da korumanın sürekli devam etmeyeceğine dair bir algı oluşur. Burada öne çıkan tema istikrarsızlıktır ve bu sebepten ilişkilerinde de istikrarın olmayacağına, sevdikleri tarafından terk edileceklerine veya onları kaybedeceklerini düşünürler. Bu inançları onlarda yoğun bir stres yaratır (Güler, 2020).

Bu şemaya bakım verenlerin değişken tavırlarının olduğu, sık sık öfke patlamalarının görüldüğü, bakım verenlerin terk etmesinin yaşandığı ya da bakım verenlerin ölmesi ve bu şekilde uzaklaşmanın yaşandığı ailelerde sıkça rastlanmaktadır (Rafaeli vd., 2019). Terk edilme/ İstikrarsızlık şemasına sahip olan bireyler, normal ayrılıklara bile abartılı tepkiler gösterebilirler ya da sevdikleri kişiye çok bağlanabilirler. Bunun sebebi ise sevdikleri kişilerin onları terk edeceğini ve yalnız kalacaklarını düşünmeleridir (Young ve Klosko, 2015).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Şeması

Güvensizlik/Kötüye kullanılma şemasına sahip bireyler, diğer insanların kendisine zarar vereceği, onu inciteceği, yalan söyleyeceği, kendisini kötüye kullanacağı, manipüle edeceği ya da yarı yolda bırakacağına dair katı bir inanç ve beklentiye sahiptir (Martin ve Young, 2009). Diğer insanların kendilerine bunları yapabileceğini düşündükleri için bu kişiler kendilerini korumak amacıyla diğer kişilere şüpheyle yaklaşırlar. Sevdikleri insanların bile her an kötü bir şey yapabileceği beklentisinden kaynaklı olarak bazıları hiç ilişki kurmamayı seçerken, ilişki kurmayı seçenlerin ilişkileri de yüzeysel seviyede kalır (Young ve Klosko, 2014).

Güvensizlik/Kötüye kullanılma şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşantılarında ailesi ya da akranları tarafından istismar edilme (cinsel, duygusal, fiziksel

istismar), adaletsiz bir tutumla karşılaşmış olma, sözlü kötüye kullanım deneyimlemiş olmaları muhtemeldir (Roediger, 2015; Arntz ve Jacob, 2019). Ayrıca, bu kişilerin ebeveynleri aşağılayıcı tavırlarda bulunuyor olabilir. Bu inanca sahip bireyler, diğerlerinin çıkarsız ve beklentisiz bir şekilde dürüst olabileceğine inanmakta zorlanır; bu nedenle, hayatlarındaki kişilerin güvenilirliklerini sürekli olarak test etmeye çalışırlar (Young vd., 2003).

Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterli şekilde karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Bu ihtiyaçlar bakım, empati ve korunma ihtiyacı olmak üzere üç ana başlıkta toplanabilir. Bakım ihtiyacı; sevgi, yakınlık, ilgi ve önemsenmeyi içerirken, empati ihtiyacı; dinlenilme, anlaşılma, duyguların paylaşılmasını kapsar. Korunma ihtiyacı ise; yönlendirme ve rehberlik yapılması alanlarını kapsamaktadır (Rafaeli vd., 2019).

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşantılarında genellikle soğuk ve uzak davranan ebeveynler ve yeterli sevgi ve güvenin bulunmadığı bir ortam görülür (Roediger, 2015, Arntz ve Jacob, 2019). Bu şemaya sahip kişiler diğer kişilerin sevgisini anlamak ve kabul etmek konusunda zorluk yaşarlar, kimsenin kendileriyle gerçekten ilgilenmediğini ve hislerini anlamadıklarına inanırlar ve bundan dolayı ilişkileri onları memnun etmez (Young ve Klosko, 2015). Ayrıca bu katı inançların etkisiyle, ilişkilerinde aşırı fedakârlık yapma eğiliminde olabilirler veya bu davranışları sergileyen kişilerle ilişki kurma eğiliminde olabilirler (Young ve Klosko, 2011).

Kusurluluk/Utanç Şeması

Kusurluluk/utanç şemasına sahip bireyler, kendilerini eksik, kusurlu ve değersiz olarak görürler (Young ve Klosko, 2014). Bu şemanın kökenlerinden biri kendinde var olduğuna inandığı bu eksikliklerdir. Kendilerinin eksik olduğuna inandıkları için reddedilme, eleştirilme gibi durumlar karşısında diğer insanlara kıyasla daha hassas davranıp buna uygun tepkiler gösterebilirler. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurarlarsa, kusurlu taraflarının fark edileceğine ve sevilmeyeceklerine inanırlar. Bu kusurlar kişisel konulardan genel konulara kadar genel bir kapsamda değişkenlik gösterir. Ayrıca, kendilerini eksik, kusurlu ve değersiz hissettikleri durumlarda aşırı utanç duyabilirler (Young ve Klosko, 2015).

Kusurluluk/utanç şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşantılarında aşırı eleştirel veya değersizleştirici ebeveynlere ve kişinin sevilmeyi hak etmediğine inanmasına sebep olabilecek aile dinamikleri görülmesi muhtemeldir (Roediger, 2015; Arntz ve Jacob, 2019).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemasına sahip bireyler, kendilerinin diğer insanlardan farklı olduğunu düşünürler ve bu yüzden herhangi bir gruba ait hissetmekte zorluk çekerler (Arntz ve Jacob, 2019). Bu şemadaki karşılanmamış temel ihtiyaçlar genelde aile ile ilgili değil, aile dışındaki sosyal ortamlardaki dışlanma ile ilgilidir. Kişinin kendisini veya ailesini diğerlerinden farklı olduğunu gördüğü durumlar da şemanın oluşmasında etki gösterebilmektedir (Rafaeli vd., 2019). Bu şemaya sahip kişiler bireysel ilişkilerinde genellikle rahat olabilmelerine rağmen kalabalık gruplar içinde kaygılı olabilirler, soğuk ve uzak durabilirler (Young ve Klosko, 2015).

Sosyal izolasyon şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşantılarında, sosyal ortamlardan uzak bir yaşantı sürme ya da dışlanma gibi öyküler görülebilir. Ayrıca bu bireylerin erken dönem yaşantılarında aile yapılarında aynı şemaya sahip bireyler gözlemlenebilir (Young vd., 2003).

1.1.7.2. Şema Alanı B: Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanındaki şemalar, özerklik ve rekabet gibi temel ihtiyaçların yeteri kadar karşılanmamasından kaynaklanır. Bu alandaki bireyler, ailelerinden ayrı kalma ve bağımsız hareket etme gibi alanlarda kendilerini yeterli hissetmezler. Bunun sonucu olarak da kendilerine ait kimlik oluşturmakta güçlük çekerler Aslında bu kişiler bağımsız olma ve çevrelerinin beklentileri arasında çatışma yaşarlar (Arntz ve Jacob, 2019).

Bu şema alanındaki şemalar genellikle çocuğunun her şeyinin onun yerine yapan, aşırı kontrolcü ve çocuğun özgüvenini zedeleyen ya da çocuklarına ilgisiz olan aile sistemlerinde gözlemlenmektedir. Young'a göre (2003), bu şema alanındaki bireylerin ebeveynlerinin çoğunlukla aşırı kollayıcı veya aşırı ihmalkâr hareketler sergilediğini ve bu şekilde çocuğun yeterliliğini geliştirmesinde yetersiz kalmaktadırlar.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans şema alanı bağımlılık/yetersizlik, zarar görme veya hastalanmalara karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık olmak üzere dört şemayı içermektedir (Rafaeli vd., 2019).

Bağımlılık/Yetersizlik Şeması

Bağımlılık/Yetersizlik şemasına sahip bireyler, başkalarının desteği olmadan sorunlarının ve sorumluluklarının altından kalkamayacaklarına dair bir inanca sahiptirler. Bu inançtan dolayı kendilerini zaman zaman çaresiz olduklarını düşünebilirler. Bu inanç güçlendikçe bireyler ihtiyaçlarını karşılayamayacaklarını, karar veremeyeceklerini ve sorumluluklarının altından kalkamayacaklarını düşünürler ve karar verme ve değerlendirme yapma gibi pek çok konuda yetersizlik hissine kapılırlar (Rafaeli vd., 2011). Bu nedenle, bu bireyler hayatlarında onlar yerine karar alabilecek/onlar için kontrolü ele alabilecek kişilere gereksinim duyabilirler (Bricker ve Young, 2012). Bazıları yalnızca hayatlarında önemli olan konularda bu bağımlılığı yaşarken (Rafaeli vd., 2019), diğerleri ise yaşamlarında güçlü bir figürün varlığını ve o figürün hayatlarını kontrol etmesini arzularlar (Young ve Klosko, 2015).

Bu şemanın temelinde bireylerin erken yaşantısında aşırı kontrolcü ve koruyucu aile yapısı bulunur (Roediger, 2015). Bu tip aşırı koruyucu ailelerde ebeveynler çocuğun kendi kararlarını almasına izin vermek yerine onun kararlarını ve hayatını kontrol etmeye meyillidirler. Bu ailelerde ayrıca ebeveynler çocuklarının sorumluluklarını onlar yerine alma davranışı görülebilir. Bu davranış da bu şemanın gelişmesinde etkili olur (Young vd., 2009).

Zarar Görme/ Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık Şeması

Zarar Görme/ Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler, her an bir felaketin gerçekleşebileceğine dair yoğun ve aşırı bir korkuya sahiptirler ve kendilerinin bu felaketi atlatacak güçte olmadıklarına inanırlar (Arntz ve Jacob, 2019). Başa çıkacak güçleri olmadığını düşündüklerinden felaket senaryolarını da olduğundan daha abartılı görmeye meyillidirler. Kısacası, endişelendikleri durumları olduğundan büyük, kendi başa çıkma potansiyellerini ise olduğundan küçük görürler (Young vd., 2003). Bu kişilerin endişeleri tıbbi, dışsal (doğal afetler vb.), duygusal (delirme korkusu vb.) finansal, kaza gibi geniş bir yelpazede bulunur (Karaosmanoğlu vd., 2016). Bu şemaya sahip bireyler her an bir şey olabileceği endişesiyle aşırı önlemler alırlar (Young ve Klosko, 2015).

Bu şemanın temelinde aşırı korumacı ve kaygılı ebeveynler bulunur (Roediger, 2015). Ebeveynlerin korumacı ve kaygılı davranışları çocuğun dünyayı korkulacak ve tehditkâr bir yer olarak görmesine yol açabilir. Sadece aşırı korumacı ya da kaygılı ebeveyne sahip kişilerde değil, kendilerinin ya da başkalarının deneyimlediği hastalık, doğal afet gibi durumlarda da bu şemanın oluşumuna rastlanabilir (Arntz ve Jacob, 2019).

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik şemasına sahip bireyler, genellikle ebeveynleri veya partnerleriyle (bir veya birden fazla insanla) normalden yoğun bir yakınlık ve duygusal bağ kurmaya meyillidirler (Bricker ve Young, 2012). Bağlı oldukları kişilerin fikirlerini fazla dikkate alırlar ve karar vermeden önce mutlaka onların düşüncelerini almak isterler. Hatta bu kişiler iç içe geçtikleri diğer kişilersiz mutlu olabileceklerini düşünmezler. Kişiler bu ilişkiden besleyici yönlerinin katkısıyla genel olarak sıkıntı hissetmezler (Arntz ve Jacob, 2019) fakat bu kişilerde aşırı bağlılık yüzünden bireyselleşme ve normal sosyal gelişim zarar görebilir (Roediger, 2015) ve kişi üzerinde kaybolmuş gibi hissetme ve varlığını sorgulama gibi etkilere neden olabilir (Rafaeli vd., 2011).

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik şeması çoğunlukla kişinin diğerlerinden ayrı bir benlik geliştirmesine engel olacak düzeyde kontrolcü ve korumacı ailelerde gözlemlenir (Young ve Klosko, 2015).

Başarısızlık Şeması

Başarısızlık şemasına sahip bireyler, yaşıtlarına ve eşitlerine göre yetersiz ve beceriksiz olduklarına ve her zaman başarısız olacaklarına inanırlar. Bu kişiler ‘başarısızım’ veya ‘kaçınılmaz bir şekilde başarısız olacağım’ düşüncesiyle hareket ederler ve bu yüzden bir şey yapmak için efor sarf etmezler (Young ve Klosko, 2015).

Bu inançların oluşumunda başarılı olma konusunda destek ve cesaretlendirme yerine eleştirel ve başarı odaklı yaklaşım sergileyen aileler, sık sık diğer kişilerle karşılaştırma yapan aileler veya kişinin sık sık rekabet içeren aktivitelerde bulunması gibi faktörler etkili olabilir (Roediger, 2015; Arntz ve Jacob, 2019).

1.1.7.3. Şema Alanı C: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş Sınırlar şema alanındaki şemalar, başkalarının sınırlarını tanımada, bu sınırlara saygı duyup uyum sağlamada ve öz disiplin ve denetim konusunda yaşanan

zorlukları içerir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu zorlantılar nedeniyle bu kişiler diğerleri tarafından sorumsuz ve bencil olarak değerlendirilebilirler (Young vd., 2003).

Bu alandaki şemaların temelinde genellikle aşırı hoşgörülü ve denetim ve disiplin konusunda yetersiz olan aileler bulunur. Bu kişilerin ebeveynleri, çocuklarına yaşına uygun sorumluluklar verme ve kurallara uymasını sağlama noktasında gerekli ve yeterli kontrolü gerçekleştirmemiştir. Bu tip bir ailede yetişen çocuklar yaşamlarının ileriki dönemlerinde dürtü kontrolünde sıkıntı yaşamaktadırlar (Rafaeli vd., 2020).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, haklılık/ büyüklenmecilik ve yetersiz öz-denetim/özdisiplin olmak üzere iki şema boyutunu içermektedir (Rafaeli vd., 2019).

Haklılık/Büyüklenmecilik Şeması

Haklılık/Büyüklenmecilik şemasına sahip bireyler, yaşamlarındaki sınırları kabul etmekte ve bu sınırlara göre yaşamakta zorluk çekerler. Bu bireyler empati yapmak konusunda da zorluk yaşayabilirler ve kendilerini diğerlerinden daha özel ve ayrıcalıklı görürler. Diğerlerinden daha ayrıcalıklı ve üstün olduklarını düşündükleri için diğerleri için geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığını düşünebilirler (Arntz ve Jacob, 2019). Ayrıca ulaşmak istedikleri şeyler için çaba harcamadan o şeyi hızlıca elde etmek isterler ve bu sırada konulmuş olan sınırları kabul etmekte zorlanırlar. Bu kişilerin sosyal ilişkilerinde karşılıklılık konusunda yetersizlikler bulunur. Sosyal ilişkilerini ayrıca kendi çıkarlarına odaklı olmaları ve üstünlük kurmaya meyilli olmaları da etkileyebilir (Martin ve Young, 2010).

Haklılık/Büyüklenmecilik şeması çoğunlukla çocukluğunda önemli olan kişilerce sınır koyulmamış, o kişilerce sınırlarına uyulmamış veya tutarsız tutumlar gösteren kişilerde gözlemlenmektedir. (Young ve Klosko, 2014). Bu şemanın oluşumunda ebeveynlerin çocuklarına aşırı ilgi göstermesi ve sınırlar koymaması önemli bir etkendir (Young ve Klosko, 2015).

Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin Şeması

Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin şemasına sahip bireyler, hedef belirlemekte, sorumluluk almakta, dürtülerini kontrol etmekte ve hedeflerine ulaşmak için karşılaşabilecekleri zorlukları tolere etmede zorlanırlar. Bu şemaya sahip kişiler, huzursuzluk yaşamamak için çaba göstermeden kolayca hedeflerinden vazgeçebilirler ve hatta kendilerini gerçekleştirmemeyi bile düşünebilirler. Bunun sebebi ise hedeflerine

ulaşmak için yapmaları gereken şeylerle ilgili duygu ve dürtülerini kontrol altında tutmakla ilgili yetersizlik çekmeleridir (Behary, 2017).

Bu şemanın kökeninde, aşırı kontrolcü ebeveynlerdense çocuklarına öz kontrolü, sınırları, özerkliği öğretmekte yetersiz kalan aileler bulunur. Bu şema çoğunlukla, gerekli disiplini sağlamayı başaramamış aile yapılarında gözlemlenir (Rafaeli vd., 2019).

1.1.7.4. Şema Alanı D: Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı

Diğerleri Yönelimlilik şema alanındaki şemalar, bireyin esas gereksinimlerinden biri olan kendi-yönelimlilik alanındaki eksiklikten kaynaklanır. Bu alandaki şemalara sahip bireyler diğerlerinin sevgisini ve onayını kazanmak ve aidiyet hissetmek için kendi gereksinimlerini göz ardı ederek diğer kişilerin gereksinim ve taleplerine aşırı odaklanırlar (Martin ve Young, 2010). Bu kadar diğerlerine yönelik olduklarından dolayı bu bireyler kendi hislerini ve isteklerini fark etmekte sıkıntı çekebilir ya da his ve isteklerini bastırmayı seçebilirler. Bu durum daha sonrasında kendilerini ifade etmekte de sıkıntılar yaşamalarına neden olur.

Bu şemanın temelinde çocuklarının istek ve ihtiyaçlarındansa kendilerinin istek ve ihtiyaçlarına odaklanan aileler gözlenir. Ayrıca bu şemaya sahip bireylerin aile yapılarına bakıldığında saygı, sevgi, ilgi ve kabulün koşullu kabule bağlı olması söz konusu olabilir.

Diğeri Yönelimlilik şema alanı boyun eğme, fedakârlık ve onay arayıcılık/kabul arayıcılık olmak üzere üç şemayı kapsar (Rafaeli vd., 2019).

Boyun Eğme Şeması

Boyun Eğme şemasına sahip bireyler, olumsuz deneyimlerden kaçınmak için kontrolü diğerlerine vermeyi kabul ederler. Bu kişiler çoğunlukla ihtiyaçlarının, isteklerinin ve hislerinin diğer kişiler için önemli olmadığını düşünürler (Velibaşoğlu, 2014). Boyun eğme şeması iki türe ayrılabilir: kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırması ve kişinin özellikle öfke olmak üzere duygularını bastırması (Rafaeli vd., 2019). Buradaki bireyler kendi ihtiyaçlarını başkalarının memnuniyeti için göz ardı edebilir. Başkalarını mutlu etmek için kendi isteklerinden vazgeçer ve diğer kişinin istediklerini sanki kendileri de istiyormuş gibi yaparlar; aksi takdirde, karşı tarafın üzüleceği ve kendilerinin de suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalacağı inancıyla hareket ederler. Ayrıca, başkalarının isteklerini yerine getirmezlerse terk edilmekten korktukları

için bu şekilde davranırlar (Behary, 2017). Kısacası bu şemaya sahip kişiler diğer kişilere aşırı uyum sağlama çabasındadır ve bu bireylerde öfke, agresif hareketler veya madde kullanımı gibi istenmeyen durumlara rastlanabilir.

Boyun eğme şemasının oluşumunda aşırı kontrolcü ebeveynlere rastlamak mümkündür (Young ve Klosko, 2015). Ailenin aşırı kontrolcü olmasının yanı sıra, çocukların ihtiyaçlarını ya da hislerini yansıttıklarında görmezden gelindiği ya da cezalandırıldığı ilgisiz aile ve çevre yapısı da sıklıkla görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2019).

Kendini Feda Şeması

Kendini Feda şemasına sahip bireyler, kendi istek ve ihtiyaçlarındansa başkalarının istek ve ihtiyaçlarını yerine getirmeye meyillidirler. Bunu yaparken kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçebilirler. Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinin yaşadıkları olumsuzluklara karşı aşırı hassastırlar. Bu hassasiyet onları diğerlerinin acı çekmesini önlemek için diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için motive eder. Ayrıca diğerlerine herhangi bir şekilde zarar verebilecek eylemlerden kaçınmak, kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında hissettikleri bencillik ve suçluluk duygusundan kaçınmak ve yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğü kişilerle bağlantısının devam etmesini sağlamak için kendi ihtiyaç ve isteklerini görmezden gelirler (Young vd., 2003, Rafaeli vd., 2019). Fakat diğer insanlar tarafından kendi isteklerinin karşılanmadığını düşünürlerse bu düşünce kırgınlık ve öfkeyi beraberinde getirebilir (Behary, 2017).

Kendini feda etme şemasının oluşumunda, çocuklarına ahlaki değerler aşılamaya aşırı özen gösteren ve sorumluluk hissettiren aile yapısı görülebilir (Young ve Klosko, 2015). Ayrıca aşırı fedakâr veya yardımsever ebeveyn yaklaşımlarına da rastlanabilir. Çünkü bu tip ebeveynler çocukları ve çevresinin gereksinimlerini kendi gereksinim ve isteklerini bir kenara bırakmak pahasına öne çıkarmışlardır. Bu fedakâr aile yapısının yanı sıra, ebeveynlerin yetersiz, depresif veya çocuksu olması durumunda çocuk ebeveyninin sorumluluklarını onun yerine üstlenmek zorunda kalabilir ve bu da kendini feda şemasının oluşumuna katkıda bulunabilir (Günaydın, 2016).

Onay-Arayıcılık/Kabul-Arayıcılık Şeması

Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık şemasına sahip bireyler, diğerlerinin onayını alabilmek için onlara uyum sağlamaya çalışırlar. Uyum sağlayarak kabul edilme ve ilgi

alma ihtiyaçlarını gidermek isterler. Bu şemaya sahip kişiler için öz güven kendilerine değil diğerlerinin tepkilerine bağlıdır (Rafaeli vd., 2019; Martin ve Young, 2010). Öz güvenleri bile dışarıya bağlı olan bu kişiler, diğerleri tarafından reddedilmeye karşı da aşırı hassastırlar. Bu kişiler diğerlerinden istedikleri onayı alabilmek için başarı, para, statü ve dış görünüş gibi araçları kullanabilirler (Arntz ve Jacob, 2019).

Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık şemasının oluşumunda koşullu ilgi gösteren aileler görülebilir (Behary, 2017). Çocuk erken dönem yaşantısında yalnızca başarılı olduğunda sevgi ve kabul görmüşse, başarılı olmadığında sevgi ve kabul alamayacağına inanabilir (Arntz ve Genderen, 2009). Kısacası çocuk sadece belli koşullarda sevgi, onay ve ilgiye ulaşabildiğinde bunlar bir koşula bağlı olarak meydana geldiğinden daima bazı koşulları sağlaması gerektiğini düşünebilir.

1.1.7.5. Şema Alanı E: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanındaki şemalar, temel ihtiyaçların (kendiliğindenlik ihtiyacı gibi) karşılanmaması ile oluşan şemalardır (Rafaeli vd., 2011). Bu şemaya sahip kişiler için önemli olan hata yapmaktan kaçınmak ve kabul ettikleri katı doğru ve beklentilere uygun davranmaktır. Bu hedef uğruna çabalarken, duygu ve düşüncelerini bastırma, kendilerini istedikleri gibi ifade etme ve yakın ilişkiler kurma gibi önemli şeyleri bile göz ardı edebilirler. Bu çabanın bir sonucu olarak bu kişiler her şeyin kötüye gidebileceğini düşünmenin sürekli bir hale gelip endişe doğurmasıyla birlikte, bu kişilerde daima tetikte olmaya rastlanabilir (Martin ve Young, 2010).

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanındaki şemaların oluşumunda aşırı talepkar ve cezalandırıcı aile yapısı etkilidir. Bu tip aile yapılarında çocuklar için yerine getirilmesi gereken sorumluluklar ve uyulacak kurallar, oyun oynama, rahatlama ve bireysel isteklerden daha önemli görülür (Arntz ve Jacob, 2019). Bu alandaki şemalara sahip kişilerin inancına göre her şey kuralına uygun olmalıdır yoksa her şey bozulabilir. Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık şema alanı, karamsarlık/kötümserlik, duyguların bastırılması, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık olmak üzere dört şemadan oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2019).

Karamsarlık/Kötümserlik Şeması

Karamsarlık/Kötümserlik şemasına sahip bireylerin dikkati hayatlarının olumsuz yönlerindedir. Bu kişiler hem hayatlarındaki olumlu tecrübeleri azımsamaya hem de

olumsuz tecrübeleri genellemeye meyillidirler (Behary, 2017). Dolayısıyla bu kişiler bir hata yaparlarsa bu hatanın sonuçlarının çok kötü olacağına inanırlar. Bunun sonucu olarak hata yapma fikri onları aşırı korkutur (Rafaeli vd., 2019). Bu karamsar/kötümser tutumları ve korkuları nedeniyle de devamlı olarak endişeli ve aşırı uyarılmış ruh halindedirler (Martin ve Young, 2010).

Karamsarlık/Kötümserlik şemasının oluşumunda ailenin tutumları önemli yer oynar. Çocuğun dikkatinin ailesi tarafından hayattaki olumsuzluklara aşırı çekildiği aile yapılarında bu şemaya rastlanması mümkündür (Arntz ve Jacob, 2019).

Duyguların Bastırılması Şeması

Duyguların Bastırılması şemasına sahip bireyler, eleştirilme korkusu ve dürtüleri üzerindeki kontrollerini kaybetme endişesi nedeniyle iletişimlerini ve doğal duygu/ davranışlarını sürekli bir şekilde kontrol altında tutma ihtiyacı hissetikleri bir psikolojik durumdadırlar (Behary, 2017). Rafaeli 'ye (2020) göre bu şemaya sahip kişiler duygularını açıkça ifade etme konusunda tereddüt ederler çünkü bunu yapmanın onları terk edilme, özsaygılarını yitirme ya da başkalarına zarar verme gibi olumsuz sonuçlara sürükleyeceğine inanırlar. Bu yüzden, duygularını mantıklı bir şekilde baskılamayı tercih ederler. Rafaeli ve diğerleri (2019) tarafından belirtildiği üzere, özellikle eğlence, oyun ve cinsellik gibi olumlu dürtüler, gereksinimler ve hassasiyetler sıklıkla baskılanan duygusal tepkiler arasındadır.

Duyguların Bastırılması şemasının oluşumunda, bireylerin erken dönem yaşantısında kendini ifade etme çabalarının engellenmesinin rol oynuyor olabileceği öne sürülmektedir.

Yüksek Standartlar /Aşırı Eleştiricilik Şeması

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik şemasına sahip bireyler, kendilerine koydukları yüksek beklentileri karşılamak için çok emek verirler. Bu şema acımasızlık ve aşırı eleştirellikle karakterizedir. Behary'e göre (2017), bu şemadaki bireyler, kendi belirledikleri mükemmellik çıtasına ulaşmak ve eleştirilmekten kaçınmak adına sürekli daha fazla çaba sarf etmeleri gerektiğine inanırlar. Bu sürekli çaba, baskı ve zorlanma hissi yaratırken, aynı zamanda bireyin kendini ve çevresini aşırı eleştirmesine, yaşam kalitesinin, sağlığının ve özsaygısının azalmasına yol açar (Rafaeli vd., 2019).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik şemasının oluşumunda, bireyin ailesi tarafından koşullu sevgi görmesi ve sürekli tatminsiz bir aile yapısında büyümesi gibi faktörler önemli bir rol oynar (Young ve Klosko, 2015). Bu, özellikle sorumluluklar ve görevler bağlamında mükemmeli arzulayan bireylerde eleştiriden kaçma eğilimiyle birleşerek aşırı mükemmeliyetçiliğe yol açar. Çocukluk döneminde yüksek başarı beklentilerinin olduğu ortamlar, bu şemayı pekiştirir (Young vd., 2009). Şema Terapi'deki "talepkar ebeveyn modu" bu şemayla ilişkilidir ve kişinin içselleştirdiği, hayal kırıklığı ve utanca sebep olmuş ebeveyn tutumlarını yansıtan bir iç ses şeklindedir. Bu iç sesin beklentilerini karşılamak genellikle zordur (Karaca ve Gürsoy, 2019) ve bireyi hem kendini hem de diğerlerini sıkı bir şekilde eleştiren ve kısıtlayan bir tutuma itebilir (Young vd., 2003).

Cezalandırıcılık Şeması

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler, yaptıkları tüm hatalar için çok sert bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğini düşünürler. Affetme ya da insan hatalarını anlayışla karşılama gibi bir yaklaşımları olmaz; hata yapan kendileri bile olsa, tolerans göstermeksizin cezalandırılması gerektiğini düşünürler. Bu tip kişiler, yanlış davranışlar karşısında genellikle yoğun öfke hissederler (Karaosmanoğlu vd., 2016). Yanlışları affetme konusunda güçlük çekerler çünkü empati kurma konusunda isteksizdirler (Rafaeli vd., 2019).

Beklentilerini karşılamayan insanlarla, olaylarla ya da durumlarla karşılaştıklarında cezalandırıcı ve anlayışsız davranışlar sergileme eğilimindedirler. Başkalarının hatalarını hoş görmek onlar için zor olup, karşı tarafın niyetini önemsemeden öfke hissedebilirler (Young vd., 2009). Cezalandırıcılık şemasının oluşumunda, kişilerin erken dönem tecrübelerinde ailelerinden veya çevrelerinden gördükleri cezalandırıcı yaklaşımlar etkili olmaktadır (Güler, 2020).

1.2. Reddedilme Duyarlılığı

Bu bölümde reddedilme duyarlılığı kavramı açıklanacak, reddedilme duyarlılığının oluşumunda rolü olabilecek etkenler incelenecek ve reddedilme hassasiyetinin bireylerin hayatındaki olası sonuçları ele alınacaktır.

1.2.1. Kişiler Arası İlişkilerin Önemi ve Reddedilme

İnsan doğası gereği diğer insanlarla ilişki içindedir. Bu duruma evrimsel bir perspektiften bakılacak olursa, insanların toplumsallığa ve gruplar halinde yaşamaya olan eğilimi hayatta kalma ve üreme şanslarının artmasıyla ilişkilidir (DeWall, 2013). Bu nedenle kişinin içinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilmesi ve o topluma karşı aidiyet hissetmesi, kişinin psikolojik ve fizyolojik korunumu için önem arz eder (Uchino, 2009; Thoits 2011). Bununla uyumlu olarak, sosyal dışlanma ve reddedilme birey için olumsuz bir durumu ifade eder (Tang ve Richardson, 2013; Jaremka vd., 2013). Yani insanların olumlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için diğerlerinden kabul görmesi ve reddedilmekten kaçınması gerekir. Fakat burada kişinin çevresinden gelen mesajları nasıl yorumladığı/algıladığı ve bu algılayışa bağlı olarak mesajlara nasıl tepki verdiği kişiden kişiye değişkenlik gösterir ve kabul ya da reddin belirlenmesinin temelinde bulunur. Aslında, başarılı sosyal ilişkilerin anahtarı, kişilerin reddedilmeye karşı duyarlılığıyla ilişkilidir (Marston vd., 2010).

Bütün insanlar hayatları boyunca olumlu ya da olumsuz deneyimler yaşarlar. İnsanların bu deneyimleri nasıl yorumladığı ise kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Reddetme yukarıda da bahsedildiği gibi kişinin hayatında anlamlı olan sosyal ilişkileri için önem taşır ve reddedilme deneyimi kişinin daha sonraki sosyal ilişkilerindeki başarısı üzerinde de etkilidir. Bütün bunlar göz önüne alındığında, insanların potansiyel reddedilme işaretlerine karşı daha hassas olması şaşırtıcı değildir (Marston vd., 2010). Fakat yukarıda da belirtildiği gibi bütün insanlar aynı değildir ve kimileri pek çok kez reddedilme deneyimi yaşamış olsa bile bu deneyimleri olumlu yorumlayıp ilişkilerini ılımlı bir şekilde sürdürürken kimileri bunları kasıtlı birer saldırı olarak yorumlayabilir ve buna bağlı olarak tepkileri de aşırı olur.

1.2.2. Reddedilme Duyarlılığı Kavramı

Reddedilme Duyarlılığı, Downey ve Feldman (1996) tarafından yapılan tanıma göre, kaygılı bir şekilde reddedilme beklentisi içinde bulunma, reddedilmeyle ilgili ipuçlarını algılamaya hazırlık durumu ve reddedilmeye karşı aşırı tepki gösterme eğilimini içerir. Reddedilme algısına sahip kişiler, reddedilmeye karşı aşırı bir duyarlılık gösterirler ve bu nedenle bütün ilişkilerinde reddedilmeyi beklerler. Bununla ilişkili olarak, reddedildiklerinde ve/veya belirsiz davranışlarla karşılaştıklarında bu davranışları doğrudan reddetme olarak algılar ve aşırı tepki verirler (Pietrzak vd., 2005; Romero-

Canyas ve Downey, 2005; Zimmer-Gembeck ve Nesdale, 2013). Ayrıca bu dinamik bir kere başladıktan sonra bu kişiler bu beklentiyi yaşamları boyunca karşılaştıkları diğer ilişkilere de genelleme eğilimindedirler (Romero-Canyas ve Downey, 2005; Olsson vd., 2013). Bütün bunların sonucunda reddedilme hassasiyeti yaşam boyu devam eden bir süreç olarak karşımıza çıkar.

Bu dinamik iki varsayıma dayanır:

Birinci varsayıma göre kabul edilme ve reddedilme insanların birbirlerine olan ihtiyacının bir yansıması olarak bilgi işlemenin özel bir boyutudur (Romero-Canyas vd., 2010). Bu varsayıma göre kişilerin sahip olduğu sosyal bağlar zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerinde destekleyici bir etkiye sahiptir ve bu sosyal bağlantıların yokluğuyla ilgili olası tehditler kişileri ortak faydaya uygun hareketlerde bulunmaları için teşvik eder. Bu sebepten, kabul edilmek ve reddedilmekten kaçınmak bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilir (Romero-Canyas vd., 2010).

İkinci varsayım ise reddin biyopsikososyal geçmişimizin bir sonucu olduğunu söyler. Bu varsayıma göre kişiler, tehdide karşı doğal biyolojik tepkilerle ilişkili biçimde, deneyimleriyle kabul edilme ya da reddedilme beklentisi geliştirirler (Romero-Canyas vd., 2010). Kabul edilme ya da reddedilme beklentilerinin bu öğrenilmiş doğası reddedilme endişesinin belirli bir çevreye özgü olabileceğine işaret eder. Yani kişi belirli insanlar ve gruplar tarafından reddedilmeyi beklemeyi öğrenebilir (Romero-Canyas vd., 2010). Kabul edilme ihtiyacı bireysel değil evrenseldir fakat kişiler kabul edilme ve reddedilmeyle ilgili bilgileri işleyişleri noktasında farklılaşırlar (Romero-Canyas vd., 2010). Buradan hareketle, reddedilme algısının bilişsel-duygusal işleme süreçleri olduğu söylenebilir. Zaten reddedilme duyarlılığının kavramsallaştırılması da bir kişilik yaklaşımı olup bireysel farklılıklara dikkat çeken Mischel ve Shoda'nın (1995) bilişsel-duygusal işleme sistemi üzerinden olmuştur.

1.2.3. Bilişsel-Duygusal İşleme Sistemi

Bilişsel-duygusal işleme sistemi, kişilik gelişimi sürecinde kişinin bilişsel özelliklerinin ve çevresel faktörlerin önemine odaklanır. Bu kapsamda Mischel ve Shoda (1995) bilginin işlenmesinde beş bilişsel-duygusal unsurdan bahsetmektedir. Bu bilişsel özelliklerin her biri bireyin çevreyle etkileşimi ve davranışlarını etkiler. Bu özellikler kişiden kişiye değişkenlik gösterir ve bu özelliklerin çevreyle etkileşimi yoluyla kişilik gelişimi şekillenir. Bu unsurlar: bilginin kodlanması (bilginin işlenişi, kullanılışı

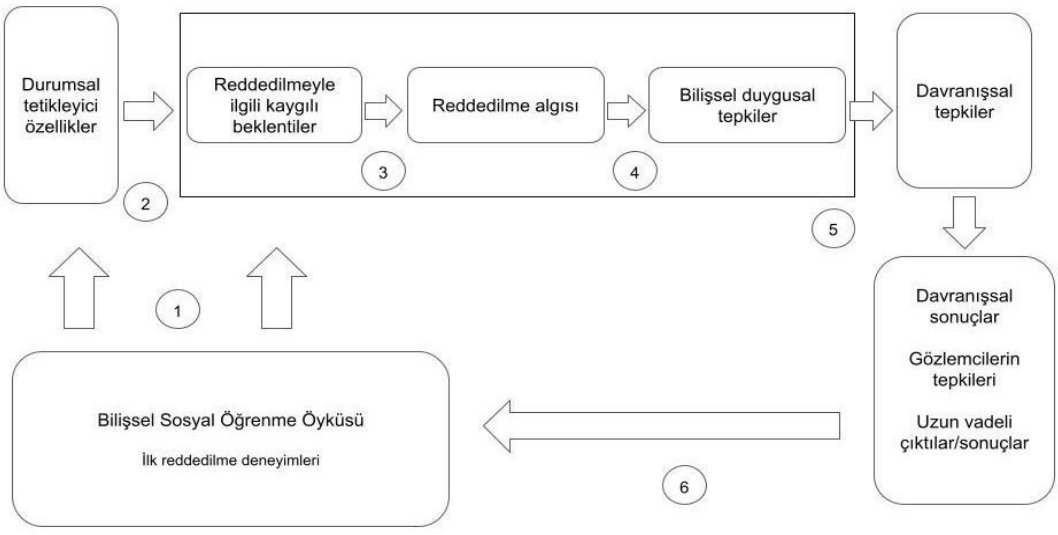
depolanışı), hedefler/değerler (kişinin hedefleri ve davranışlarının ödüllendirilmesi), inançlar/beklentiler (kişinin diğerlerinin hareketlerinden hangi sonuçları çıkardığı), yetenekler/öz-düzenleme (kişinin zekâsı, bilgileri ve yetenekleri) ve duygu (kişinin duygusal olarak nasıl tepki verdiği) olarak sıralanabilir.

1.2.4. Reddedilme Duyarlılığı Modeli

Reddedilme duyarlılığı modeli, duygusal ve bilişsel faktörlerin ilişkileri ne şekilde etkilediğini incelemek isteyen Downey ve Feldman (1994) tarafından oluşturulmuştur. Aslında bu modelde bağlanma ve sosyal öğrenmeyi bir araya getirmektedir (Downey vd., 1998). Bu durum dikkate alınarak, aileyle çocuğun ilişkisinin reddedilme duyarlılığı üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir. Reddedilme duyarlılığı modeline göre, temelde bireylerin deneyimlediği kabul veya reddedilmeler belli bazı bilişsel-duygusal çerçeveler oluşturmalarına yol açar. Bu bireylerin hayatlarının daha sonraki dönemlerinde kabul ve ret ile ilgili ipuçları toplayabilecekleri sosyal durumlarda bahsedilen yapı etkinleşir. Bunun sonucunda birey reddedilmenin önüne geçmek ve/veya kabul görmek amacıyla bazı başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönelir.

Şekil 2

Reddedilme Duyarlılığı Modeli



Kaynak: G. Downey, L. Irwin, M. Ramsay, ve O. Ayduk'un 2004 tarihli "Rejection Sensitivity and Girls' Aggression" başlıklı makalesinden, M. Moretti, C. Odgers, ve M. Jackson (Eds.), tarafından düzenlenen " Girls and aggression: Contributing factors and intervention principles" adlı kitaptan uyarlanmıştır. Washington, D.C: American Psychological Association Press.

Reddedilme duyarlılığına ilişkin en önemli faktör, modelde de görülebileceği üzere reddedilme ile ilgili kaygılı beklentilere sahip olmaktır. Bu kaygılı beklenti hali ve reddedilme olasılığı ile ilişkili yüksek düzeyde kaygı duyma durumu yüksek reddedilme duyarlılığı olarak isimlendirilir. Kabul edilme ya da reddedilme hakkında fazla kaygı hissedilmemesi durumunda reddedilme duyarlılığının düşük olduğu söylenebilir (Downey ve Feldman, 1996). Bahsedilen kaygılı reddedilme beklentisinin oluşmasının en temel belirleyicisi ebeveynler tarafından reddedilme olarak görülür. Ebeveynler tarafından reddedilme, ev içi şiddet, fiziksel/duygusal ihmal veya sömürü, düşmanca tutumlar ve sıkı disiplin durumları gibi endişeye neden olan deneyimleri içerebilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu deneyimler çocuğa reddedildiğine ilişkin duygusal bir mesaj iletir (1. bağlantı) (Feldman ve Downey, 1994). Bu kaygılı bekleyiş, sonrasında oluşabilecek durumsal tetikleyiciyi de beraberinde getirir. Kişi, diğerleri tarafından reddedilmeyi bekler ve diğerlerinin davranışlarını reddedilme olarak algılar (2. ve 3. bağlantılar) (Downey ve Feldman, 1996). Algılanan reddedilme sonucunda kişi yoğun ve negatif tepkiler verir (4. ve 5. bağlantılar) (Ayduk vd., 1999; 2008) ve bu tepki gerçek bir reddedilmeye yol açar (6. bağlantı).

1.2.5. Savunma Motivasyonel Sistemi Olarak Reddedilme Duyarlılığı

Reddedilme ile ilgili kagılı beklentilere sahip kişiler, endişelerini doğrulayan davranışlarda bulunurlar. Davranışın düzenlenmesine ilişkin yapılan çalışmalar iki temel sisteme odaklanılarak yürütülmüştür. Bu sistemlerden ilki olumlu uyaranlara yani ödüllere verilen yanıtlarla ilişkili olan Cesaretlendirici Sistem (Appetitive System) (CS), ikincisi ise ceza gibi olumsuz uyaranlara verilen yanıtlarla ilişkili olan Savunucu Motivasyonel Sistem (Defensive Motivational System) (SMS)'dir (Lang vd. 2000). Bu iki sistemden hangisinin harekete geçeceği ise algılanan durumla bağlantılıdır. Kişi eğer olumsuz bir anlamla karşılaşırsa, kendini korumak için SMS'yi harekete geçirir. Bu sistem reddetme duyarlılığı sistemiyle paralellik gösterir. Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler için reddedilme ihtimalinin yüksek olduğu bir ortam kritik bir öneme sahiptir; tehditleri fark eder ve SMS'yi tetiklerler (Lang vd. 2000). Benzer ortamlarda bulunun fakat reddedilme duyarlılığı düşük olan kişiler ise nadiren bu sistemi harekete geçirirler. Bu durumun nedeni ise bu kişilerin reddedilme ihtimali hakkında çok az düşünmesidir. SMS etkinleştikten sonra olası tehditle ilgili ipuçları aranmaya başlanır. Kısacası, reddedilme ihtimalinin olduğu bir ortam yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişilerde SMS'nin otomatik etkinleştirilmesine yol açar. Bunun sıkıntısı ise, bu sistemin

minimum ve belirsiz reddedilme ipuçlarına rağmen otomatik olarak etkinleştirilmesi işlevini kaybetmesine yol açar ve gerçek bir reddedilmeye doğru kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür (Downey vd., 2004).

1.2.6. Reddedilme Duyarlılığı ile İlişkili Değişkenler

1. Bağlanma: Kaygılı ve kaçıngan bağlanma türleri reddedilme duyarlılığıyla ilişkilidir (Özen vd, 2011).

2. Ebeveyn Algısı: Ebeveynin otoriter olarak algılanması durumunda demokratik, ilgisiz veya koruyucu olarak algılanmasına göre alınan reddedilme duyarlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur (Erözkan, 2004; Çardak vd, 2012).

3. Psikopatoloji: Reddedilme duyarlılığı sosyal fobi, kaçıngan kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu gibi psikopatolojiler için önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Downey ve Feldman, 1994).

4. Romantik ilişkiler: Samimiyet ve yakınlığın önem arz ettiği romantik ilişkilerde hissedilen yoğun duygular reddedilme tehditlerine karşı daha fazla duyarlılığa neden olduğundan reddedilme duyarlılığı daha yüksektir. Bu bağlamda yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişiler ilişkide oldukları kişinin duyarsız ya da belirsiz davranışlarını kasıtlı bir reddetme olarak algılamaya yatkındırlar (Downey ve Feldman, 1996). Bu da ilişkisel problemlere yol açarak romantik ilişkilerden uzak durma eğilimiyle sonuçlanabilir (Creasey ve McInnis, 2001).

1.2.7. Reddedilme Beklentisine Verilen Tepkiler

Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin reddedilme beklentisine iki farklı şekilde tepki verdikleri gözlemlenmiştir: 1) Reddedilmenin nedeni olarak kendilerini gören kaygılı reddedilme duyarlılığına sahip kişiler reddedildiklerinde anksiyete, depresyon veya geri çekilme gibi içe dönük tepkiler gösterirler, 2) Reddedilmenin nedeni olarak diğerlerini gören öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip kişiler reddedildiklerinde öfke, agresyon gibi dışa dönük tepkiler gösterirler (Ayduk vd., 2001).

A) Endişeli Reddedilme Duyarlılığı: Duyguları İçe Yönlendirme

Downey'e göre endişeli reddedilme duyarlılığında kişi reddedilme korkusunu yaşamaktadır ve kendisini tehditlerden korumak için ilişkilerden kaçınma yolunu izler.

Bu durumda kişi bir kaçış halindedir, bunun sonucunda ise depresyon, yalnızlık ve sosyal anksiyete hislerini deneyimler (Ayduk vd., 2001). Ek olarak, reddedilme duyarlılığının her iki cinsiyet için de depresif belirtileri artırdığı gözlemlenmiştir (Mellin, 2008; Chango vd., 2012).

B) Öfkeli Reddedilme Duyarlılığı: Duyguları Dışa Yönlendirme

Yine Downey'e göre öfkeli reddedilme duyarlılığında, yani kişi duygularını dışarıya yönlendirdiğinde, kişi reddedilmeyle bağlantılı öfke ve hayal kırıklığı hisseder ve yıkıcı-saldırgan davranışlarda bulunur. Kısacası bu kişiler duygularını dışa yönlendirirler ve aslında bir kavga halindedirler (Ayduk vd., 2001). Breines ve Ayduk'a göre (2015), reddedilme duyarlılığına sahip kişiler kendilerine karşı da düşmanca davranmaktadır çünkü cezalandırıldıkları zaman veya reddedilme durumunda bunu kendi standartlarında bir başarısızlık olarak algılamaktadırlar. Yaptıkları araştırmada kişilerin reddedilme duyarlılığı ile negatif bir durumla karşılaştıktan sonrasında kendilerine yönelik düşmanca düşüncelere sahip olması arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca bu düşmanca duygular, kişinin kendine zarar vermeye yönelik eylemleri için de belirleyici bir element olarak tespit edilmiştir. Öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip kişiler kendilerine ve diğerlerine karşı olan düşmanlıklarında farklı mekanizmalar kullanma eğilimindedirler: düşmanlık genel manada diğerlerinin düşmanca algılanması ve bunun sonucunda duygusal tepkinin ortaya çıkması olarak değerlendirilirken kendine yönelik düşmanlık ise öz-değer/öz-imaj tehdidiyle bağlantılı gibi görünmektedir (Breines ve Ayduk 2015).

1.2.8. Algılanan Reddedilmeye Verilen Tepkilerde Kişiler Arası Farklılıklar

Endişeli bir şekilde reddedilmeyi bekleme ve olumsuz sonuçlar arasındaki bariz ilişkiye rağmen bunları yaşayan herkesin bundan eşit derecede etkilenmediği ve kişilerarası problemleri aynı şekilde deneyimlemediği noktasında bazı nedenler olduğuna inanılmaktadır (Freitas ve Downey, 1998; Taylor ve Aspinwall, 1996).

Bu konu hakkında Ayduk ve diğerlerinin (2000) yaptığı çalışmada reddedilme duyarlılığının kişinin hayatındaki etkisinin "gecikmiş tatmin"le bağlantısı kontrol edilmiştir. Gecikmiş tatmin uzun vadeli amaçlara ulaşmak için kullanılan öz-düzenleme (kendini kontrol etme yeteneğine sahip olma) ve dikkat kontrolünün incelenmesinde kullanılan prototipik bir araçtır (Loewenstein ve Prelec, 1993; Mischel, 1974; 1983; 1996; Mischel vd., 1972; Mischel vd., 1989). Bunun için çocuklara şimdi ve o anda alınabilecek

küçük bir ödül ve beklemeyi gerektiren daha büyük bir ödül arasında seçim hakkı verilir. Çocuklar bekleyebildikleri süre bakımından farklılaşmaktadır. Çocuklar bu bekleyiş sırasındaki hoşnutsuzluğu azaltmak amacıyla bazı dikkat kontrolü stratejileri kullanabilir. Bu dikkat kontrolü stratejilerinin dikkat dağıtıcı etkinlikler ve gecikmenin yarattığı hayal kırıklığının yoğun yönlerini soğutmakta kullanılan bilişsel kısıtlama işlemleri vasıtasıyla öz-düzenleme ve gecikmiş tatminin başarısı için önemli olduğu belirtilmektedir (Metcalfe ve Mischel, 1999; Mischel vd., 1989; 1996). Benzer şekilde, tehdit içeren kişilerarası durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme, durumu soğutarak negatif uyarımı azaltmayı içerir. Bu şekilde uzun vadeli hedefler için dürtüsel tepkiler engellenebilir (Mischel vd., 1989). Bunlardan yola çıkarak Ayduk ve diğerleri kişilerin çocukluklarında ölçtükleri "gecikmiş tatmin" seviyelerinin yetişkinlik dönemlerinde verecekleri tepki üzerinde etkili olduğunu düşünmüşlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre, gerçekten de yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler aynı zamanda yüksek stratejik öz düzenleme seviyesine sahipse düşük reddedilme duyarlılığına sahip bireylerden önemli ölçüde farklı değilken, hem yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olup hem de öz düzenleme seviyesi düşük olan bireyler düşük reddedilme duyarlılığına sahip olanlara kıyasla daha düşük özsaygı, özdeğer ve başa çıkma yeteneği gibi daha olumsuz sonuçlar gösterdiler. Diğer bir deyişle, tipik olarak reddedilme duyarlılığıyla ilişkilendirilen kişisel zorluklar yüksek reddedilme duyarlılığına ve düşük öz düzenleme seviyesine sahip kişilerde daha açıkça görüldü.

1.2.9. Romantik İlişkiler ve Reddedilme Duyarlılığı

A. Kaçınma

Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler, partnerlerinin belirsiz davranışlarını genellikle kasıtlı bir reddetme olarak algılarlar (Downey ve Feldman, 1996), bu tehdide karşı ise duygularını ya içlerine atarak ya da dışa vurarak tepki verirler (Downey ve Feldman, 1996). Bu durum, özellikle sıcaklık ve yakınlık gerektiren romantik ilişkilerinde depresyon, yalnızlık, öfke, kıskançlık, düşmanlık ve saldırganlık gibi hisleriyle başa çıkmaları gerektiğinden güvensiz ve mutsuz hissetmelerine neden olur (Creasey ve McInnis, 2001). Dolayısıyla, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler, romantik ilişkilerinde ilişkisel sorunlar yaşama eğilimindedirler; bu da kişilerin romantik ilişkilerden kaçınma eğilimine girmelerine yol açabilir (Creasey ve McInnis, 2001).

B. Yatırım Yapma

Downey ve diğerlerine (2000) göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan erkekler reddedilme potansiyelinin önüne geçmek için iki strateji geliştirmektedir. Bu stratejilerden biri, yukarıda da bahsedildiği üzere yakın ilişkilerden kaçınmayı içerir. Diğer strateji ise yakın ilişkilere yönelme ve bunlara büyük yatırımlar yapmayı içerir. Araştırmacılara göre, bu stratejiyi kullanan erkekler ilişkilerinde aşırı şiddete meyilli olabilir. Bunun sebebi ise bu erkeklerin ilişkilerine aşırı bağımlı hale geldiklerinde en ufak ve belirsiz reddedilme işaretlerine aşırı tepki verebilmeleridir. Bunlar bir araya getirilecek olursa, ilişkilerine az yatırım yapan reddedilme duyarlılığı yüksek erkekler sosyal ilişkilerden kaçınırken ilişkilerine çok yatırım yapanların daha yüksek bir şiddet oranına sahip olduğu öne sürülmüştür.

C. Kendini Sessizleştirme

Kendini sessizleştirme stratejisi, reddedilme duyarlılığı olan kadınlar ve erkekler tarafından kullanılmaktadır (Downey vd, 1998). Bu strateji tanımsal olarak, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin ilişkilerinde kendi duygu ve düşüncelerini bastırmalarıdır.

Bazı bireyler, romantik ilişkilerinde muhtemel bir reddedilmeyle yüz yüze geldiklerinde depresyon, yalnızlık, sessiz kalma ve geri çekilme gibi davranışlarda bulunurken, bazıları ise kıskançlık, düşmanca tutumlar, şiddet ve bağırma gibi reaksiyonlar gösterirler. İlgili literatürden anlaşıldığı üzere, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişiler, sosyal ilişkilerinde potansiyel reddetme deneyimlerine farklı şekillerde tepki gösterirler.

Endişeli reddedilme duyarlılığına sahip olanlar, reddin sebebi olarak kendilerini görüp ilişkilerden kaçınırlar, hislerini içe yönlendirirler ve bunun sonucunda sosyal izolasyon, yalnızlık ve depresyon yaşayabilirler. Bu kişiler, reddedilmekten kaçınmak için sosyal ilişkilerden uzaklaştıkça, yeni sosyal ortamlara kabul edilme ihtimallerini azaltırlar ve bunun sonucunda reddedilmeye karşı aşırı hassasiyetleri devam eder.

Öfkeli reddedilme duyarlılığına sahip olanlar, reddin sebebi olarak başkalarını gören, onlara karşı saldırgan davranışlarda bulunan, duygularını dışa yönlendiren ve bunun sonucunda fiziksel ve sözlü saldırganlık, öfke ve düşmanca tavırlar gösterenlerdir. Sosyal ortamlarda bu davranışları sebebiyle kabul edilmezler.

1.2.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı

Bağlanma, bireyin kendisine yakın olan biriyle (genellikle ilk bakım veren) hissettiği güçlü duygusal bağı tanımlarken kullanılan bir kavramdır (Bowlby, 1980). Bireyin birincil bakım vereniyle erken ilişkisinde oluşturduğu bağlanma türü, içsel çalışma modeli aracılığıyla yetişkinlikteki bağlanmasını da etkiler. Burada içsel çalışan model, çocuğun kendisi de dahil olmak üzere dünyanın doğası, kişiliği ve davranışları hakkında oluşturduğu bir kavramdır ve içsel çalışma modeli bağlanma nesnesi ile çocuk arasındaki ilişkinin temsilini ifade etmektedir. Bu durumda kişi eğer bağlanma nesnesi tarafından duygusal olarak desteklendiğini duyumsuyorsa, yalnızca bağlanma nesnesine ilişkin değil aynı zamanda kendisine ilişkin de olumlu bir temsile sahip olacaktır. Öte yandan reddedilen çocuklar bağlanma figürlerine ve kendilerine ilişkin olumsuz içsel temsiller geliştirirler (Jeong vd., 2009). Bu içsel çalışma modeli, bireyin dikkatini, durumları yorumlamasını ve hafızasını etkiler ve yalnızca yetişkinlikte psikolojik uyum için değil, aynı zamanda kişilerarası durumlardaki beklentiler ve gerçek kişilerarası durumlarla baş etme için de bir kılavuz görevi görür (Kim ve Seo, 2010; Pietromonaco ve Barrett, 2000). Bağlanma figürleriyle ilişkilerinde reddedilme yaşayan çocuklar, başkalarıyla ilişkilerinde de reddedilmeye karşı duyarlı hale gelir (Bowlby, 1980). Erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminin de yaşamın erken dönemlerinde kişinin yetiştiği ortamdan ve ebeveynlerinin tavırlarından kaynaklandığından önceki bölümde bahsedilmişti. Bağlanma ve erken dönem şemaların iç içe geçtiği ve benzer kökenlere dayandığı tanımlarındaki ortak noktalardan da anlaşılmaktadır. Kişinin içsel işleyen modellerinin dünyayı algılayışını değiştirmesi ve şemaların da içsel işleyen modeller olması bu fikri desteklemektedir. Bu bölümde ise reddedilme duyarlılığının da erken dönem uyumsuz şemalar gibi yaşamın erken döneminde deneyimlenen olumsuz deneyimlerle geliştiğinin üzerinde durulmuştur. Feldman ve Downey'e göre (1994), reddedilme duyarlılığı "erken reddedilme deneyimlerinin içselleştirilmiş mirası"dır (sf. 232).

Kişinin yaşamının erken dönemindeki ilişkileri bağlanma biçimini belirlemektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Soygüt vd., 2009). Erken dönem uyumsuz şemaların ve reddedilme duyarlılığının gelişmesine önayak olan bir ortamın güvenli bağlanmayı sağlaması ihtimali oldukça düşük görünmektedir. Nitekim Young ve diğerlerine göre (2021) güvenli bağlanma erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda karşılanmamış önemli gereksinimlerdendir. Bu bağlamda erken dönem uyumsuz şemalar

ve reddedilme duyarlılığı kişinin hayatının benzer dönemlerinde ve benzer yaşantılarla gelişmektedir. Özellikle bazı şema alanlarının içeriği de göz önüne alındığında reddedilme duyarlılığının gelişimine neden olan benzer deneyimler sonucu geliştiği düşünülebilir. Bu çalışmalar da şemalarla reddedilme duyarlılığı kavramının iç içe geçmiş olduğunu göstermek açısından katkı sunmuştur.

1.3. Duygu Düzenleme Becerileri

Bu bölümde duygu düzenleme becerilerinin neler olduğu, nasıl kazanıldığı, önemi, kazanım aşamaları açıklanacak ve bireylerin hayatındaki potansiyel etkileri sunulacaktır.

1.3.1. Duygu

Hebb (1949) ve Young (1943)'a göre duygular tarihsel olarak, belirsiz ve yıkıcı aktivasyon durumları olarak değerlendiriliyordu. Bundan sonraki analizlerde ise duyguların işlevleri üzerinde durulmaktadır (Keltner ve Gross, 1999). Bu işlevlerden bazıları duyguların bireylerin karar verme sürecini kolaylaştırması (Oatley ve Johnson-Laird, 1987), bireyleri hızlı motor tepkilere hazırlaması (Frijda, 1986) ve kişiler arasında devam eden organizma-çevre uyumuna ilişkin veri akışını sürdürmesi (Schwarz ve Clore, 1983) olarak sıralanabilir. Cole ve arkadaşlarına göre ise (2004), duygular, bir pusula gibi, deneyim akışı sırasında rehberlik edip anlam oluşturan ve ileten, deneyimi değerlendirmemize, durumlara göre nasıl davranacağımıza karar vermemize ve harekete geçmemize yardımcı olan bir tür tarama ve hızlı yanıt sistemidir.

Duygular ve ruh halleri aynı şey değildirler ve dolayısıyla birbirlerinden ayrılmaları gerekmektedir (Parkinson vd., 1996). Ayırt etmekte kullanılabilecek bir özellik süredir (Nowlis ve Nowlis, 1956). Duygusal tepkiler (fiziksel boyutta), sinirsel aktivitenin milisaniyeler içindeki gerçekleşiminden doğar (Davidson vd., 2000). Ruh hali, genel ve devamlı olan "duygusal iklimi" ifade ederken, duygular, duygusal havada dalgalanan ve değişen durumları temsil eder (APA, 1994, s. 763). Ruh hali ve duygunun ayrımında kullanılabilecek bir diğer özellik ise duyguların genellikle spesifik nesnelerle ilişkilendirilmesi ve yol açtıkları davranışsal tepki eğilimlerinin de bu nesneler ile alakalı olmasıdır (Frijda, 1993; lsen, 1984; Lazarus, 1991a). Ruh halleri ise duygulardan daha dağınıktır (Morris, 1989) ve yaklaşma/geri çekilme gibi geniş eylem eğilimlerine sebep olabilirler (Lang, 1995) fakat ruh halleri davranışı etkilemekten ziyade düşünceyi öne çıkarır (Davidson, 1994; Fiedler, 1988).

William James'e göre, (1884; 1894) duyguları evrimsel olarak önemli olaylar sonucu ortaya çıkan adapte edilebilir davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimleri olarak tanımlamıştır. Duyguların bu şekilde tepki eğilimleri olarak tanımlanmasının önemi, bireyler tarafından değiştirilebilmelerinin önünü açmasıdır. Duygusal tepki eğilimleri davranışsal, deneyimsel, otonomik ve nöroendokrin sistemlerdeki değişiklikleri kapsar (Lang, 1995). Önemli olan ise, bu duygusal tepki eğilimlerinin düzenlenebilir olması ve bu düzenlemenin duygusal tepkinin son halini belirlemekte olmasıdır (Gross, 1998).

1.3.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme günlük hayatımızın bir parçasıdır (Morris ve Reilly, 1987; Rippere, 1977). İnsanlar sahip oldukları duyguları ve bu duyguları tecrübe edişlerini sıklıkla yönlendirmeye çalışırlar (Gross, 1998). Thompson'a göre (1991) bu yönlendirme çabası oldukça yaygındır, öyle ki insanlar duygu düzenlemenin varlığına o kadar alışkındır ki onu sadece yokluğu durumunda fark ederler. Duygu düzenleme stratejileri Tamir ve Mauss tarafından (2011), belli hedeflere ulaşmak amacıyla davranışları değiştirmek için potansiyel davranışsal, bilişsel ve duygusal prosedürler olarak tanımlanmıştır.

Gross'a göre (1998) duygu düzenlemeye dair çalışmalar psikanalitik geleneğe ve Freud'a kadar geriye götürülebilir ve psikanalitik gelenek duygusal dürtülerin düzenlenme şeklinin psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu öne sürer (Freud, 1923; 1961). Psikanalitik gelenek iki tip kaygı düzenlemesi üzerinde durmaktadır (Freud, 1926; 1959). Bunlardan ilki durumsal taleplerin ego üzerinde baskı oluşturmasıyla gerçekleşen gerçeklik temelli kaygıyla ilişkilidir. Bu durumda, kaygıyı düzenleme, gelecekte benzer durumlardan kaçınma ve aşırı davranışsal kısıtlamalar yapmayı kapsayabilir. İkincisi ise, güçlü dürtülerin gösterilmek amacıyla baskı kurmasıyla meydana gelen id ve süperego temelli kaygıyla ilişkilidir. Bu durumda kaygıyı düzenleme, ego tarafından gelecekte kaygıya sebep olacağı düşünülen dürtülerin ifade edilmesinin sınırlanmasıdır. Ego savunması kavramı hem bahsedilen iki tip kaygıyı hem de diğer olumsuz duygulanımları düzenleyen süreçlere atıfta bulunur (Paulhus vd., 1997).

Aldao (2015) duygu düzenlemesinin bağlamsal faktörler açısından değerlendirilmesi için bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçevede duygu düzenlemesinin dört bileşenine yer vermiştir.

1. Düzenlemeyi gerçekleştiren organizmanın özellikleri

2. Duyguyu ortaya çıkaran uyaranların/durumların özellikleri
3. Düzenleyici süreçlerin uygulanması
4. Sonuç türleri

Aldao'nun öne sürdüğü bu modele göre duygu düzenleme üç temel aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama düzenleme gereksiniminin belirlenmesi, ikinci aşama strateji seçimi ve son olarak üçüncü aşama ise seçilen stratejinin uygulanmasıdır.

Eisenberg ve Spinrad (2004, s. 338) tarafından yapılan tanıma göre ise duygu düzenlemesi, duyguların başlangıcını, çekilmesini, ifade edilmesini veya modüle edilmesini etkileyen birçok farklı mekanizmanın farklı şekillerde bir araya gelmesidir ve duygularla ilişkili süreçleri modüle eder (Jabeen vd., 2013). Kısacası duygu düzenleme etkinleşmiş duygulara ilişkin değişiklikleri içerir. Bu değişiklikler duygunun kendisinde (yoğunluk ve süre; Thompson, 1994) veya diğer psikolojik süreçlerde (hafıza) olabilir. Thompson (1990; 1994), duygu düzenlemesini iki temel kavramla açıklar: düzenleyici olarak duygu ve düzenlenen olarak duygu. Bunlardan düzenleyici olarak duygu, duygu düzenleme sürecini başlatan ve yönlendiren duygudur. Düzenlenen olarak duygu ise düzenleyici duygudan sonra meydana gelen ve duygudaki değişiklikleri ifade eden duygudur. Bunlar duygu değeri, yoğunluğu veya zamanı ile ilişkili farklılaşmaları kapsar (Thompson, 1990; 1994) ve bireysel veya kişiler arası bağlamlarda ortaya çıkabilir. (s. 317–333).

Kendi Kendini Düzenleme ve Dışarıdan Uygulanan Düzenleme

Duygu düzenleme kendi kendini düzenleme ve dışarıdan uygulanan düzenleme olarak ikiye ayrılabilir. Cole ve arkadaşları (Eisenberg ve Morris, 2002; Kopp ve Neufeld, 2003; Walden ve Smith, 1997), özellikle küçük yaşlarda çocukların duygu düzenlemesinin genellikle başkalarının çabalarıyla gerçekleştiğini savunmaktadır. Bunun sebebi olarak ise, bebeklerin ve küçük çocukların duygularını ifade etme ve yönetme becerilerinin tam olarak gelişmemiş olması ve bu nedenle yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duymaları görülmektedir. Çocuklar büyüdükçe duygularını yönetme ve ifade etmede giderek daha iyi olurlar.

Gönüllü Kontrol ve Çaba Gerektiren Kontrol

Davranış, hedeflere ulaşmak amacıyla gönüllü olarak ya da çaba gerektiren biçimde olabilir. Gönüllü kontrol kavramı, Rothbart tarafından (Rothbart ve Bates, 1998,

s. 137) “baskın bir tepkiyi alt-baskın bir tepkiyi gerçekleştirmek için engelleme yeteneği" olarak tanımlanmış çaba gerektiren kontrol kavramının içerisinde yer almaktadır.

Çaba gerektiren kontrol, dürtüsel tepkileri bastırıp daha uzun vadeli hedeflere ulaşmak için daha uygun davranışları seçmeyi içerir ve çaba gerektiren dikkat düzenleme, engelleyici kontrol ve aktivasyon kontrolünü de içerir (Eisenberg ve Spinrad, 2004). Ayrıca çaba gerektiren kontrolün yaşla birlikte artmakta olduğu görülmektedir (Eisenberg ve Morris, 2002; Posner ve Rothbart, 1998). Yaşla birlikte önemli ölçüde gelişse de (Diamond, 1990; Kochanska vd., 2000; Posner ve Rothbart, 1998), çaba gerektiren kontrolün temel yönlerinin hayatın birinci ve ikinci yılında dahi ortaya çıktığı görülmektedir.

1.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Kazanımı ve Erken Çocukluk

Duygularımızı ve duygusal tepkilerimizi yönetme yeteneğimizi ifade eden duygu düzenleme (ER) becerileri, erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar ve sağlıklı bir yaşam için kritik bir öneme sahiptir.

Çeşitli çalışmalar, çocuk ile ilgi veren arasındaki erken etkileşimin duygu düzenlemenin gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalardan birinde Rugancı (2008), çocuğun duygusal sosyalizasyon sürecini doğumundan başlayarak izlemiş ve bu sürecin çocukta duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkıda bulunduğunu öne sürmüştür. Anne ve bebek arasındaki ilk etkileşimler, duyguların paylaşımı ve yorumlanması aracılığıyla olur. Anne, bebekle ses tonu, yüz ifadeleri ve dokunuş gibi kanalları kullanarak duygusal durumlarla ilgili iletişim kurar. Bebek de annenin duygusal bilgilerle ilişkili bu iletişimine tepkide bulunarak kendi duygularını aktarır ve bu annesi tarafından gözlemlenerek yansıtılır. Bu durumda annenin bebeğinin duygularını kabul etmesi ve onaylaması, duyguları anlama ve yönetme yeteneğinin gelişiminde etkilidir. Sonuç olarak bu erken etkileşimler bebeğin beynindeki duygusal işleme ile ilgili bölgelerinin gelişmesinde pay sahibidir ve duygu düzenlemenin temelinde bulunurlar (Rugancı, 2008). Eğer anne ve bebek arasındaki erken etkileşimler destekleyici türdeyse bebeğe duygularını anlama ve yönetme yeteneklerinin ediniminde destek olur. Duygu düzenleme becerisi, sağlıklı bir gelişim ve uyumlu bir yetişkin olma açılarından kritik önemdedir.

Bebee, Rustin, Sorter ve Knoblauch’a göre (2003), bebekler erken dönemde birincil bakıcılarının duygusal durumlarını farklı yollarla algılamakta ve bu tekrar eden

sürecin, bebek tarafından zamanlama, form, yoğunluk ve ritim açısından benimsenmekte ve buna göre belirli bir desen geliştirmektedir. Sağlıklı duygusal durumların geçişinin kesintiye uğraması bebek tarafından da fark edilen bir başarısızlık olmaktadır. Özetle; kişilerin duygularını düzenlemesi kişiler (kendileri) ile birincil bakıcıları arasındaki erken etkileşimleri temel alır ve düzenleme becerileri birincil bakıcının davranışlarını ve stratejilerini öngörme ile ilişkilendirilir.

Jabeen ve diğerleri (2013) de benzer şekilde, ebeveynlerin çocukların duygu düzenleme becerilerini etkilediğinden bahsetmiş ve duygu düzenlemenin gelişiminin ebeveyn-bebek etkileşimine bağlı olarak değiştiğini ileri sürmüşlerdir.

Ebeveynlerin duygusal ifadeye hoşgörü ve aşırı duygusal açıklama teşvik etme gibi bazı pratikleri ise çocuğun işlevsiz duygu düzenleme becerileri geliştirmesiyle sonuçlanabilir (Fletcher vd., 2014). Ebeveynlerin bu tarz tutumları karşısında çocuklar duygusal durumlarını algılamakta, etiketlemekte ve düzenlemekte zorluk yaşamaktadır ve bu da duygu düzenleme zorluklarına sebep olabilmektedir.

Ayrıca bebeklerin mizacı da duygu düzenleme becerileri ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar genellikle mizaç kavramının duygulardaki bireysel farklılıkları içerdiği konusunda hemfikirdirler (Goldsmith vd., 1987). Yani, bebeklerin mizaçları arasındaki farklılıklar, belli duyguların tecrübe edilmesine ve aktarılmasına yönelik biyolojik temelli eğilimleri gösterir.

Bu tür alışverişlerin kalitesinin, çocuğun duygularını kendi kendine düzenleme becerisinin gelişmesi de dahil olmak üzere çeşitli gelişimsel sonuçların önemli bir göstergesi olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle, sosyal etkileşimi düzenleyen duygu, kişinin kendi duygularını düzenleme kapasitesinin gelişimi ile karmaşık bir şekilde bağlantılıdır.

Cole ve diğerlerine göre (2004), anne-çocuk etkileşimini inceleyen çalışmalar, duygu düzenlemenin kişiler arası tabiatını açığa çıkarmıştır. Bu bağlamda, odak giderek bebeğin kendi duygu düzenlemesinden ziyade, duyguların karmaşık bir şekilde hem düzenlendiği hem de etkilendiği sosyal etkileşim yollarına kaymaktadır. Yani, bu tekrar eden süreç içinde her iki tarafın duygularının birbirini düzenlediği ve birbirinden etkilendiği görülür. Kısacası anne-çocuk etkileşimi sadece iki bireyin basit bir alışverişi değil, aynı zamanda duyguların karmaşık bir şekilde düzenlendiği ve şekillendirildiği bir dans gibidir ve bu dans bebeğin kendi duygularını düzenleme yeteneğini geliştirmesinde

kritik bir role sahiptir. Bu çerçevede, anne ya da çocuğun her birinin duyguları diğerinin duygularını ve davranışlarını etkiler ve bu etkileşim karşılıklı olarak düzenlenir (Cole vd., 2004). Örneğin bebeğin ağlaması, annenin sakinleştirici bir sesle yanıt vermesine neden olabilir. Annenin sakinleştirici sesi, bebeğin sakinleşmesine ve rahatlamasına yardımcı olabilir. Bu karşılıklı etkileşim, bebeğin kendi duygularını nasıl yöneteceğini öğrenmesine yardımcı olur. Yani bu etkileşimler çocuğun kendi duygularını düzenleme yeteneğinin gelişimiyle karmaşık bir şekilde ilişkili olup bu yeteneğin gelişimini de içermek üzere bazı gelişimsel sonuçların göstergesi olarak görülür (Cole vd., 2004).

1.3.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Özellikleri

Duygu düzenleme yukarıda da bahsedildiği gibi insanların duygularını nasıl deneyimlediklerini ve yönettiklerini kapsayan karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, hem kendi duygularını düzenlemeyi içeren içsel bir yönü hem de başkalarının duygularını düzenlemeyi içeren dışsal bir yönü kapsar (Gross, 2013). Hangi duygu düzenleme sürecinin etkinleştirileceği ise kişinin hedefiyle bağlantılıdır.

Duygu düzenleme stratejileri, bilinçli olarak uygulanan stratejiler (zorlayıcı) veya otomatik olarak gerçekleşen bilinçdışı stratejiler olabilir. Bilinçli stratejilerde, kişi duygularını açıkça düzenlemek için çaba gösterirken, bilinçdışı stratejilerde duygular farkında olmadan düzenlenir. Kişiler farklı koşullarda bu stratejilerden birini veya diğerini kullanıyor olabilir (Gross, 2013).

Ayrıca sonrasında daha detaylı açıklanacağı gibi, duygu düzenlemenin amacı her zaman sadece anlık hazzı artırmak veya olumsuz duygulardan kaçınmak değildir (Hu vd., 2014). Bazen insanlar, empati kurmak, sınır koymak veya gerçek duygularını gizlemek gibi farklı amaçlar için duygularını düzenlemeyi seçebilirler. Bu motivasyonlar "araçsal düşünceler" olarak tanımlanır (Gross, 2013).

Sonuç olarak, duygu düzenlemenin altındaki motivasyonlar karmaşıktır ve sadece hedonik nedenlerle açıklanamaz. Bu motivasyonları anlamak için, diğer değişkenlerle birlikte (kişiler arası farkları da dikkate alarak) değerlendirmek önem arz eder.

1.3.5. Duygu Düzenleme Becerilerinin Önemi

Duygularımız zihinsel ve bedensel sağlığımızı etkileyen güçlü tepkilerdir. Bu tepkileri nasıl yönettiğimiz ise genel refahımız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Tamir, 2010). Sağlıklı duygu düzenleme, zihinsel sağlık için temel bir gereklilik olarak

görülmekteyken sağlıksız duygu düzenlemenin pek çok zihinsel rahatsızlığın altında yatan bir faktör olduğu düşünülmektedir (Gross, 2007; Kokkonen ve Kinnunen, 2006; Vingerhoets vd., 2008).

Pamela M. Cole'a göre (2004) duygu düzenleme kavramının önemi, duyguların dikkati ve davranışı organize etme biçimindeki rolünü anlamak, engellerle başa çıkmayı ve refahı sürdürmek için stratejik, kalıcı veya güçlü eylemleri kolaylaştırdığını kavramakla anlaşılır. Aynı zamanda, duyguların akıl yürütmeyi ve planlamayı etkileyebileceğini, kişilerarası ilişkileri karmaşıklaştırabileceğini ve sağlığı tehlikeye atabileceğini de göz önünde bulundurmak gerekir (Cole vd., 1994; Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenleme kavramı, duyguların biliş ve davranışla ve sonuçta gelişimsel bazı sonuçlarla olan kompleks ilişkisini anlamak için önemlidir. Bu kavram, duyguların belirli durumlara tepki olarak nasıl hareket ediliyor olduğuna rehberlik ettiğini açıklar. Duygular bireyleri dürtüsel olarak bir şeye yönlendiriyor olsa bile duygu düzenlemesi bireylerin dürtüleriyle savaşmalarına yardımcı olur (Cole vd., 2004).

Tavris'e göre (1984) ise kritik olan, çeşitli duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmek ve bunları kullanmanın uygun zamanlarını tanıyabilmektir.

1.3.6. Duygu Düzenleme Süreci Modeli

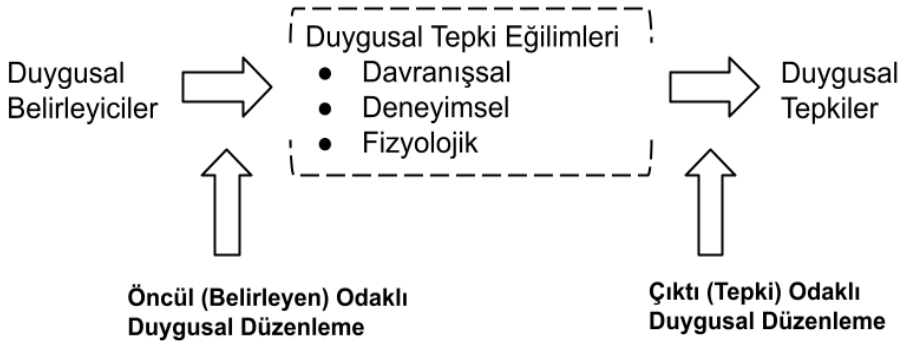
Gross'un şekil 3'te görülen (1998) duygu süreç modeli bu konuda çalışma yapan araştırmacıların fikir birliğini içermektedir (Arnold, 1960; Ekman, 1972; Frijda, 1986; Izard, 1977; Lang, 1995; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Plutchik, 1980; Scherer, 1984; Tomkins, 1984). Bu modele göre duygunun başlangıcı dışsal ya da içsel duygu ipuçlarının değerlendirilmesine dayanır. Kişilerde algılanan zorluklara ve fırsatlara uyumu kolaylaştıran şey, bazı davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygusal tepki eğilimini tetikleyen, birtakım değerlendirmelerdir. Bu tepki eğilimleri düzenlenebilir. Duygusal tepkilerin ortaya çıkışının son halini belirleyen de bu düzenlemedir.

Gross'a göre (1998) bu model duyguların karmaşıklığının hakkını vermemektedir ve bunun sebeplerinden bazılarını kendisi de sıralamıştır. İlk olarak bu model çok yönlü değerlendirme ve modülasyon süreçlerini yeterince kapsamamaktadır. Ayrıca, duygunun dinamik ve tekrarlayıcı yapısını da yeterince göstermekte eksik kalmaktadır. Bireyler

arasındaki ve duygular arasındaki farklılıkları yansıtabilecek yeterli araçları sunmakta da yetersizdir.

Şekil 3

Duygusal Düzenleme Uyum Süreç Modeli

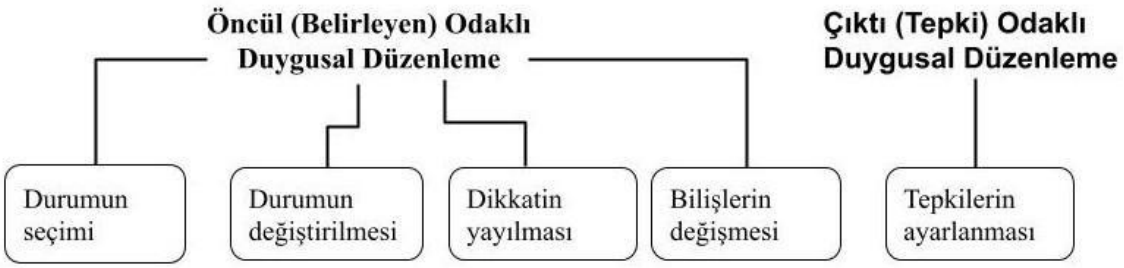


Kaynak: Gross, J.J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression and physiology. Journal of Personality and socioal Psychology, 74(1), 224-27

Şekil 3'te gösterildiği gibi bu model, duyguların ya girdi (önceki odaklı duygu düzenleme) ya da çıktı manipüle edilerek (tepki odaklı duygu düzenleme) modüle edilebileceğini savunur. Bahsedilen bu iki geniş kategori içinde daha çok ayrım da yapılabilmektedir (Frijda, 1986; Gross, 1998). Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri tepkilerin bütünen ortaya çıkmasından önceki süreçte kullanılan stratejiler iken tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri duygunun ortaya çıkmasından sonra uygulanan tepki eğilimleri olarak tanımlanabilir (Gross, 2001). Daha açık olarak, öncül odaklı duygu düzenleme bireylerin kişilere/durumlara potansiyel duygusal etkilerini göz önünde bulundurarak yaklaşma ya da uzaklaşma seçimini kapsar. Duygu düzenleme süreç modeline göre, duygu, duygu üretme sürecinde beş noktada düzenlenebilir: (a) durumun seçimi, (b) durumun değiştirilmesi, (c) dikkatin dağıtılması, (d) bilişlerin değiştirilmesi ve (e) yanıtların modülasyonu (Gross, 1998).

Şekil 4

Duygusal Düzenlemenin Süreç Modeli



Kaynak: Gross, J.J. (1998).The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of general psychology, 2(3), 271-299

a. **Durumun Seçimi:** Kişinin rahatsız edici duyguları deneyimlememek için belirli durumlardan kaçınmasını ve istenilen duyguları yaşamak için belirli durumlara katılmasını içerir. Kişinin sunum yapmadan önce endişeli hissedip sunumdan kaçınması durum seçimine bir örnektir.

b. **Durumun Değiştirilmesi:** Duyguyu tetikleyen durumu değiştirerek duygusal tepkiyi azaltmayı içerir. Öfkeli hisseden bir kişinin temiz havaya çıkması durumun değiştirilmesine bir örnektir.

c. **Dikkatin Dağıtılması:** Dikkatin duygusal uyaranlardan başka bir yöne yönlendirilmesiyle duyguların etkisinin azaltılmasını içerir. Bu strateji çevrenin kontrol edilemediği koşullarda ayrıca etkilidir (ilk iki seçenek mümkün olmadığında). Sınav sırasında endişeli hisseden bir öğrencinin sorulara odaklanmak yerine sınavdan sonra yapacağı keyif verici şeyleri düşünmesi dikkatin dağıtılmasına bir örnektir.

ç. **Bilişlerin Değiştirilmesi:** İçinde bulunulan durumun ya da kişinin duygularını değiştirecek şekilde durumu idare yeteneğinin yeniden değerlendirilmesiyle duygu oluşumuna etki eden yorumun değiştirilmesini içerir. Sunum yapmadan önce kendini yetersiz hisseden kişinin sunum yapma becerilerine odaklanması veya sunumun artı ve eksi yönlerini mantıklı bir şekilde değerlendirmesi bilişlerin değiştirilmesine bir örnektir.

d. **Yanıtların Modülasyonu:** Deneyimsel, fizyolojik ya da davranışsal tepkileri etkilemeyi amaçlayan stratejileri içerir. Öfke patlaması yaşayan bir kişinin

öfkesini kontrol altına almak için derin nefes alma egzersizleri yapması (fizyolojik) ya da öfkesini sakin ve makul bir şekilde ifade etmesi (davranışsal) yanıtların modülasyonuna birer örnektir. Gevşeme ve nefes alma teknikleri, ilaç ve sigara kullanma da bu duygu düzenleme stratejisinin kapsamındadır.

Modeldeki ilk dört süreç duygunun ortaya çıkmasına etki eden faktörleri kapsarken son ve beşinci süreç ortaya çıkmış olan duyguyu düzenlemeyi hedefler.

Duyguları yönetmek için kullanılan stratejiler, her durum ve kişi için farklı sonuçlar verebilir. Bir strateji belirli bir durumda işe yararken, başka bir durumda işe yaramayabilir.

1.3.7. Duygu Düzenleme Girişimlerini Etkileyen Faktörler

Bireylerin duygusal durumlarını nasıl yönettiği ve kontrol ettiği araştırmacıların ilgisini çeken bir konudur ve bunları etkileyen faktörlerin tespit edilmesiyle ilgili bazı çalışmalar bulunmaktadır (Tamir ve Mauss, 2011; Arndt ve Fujiwara, 2014; Hu vd., 2014). Tamir ve Mauss'a göre (2011) insanların duygu düzenlemesi üç temel faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler: kontrol edilebilirliğe ilişkin inançlar, değerler ve hedefler, stratejiler ve yeterlilikler olarak sıralanabilir. Öz düzenlemede bu üç sosyal bilişsel faktör peş peşe çalışır. Bu süreçte oluşabilecek bir kesinti uyumsuz duygusal tecrübelere ve cevaplara sebep olabilmektedir. Bu durumun sonucunda duygu düzensizliği veya duygu düzenleme zorlukları meydana gelebilir (Gross ve John, 2003).

İnsanların öz düzenleme çabalarını başlatmaları ve bu çabaları sürdürme süreleri çevreyi kontrol edebileceklerine ilişkin inançlarından etkilenmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Kuhl, 1984). Duygularının oluşum sürecini değiştirebileceğine inanan kişiler, duygularını kontrol etmek için daha çok çaba gösterebilir ve zamanla, çeşitli deneyim ve uygulamalarla, bu kişiler hedeflerini takip ederken daha uyumlu ve sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeye karşı eğilimi düşük öz yeterliliğe sahip bireylere göre daha yüksek olabilir (Tamir ve Mauss, 2011).

Daha sonrasında kişi hedeflerine göre ilerler. Bu hedefler aynı zamanda öz düzenlemenin hedefini de belirler. Kişiler kendilerini düzenlerken, ulaşmak istedikleri hedeflere göre hangi düzenleme stratejilerini kullanacaklarını belirlerler. Bu aşamada bazı stratejilerin diğerlerinden daha etkili (Gollwitzer vd., 2004) ve bazı bireylerin diğerlerinden daha yetkin olduğunu (Baumeister vd., 1998) belirtmek yararlı olabilir.

Kısacası, duygunun kontrol edilebilirliğine ilişkin inançlar duygu düzenleme sürecinin başlatılmasını, değerler ve hedefler duygu düzenlemenin içeriğini, stratejiler ve yeterlilikler ise duygu düzenleme sürecini etkiler (Tamir ve Mauss, 2011).

A. Kontrol edilebilirliğe dair inançlar:

İnsanların bir hedefe ulaşmak veya belirli bir davranışı gerçekleştirmek için gerekli adımları atabilmeleri için öncelikle o hedefin veya davranışın kontrol edilebilir olduğuna inanmaları gerekir. Kontrol edilebilirliğe ilişkin inançlar Bandura (1977) ve Seligman (1975) tarafından öz düzenleme süreci açısından önemli bir ön koşul olarak değerlendirilmiştir. Buna göre, insanların öz düzenleme girişimlerinin başlaması için ilk olarak hedef davranışın kontrol edilebileceğine inanması gerekmektedir (Kuhl, 1984; Mischel vd., 1996). Bu inançlar, genel olarak bir şeyin kontrol edilebilirliği hakkındaki inançlar olabileceği gibi, kişinin o şeyi kontrol etme yeteneği hakkındaki inançlar da olabilir. Bir şeyin kontrol edilebilirliğine dair inançlar "örtük teoriler" olarak adlandırılırken (Dweck, 1999), kişinin o şeyi kontrol etme yeteneği hakkındaki inançları ise "öz-yeterlik" olarak isimlendirilmektedir (Bandura, 1977). Ek olarak, kontrol edilebilirliğe ilişkin inançlar alana özgü gibi görünmektedir (Dweck, 1999; Dweck vd., 1995).

Önemli olan bir diğer nokta da kişilerin kontrol edebileceklerine inandıkları şeyleri kontrol etmeye çalışma olasılıklarının daha yüksek olmasıdır. Bu da zamanla daha etkili düzenleme stratejileri geliştirmelerine ve daha başarılı olmalarına yol açar. Benzer şekilde, duygularını kontrol edebileceğine inanan kişilerin duygusal olarak zorlayıcı durumlarda daha iyi başa çıkabildiği görülmüştür. Ayrıca, duyguların kontrol edilebilirliğine ilişkin inançların spesifik duygu düzenleme stratejilerinin tercih edilmesiyle bağlantılı olduğuna inanılmaktadır. Duyguların kontrol edilebilir olduğuna inanan kişiler, bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerini daha çok tercih etmeye yatkın görünmektedir. Bunlara ek olarak, duyguların kontrol edilebilirliğine ilişkin inançların daha pozitif duygusal tecrübeler ile ilişkili olduğu da öne sürülmüştür.

Son olarak, kontrol edilebilirlik inançları ile duygusal sonuçlar arasındaki ilişkiye duygu düzenlemedeki öz yeterliliğin aracılık ettiği görülmüştür.

Duyguların Kontrol Edilebilirliğine İlişkin İnançlar ve Ruh Sağlığı

Kontrol edilebilirlik inançları, ruh sağlığını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilir. Doğrudan olarak, duygularını kontrol edebileceklerine inanan kişilerin, stresli durumlarda daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmaları ve bu da ruh sağlıklarının daha iyi olmasını sağlaması mümkündür. Dolaylı olarak ise, kontrol edilebilirlik inançları, daha olumlu duygusal deneyimler ve daha iyi sosyal ilişkilerle ilişkili olabilir. Duyguları kontrol edememek, depresyon, anksiyete ve travma gibi birçok duygusal bozuklukta yer almaktadır (Gross ve Muñoz, 1995; Rottenberg ve Gross, 2007; Teasdale, 1988). Duygularını düzenlemede yetkin olduğuna inanan kişilerin daha az depresif belirti yaşadığı, daha az duygusal sıkıntı çektiği ve stresli durumlarla daha iyi başa çıktığı gözlemlenmiş ve duyguların kontrol edilebilir olduğuna inanmanın depresyon riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Tamir vd., 2007). Benzer şekilde, duygu düzenlemede öz yeterlilik, daha düşük depresif belirtilerle, daha az duygusal sıkıntıyla ve yaşamdaki stres etkenleriyle daha etkili başa çıkmayla ilişkilendirilmiştir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Bu nedenle, duyguların kontrol edilebilirliğine dair inanç, başarılı duygu düzenlemesine katkıda bulunarak ruh sağlığının iyileştirilmesinde etkili olabilir.

B. Hedefler ve Değerler:

İnsanlar değer verdikleri şeyleri elde etmek ve hedeflerine ulaşmak amacıyla bilinçli bir şekilde davranışlarını düzenlerler. Bahsedilen değer, soyut ve öznel bir değeri ve önemi ifade eder (Higgins, 2006). Değerler, kişilerin kendilerini düzenlerken neyi amaçladığını belirlemektedir. Bu amaçlar ise istenen sonuçları yani hedefleri belirtir. Değer verilen şeye/hedefe bağlı olarak, onu gerçekleştirmek için farklı düzenleme stratejileri kullanılabilmektedir.

Anlık haz, değerin temel kaynaklarından biridir. Genellikle hoş duygulara değer verilir ve hoş olmayan duygulardan kaçınılır (Larsen, 2000). Ancak değerin tek kaynağı anlık haz değildir. Bir kültürel normla uyumlu davranmak veya önemli bir ihtiyacı karşılamak da kişiye değer kazandırabilir (Tamir, 2010). Duyguların değeri, bu normlara ya da ihtiyaçlara uyum seviyesine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Farklı kültürlerde, farklı duygular farklı değerlere sahip olabilir (Tsai vd., 2006). Daha açıkça, farklı kültürler, hangi duyguların kabul edilebilir ve hoş karşılandığı konusunda farklı normlara sahip olabilir. Bu normlar sadece hangi duyguların ifade edilebileceğini değil, aynı zamanda bu duyguların ne kadar yoğun bir şekilde ifade

edilebileceğini de belirleyebilir. Mesela, kolektivist kültürlerde, sosyal uyumu teşvik eden düşük düzeyde uyarılmış hoş duygular daha değerlidir (Tsai vd., 2007). Bireysel kültürlerde ise buna ters bir şekilde, kişisel başarıyı ve başkalarını etkilemeyi teşvik eden yüksek düzeyde uyarılmış hoş duygular daha değerlidir (Morling vd., 2002). Duygusal değerlerdeki bu ve benzeri kültürler arası farklılıklar temel kültürel ilkelerle ilintilidir. Değerlerin tipik olarak sosyal bağlamlar içinde kazanılması (Hochschild, 1979; Merton, 1957) da bu konuyla ilişkili gibi görünmektedir.

Özetlemek gerekirse, duyguların değeri sadece anlık hazla değil aynı zamanda kişinin kültürüyle de bağlantılı gibi görünmektedir. Farklı kültürlerde, duygulara farklı değerler atfedilir ve bu duyguların ne kadar yoğun bir şekilde yaşanması gerektiği de kültürden kültüre değişir.

Duyguların değeri ayrıca, deneyimlenen duygunun ihtiyaçların karşılanmasında ne kadar yarar sağladığıyla da ilişkilidir (Frijda, 1986). Bir duygunun değeri o an karşılanması gereken ihtiyaçlara bağlı olarak zaman içinde değişkenlik gösterebilir. Eğer bir duygu spesifik bir bağlamda kritik bir öneme sahipse o duygu o bağlamda daha değerli hale gelir. Bu durum, hoş olmayan bir duygunun bile, kritik bir ihtiyacı karşılayabilme potansiyeline sahip olması nedeniyle, hoş bir duygudan daha değerli hale gelebileceğini göstermektedir (Tamir, 2010).

"Duygu Düzenlemeye Araçsal Yaklaşım", insanların hoş olsa da olmasa da yararlı olduğunu düşündükleri duyguları hissetmeye motive olduklarını savunur (Tamir, 2009a; Tamir, 2005; Tamir, Mitchell ve Gross, 2008). Bu yaklaşım, duyguların değerinin hedonik tonlarıyla (hoş/hoş olmayan) sınırlı olmadığını, aynı zamanda duruma ve ihtiyaçlara göre de değiştiğini öne sürer. Sonuç olarak duyguların değeri, sadece anlık hazdan öte, karmaşık bir değerlendirme sistemine dayanır. Bu sistemde, duyguların faydalılıkları, ihtiyaçlar ve hedefler gibi faktörler de önemli rol oynar (Tamir, 2010). Bu da insanların duygularını nasıl deneyimlediklerini ve yönettiklerini önemli ölçüde etkileyebilir.

1.3.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Becerileri

Önceki bölümlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiden bahsedilmişti. Duygu düzensizliği konsepti de kaynağını bağlanma teorisinden almaktadır (Bowlby, 1969; Mikulincer vd., 2003). Başkalarıyla etkileşim olan bağlanma, bireylerin psikolojik acı veya stresle başa çıkmalarına yardımcı olan geniş, içselleştirilmiş

bir düzenleme stratejisidir (Jeon ve Hong, 2012). Kişilerin bağlanma türleri kullandıkları duygu düzenleme tarzlarında da farklılıklar olduğu görülmüştür ve bu farklılıklar başkalarıyla olan ilişkileri de etkilemektedir (Lee ve Jeong, 2003). Güvenli bağlanan kişiler olumlu duyguları harekete geçiren stratejiler kullanırken, güvensiz bağlanan kişiler olumsuz duyguları vurgulayan stratejiler kullanmaktadırlar (Mikulince ve Florian, 2001; Morley ve Moran, 2011).

Hosseini ve diğerlerine göre (2023), duyguların bilişsel düzenlemesi hem bilişsel hem de motivasyonel boyutlara sahiptir. Bilişsel boyut, düşünceleri ve inançları değiştirmeyi, motivasyonel boyut ise duygusal tepkileri yönetmeyi ve davranışları kontrol etmeyi içerir. Bu iki boyut, uyumlu ve uyumsuz duyguları düzenlemede rol oynar. Olumsuz düşünce ve inanç kalıpları olan uyumsuz şemalar akademik strese karşı savunmasızlığa yol açabilir. Bilişsel düzenleme ise bu olumsuz duyguları yönetmeye ve akademik zorluklar karşısında daha dayanıklı olmaya yardımcı olabilir. Kısacası bilişsel düzenleme, öğrencilerin akademik başarısını engelleyen uyumsuz şemaların olumsuz etkilerini azaltmak için potansiyel bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmalar şemalar ve duygu düzenleme becerilerinin bireylerin duygusal deneyimlerini ve tepkilerini şekillendiren ortak bilişsel ve psikolojik süreçlere dayandığına işaret etmektedir. Ayrıca şemaların ve duygu düzenleme becerilerinin nasıl iç içe geçtiğini ve bireylerin duygusal tepkilerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için değerli bilgiler sunmaktadır.

1.3.9. Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri

Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli ampirik çalışmalar bu iki kavramın birbirleriyle nasıl etkileşimde bulundukları ve bu kavramların kişilerin duygusal ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkisini incelemiştir.

Kim ve Yang (2016) reddedilme duyarlılığının uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasına yol açtığından bahsetmektedir..Kang Eun-young ve Lee Hee-kyung (2014) üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığı ile saldırganlık, uyumsuz stratejilerin alt faktörleri arasında yer alan ruminasyon, özeleştiri ve felaketleştirme arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisini doğruladıklarında iki değişken arasındaki ilişkinin aracılık olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak, reddedilme duyarlılığının uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı pozitif etkisi olduğu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme

stratejilerinin, reddedilme duyarlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği görülmüştür. Casini ve diğerleri de (2022) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin reddedilme duyarlılığı ile saldırganlık, prososyal davranışlar ve geri çekilme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermişlerdir. Bu bulgu bilişsel duygu düzenlemenin reddedilme duyarlılığının davranışsal sonuçlarını düzenleyebildiğini görmek açısından önemlidir.

Ramadas ve diğerleri (2024) duygusal düzenleme (ER) ve zihinselleştirmedeki zorlukların, reddedilme durumları ile ilişkili düzenlemeyi zayıflatarak ve zihinsel durumların yorumlanmasında önyargıya neden olarak RS düzeyleri üzerinde bir etkiye sahip olabileceğini ileri sürmüşlerdir. RD grup farklılıklarına ilişkin olarak, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin düşük olanlara kıyasla, daha fazla uyumsuz ve daha az uyarlanabilir ER bilişsel stratejileri kullanmanın yansıttığı daha fazla ER zorluğu ve hipomentalizasyonda ortaya çıkan daha fazla zihinselleştirme zorluğu sergilediğini göstermişlerdir.

Ding ve diğerleri ise (2021), Çinli çocuklarla yaptıkları boylamsal çalışmada duygu düzenlemenin reddedilme duyarlılığı ile sonrasında akranlarla yaşanan zorluklar ve duygusal zorluklar arasındaki ilişkiyi önemli derecede ılımlılaştırdığını bulmuşlardır (tampon etkisi). Silvers ve diğerleri de (2012) reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme arasında değişkenlik olduğu fikrine katılmaktadır yani yüksek reddedilme duyarlılığına sahip herkesin duygu düzenleme zorluğu yaşamadıklarını söylemektedirler. Ding ve diğerleri (2021) stres tamponlama modelinden yararlanarak (Cohen ve Wills, 1985) duygu düzenlemenin sıkça reddedilme duyarlılığı ile ilişkilendirilen uyumsuzlukların gelişimine karşı koruyucu bir faktör olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Bu çalışmalar reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme arasındaki karmaşık ilişkiye ve bu iki faktörün bireylerin duygusal ve sosyal işlevsellikleri üzerindeki etkilerini anlamamız için yol göstermektedir.

1.3.10. Şemalar, Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri

Velotti ve diğerlerine göre (2015) bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme bir ilişki içinde ele alınabilir. Özen ve diğerleri (2011) ise, kaygılı ve kaçıngan bağlanma türlerinin reddedilme duyarlılığıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin çalışmalar ise Karantzas ve diğerleri (2023) tarafından yapılan meta analizde toparlanmıştır. Sonuç olarak erken

dönem uyumsuz şemalar ve güvenli olmayan bağlanmalar arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar aslında şaşırtıcı değildir. Düşünüldüğünde şemalar çocukların karşılanmayan ihtiyaçları ile ilişkilidir ve güvenli bağlanma sağlamayan bir ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını yetersiz karşılaması beklenmedik bir durum olarak değerlendirilmez. Daha açık bir ifade ile, erken dönem uyumsuz şemalar da bağlanma da bakım verenle ilişki içinde gelişir ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine yol açan bir ilişkinin güvenli bağlanma ile sonuçlanması beklenmez. Reddedilme duyarlılığının da geçmişte önemli kişiler tarafından reddedilme deneyimlerine (Downey ve Feldman, 1996) veya fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ve fiziksel veya duygusal ihmal gibi çocukluk travmalarına yanıt olarak geliştiği varsayılmaktadır (Erozkan, 2015; Nacak vd., 2021). Bu varsayım göz önüne alındığında, reddedilme duyarlılığının gelişmesine neden olan bir ortamın da güvensiz bağlanma ile ilişkilendirilmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine sebep olması muhtemel gözükmektedir.

Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler kısmında da bahsedildiği gibi kaygılı bağlanma tipik olarak duygu düzenleyememe ile karakterizedir. Ayrıca yine öncesinde bahsedildiği gibi hem reddedilme duyarlılığı hem de uyumsuz şemalar yaşam olaylarının ardından ve belirli düşünme kalıpları ile gelirler. Bu durumda uyumsuz şemaların gelişmesine uygun bir ortamda yetişen bir kişinin reddedilme duyarlılığına da yatkın olması beklenebilir. Benzer bir noktadan, böyle bir yetişme ortamında çocuğun sosyal öğrenmesinin de gelişmesinde payı olan duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesinin daha zor olacağı öngörülebilir. Aslına bakılırsa zaten yetişkinlere yönelik bağlanmanın teorik modelleri (Bowlby, 1982; Kobak ve Sceery, 1988), duygu düzenleme tekniklerinin ebeveyn-çocuk bağlantısında ortaya çıktığını öne sürmektedirler. Ayrıca Sekhar ve Kothuru (2023) önceki araştırmalara göre, ergenlik boyunca bağlanma güvensizliğinin, yardımcı olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin benimsenmesini kolaylaştırdığını, bunun da daha güvensiz yetişkin bağlanma stillerini teşvik ettiği ve reddedilmeye karşı duyarlılığı arttırdığı sonucuna varmanın mantıklı olduğunu söylemişlerdir. Ayrıca işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin bireylerde yüksek düzeyde reddedilme duyarlılığına yol açabileceğini (Silvers vd., 2012; Casini vd., 2022) ve bağlanma stilindeki farklılıkların duyguların düzenlenmesi ve duygusal ilişkilerle ilişkili olduğunu öne süren bazı çalışmaların da mevcut olduğunu (Marganska vd., 2013) belirtmişlerdir.

Bu araştırmalar; şemalar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki karmaşık etkileşimleri ve bu üç kavramın bireylerin duygusal ve sosyal işlevsellikleri üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinin şemalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiye ne için aracılık edebileceğine dair açıklama sunmaktadır. Bahsedilen kavramlar benzer süreçler sonunda meydana gelmeye elverişli olduğundan onların bu kompleks ilişkilerinin incelenmesi bu kavramları daha iyi anlamaya yardımcı olacaktır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel yöntemler içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 18-45 yaş arasındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 406 genç yetişkinden oluşmaktadır.

2.3. Demografik Bilgiler

Başlangıçta 406 kişiden veri toplanmış olsa da yaş kriterini sağlamayan kişiler ve aykırı değer olarak tespit edilen kişilerin örneklemden çıkarılmasının yani eksik ve aykırı verilerin temizlenmesinin ardından araştırma grubu 376 kişiye indirilmiştir.

2.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Araştırma grubunun % 64.9'u kadın katılımcılardan (n = 244) % 35.1'i erkek katılımcılardan (n = 132) oluşmaktadır (Tablo 1).

Katılımcı sayısının en fazla olduğu grup % 48.7 ile lise mezunu olarak belirlenmiştir (n = 183) (Tablo 1). Lise mezunlarını % 41.8 ile (n = 157) üniversite mezunları takip etmektedir. Üniversite mezunlarından sonraki en kalabalık grubu ise yüksek lisans mezunları oluşturmuştur (n = 31, % 8.2). Doktora mezunu (n = 3, % 0.8), ilkokul mezunu (n = 1, % 0.3) ve ortaokul mezunu (n = 1, % 0.3) olan katılımcılar araştırma grubunun küçük bir bölümünü oluşturmuştur.

Araştırma grubunun % 42.6'sının (n = 160) çalışan kişilerden oluştuğu belirlenmiştir. Çalışmayan kişi sayısı 144 (% 38.3), hiç çalışmamış olan kişi sayısı ise 72 (% 19.1) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların yaşları 18-45 arasında değişmektedir ($\bar{X}$ = 24.65, Ss = 6.81). Basıklık ve çarpıklık değerleri -2, +2 aralığında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiğinde karar kılınmıştır.

Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde çoğunluğunun bekar olduğu tespit edilmiştir (% 65.4, *n* = 246). 81 kişinin ilişkisi olduğu (% 21.5), 44 kişinin evli olduğu (% 11.7) ve 5 kişinin (% 1.3) ayrılmış olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sigara/ alkol kullanım durumları ele alındığında sigara/ alkol kullanmayan kişilerin araştırma grubunun yarısından fazlasını oluşturduğu bulunmuştur (% 52.4, *n* = 197). Sigara/ alkol kullanmayan kişileri takip eden en kalabalık grup ise sigara/ alkol kullanan kişiler olmuştur (% 28.2, *n* = 106). Sadece arkadaşlarıylayken sigara/alkol kullanan kişi sayısı 62 (% 16.5), sadece endişeliyken sigara/ alkol kullanan kişi sayısı ise 11 (% 2.9) olarak belirlenmiştir.

Son olarak katılımcıların kardeşi olup olmadığı, varsa kardeş sıralamasındaki yerleri belirlenmiştir. Kardeşi olmayan kişi sayısı 27 (% 7.2) olarak belirlenmiştir. Büyük kardeş olan kişilerin sayısı 143 (% 38.0), Ortanca kardeş olan kişilerin sayısı 77 (% 20.5) ve küçük kardeş olan kişilerin sayısı 129 (% 34.3) olarak bulunmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Değişkenler		***n***	***%***
Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	1	.30
	Ortaokul Mezunu	1	.30
	Lise Mezunu	183	48.7
	Üniversite Mezunu	157	41.8
	Yüksek Lisans Mezunu	31	8.2
	Doktora Mezunu	3	.80
İlişki durumu	Evli	44	11.7
	Bekar	246	65.4
	Ayrılmış	5	1.3
	İlişkisi Var	81	21.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	160	42.6
	Çalışmıyor	144	38.3
	Hiç Çalışmamış	72	19.1
Kardeş Durumu	Yok	27	7.2
	Büyük	143	38.0
	Ortanca	77	20.5
	Küçük	129	34.3
Sigara/Alkol Kullanma Durumu	Kullanıyorum	106	28.2
	Sadece Arkadaşlarımlayken	62	16.5
	Sadece Endişeliyken	11	2.9
	Kullanmıyorum	197	52.4
Cinsiyet	Kadın	244	64.9
	Erkek	132	35.1

2.5. Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla sosyo-demografik değişkenleri elde etmek için Demografik Bilgi Formu ile birlikte katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemalarını saptayabilmek için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), reddedilme duyarlılıklarını belirleyebilmek için Reddedilme Duyarlılığı Anketi (RDA) ve duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır.

2.5.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ile katılımcıların yaşı, katılımcıların cinsiyeti, katılımcılarının eğitim durumu, katılımcıların çalışma durumu, katılımcıların medeni durumu, katılımcıların kardeş durumu ve katılımcıların sigara/alkol kullanımına ait veriler toplanmıştır (Ek-2).

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

Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların ayrıntılı bir değerlendirmesi için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Young Şema Ölçeği, 1990 yılında Young ve Brown tarafından geliştirilen kapsamlı bir öz bildirim aracıdır ve 16 şema ile 205 maddeden oluşmaktadır. YŞÖ-KF3 ise, Young (2004) tarafından ölçeğe Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklemesiyle oluşturulan 15 şema ve 90 maddenin yer aldığı bir ölçektir .Psikometrik özellikleri açısından kısa ve uzun versiyonları karşılaştıran araştırmalar, her iki versiyonun da iç tutarlık, paralel formun güvenirliği ve ayırt edici geçerliği açısından benzer olduğunu ve klinik amaçlarla kullanılabileceğini göstermektedir (Waller, Shah, vd., 2001: 139- 153; Stopa, Thorne, vd., 2001: 253-272).

YŞÖ-KF3'ün Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009: 75-84) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Şema boyutlarının belirlenmesi amacıyla yapılan Temel Bileşenler Analizine göre yorumlanabilir 14 faktör bulunmuştur. Bu faktörler duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar olarak sıralanabilir.

Öz bildirime dayanan bu ölçekte katılımcıların her bir soruya 1 ile 6 arasında Likert tipi bir ölçekte kendilerini en iyi tanımlayan şekilde cevap vermeleri beklenmektedir. Alınan yüksek puanlar daha fazla sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemaların varlığıyla ilişkilendirilmektedir. Türkiye standardizasyon çalışmasında 14 şema alt boyutunun uygulanmaya elverişli bulunması sebebiyle ölçeğin orijinal versiyonundaki 18 şema alt boyutu, Türk popülasyonuna daha uygun hale getirilmesi amacıyla 14 şema alt boyutuna indirgenmiştir.

Bu çalışmada YŞÖ-KF3'ün Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009: 75-84) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasının faktör analizi sonuçlarından elde edilen 5 şema alanı ve 14 faktör içeren versiyon kullanılmıştır. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır'ın (2009: 75-84) çalışmasından elde edilen 5 şema alanı ve 14 şema boyutunun madde dağılımları ve güvenirlik katsayılarına göre: İç içe geçme/bağımlılık boyutu 7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81 ve 82. maddeleri (α = .80); terk edilme boyutu 2, 20, 28, 38, ve 74. maddeleri (α = .73); başarısızlık boyutu 6, 24, 33, 42, 60 ve 78. maddeleri (α = .80); karamsarlık boyutu 8, 17, 26, 35 ve 80. maddeleri (α = .79); tehditler karşısında dayanıksızlık boyutu 21, 39, 44, 62 ve 71. maddeleri (α = .63); duygusal yoksunluk boyutu 1, 19, 37, 55 ve 73. maddeleri (α = .78); duyguları bastırma boyutu 12, 30, 48, 66 ve 84. maddeleri (α = .72); sosyal izolasyon/güvensizlik boyutu 3, 4, 40, 57, 58, 75 ve 76.maddeleri (α = .78); kusurluluk boyutu 23, 41, 43, 59, 77 ve 90. maddeleri (α = .68); yüksek standartlar boyutu 13, 14 ve 31. maddeleri (α = .70); onay arayıcılık boyutu 16, 34, 52, 56, 70 ve 88. maddeleri (α = .74); ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim boyutu 15, 22, 32, 50, 51, 68 ve 69. maddeleri (α = .72); kendini feda boyutu 11, 29, 47, 65 ve 83. maddeleri (α = .74); cezalandırılma boyutu ise 18, 49, 53, 54, 72 ve 89. maddeleri (α = .71) içermektedir. Bu şema alt boyutları zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik olmak üzere 5 ana şema alanının altında toplanır.

Ölçeğin test – tekrar test güvenilirliğini ölçmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre güvenirlik katsayıları şema boyutları için .65 ile .80, şema alanları için ise .68 ile .90 arasındadır. İç tutarlılığın belirlenmesi amacıyla ise faktör analizi yapılmış ve sonuçlar Cronbach's Alpha katsayılarının şema boyutları için .63 ile .80, şema alanları için .53 ile .81 arasında değiştiğini göstermiştir (Soygüt, Karaosmanoğu ve Çakır, 2009: 82).

Sonuç olarak bu ölçeğin, çalışmanın Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması sonuçlarına dayanarak, YŞÖ-KF3'ün 5 şema alanı ve 14 faktörle Türk popülasyonunda erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Young Şema Kısa Form-3, Ek 3'te yer almaktadır.

2.5.3. Reddedilme Duyarlılığı Anketi

Downey ve Feldman (1996: 1327–1343) tarafından geliştirilen Reddedilme Duyarlılığı Anketi (RDA), kişilerin reddedilme duyarlılığını ölçmek için hazırlanmış 18 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekteki her madde, diğer insanlar tarafından reddedilme potansiyeli olan kişilerarası durumları içerir (örneğin, "Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz ve bunu ona söylediniz." gibi). İlk olarak, katılımcılar her durumun sonucuna ilişkin endişelerini veya kaygılarını bir Likert ölçeği kullanılarak değerlendirirler. Bu ölçek, "1= Hiç endişelenmem"den "6= Çok endişelenirim"e kadar derecelendirilir. Örneğin: "Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar endişe eder veya kaygı duyarsınız?". Daha sonra, katılımcılardan her bir madde için, " Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim." gibi ifade edilen duruma ilişkin tepkilerinin kabul edilebilir olup olmadığını değerlendirmeleri istenmektedir. Bu değerlendirme de 1'den 6'ya kadar olan Likert tipi bir ölçek kullanılarak yapılmaktadır (1= Çok küçük ihtimalle, 6= Çok büyük ihtimalle). Buradan alınan yüksek olasılık puanları yüksek kabul beklentisini, düşük olasılık ise kişinin reddedilme beklentisini göstermektedir. Reddedilme duyarlılığı puanını hesaplarken önce kabul beklentisiyle ilişkili puanlar reddedilme beklentisine dönüştürülür (reddedilme beklentisi = 7 – kabul beklentisi) ve daha sonra ters çevrilen bu puanlar kaygı/endişenin derecesi ile çarpılır. Bu durumda herhangi bir maddeden alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 36'dır. Ölçekte belirtilen 18 duruma ilişkin bütün maddelerin puanlarının toplanıp, aritmetik ortalaması alınmasıyla toplam reddedilme duyarlılığı puanı elde edilir.

Downey ve Feldman (1996: 1330-1131) faktör analizi sonuçlarından yola çıkarak tek faktörlü çözümü uygun bulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .83; test-tekrar test güvenirliği ise, 2-3 hafta sonra tekrar uygulama yapıldığında .83, 4 ay sonra tekrar uygulama yapıldığında ise .78 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin birleşen geçerliği,

ayırt edici geçerlik ve yordama geçerliğine sahip olduğu da belirlenmiştir (Downey ve Feldman, 1996: 1327-1343).

RDA'nın Türkçe'ye uyarlanması Göncü, Özen, Özgüle ve Sümer (2011) tarafından yapılmıştır. Diğer kişiler tarafından beklenen reddedilmenin kültürlere özgü durum ve beklentileri de karşılayabileceği göz önüne alınarak Türk kültürel bağlamına özgü reddedilme beklentileriyle ilişkili yaygın durumları içeren sekiz madde geliştirilmiştir (örn., "Başka bir şehirde yaşayan bir arkadaşınıza evinde 10 gün kalmak istediğinizi söylüyorsunuz") (Göncü ve Sümer, 2011: 306). Göncü ve Sümer (2011: 303-313) tarafından yapılan bir çalışmada, orijinal 18 madde ve Türk kültürel bağlamına özgü olarak geliştirilen 8 maddeyi içeren 26 maddelik ölçeğe faktör analizi uygulanmış ve orijinal ölçekte olduğu gibi tek faktörlü çözümün uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Faktör yükü .30'dan küçük olan bir maddenin çıkarılmasının ardından 25 madde için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Özen, Sümer ve Demir (2011: 163-181) tarafından yapılan; bağlanma, reddedilme duyarlılığı ve arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışmada ise reddedilme duyarlılığının arkadaşlık kalitesi (r = -.33, p < .001) ve kaygılı ve kaçınan bağlanma (sırasıyla; r = .47 ve r = .45, p < .001) ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuş ve ölçeğin Türkçe formunun yordayıcı geçerliğine ilişkin bir kanıt elde edilmiştir (Göncü ve Sümer, 2011: 306).

Mevcut çalışmada yapılan faktör analizi sonucunda da tek faktörlü çözümün uygun olduğu saptanmıştır. 26 madde için ölçeğin iç tutarlık katsayısının .87 olduğu belirlenmiştir.

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Ek-4'te sunulmuştur.

2.5.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği bireylerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öz-bildirime dayanan 27 maddeden oluşmakta olup maddeler 5'li Likert tipindedir. Ölçek; farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye, öz-destek, değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyuta sahiptir. Hangi maddenin hangi alt boyutta olduğuna göre: 1,12,19. maddeler Duygulara Dikkat Etme, 7,14, 24. maddeler Duyguların Bedensel Algısı, 6, 13, 25. maddeler Duygular Hakkında Netlik, 3, 11, 20. maddeler Duyguları Anlama, 5, 17, 23. maddeler Duyguları Kabul, 4, 18, 26.

maddeler Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme ve Duygulara Katlanabilme, 8, 16, 22. maddeler İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma (Önemli hedeflere ulaşmak için gerekli ise), 9, 15, 27. maddeler Öz-Destek, 2, 10, 21. maddeler Değişimleme alt boyutunu gösterir. Alt boyutlardan alınan puan o alt boyutu oluşturan maddelerden alınan puanların ortalamasının alınmasıyla bulunur. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği maddelerden alınan toplam puanın aritmetik ortalaması üzerinden de incelenebilmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Vatan ve Kâhya (2018) tarafından yapılmıştır. Güvenilirlik araştırmasının sonuçlarına göre, tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 aralığındadır. Her alt boyut için madde-toplam korelasyon sonuçları 0.30'dan daha yüksek bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında, tüm alt boyutların hem birbirleriyle hem de bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve 0.01'lik bir istatiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon gösterdiği görülmüştür. Bu çalışmada, seçilen örneklemde yapı geçerliğinin sağlanıp sağlanmadığını belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, RMSEA.07, SRMR.05, TLI.85 ve CFI.88 olarak kabul edilebilir düzeyde uyum indislerine ulaşılmıştır. Güvenirliği belirlemek amacıyla kullanılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, sırasıyla .61, .66, .70, .68, .68, .73, .70, .72, .66; ölçeğin geneli için ise .94 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, çalışma grubu için duygu düzenleme becerileri ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ek-5'te sunulmuştur

2.6. İşlem

Araştırmanın amacına uygun olarak veri toplanabilmesi için önce katılımcılara uygulanacak olan ölçeklerin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Örneklemden veri toplamadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Onayının alınması, veri toplarken katılımcıların araştırma amacı hakkında bilgilendirilmelerinden sonra Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu (Ek-1) onaylatılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu onayının ardından katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) ve Reddedilme Duyarlılığı Ölçeklerini doldurmuşlardır. Bu çalışmadaki veriler beş aylık bir zaman diliminde 406 katılımcıya ulaşılarak toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için Google Forms üzerinden

oluşturulan anketin linki 18-45 yaş arası genç yetişkinlere ulaştırılarak araştırmaya katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Gönüllü olan katılımcıların anketi doldurmasıyla veriler toplanmıştır. Uygulama, araştırmacı tarafından, gerekli izinler alındıktan sonra, belirlenen gün ve saatlerde yapılmış, uygulama yapılmadan önce, bireylerin ölçekleri doğru biçimde, objektif olarak yanıtlamaları için gerekli açıklamalar yapılmış ve araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgi verilmiştir. Uygulamanın her katılımcı için ortalama 20 dakika sürmesi planlanmıştır.

2.7. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Veri analizine geçilmeden önce değişkenlerden alınan puanların (şema alt boyutları, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri) normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. İnceleme sonucunda Kolmogorov-Smirnov testi normal dağılım göstermese de basıklık ve çarpıklık değerleri -2, +2 değerleri arasında bulunmuştur. Q-Q Plot, box plot ve histogram verileri de incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sosyo-demografik özellikler ve betimsel istatistiklerin analizi için frekans dağılımı analizi kullanılmış olup yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistik değerlerinden de faydalanılmıştır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin sosyodemografik özellikler yönünden incelenmesi amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farklı gruplardaki katılımcıların aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla TUKEY HSD testi ve Games-Howell testleri kullanılmıştır. Reddedilme duyarlılığını ve duygu düzenleme becerilerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi için aşamalı (stepwise) regresyon analizleri yapılmıştır. Bu çalışmada bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişken (mediatör) yoluyla açıklanıp açıklanmadığını sınamak amacıyla aracılık analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS macro v4.2 (Model 4) kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yöntemi ile 5.000 örnekleme yapılmış ve dolaylı etkilerin güvenilirliği %95 güven aralığı ile değerlendirilmiştir. Dolaylı etkinin anlamlılığı, bootstrap güven aralığının sıfır (0) değerini içermemesi ile belirlenmiştir. Bu yöntem, özellikle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini aracılıkla açıklayan modellerde, modelin güvenilirliğini artırmak için tercih edilmiştir.

Araştırma verilerinin çözümlenmesi için "SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23 for Windows" programından yararlanılmıştır. Sonuçlar $p < .05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirilmiştir. (Analizler %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir.)

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezlerini test etmek için yapılan analizlerin sonuçları sunulacaktır. Öncelikler araştırma grubundaki katılımcılar hakkında bilgi alabilmek amacıyla demografik bilgi formundan elde edilen betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Betimsel istatistikler incelendikten sonra araştırma değişkenlerinin sosyodemografik özellikler yönünden incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen t-test ve tek yönlü varyans analizlerinin (ANOVA) bulgularına yer verilmiştir.

T-test ve ANOVA bulgularından sonra erken dönem uyumsuz şemalar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için gerçekleştirilen korelasyon analizi ve hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları sunulmuştur.

Korelasyon katsayılarının hesaplanmasının ardından reddedilme duyarlılığını ve duygu düzenleme becerilerini yordayan şemaların belirlenmesi amacıyla yürütülen doğrusal regresyon analizleri ve daha ayrıntılı yorum yapabilmek için gerçekleştirilen aşamalı (stepwise) regresyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Son olarak araştırmanın ana amacı olan erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla Andrew F. Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS analizinin sonuçları sunulmuştur.

3.1. Aykırı Değer Analizi

Analizlere başlanmadan tek yönlü ve çok yönlü aykırı değerlerin olup olmadığı değerlendirilmiştir. Tek yönlü aykırı değerlerin varsa bulunması amacıyla bütün değerlerin standartlaştırılmış z puanları hesaplanmıştır. Standartlaştırılmış z puanları ±3,29 aralığında olmayan 12 kişinin verilerinin tek yönlü aykırı değer olduğu belirlenerek (Tabachnick ve Fidell, 2007) veri setinden çıkarılmıştır. Bu durumun sonucunda veri seti 406 kişiden 394 kişiye indirilmiştir.

Çok yönlü aykırı değer incelemesi için Mahalanobis uzaklıkları kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .01$ ve serbestlik derecesi bağımsız değişken sayısı olarak kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Serbestlik derecesi ve anlamlılık düzeyi belirlenen 26,13 kritik değerini geçen Mahalanobis değerleri çok yönlü aykırı değer olarak değerlendirilmiştir. Çok yönlü aykırı değer olduğu belirlenen 15 gözlemin de veri

setinden çıkarılması ile veri seti 379 katılımcıya düşmüştür. Regresyon sayıltılarının kontrolü sırasında uç değer olarak belirlenen 3 katılımcının daha veri setinden çıkarılmasıyla veri seti 376 kişiye düşmüş ve son halini almıştır.

3.2. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, sigara kullanma durumu, kardeş sıralaması durumu) ait betimsel istatistikler yöntem bölümünde anlatılmıştır. Bu bölümde ise katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların ortalama değerleri, standart sapma değerleri ve varyanslarından söz edilecektir.

3.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

3.2.1.1. Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Bilgiler

Tablo 2

Katılımcıların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına İlişkin Bilgiler

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	*En Düşük puan*	*En Yüksek Puan*	$\bar{X}$	*Ortanca*	*Ss*	*Varyans*
İç içe geçme/bağımlılık	9	40	18.81	18	7.56	57.21
Terk Edilme	5	28	10.64	10	4.61	21.27
Başarısızlık	6	30	13.58	12	5.79	33.59
Karamsarlık	5	29	14.03	14	5.63	31.79
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	5	30	12.91	13	4.79	23.02
Duygusal Yoksunluk	5	26	11.35	10	5.11	26.14
Duyguları Bastırma	5	28	12.94	13	4.91	24.13
Kusurluluk	6	32	11.80	11	5.40	29.25
Yüksek Standartlar	3	18	9.31	9	3.62	13.11
Cezalandırılma	6	35	20.74	21	5.55	30.85
Kendini Feda	5	30	15.77	15	4.98	24.80
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	7	38	23.46	24	5.80	33.72
Onay Arayıcılık	6	36	20.69	21	5.40	29.20
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	7	40	18.84	18	6.60	43.64

Katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmek amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir. Katılımcıların şemalardan aldıkları puanların ortalamaları ve standart

sapmaları aşağıda verilmiştir: iç içe geçme/bağımlılık ($\bar{X}$ = 18.81, *Ss* = 7.56), terk edilme ($\bar{X}$ = 10.64, *Ss* = 4.61), başarısızlık ($\bar{X}$ = 13.58, *Ss* = 5.79), karamsarlık ($\bar{X}$ = 14.03, *Ss* = 5.63), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\bar{X}$ = 12.91, *Ss* = 4.79), duygusal yoksunluk ($\bar{X}$ = 11.35, *Ss* = 5.11), duyguları bastırma ($\bar{X}$ = 12.94, *Ss* = 4.91), kusurluluk ($\bar{X}$ = 11.80, *Ss* = 5.40), yüksek standartlar ($\bar{X}$ = 9.31, *Ss* = 3.62), cezalandırılma ($\bar{X}$ = 20.74, *Ss* = 5.55), kendini feda ($\bar{X}$ = 15.77, *Ss* = 4.98), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\bar{X}$ = 23.46, *Ss* = 5.80), onay arayıcılık ($\bar{X}$ = 20.69, *Ss* = 5.40), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\bar{X}$ = 18.84, *Ss* = 6.60).

3.2.1.2. Katılımcıların Reddedilme Duyarlılıklarına İlişkin Bilgiler

Tablo 3

Katılımcıların Reddedilme Duyarlılıklarına İlişkin Bilgiler

	En Düşük puan	*En Yüksek Puan*	$\bar{X}$	*Ortanca*	*Ss*	*Varyans*
Reddedilme Duyarlılığı	1	17	8.06	8.17	3.04	9.27

Katılımcıların reddedilme duyarlılıklarını ölçmek amacıyla Reddedilme Duyarlılığı Anketi kullanılmıştır. Bu ankete göre katılımcıların reddedilme duyarlılığı puanı ortalaması $\bar{X}$ = 8.06 olarak belirlenmiştir (*Ss* = 3.04).

3.2.1.3. Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bilgiler

Tablo 4

Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerilerine İlişkin Bilgiler

	En Düşük puan	*En Yüksek Puan*	$\bar{X}$	*Ortanca*	*Ss*	*Varyans*
Duygu Düzenleme Becerileri	1.89	4.89	3.46	3.48	.53	.28

Katılımcıların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmış ve bu ölçeğe göre katılımcıların ortalama duygu düzenleme becerisi puanları $\bar{X}$ = 2.45 olarak ölçülmüştür (*Ss* = .53)

3.3. Demografik Değişkenlerin Araştırma Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğinin incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) uygulanmıştır. Analizlere başlanmadan önce analizlerin

kullanılmasının uygunluğunun sağlanması için varsayımların karşılandığı kontrol edilmiştir. ANOVA analizinin varsayımları: bağımsız gözlemlere dayanma, eşit aralıklı ölçüm, normal dağılım ve grup varyanslarının homojen dağılmasıdır (Field, 2009). Araştırmada gruplar anketi internet ortamında doldurmuştur ve eşit aralıklı ölçekler kullanılmıştır. Bu sebeplerden ötürü ilk iki koşulun karşılandığı kabul edilmiştir.

Normal dağılım varsayımının kontrolü Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak değerlendirildiğinde normal dağılım göstermediği ($p < .05$) belirlenmiş olsa da büyük örneklem gruplarında grafiklerin, çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenerek normal dağılıma karar verilebileceği göz önüne alınarak (Field, 2009) değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri ve grafikleri incelenmiştir. Değişkenlerin puan dağılımlarının sütun ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde normalden önemli bir sapma olmadığı gözlemlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin de -2, +2 aralığında yer alması sebebiyle normal dağılım varsayımının sağlandığına kanaat getirilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Varyansların homojenliği sayıltısını değerlendirmek için Levene Testi kullanılmıştır. Levene Testi farklı gruplar arasında varyansların eşit olduğunu işaret ettiğinde çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi'nden yararlanılmıştır. Levene Testi farklı gruplardaki varyansların eşit olmadığını işaret ettiğinde ise çoklu karşılaştırma için homojenlik ve grup büyüklüklerinin eşit olması sayıltısını içermeyen Games-Howell Testi'nden yararlanılmıştır.

Etki büyüklüğü ANOVA'larda eta-kare (η^2) değeri ile, çoklu karşılaştırmalarda ise Cohen d ile belirlenmiştir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) etki büyüklüğü sınıflandırması dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Buna göre .20 düşük etki gücü, .50 ortalama etki gücü, .80 geniş etki gücü olarak değerlendirilmiştir. Eta-kare (η^2) değerleri ise, $\eta^2 = .01$ düşük etki, $\eta^2 = .06$ orta etki ve $\eta^2 = .14$ geniş etki olmak üzere belirlenmiştir.

3.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

3.3.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 5

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyet Değişkenine Göre T-test Sonuçları

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	**Kadın**			**Erkek**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	$\bar{X}$	***Ss***	***n***	$\bar{X}$	***Ss***				
Cezalandırılma	244	19.95	5.26	132	22.20	5.79	-3.80	.01**	.40	1.56
Duyguları Bastırma	244	12.56	5.05	132	13.64	4.57	-2.04	.04*	.22	1.36

***p<.05; **p<.01**

Cinsiyet değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alt alanlarından cezalandırılma şemasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin cezalandırılma şemasından aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$ = 22.20, *Ss* = 5.79) kadınların cezalandırılma şemasından aldıkları puanların ortalamasından ($\bar{X}$ = 19.95, *Ss* = 5.26) anlamlı ölçüde yüksektir (*t*(374) = -3,80, *p* < .05, *d* = .40, %95 GA [-3.40; -1.08]).

Cinsiyet değişkenine göre erken dönem uyumsuz şema alt alanlarından duyguları bastırma şemasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek katılımcıların duyguları bastırma şemasından aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$ = 13.64, *Ss* = 4.57) kadınların duyguları bastırma şemasından aldıkları puanların ortalamasından ($\bar{X}$ = 12.56, *Ss* = 5.05) anlamlı ölçüde yüksektir (*t*(374) = -2,04, *p* < .05, *d* = .22, %95 GA [-2.11; -.04]).

3.3.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çalışma Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 6

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Çalışma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	*Varyansın kaynağı*	*Kareler toplamı*	*SD*	*Kareler ortalaması*	*F*	*p*	*η²*	*Tukey HSD*
Karamsarlık	Gruplar arası	318.64	2	159.32	5.12	.00	.02	A-B
	Gruplar içi	11605,08	373	31.11				
	Toplam	11923.73	375					
Başarısızlık	Gruplar arası	360.35	2	180.17	5.49	.00	.02	A-B
	Gruplar içi	9750.13	373	32.80				
	Toplam	12597.44	375					
İç içe Geçme/ Bağımlılık	Gruplar arası	387.79	2	193.89	3.43	.03	.01	A-B
	Gruplar içi	21065.79	373	56.47				
	Toplam	21453.59	375					
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Gruplar arası	225.19	2	112.59	4.99	.00	.02	A-B
	Gruplar içi	8407.73	373	22.54				
	Toplam	8632.92	375					

Not: A= Çalışıyor, B= Çalışmıyor, C= Hiç çalışmamış ***p<.05; **p<.01**

Katılımcıların çalışma durumu çalışıyor, çalışmıyor ve hiç çalışmamış olmak üzere 3 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında şema alt alanlarından karamsarlık, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Karamsarlık şemasından alınan puanlar gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir, F (2, 373) = 5.12, p < ,05, η^2 = .02. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığından F (2, 373) = .179, p > .05 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Başarısızlık şemasından alınan puanlar gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir, F (2, 373) = 5.49, p < ,05, η² = .02. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığından F (2, 373) = .119, p > .05 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. İç içe geçme/bağımlılık şemasından alınan puanlar gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir, F (2, 373) = 3.43, p < ,05, η² = .01. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığından F (2, 373) = .713, p > .05 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasından alınan puanlar gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir, F (2, 373) = 4.99, p < .05, η² = .02. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği

belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığından F (2, 373) = 2.16, p > .05 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır.

Çalışmayan katılımcıların karamsarlık şemasından aldıkları puanlar ($\bar{X}$ = 15.00, *Ss* = 5.57) çalışan katılımcılara göre ($\bar{X}$ = 12.99, *Ss* = 5.53) anlamlı derecede yüksektir, (t(373) = 3,14, p < ,05, d = 0,36, %95 GA [,50; 3,52]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

Başarısızlık şemasından alınan puanlar çalışmayan katılımcılarda ($\bar{X}$ = 14.51, *Ss* = 6.03) çalışan katılımcılara göre ($\bar{X}$ = 12.45, *Ss* = 5.49) anlamlı derecede yüksektir, (t(373) = 3,13, p < ,05, d = 0,35, %95 GA [,51; 3,61]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

İç içe geçme/bağımlılık şemasından alınan puanlar çalışmayan katılımcılarda ($\bar{X}$ = 19.69, *Ss* = 7.16) çalışan katılımcılara göre ($\bar{X}$ = 17.63, *Ss* = 7.71) anlamlı derecede yüksektir, (t(373) = 2,41, p < .05, d = 0.27, %95 GA [.03; 4.09]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasından alınan puanlar çalışmayan katılımcılarda ($\bar{X}$ = 13.69, *Ss* = 5.04) çalışan katılımcılara göre ($\bar{X}$ = 12.03, *Ss* = 4.77) anlamlı derecede yüksektir, (t(373) = 2,94, p < ,05, d = 0.35, %95 GA [,39; 2,95]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

3.3.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Tablo 7

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	*Varyansın kaynağı*	*Kareler toplamı*	*SD*	*Kareler ortalaması*	*F*	*p*	η^2	*Tukey HSD*
Duygusal Yoksunluk	Gruplar arası	210.59	3	70.19	2.72	.04	.02	B-D
	Gruplar içi	9595.06	372	25.79				
	Toplam	9805.66	375					

Not: A= Evli, B= Bekar, C= Ayrılmış D= İlişkisi Var ***p<.05; **p<.01**

Medeni durum değişkeni evli, bekar, ayrılmış, ilişkisi var olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır. Gruplar arasında sadece duygusal yoksunluk şemasından alınan puanlarda anlamlı bir fark gözlemlenmiştir, F (3, 372) = 2.72, p < ,05, η^2 = .02. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığından F (3, 372) = 2.39, p > .05 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır.

Duygusal yoksunluk şemasından alınan puanlar bekar katılımcılarda ($\bar{X}$ = 11.73, *Ss* = 5.28) ilişkisi olan (evli katılımcılar ayrı bir kategoridir ve bu kategorinin içinde yer almamaktadır) katılımcılara göre ($\bar{X}$ = 10.04, *Ss* = 4.43) anlamlı derecede yüksektir, (t(372) = 1,81, p < ,05, d = 0.33, %95 GA [,02; 3,37]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

3.3.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre İncelenmesi

Sigara/alkol kullanma değişkeni kullanıyorum, sadece arkadaşlarımlayken kullanıyorum, sadece endişeliyken kullanıyorum ve kullanmıyorum olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır. Gruplar arasında kusurluluk şeması, sosyal izolasyon/güvensizlik şeması, başarısızlık şeması, terk edilme şeması, tehditler karşısında dayanıksızlık şeması ve onay arayıcılık şemalarında anlamlı farklar bulunmuştur.

Tablo 8

Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	*Varyansın kaynağı*	*Kareler toplamı*	*SD*	*Kareler ortalaması*	*F*	*p*	η^2	*Tukey HSD*
Kusurluluk	Gruplar arası	414.50	3	138.16	4.86	.00	.03	A-C
	Gruplar içi	10555.53	372	28.37				B-C
	Toplam	10970.04	375					C-D
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Gruplar arası	416.38	3	138.79	3.23	.02	.02	A-C
	Gruplar içi	15950.71	372	42.87				C-D
	Toplam	16367.10	375					
Başarısızlık	Gruplar arası	371.48	3	123.82	3.76	.01	.02	A-C
	Gruplar içi	12225.96	372	32.86				C-D
	Toplam	12597.44	375					
Terk Edilme	Gruplar arası	282.73	3	94.24	4.54	.00	.03	-
	Gruplar içi	7771.59	372	20.72				
	Toplam	8054.32	375					
Onay Arayıcılık	Gruplar arası	252.07	3	112.59	4.99	.00	.02	A-D
	Gruplar içi	10698.89	372	22.54				
	Toplam	10950.96	375					

Not: A= Kullanıyorum, B= Sadece Arkadaşlarımlayken Kullanıyorum, C= Sadece Endişeliyken Kullanıyorum D= Kullanmıyorum ***p<.05; **p<.01**

Katılımcıların sigara alkol kullanımlarına göre bazı şema alanlarında farklılaştığı gözlemlenmiştir. Kusurluluk şeması için; F (3, 372) = 4.86, p < .05, η² = .03. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığı için F (3, 372) = 1.49, p = .21 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Sosyal izolasyon/güvensizlik şeması için; F (3, 372) = 3.23, p < .05, η² = .02 eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığı için F (3,372) = .413, p = .74 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Başarısızlık şeması için, F (3, 372) = 3.76, p < .05, η² = .02. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığı için F (3, 372) = 2.20, p = .08 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Terk edilme şeması için; F (3, 372) = 4.36, p < .05, η² = .03. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağılmadığı için F (3, 372) = 3.08, p = .02 çoklu karşılaştırma için Games-Howell Testi kullanılmıştır. Onay arayıcılık şeması için; F (3, 372) = 2.92, p < .05, η² = .02. Eta-kare değerinin düşük

düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağıldığı için F (3, 372) = 1.09, p = .35 çoklu karşılaştırma için Tukey HSD Testi kullanılmıştır.

Kusurluluk şemasından alınan puanlar sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcılarda ($\bar{X}$ = 17.36, *Ss* = 6.60) diğer bütün gruplardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıları kusurluluk şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 17.36, *Ss* = 6.60) sigara alkol kullanan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 11.86, *Ss* = 5.38) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (t(372)= -3.26, p < .05, d = 1.03, %95 GA [-1.66; -.40]). Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların kusurluluk şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 17.36, *Ss* = 6.60) sadece arkadaşlarıylayken sigara/alkol kullanan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 12.37, *Ss* = 6.27) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (t(372)= -2.86, p < .05, d = .93, %95 GA [-1.58; -.29]). Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların kusurluluk şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 17.36, *Ss* = 6.60) sigara/alkol kullanmayan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 11.28, *Ss* = 4.88) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (t(372)= 3.68, p < .05, d = 1.14, %95 GA [.52; 1.75]).Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların sosyal izolasyon/güvensizlik şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 24.55, *Ss* = 8.06) sigara/alkol kullanan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 18.34, *Ss* = 6.78) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (t(372)= -2.90, p < .05, d = 1.28, %95 GA [.85; 11.56]).Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların sosyal izolasyon/güvensizlik şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 24.55, *Ss* = 8.06) sigara/alkol kullanmayan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 18.60, *Ss* = 6.44) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (t(372)= -2.92, p < .05, d = .81, %95 GA [.71; 11.18]).Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların başarısızlık şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 18.64, *Ss* = 5.75) sigara/alkol kullanan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 13.41, *Ss* = 5.80) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (*t*(372)= -2.87, *p* < .05, *d* = .90, %95 GA [.49; 9.86]). Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların başarısızlık şemasından aldığı puanlar ($\bar{X}$ = 18.64, *Ss* = 5.75) sigara/alkol kullanmayan katılımcılardan ($\bar{X}$ = 13.07, *Ss* = 5.39) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, (*t*(372)= 3.12, *p* < .05, *d* = .99, %95 GA [.95; 10.12]). Cohen d değeri incelendiğinde, etki büyüklüğünün geniş düzeyde olduğu görülmüştür.

Terk edilme şeması ANOVA testinde anlamlı sonuç vermesine rağmen Games-Howell Testi'nde gruplar arasındaki spesifik farkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Onay arayıcılık şeması incelendiğinde, sigara/alkol kullanan kişiler ($\bar{X}$ = 21.75, *Ss* = 5.54), sigara/alkol kullanmayan kişilere göre ($\bar{X}$ = 19.94, *Ss* = 5.25) anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almışlardır, (*t*(372) = 2.80, *p* < .05, *d* = .33, %95 GA [.09; .57]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları görülmüştür.

3.3.1.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Eğitim Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların eğitim düzeyleriyle araştırma değişkenlerinin ilişkisi gözlemlemek için ANOVA analizi yapılmıştır. Fakat bazı grupların katılımcı sayıları nedeniyle post-hoc testleri gerçekleştirilememiştir. ANOVA analizi sonuçları ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasından alınan puanların gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini işaret etmiştir, *F* (5, 370) = 4.58, *p* < .05, η^2 = .05. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir.

3.3.2. Reddedilme Duyarlılığının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Katılımcıların cinsiyetleri kadın ve erkek olmak üzere 2 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında reddedilme duyarlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların medeni durumları evli, bekar, ayrılmış, ilişkisi var olmak üzere 4 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında reddedilme duyarlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların çalışma durumu çalışıyor, çalışmıyor ve hiç çalışmamış olmak üzere 3 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında reddedilme duyarlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların sigara/alkol kullanma durumları kullanıyorum, sadece arkadaşlarımlayken kullanıyorum, sadece endişeli/gergin olduğumda kullanıyorum ve kullanmıyorum olmak üzere 4 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında reddedilme duyarlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların eğitim durumları ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans mezunu ve doktora mezunu olmak üzere 6 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında reddedilme duyarlılığı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

3.3.3 Duygu Düzenleme Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

3.3.3.1. Duygu Düzenleme Becerilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 9

Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-test Sonuçları

	Kadın			**Erkek**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	$\bar{X}$	***Ss***	***n***	$\bar{X}$	***Ss***				
Duygu Düzenleme Becerileri	244	3.41	.52	132	3.53	.53	-2.23	.02*	.22	.05

***p<.05; **p<.01**

Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre incelenmesi amacıyla t-test kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların duygu düzenleme becerileri ortalamaları ($\bar{X}$ = 3.53, *Ss* = .53) kadın katılımcıların duygu düzenleme becerileri ortalamalarından ($\bar{X}$ = 3.41, *Ss* = .52) anlamlı ölçüde yüksektir (*t*(374) = -2,23, *p* < .05, *d* = .22, %95 GA [-.23; -.01]).

3.3.3.2. Duygu Düzenleme Becerilerinin Çalışma Değişkenine Göre İncelenmesi

Katılımcıların çalışma durumu çalışıyor, çalışmıyor ve hiç çalışmamış olmak üzere 3 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

3.3.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 10

Duygu Düzenleme Becerilerinin Sigara/Alkol Kullanma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın kaynağı	*Kareler toplamı*	*SD*	*Kareler ortalaması*	*F*	*p*	η^2	*Games-Howell*
Duygu Düzenleme Becerileri	Gruplar arası	3.98	3	1.32	4.86	.00**	.03	C-D
	Gruplar içi	102.33	372	.27				
	Toplam	106.31	375					

Not: A= Kullanıyorum, B= Sadece Arkadaşlarımlayken Kullanıyorum, C= Sadece Endişeliyken Kullanıyorum D= Kullanmıyorum ***p<.05; **p<.01**

Duygu düzenleme becerilerinin sigara/alkol kullanma değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir, F (3, 372) = 4.86, p < ,01, η^2 = .03. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğü gösterdiği belirlenmiştir. Levene Testi'ne göre varyanslar homojen dağılmadığından F (3, 372) = 3.32, p = .02 çoklu karşılaştırma için Games-Howell Testi kullanılmıştır.

Sigara alkol kullanmayan katılımcıların duygu düzenleme becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar ($\bar{X}$ = 3.54, *Ss* = .50) sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların aldıkları puanlardan ($\bar{X}$ = 3.07, *Ss* =.36) anlamlı derecede yüksektir, ((t(372) = 4,11, p < ,01, d = 1.07, %95 GA [.12; .81]). Cohen d değerleri incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcı grupları arasındaki anlamlı farkların etki büyüklüklerinin büyük düzeylerde oldukları görülmüştür.

3.3.3.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Katılımcıların medeni durumları evli, bekar, ayrılmış, ilişkisi var olmak üzere 4 grupta incelenmiştir. Gruplar arasında duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

3.3.3.5. Duygu Düzenleme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların eğitim düzeyleriyle araştırma değişkenlerinin ilişkisi gözlemlemek için ANOVA analizi yapılmıştır. Yapılan ANOVA analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

3.4. Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemalar (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar), reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacı ile Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin gücü Cohen'in (1988) önerdiği sınıflandırmaya göre zayıf (r = .10), orta düzeyde (r = .30) ve güçlü (r = .50) olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 11

Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1	1														
2	-,200**	1													
3	-,012	,112*	1												
4	-,214**	,095	,454**	1											
5	-,080	,022	,404**	,233**	1										
6	-,240**	,091	,498**	,400**	,477**	1									
7	-,075	,048	,399**	,236**	,449**	,435**	1								
8	-,382**	,434**	,304**	,308**	,287**	,295**	,197**	1							
9	-,276**	,166**	,295**	,253**	,324**	,215**	,245**	,439**	1						
10	-,318**	,308**	,234**	,315**	,282**	,247**	,161**	,621**	,396**	1					
11	-,274**	,297**	,465**	,374**	,484**	,388**	,304**	,625**	,557**	,661**	1				
12	-,374**	,394**	,313**	,304**	,235**	,342**	0,095	,634**	,309**	,412**	,487**	1			
13	-,353**	,366**	,368**	,411**	,242**	,433**	,251**	,741**	,342**	,602**	,638**	,554**	1		
14	-,405**	,411**	,242**	,426**	,185**	,278**	,108*	,688**	,349**	,518**	,535**	,677**	,645**	1	
15	-,404**	,269**	,428**	,414**	,364**	,468**	,278**	,515**	,381**	,397**	,573**	,480**	,561**	,517**	1
16	-,254**	,305**	,502**	,322**	,416**	,443**	,296**	,561**	,388**	,460**	,651**	,488**	,556	,506**	, 592** 1

**. Korelasyon 0,01 düzeyinde önemlidir (2 kuyruklu). *. Korelasyon 0,05 düzeyinde önemlidir (2 kuyruklu).

Not. Değişkenler: 1. Duygu Düzenleme, 2. Reddedilme Duyarlılığı, 3. Cezalandırılma, 4. Kendini Feda, 5. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, 6. Onay Arayıcılık, 7. Yüksek Standartlar, 8. Kusurluluk, 9. Duyguları Bastırma, 10. Duygusal Yoksunluk, 11. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, 12. Başarısızlık, 13. Terk Edilme, 14. İç İçe Geçme/Bağımlılık, 15. Karamsarlık, 16. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık

Duygu düzenleme becerileri ile reddedilme duyarlılığı arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.20, p < .01) ilişki saptanmıştır. Duygu düzenleme becerileri ile şema alt alanlarından kendini feda arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.21, p < .01), onay arayıcılık arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.24, p < .01), kusurluluk arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.38, p < .01), duyguları bastırma arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.27, p < .01), duygusal yoksunluk arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.31, p < .01), sosyal izolasyon/güvensizlik arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.27, p < .01), başarısızlık arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.37, p < .01), terk edilme arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.35, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.40, p < .01), karamsarlık arasında orta düzeyde negatif yönde (r = -.40, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.25, p < .01) ilişkiler saptanmıştır.

Reddedilme duyarlılığı ile şema alt alanlarından kusurluluk (r = .43, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .30, p < .01), başarısızlık (r = .39, p < .01), terk edilme (r = .36, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .41, p < .01), tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .30, p < .01) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Şema alt alanlarından cezalandırılma (r = .11, p < .05), duyguları bastırma (r = .16, p < .05), sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .29, p < .01) ve karamsarlık (r = .26, p < .01) arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Şema alt alanlarının kendi içindeki ilişkilerinde ise; cezalandırılma şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .50, p < .01) ile yüksek düzeyde; kendini feda (r = .45, p < .01), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim (r = .40, p < .01), onay arayıcılık (r = .49, p < .01), yüksek standartlar (r = .39, p < .01), kusurluluk (r = .30, p < .01), sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .46, p < .01), başarısızlık (r = .31, p < .01), terk edilme (r = .36, p < .01), karamsarlık (r = .42, p < .01) ile orta düzeyde; duyguları bastırma (r = .29, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .23, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .24, p < .01) ile düşük düzeyde].

Kendini feda şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [onay arayıcılık (r = .40, p < .01), kusurluluk (r = .30, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .31, p < .01), sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .37, p < .01),

başarısızlık (r = .30, p < .01), terk edilme (r = .41, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .42, p < .01), karamsarlık (r = .41, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .32, p < .01) ile orta düzeyde; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim (r = .23, p < .01), yüksek standartlar (r = .23, p < .01) ve duyguları bastırma (r = .25, p < .01) ile düşük düzeyde].

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [onay arayıcılık (r = .47, p < .01), yüksek standartlar (r = .44, p < .01) ve duyguları bastırma (r = .32, p < .01) sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .48, p < .01), karamsarlık (r = .36, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .41, p < .01) ile orta düzeyde; kusurluluk (r = .28, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .28, p < .01), başarısızlık (r = .23, p < .01), terk edilme (r = .24, p < .01) ve iç içe geçme/bağımlılık (r = .18, p < .01) ile düşük düzeyde].

Onay arayıcılık şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [yüksek standartlar (r = .43, p < .01), sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .38, p < .01), başarısızlık (r = .34, p < .01), terk edilme (r = .43, p < .01), karamsarlık (r = .46, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .44, p < .01) ile orta düzeyde; kusurluluk (r = .29, p < .01), duyguları bastırma (r = .21, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .24, p < .01) ve iç içe geçme/bağımlılık (r = .27, p < .01) ile düşük düzeyde].

Yüksek standartlar şemasının başarısızlık şeması dışındaki diğer bütün şema alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .30, p < .01) ile orta düzeyde; kusurluluk (r = .19, p < .01), duyguları bastırma (r = .24, p < .01), duygusal yoksunluk (r = .16, p < .05), terk edilme (r = .25, p < .05), iç içe geçme/bağımlılık (r = .10, p < .01), karamsarlık (r = .27, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .29, p < .01) ile düşük düzeyde].

Kusurluluk şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [duygusal yoksunluk (r = .62, p < .01), sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .62, p < .01), başarısızlık (r = .63, p < .01), terk edilme (r = .74, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .68, p < .01), karamsarlık (r = .51, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .56, p < .01) ile yüksek düzeyde; duyguları bastırma (r = .43, p < .01) ile orta düzeyde].

Duyguları bastırma şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .55, p < .01) ile yüksek düzeyde; duygusal yoksunluk (r = .39, p < .01), başarısızlık (r = .30, p < .01), terk edilme

(r = .34, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .34, p < .01), karamsarlık (r = .38, p < .01) ve te3hditler karşısında dayanıksızlık (r = .38, p < .01) ile orta düzeyde].

Duygusal yoksunluk şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [sosyal izolasyon/güvensizlik (r = .66, p < .01), terk edilme (r = .60, p < .01) ve iç içe geçme/bağımlılık (r = .51, p < .01) ile yüksek düzeyde; başarısızlık (r = .41, p < .01), karamsarlık (r = .39, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .46, p < .01) ile orta düzeyde].

Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [terk edilme (r = .63, p < .01), iç içe geçme/bağımlılık (r = .53, p < .01), karamsarlık (r = .57, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .65, p < .01) ile yüksek düzeyde; başarısızlık (r = .48, p < .01) ile orta düzeyde].

Başarısızlık şemasının yüksek standartlar şeması dışındaki diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [terk edilme (r = .55, p < .01) ve iç içe geçme/ bağımlılık (r = .67, p < .01) ile yüksek düzeyde; , karamsarlık (r = .48, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .48, p < .01) ile orta düzeyde].

Terk edilme şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [iç içe geçme/bağımlılık (r = .64, p < .01), karamsarlık (r = .56, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .55, p < .01) ile yüksek düzeyde].

İç içe geçme/bağımlılık şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [karamsarlık (r = .51, p < .01) ve tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .50, p < .01) ile yüksek düzeyde].

Karamsarlık şemasının diğer bütün şema alt alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır [tehditler karşısında dayanıksızlık (r = .59, p < .01) ile yüksek düzeyde].

Ayrıca yaş değişkeninin araştırma değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim (r = -.18, p < .01), onay (r = -.11, p < .05), başarısızlık (r = -.12, p < .05) ve karamsarlık (r = -.14, p < .01) ile aralarında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları Tablo 11'de gösterilmektedir.

Tablo 12

Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.537**	1					
3	.463**	.383**	1				
4	.531**	.441**	.776**	1			
5	.366**	.539**	.431**	.341**	1		
6	-.160**	-.242**	-.403**	-.475**	-.110*	1	
7	.119*	.082	.356**	.411**	.028	-.209**	1

**. Korelasyon 0,01 düzeyinde önemlidir (2 kuyruklu).

*. Korelasyon 0,05 düzeyinde önemlidir (2 kuyruklu).

Not. Değişkenler: 1. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı, 2. Yüksek Standartlar Şema Alanı, 3. Kopukluk Şema Alanı, 4. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı, 5. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı, 6. Duygu Düzenleme Becerileri, 7. Reddedilme Duyarlılığı.

Reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.20, p < .01) ilişki saptanmıştır. Reddedilme duyarlılığı ile kopukluk şema alanı ve zedelenmiş otonomi şema alanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler görülmüştür (r = .35, p < .01; r = .41, p < .01). Reddedilme duyarlılığı ile diğeri yönelimlilik şema alanı arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki görülmüştür (r = .11, p < .05). Duygu düzenleme becerileri ile kopukluk şema alanı ve zedelenmiş otonomi şema alanı arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişkiler görülmüştür (r = -.40, p < .01; r = -.47, p < .01). Duygu düzenleme becerileri ile diğeri yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanları arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkiler görülmüştür (r = -.16, p < .01; r = -.24, p < .01; r = -.11, p < .05). Bahsedilen değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçları Tablo 12'de gösterilmektedir.

3.5. Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, ilk olarak çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları değerlendirilecek, sonrasında tüm katılımcıların (376 kişi) reddedilme duyarlılığını ve duygu düzenleme becerilerini yordayan değişkenleri saptamak amacıyla ayrı ayrı yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizleri aktarılacaktır. Bu bağlamda, analiz aşamasında yordayıcı değişken olarak, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ün alt boyutları olan

duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standartlar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri puanları alınmıştır. Yordanan değişkenler olan reddedilme duyarlılığının ve duygu düzenleme becerilerinin yordayıcı değişkenler tarafından ne derece yordandığı sırasıyla incelenmiştir. Aşağıda yapılan analizlere ilişkin çizelgeler ve sonuçlar aktarılmaktadır.

3.5.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının Sorgulanması

Analize geçilmeden çoklu regresyon yönteminin eldeki veriye uygun bir analiz yöntemi olduğunun belirlenmesi için çoklu regresyon varsayımları incelenmiştir. Çoklu regresyonun varsayımları: değişkenlerin nicel olması, varyansın sıfırdan farklı olması, çoklu bağlantı (multicollinearity) olmaması, eş varyanslılık (homoscedasticity), artık (residual) terimler arasında ilişki (otokorelasyon), hataların normal dağılımı, bağımsız gözlemler ve doğrusallık olarak değerlendirilmiştir (Field, 2009).

Birinci varsayım, yordanan değişkenin sürekli değişken olması ve bütün yordayıcı değişkenlerin sürekli değişken olması gerekliliğidir. Yordanan değişkenler olan reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri ölçeklerden alınan toplam puanlar ile belirlenmiş, sürekli değişkenlerdir. Yordayıcı değişkenler olarak belirlenen erken dönem uyumsuz şemalar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri sürekli değişkenlerdir.

İkinci varsayım değişkenlerin belirli düzeyde varyansının olması gerekliliğidir. Betimsel istatistiklerde tabloda gösterildiği üzere yordanan ve yordayıcı değişkenlerin yeterli düzeyde varyansları olduğu için bu varsayımın karşılandığı kabul edilmiştir.

Üçüncü varsayım yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin (çoklu bağıntı) olmamasıdır. Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon (r > .70) olması, çoklu bağıntı problemini işaret edebileceği bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon incelendiğinde en yüksek korelasyon katsayısının reddedilme duyarlılığı için r = .43, duygu düzenleme becerileri için ise r = .42 olduğu, herhangi bir korelasyon katsayısının .70'in üzerinde olmadığı için çoklu bağıntı sorunu olmadığı varsayılmıştır. Ayrıca yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağıntı sorunu olup olmadığını değerlendirmek için tolerans değerleri ve (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Çoklu bağıntı olmadığını söyleyebilmek için her bir bağımsız değişkenin

Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin 10'dan küçük olması; Tolerans değerinin ise 0.2'den büyük olması gerekmektedir. VIF değerinin 10'dan büyük olması, Tolerans değerinin 0.2'den küçük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallığa **(**multicollinearity**)** işaret eder (Field, 2009). Yapılan doğrusallık analizleri ile reddedilme duyarlılığı için tolerans değerlerinin .42 ile 1.00, duygu düzenleme becerileri için tolerans değerlerinin ise .48 ile 1.00 arasında ve VIF değerlerinin reddedilme duyarlılığı için 1.00 ile 2.33, duygu düzenleme becerileri için ise 1.00 ile 2.07 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Dördüncü varsayım eş varyanslılığı (homoscedasticity) karşılamak için regresyon analizi sonucunda, tahmin edilen değerlerle gözlenen değerler arasındaki farkların (tahmin hatalarının) varyansı tüm tahmin edilen değerlerde homojen (eşit) olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Saçılım grafiği incelendiğinde artık terimlerin rastgele dağılım gösterdikleri belirlendiği için eş varyanslılık varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir.

Beşinci varsayım otokorelasyon, iki hata terimi arasında ilişkisinin olmamasıdır. Hata terimlerindeki otokorelasyon Durbin-Watson Testi ile incelenmiştir. Bu testin değerleri 0 ile 4 arasında değerlendirilmekte ve testte elde edilen değerler 1-3 arasında ise artık terimlerin bağımsız oldukları söylenebilmektedir (Field, 2009). Durbin-Watson Testleri değerleri reddedilme duyarlılığı için 1.99 ve duygu düzenleme becerileri için 2.04 olarak değerlendirildiğinden otokorelasyonun olmadığı kabul edilmiştir.

Altıncı varsayım hataların normal dağılım göstermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Hataların normal dağılım gösterip göstermediği sütun grafikleri ve normal dağılım eğrileri incelenerek belirlenmiştir. Grafiklerde ve eğrilerde normale yakın bir dağılım gözlemlendiği için bu sayıltının karşılandığı varsayılmıştır.

Yedinci varsayım gözlemlerin bağımsız olmasını ifade etmektedir. Katılımcılar online ortamda gönderilen ölçekleri tek başlarına yaptıkları için bağımsız örneklem sayıltısının karşılandığı kabul edilmiştir.

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olması gerektiği belirtilmektedir. Yordanan değişkenlerin yordayıcı değişkenler ile aralarındaki ilişki saçılım grafikleri incelenmiş olup bu grafiklerde değerlerin eksen etrafında toplandığı gözlemlendiği için doğrusallık varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir. Yordanan ve yordayıcı değişkenler arasındaki tüm p değerlerinin 0,05'ten küçük olması da değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bütün varsayımların

karşılandığı kabul edildiği için aşamalı çoklu regresyon analizlerinin yapılması uygun bulunmuştur.

3.5.2. Tüm Katılımcılarda Reddedilme Duyarlılığı Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Reddedilme duyarlılığı puanlarını yordamak amacıyla, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün alt boyutları olan kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık; duygu düzenleme becerileri puanları yordayıcı değişken, reddedilme duyarlılığı puanı yordanan değişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 13

Tüm Katılımcılarda Reddedilme Duyarlılığı Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kusurluluk**	.13	.24	.189	.187	3.68	.03	86.97	.00**
2	**İç içe Geçme/ Bağımlılık**	.06	.14	.212	.208	2.13	.02	50.29	.00**
3	**Başarısızlık**	.07	.13	.222	.215	2.11	.03	35.33	.00**

n = 376; p < .05; ** p < .01**

Tablo 13'te görüldüğü gibi, sırasıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün alt boyutları olan kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve başarısızlık olmak üzere bağımsız değişkenlerden 3'ü analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 22'dir ve bu anlamlı bir değerdir (F (3, 372) = 35.33, $p < .05$). Yordanan değişken üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen üç değişkenin yordanan değişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiğinde, kusurluluğun varyansın %18'ini (F (1, 374) = 86.97, $p < .01$) açıkladığı, iç içe geçme/bağımlılık regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %21'e (F (2, 373 = 50.29, $p < .05$) yükseldiği, başarısızlık şeması analize katıldığında ise açıklanan varyansın %22'ye yükseldiği (F (3, 372) = 35.33, $p < .05$) görülmektedir. Analiz sonuçları kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık şemalarının reddedilme duyarlılığını pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

3.5.3. Tüm Katılımcılarda Duygu Düzenleme Becerileri Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Duygu düzenleme becerileri puanlarını yordamak amacıyla, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün alt boyutları olan karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, duyguları bastırma, onay arayıcılık ve başarısızlık puanları yordayıcı değişken, duygu düzenleme becerileri ölçeğinden alınan puan yordanan değişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 14

Tüm Katılımcılarda Duygu Düzenleme Becerileri Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	İç içe Geçme/ Bağımlılık	-0.44	-0.43	.193	.191	-9.48	.04	89.90	.00**
2	Başarısızlık	-0.35	-0.31	.262	.259	-6.64	.05	66.38	.00**
3	Karamsarlık	-0.27	-0.26	.316	.312	-4.80	.05	57.23	.00**
4	Duyguları Bastırma	-0.24	-0.21	.362	.357	-3.95	.06	51.49	.00**
5	Onay Arayıcılık	-0.21	-0.18	.402	.396	-3.18	.06	47.61	.00**
6	Kendini Feda	-0.18	-0.16	.432	.426	-2.71	.06	44.45	.00**
7	Cezalandırılma	-.01	-0.14	.459	.452	-2.33	.07	41.95	.02**

n = 376; p < .05; ** p < .01**

Tablo 14'te görüldüğü gibi, sırasıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün alt boyutları olan iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık ve karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, kendini feda ve cezalandırılma olmak üzere bağımsız değişkenlerden 7'si analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %45'tir ve bu anlamlı bir değerdir (F (7, 369) = 41.953, $p < .05$). Yordanan değişken üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Bahsedilen yedi değişkenin yordanan değişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiğinde, iç içe geçme/bağımlılık şemasının varyansın %19'unu (F (1, 374) = 89.901, $p < .05$) açıkladığı, başarısızlık şeması regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %26'ya (F (2, 373) = 66.380, $p < .05$) yükseldiği ve karamsarlık şeması eklenince açıklanan varyansın %31'e ulaştığı (F (3, 372) = 57.237, $p < .05$) görülmektedir. Duyguları bastırma şeması eklendiğinde varyansın %36'ya (F (4, 371) = 51.490, $p < .05$), onay arayıcılık şeması

dahil edildiğinde %40'a (F (5, 370) = 47.611, $p < .05$), kendini feda şeması eklendiğinde %43'e (F (6, 369) = 44.458, $p < .05$) ve son olarak cezalandırılma şeması modele katıldığında %45'e (F (7, 369) = 41.953, $p < .05$) yükseldiği görülmektedir. Analiz sonuçları, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay, kendini feda ve ceza şemalarının duygu düzenleme becerilerini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

3.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı Arasında Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolünü İncelemek Amacıyla Yapılan Aracı Değişken Analizi Sonuçları

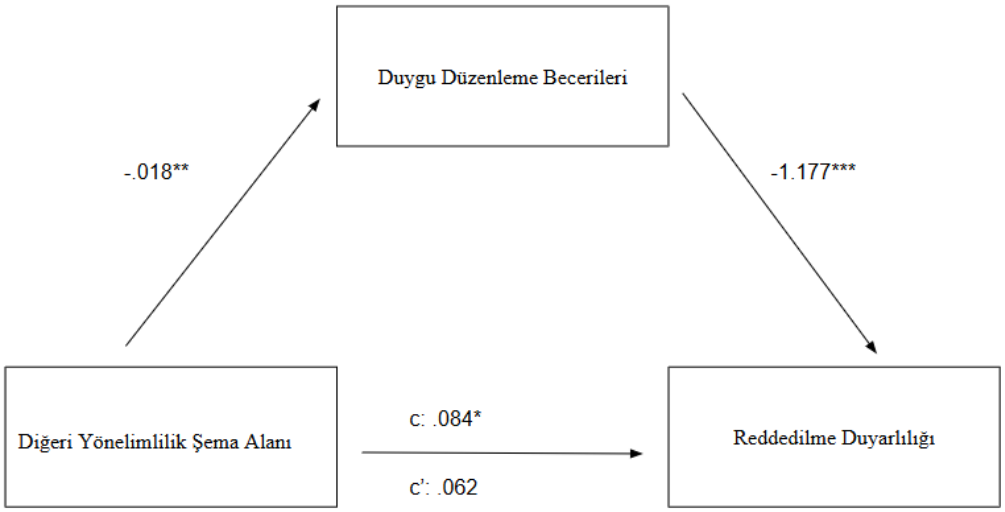
Bu bölümde erken dönem uyumsuz şema alanları ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisi araştırılacaktır. PROCESS makrosu Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş olup aracı etkiler, 5000 tekrarlanan örneklem sayısı ile hesaplanmıştır. 5000 hipotetik örneklem önyüklemesi ile erişilmiş olan güvenlik aralığı (confidence interval) aracı etkinin anlamlılığını sınamak amacıyla kullanılmıştır. Analizler %95 güvenlik aralığında incelenmiştir. Aracı değişken analizlerinde erken dönem uyumsuz şema alanları, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Hayes'in belirlediği modellerden 4. model kullanılmıştır (Hayes, 2013).

3.6.1. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Bu analizde yordayıcı değişken olarak Diğeri Yönelimlilik Şema alanı, aracı değişken olarak duygu düzenleme becerileri ve yordanan değişken olarak reddedilme duyarlılığı modelde görülmektedir (bkz. Şekil 5).

Şekil 5

Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model



Şekil 5'te görüldüğü üzere, Diğeri Yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (β = -0.0188, t = -3.14, p < .01). Bu sonuç, bireylerin diğeri yönelimlilik eğilimleri arttıkça duygu düzenleme becerilerinin azaldığını göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi de anlamlıdır (β = -1.1779, t = -3.81, p < .01). Bu bulgu, duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin reddedilme karşısında daha duyarlı olduklarını göstermektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanının reddedilme duyarlılığı üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlılığa yakın düzeyde bulunmuştur (β = 0.0624, t = 1.72, p = .0861). Toplam etki ise istatistiksel olarak anlamlıdır (β = 0.0845, t = 2.32, p = .0209). Bu bulgu, duygu düzenleme becerileri dikkate alınmadan önce diğeri yönelimliliğin reddedilme duyarlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Dolaylı etki duygu düzenleme becerileri aracılığıyla hesaplanmış ve bootstrap yöntemiyle istatistiksel anlamlılığı test edilmiştir. Elde edilen dolaylı etki anlamlıdır (Etki = 0.0221, *BootSE* = 0.0097, %95 GA = [0.0060, 0.0440]). Güven aralığı sıfırı içermediği için bu aracılık etkisi istatistiksel olarak desteklenmektedir. Diğeri yönelimlilik şema

alanı, reddedilme duyarlılığı üzerinde duygu düzenleme becerileri aracılığıyla kısmi bir etki göstermektedir.

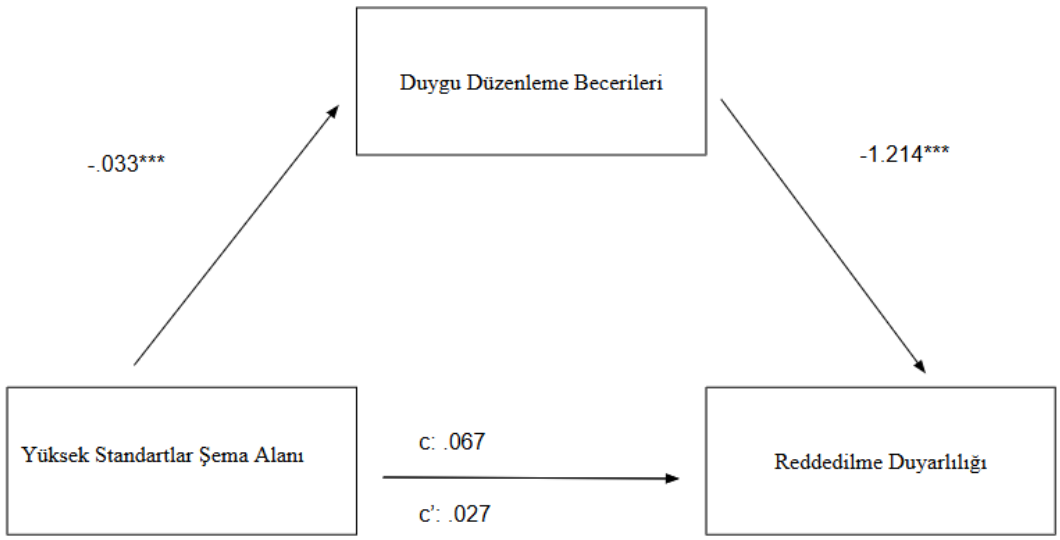
Son olarak, nihai modelin anlamlı olduğu [$F(2, 374) = 10.06$; $p < .001$, $R^2 = .05$] ve toplam varyansın %5.1'ini açıkladığı görülmektedir.

3.6.2. Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Bu analizde yordayıcı değişken olarak yüksek standartlar şema alanı, aracı değişken olarak duygu düzenleme becerileri ve yordanan değişken olarak reddedilme duyarlılığı modelde görülmektedir (bkz. Şekil 6).

Şekil 6

Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model



Şekil 6'da görüldüğü üzere, yüksek standartlar şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (β = -0.0330, t = -4.82, $p < .001$). Bu durum, bireyin mükemmeliyetçi eğilimleri ve yüksek standartlara sahip olma ihtiyacı arttıkça duygu düzenleme becerilerinin azaldığını göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi de anlamlıdır (β = -1.2140, t = -3.85,

p = .0001). Bu bulgu, duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin reddedilme karşısında daha yoğun duygusal tepkiler verebildiğini ortaya koymaktadır.

Yüksek Standartlar şema alanının reddedilme duyarlılığı üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı değildir (β = 0.0276, t = 0.64, p = .5211). Benzer şekilde, toplam etki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (β = 0.0676, t = 1.59, p = .1123). Bununla birlikte, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla hesaplanan dolaylı etki anlamlı bulunmuştur (Etki = 0.0400, BootSE = 0.0136, %95 GA = [0.0161, 0.0696]). Bootstrap güven aralığının sıfırı içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

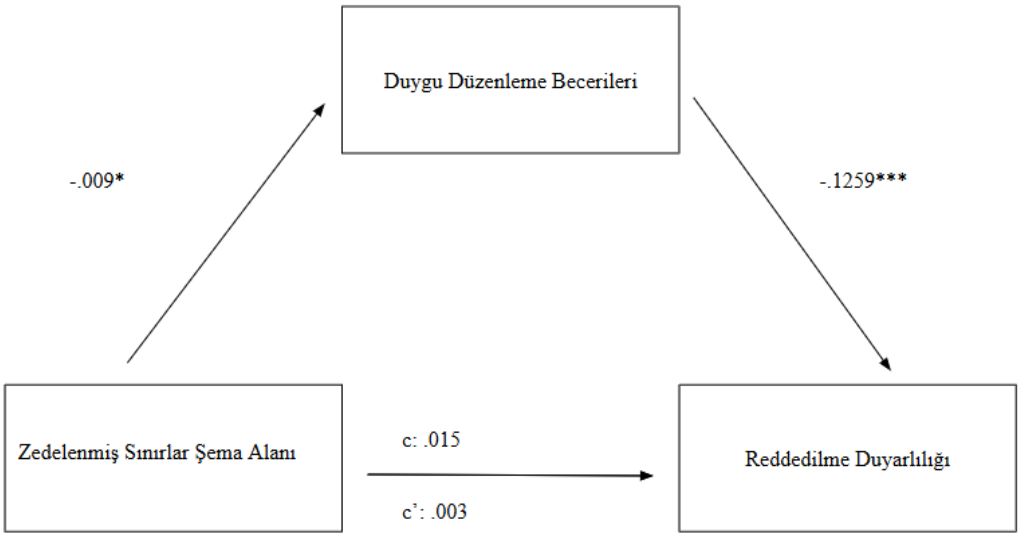
Bu bulgular, yüksek standartlar şema alanının reddedilme duyarlılığı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmadığını, ancak bu ilişkinin tamamının duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini işaret etmektedir. Yani, bireyin mükemmeliyetçi eğilimleri arttığında, bu durum duygu düzenleme becerilerinde zayıflamaya yol açmakta, bu da dolaylı olarak reddedilme duyarlılığını artırmaktadır. Bu nedenle, tam aracılık modeli söz konusudur.

Son olarak, nihai modelin anlamlı olduğu (F(2, 374) = 8.72; p < .001, R^2 = .04) ve toplam varyansın %4.46'sını açıkladığı belirlenmiştir.

3.6.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Şekil 7

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne İlişkin Model



Şekil 7'de görüldüğü üzere, zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (β = -0.009, p = .0329). Bu sonuç, zedelenmiş sınırlar şeması yüksek olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi de anlamlıdır (β = -1.259, p = .0001). Bu bulgu, duygu düzenleme becerileri zayıf olan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde reddedilmeye karşı daha hassas ve kırılgan tepkiler verdiğini göstermektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının reddedilme duyarlılığı üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı değildir (β = 0.003, p = .914). Benzer şekilde, toplam etki de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (β = 0.015, t = .54, p = .58). Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki ise anlamlı bulunmuştur (B = 0.012, BootSE = 0.006, %95 GA [0.0006, 0.0277]). Dolaylı etki anlamlı olduğundan bu modelde tam aracılık olduğu görülmektedir.

Son olarak, nihai modelin anlamlı olduğu (F (2, 374) = 8.51; p < .001, R^2 = .04) ve toplam varyansın %4.35'ini açıkladığı belirlenmiştir.

3.6.4. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Zedelenmiş otonomi şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (β = -0.0539, p < .001). Ancak, duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi anlamlı değildir (β = -0.1051, p = .7461). Modelde aracı değişken olan duygu düzenleme becerileri**,** reddedilme duyarlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığından b yolu kriterini sağlayamamıştır. Bu sebeple de zedelenmiş otonomi şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisinden bahsedilemez.

3.6.5. Kopukluk Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü

Kopukluk şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur (β = -0.0464, p < .001). Ancak, duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi anlamlı değildir (β = -0.4717, p = .1398). Modelde aracı değişken olan duygu düzenleme becerileri**,** reddedilme duyarlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığından b yolu kriterini sağlayamamıştır**.** Bu sebeple de kopukluk şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisinden bahsedilemez

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada gözlemlenen demografik bilgiler ile ana değişkenler arasındaki bulgular literatür çerçevesinde ele alınacaktır. Ardından ana değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilere ait bulgular ve aracı değişken modeli sonucunda elde edilen bulgular literatür göz önünde bulundurularak değerlendirilecektir. Son olarak, çalışmanın sınırlılıkları değerlendirilecek ve gelecek çalışmalarda neler yapılabileceğine ilişkin fikirlere yer verilecektir.

4.1. Bulguların Değerlendirilmesi

4.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre Nasıl Değiştiğine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

İlk olarak cinsiyet ile erken dönem uyumsuz şemalar, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen veriler ışığında reddedilme duyarlılığı değişkeninde cinsiyetler arası bir fark gözlemlenmemiştir. Sarısoy (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da reddedilme duyarlılığında cinsiyete dayalı bir farklılık olmadığını belirten benzer bir sonuç bulunmuştur. Sekhar ve Kothuru'nun çalışması da (2023) reddedilme duyarlılığında cinsiyetler arasında fark bulunmadığını desteklemiştir.

Bulgular duygu düzenleme becerileri için cinsiyet farkının olduğunu göstermektedir. Erkek katılımcıların duygu düzenleme becerisi kadın katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar cinsiyete göre duygu düzenlemede anlamlı farklılık bulan önceki çalışmalarla (Gross ve John, 2003; Anderson vd., 2016) tutarlıdır. Fakat duygu düzenlemede cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmayan Sekhar ve Kothuru'nun (2023) çalışmasıyla tutarsızdır. Ayrıca şema alanlarından hiçbiri (ayrılma ve reddedilme şema alanı, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, diğeri yönelimlilik şema alanı ve aşırı tetikte olma şema alanı) cinsiyetler arasında anlamlı farklılık göstermemiştir. Fakat alt boyutlar incelendiğinde cezalandırılma ve duyguları bastırma değişkenlerinde de cinsiyetler arası fark gözlemlenmiştir. Erkeklerin bu alt boyutların ikisinde de kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalar ile benzerlik bazı çalışmalar ile ise farklılık göstermektedir. Örneğin Yiğit ve Çelik'in (2016) çalışmasında

ayrılma ve reddedilme şema alanı ile diğeri yönelimlilik şema alanlarında cinsiyetler arası fark gözlemlenmiştir (erkekler kadınlardan daha yüksek çıkmıştır). Fakat literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyete bağlı anlamlı fark bulamayan çalışmalar da görülmektedir (Tremblay ve Dozois, 2009; Çikit, 2017). Bu çalışmada erkek katılımcı sayısının az olmasının sonuçları etkilemiş olması mümkündür.

Katılımcılar medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında (evli, bekar, ayrılmış, ilişkisi var) reddedilme duyarlılığı bakımından anlamlı bir farklılık olmadığını görülmüştür. Bu bulgular, Nowland ve diğerleri (2018) tarafından 18-35 yaş grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen ve reddedilme duyarlılığında bekarlar ve ilişkisi olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulamayan önceki bir çalışmanın bulgularını (Nowland vd., 2018) desteklemektedir.

Ayrıca katılımcılar yine medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde duygu düzenlemede de gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar ilişki durumunun reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenlemede gruplar arasında farklılaşmadığını bulan Sekhar ve Kothuru'nun (2023) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu bulgular, Marroquín ve Nolen-Hoeksema (2015) tarafından yürütülen ilişkideki bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıklarını gösteren çalışma ile çelişmektedir. Sonuçların farklılık göstermesinin sebebi bu çalışmadaki grupların katılımcı sayısı yönünden birbirinden farklı olması olabilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre değerlendirilmesi sırasında karşılaşılan tek anlamlı fark duygusal yoksunluk şemasında gözlemlenmiştir. Buna göre bekar katılımcıları duygusal yoksunluk şemasının ilişkisi olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu şemanın bireylerin duygusal gelişimini baltalayan ebeveyn tutumlarının bir sonucu olarak ortaya çıktığı ve bireyin ilişki doyumu yaşaması olasılığını azalttığı göz önüne alındığında bekar kişilerin duygusal yoksunluk şemasının daha yüksek olması şaşırtıcı değildir.

Katılımcılar çalışma durumlarına göre (çalışıyor, çalışmıyor ve hiç çalışmamış) değerlendirildiğinde gruplar arasında reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar Atan ve diğerlerinin (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışma ile çelişmektedir. Bahsedilen çalışmada çalışmayan öğrencilerin reddedilme duyarlılıkları daha yüksek olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada reddedilme duyarlılığı bağlamında gruplar arasında bir

fark bulunamama nedeni örneklemin yaş aralığı farkından kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmada şema alt alanlarından karamsarlık, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre, çalışmayan katılımcılar karamsarlık, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında, çalışan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Karamsarlık, başarısızlık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarından alınan puanların çalışmayan katılımcılarda daha yüksek çıkması ise bir işe kabul edilme fikriyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Bir işe girmek kişilerde bir sosyal gruba ait olma hissini artırıyor olabilir. Bu durum insanların sosyal varlıklar olması ve ait oldukları grubun kimliğini içselleştirmeleri ile ilişkili olabilir. Hatta sosyal kimlik teorisine göre bireylerin benlik kavramlarının bir kısmı bu sosyal grup mevcudiyetleri ile ilişkilidir (Turner ve Tajfel, 1979). Dolayısıyla kişilerin çalışıyor olması onları farklı bir sosyal gruba da dahil ettiğinden çalışan kişilerin bahsedilen şemalarda daha düşük çıkması anlaşılabilir. Kişiler kendileri bir iş düzeni kurduklarında iş hayatının getirdiği sosyal ortam ve maddi imkanların da etkisiyle iç içe geçme/bağımlılık düzeyleri azalıyor olabilir. Kişilerin çalışmaya başlamasıyla birlikte geleceğe olan umutları artarak karamsarlıkları azalıyor olabilir ve tehditler karşısında daha dayanıklı hissedebilecekleri düşünülmektedir.

Katılımcılar sigara/alkol kullanma değişkenine göre (kullanıyorum, sadece arkadaşlarımlayken kullanıyorum, sadece endişeliyken kullanıyorum ve kullanmıyorum) değerlendirildiğinde gruplar arasında duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Sigara alkol kullanan katılımcıların duygu düzenleme becerileri sigara alkol kullanmayan katılımcılara göre anlamlı derecede düşüktür. Bu sonuçlar Faulkner ve diğerlerinin (2020) sigara kullanmayanlarla karşılaştırıldığında, sigara kullanan kişilerin duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını bildirdikleri (DERS'ten alınan daha yüksek puanlarla ölçülmüştür) çalışma ile uyumludur. Bunun sebebi endişelendiğinde sigara kullananların endişesini sigara içmeden gideremeyeceğine inanmaları, sigara/alkol kullanmayan kişilerin ise endişeli hissettiklerinde ise böyle bir inançları olmadığından bu maddeleri kullanmak yerine duygularını düzenleyebiliyor olması olabilir. Ayrıca sigara alkol kullanmayan katılımcıların duygu düzenleme becerileri sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların aldıkları puanlardan anlamlı derecede yüksektir. Bunun sebebi sadece endişelendiğinde sigara kullanan kişilerin sigara/alkol tüketimini duyguları ile baş etmede bir araç olarak kullanması olabilir. Khoso ve diğerlerinin

çalışmasında da (2024) sigara kullananların %63'ünün sigara içme alışkanlıklarının temel nedenini stresten kurtulmak olarak göstermiştir. Yani bu kişiler sigara içmeyi bir baş etme davranışı olarak kullanmaktadırlar. Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcılar duygu düzenleme becerilerini kullanmak yerine sigara/alkol kullanımı ile duygularını düzenlemeye çalışıyor olabilir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında erken dönem uyumsuz şemaların sigara/alkol kullanımı üzerinde etkili olduğu hakkında bir fikir birliği görülmektedir. Örneğin Ball (2007) kronik madde kullanımının oluşumu ve devamlılığında erken dönem uyumsuz şemaların rolünden bahsetmiştir. Ball ayrıca kişilerin uyumsuz şemalarıyla başa çıkmak için de madde kullanımını sürdürebildiğini belirtmiştir. Aslında Young da (2003) madde bağımlılığının kişilerin şemaları sebebiyle tetiklenen negatif duyguları ile başa çıkma yollarından biri olduğu konusunda hemfikirdir. Erbaş (2024) da alkol/madde kullanımı ile erken dönem uyumsuz şemaların doğrudan bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalarla alkol/sigara arasındaki bu bağlantı görüldükten sonra özellikle hangi şemaların alkol/sigara kullanımı ile ilişkili olduğu sorusu merak konusu olmuştur. Razavi ve diğerlerine göre (2012) madde bağımlılarında (çalışmanın örneklemi madde kullanım bağımlılığı tanısı almış yetişkin erkeklerdir) terk edilme, sosyal izolasyon, güvensizlik, bağımlılık, kusurluluk, duygusal yoksunluk ve güvensizlik şemaları en baskın şemalardır. Bojed ve Nikmanesh'in (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri diğer bir çalışmada ise madde bağımlılığı ayrılma reddedilme ve yetersiz özerklik alanındaki şemalarla ilişkili bulunmuştur. Bütün bu çalışmaların ışığında katılımcıların şemaları sigara/alkol kullanımlarına göre incelenmiştir. Sonuçlar kusurluluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, başarısızlık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık şemalarında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların kusurluluk şemasından aldığı puanlar diğer bütün gruplardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların kusurluluk şemasından aldığı puanlar sigara alkol kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunması benlik saygısıyla ilişkili olarak yorumlanabilir. Benlik saygısı, ideal benlik ile benlik imgesi/algısı arasındaki farkın değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tözün, 2010). Düşük benlik saygısı ergenlik döneminde yasadışı uyuşturucu kullanımı, alkol kötüye kullanımı ve sigara kullanımı gibi bazı zararlı davranışlarla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca psikososyal stres ergenlerde sigara kullanma ile ilişkilendirilmiştir. Düşük benlik saygısı ve sigara

kullanımının ilişkili bulunulduğu göz önüne alındığında kusurluluk şemasının da benzer bir ilişki göstermesi beklenebilir. Kusurluluk şeması olan kişiler kendilerinin kusurlu olduğunu düşünme eğilimindedirler ve bu bakımdan düşük benlik saygısına sahip kişilerle benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Byrne'e göre (2001), benlik saygısı ergenlerin sigara kullanma davranışları ile ters orantılıdır. Ayrıca TSS (toplam stres ölçeği) puanına yansıyan global ergen stresi, benlik saygısı ile ters orantılıdır (Byrne, 2001). Benlik saygısıyla ters orantılı olan küresel ergen stresi, ergenlerin kullanımı ile de ilişkili bulunmuştur. Sadece endişeliyken sigara/alkol kullanan katılımcıların kusurluluk şemasından aldığı puanlar ayrıca sadece arkadaşlarıylayken sigara/alkol kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu durum sadece arkadaşlarıylayken sigara/alkol kullanan kişilerin bu davranışı bir şeyle baş etmek için kullanmamasıyla ilişkilendirilebilir. Endişeliyken sigara kullanan kişiler bunu bir baş etme yöntemi olarak kullanmaları kendilerini daha güçsüz/kusurlu hissettiklerini düşüdürmektedir. Sigara/alkol kullanan kişilerin onay arayıcılık şemasından aldıkları puanlar sigara/alkol kullanmayan kişilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu veriler ışığında ve katılımcıların yaş ortalamasının çok yüksek olmadığı göz önünde bulundurulduğunda akıllara bu katılımcıların sigara/alkol kullanımlarının sosyal bir onay için mi olduğu sorusu takılmaktadır.

4.1.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Şema alanlarının reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi incelendiğinde kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık, duyguları bastırma ve cezalandırılma ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani bahsedilen erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça reddedilme duyarlılığı artmaktadır. Reddedilme duyarlılığının da şemaların da erken dönemde deneyimlenen negatif olaylarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde aralarında pozitif bir ilişkinin bulunması beklenen sonuçlarla uyumludur (Young vd., 2003; Feldman ve Downey, 1994).

Kusurluluk duygusu, bireyin kendine olan güvenini zedeler ve kendini değersiz hissetmesine neden olur (Young ve Klosko, 2014). Birey kendisini yetersiz veya değersiz hissettiğinde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve reddedilme korkusu da

artmaktadır (Leary, 2005). Ayrıca toplumdaki kusursuzluk, başarı ve mükemmeliyet beklentileri, bireylerin kendilerini kusurlu hissetmesine yol açabilir. Bu durum hem kusurluluk hem de başarısızlık şemalarının neden reddedilme duyarlılığıyla ilişkili bulunduğunu açıklayabilir. Özellikle yüksek beklentiler ve mükemmeliyetçilik, sosyal kaygıyı artırarak başkaları tarafından kabul edilme ve onaylanma ihtiyacını pekiştirir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu ihtiyaç kişinin kendine daha fazla odaklanmasına, bazı bilişsel çarpıtmaların da katkısıyla kendisini aslında olduğundan daha kötü değerlendirmesine neden olabilir. Bu hatalı değerlendirme ve bilişsel çarpıtmaların sonucu olarak reddedilmeye dair beklenti artarak bireyler reddedilme duyarlılığı geliştirmeye daha eğilimli bir hale geliyor olabilir.

Yüksek standartlar şeması tek başına ele alındığında ise reddedilme duyarlılığı ile arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç koşullu sevgi ortamında ve ihtiyaçlarını karşılayamadığı bir aile yapısının etkisi ile oluştuğu kabul edilen yüksek standartlar şemasının reddedilme duyarlılığı ile yakından ilişkili olması yönündeki beklentimiz (Young ve Klosko, 2015) ile çelişmektedir. Ayrıca yukarıda da bahsedildiği gibi yüksek beklentiler ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyı artırarak diğerleri tarafından kabul edilme ihtiyacını pekiştirmesi ile de uyumsuz görünmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu çelişkili sonucun sebeplerinden biri yüksek standartlar şemasının örneklemde akademik olarak yüksek standartlar ile örtüşmesi olabilir. İlişkilerdeki beklentilerin ve değerlerin kültürden kültüre farklılık gösterdiği unutulmamalıdır. Eğer ki bir kültürde başarı beklentisi bir norm olarak görülüyorsa bu beklentiyi yüklenen kişilerin diğerlerinden daha reddedilmiş hissetmemesi olasıdır. Özetle yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler, her zaman reddedilme korkusu geliştirmeyebilirler.

4.1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Şema alanlarının duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi incelendiğinde karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, kusurluluk, terk edilme, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve tehditler karşısında dayanıksızlık, onay arayıcılık ve kendini feda ile aralarında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani bahsedilen erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme becerileri azalmaktadır. Bu sonuç duygu düzenleme

becerilerinin de erken dönem uyumsuz şemaların ve reddedilme duyarlılığına benzer şekilde erken dönemde kazanılması ve kaynağını sosyal öğrenmeden alması ile ilişkili olabilir (Cole vd., 2004). Erken dönem uyumsuz şemaların gelişimini destekleyen bir ortamda yetişen kişilerin duygu düzenleme becerilerinin diğer kişilerden daha düşük olması beklenmedik bir durum değildir. Nitekim çalışma sonuçları da bu fikri desteklemiştir.

Karamsar bireyler iyimserlere kıyasla durumlar üzerinde genellikle daha düşük bir kontrol hissine sahiptir ve stresle başa çıkmak için yeterli kaynaklarının olmadığını hissederler (Iwanaga vd., 2004; Jones vd., 2017; Riolli ve Savicki, 2003). Önceki bölümlerde bahsedildiği gibi, insanların öz düzenleme girişimlerinin başlaması için ilk olarak hedef davranışın kontrol edilebileceğine inanması gerekmektedir (Kuhl, 1984; Mischel vd., 1996). Bu inançlar bir şeyin kontrol edilebilirliği hakkında olabileceği gibi kişinin o şeyi kontrol etme yeteneği hakkında da olabilir. Önemli olan, kişilerin kontrol edebileceklerine inandıkları şeyleri kontrol etmeye çalışma olasılıklarının daha yüksek olmasıdır. Bu kontrol etme çabası zamanla daha etkili düzenleme stratejileri geliştirmelerini sağlar. Buradan yola çıkarak karamsar ve olaylar üzerinde bir kontrolünün olmadığını düşünen bireylerin olayları kontrol etmeye çalışma olasılığının daha az olduğu ve bunun devamlılığı yüzünden etkili düzenleme stratejileri geliştiremedikleri düşünülebilir.

İç içe geçme/bağımlılık şemasına sahip bireyler, duygusal düzenleme becerilerini kendi iç kaynaklarından değil, başkalarından almak eğilimindedirler (Rafaeli vd., 2011). Bu durum, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini zayıflatabilir çünkü duygusal regülasyon için başkalarına aşırı bağımlı hale gelirler. Stresli durumlarla karşılaştıklarında, başkalarından onay ve destek alma ihtiyacı duyarlar, bu durum duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkiler (Shaver ve Mikulincer, 2007). Kısacası bu durum, bireylerin kendi başlarına duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerini zorlaştırır. Araştırmalar da duygusal bağımlılığı yüksek bireylerin duygusal bozukluklarla daha fazla mücadele ettiklerini ve etkili duygusal regülasyon stratejileri kullanmakta zorlandıklarını göstermektedir (Zaki ve Williams, 2013).

4.1.4. Reddedilme Duyarlılığıyla Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Sonuçlar reddedilme duyarlılığının, duygu düzenleme becerileri ile düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Yani katılımcıların reddedilme duyarlılıkları arttıkça duygu düzenleme becerileri azalmaktadır. Bu bulgu daha önce yapılan çalışmaların da öne sürdüğü reddedilmeye karşı daha duyarlı olan bireylerin duygularını düzenlemekte zorlandıkları fikriyle uyumludur (Hafner ve diğerleri, 2019; Sarısoy, 2017; Velotti ve diğerleri, 2015; Kross ve diğerleri, 2007). Duygu düzenleme becerileri düşük olan kişilerin reddedilmeye dair gerçek olmayan ipuçlarının toplanmasının ardından bu ipuçlarının uyandırdığı olumsuz duygular ile baş edemedikleri için (sonuçlarının büyük olacağını düşündükleri için) reddedilme duyarlılığına daha yatkın oldukları düşünülebilir. Bir diğer ihtimal de reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan kişilerin, reddedilmenin muhtemel sonuçlarına karşı daha endişeli olmaları nedeniyle ruminasyon gibi işlevsiz duygu düzenleme yollarını kullanıyor olması olabilir.

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, reddedilme veya dışlanma tehditleri karşısında aşırı duygusal tepkiler verebilirler. Bu kişiler, sosyal etkileşimlerde reddedilme korkusu yaşadıklarında, bu duygularını yönetmekte güçlük çekebilirler. Araştırmalar, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, duygusal tepkilerini düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını ve bu durumun onların duygusal denetim becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Smart Richman ve Leary, 2009). Yani reddedilme korkusu bireylerin duygusal kontrolünü kaybetmelerine neden olabilir. Ayrıca reddedilme duyarlılığı bireylerin başkaları tarafından reddedilme olasılığını sürekli olarak değerlendirmeleriyle ilişkili olması nedeniyle olumsuz duygusal deneyimlerin sürekli olarak düşünülmesi yoluyla olumsuz duyguların daha yoğun hale gelmesi ile ilişkili olabilir. Bu durum zamanla bilişsel ve duygusal işleme süreçlerini etkileyerek bireylerin etkili duygusal düzenleme stratejileri geliştirmelerini engeller (Smart Richman ve Leary, 2009).

4.1.5. Çalışmanın Aşamalı Regresyon Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Tüm katılımcılarda reddedilme duyarlılığı puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçlarına göre, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık ve

başarısızlık şemaları reddedilme duyarlılığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamıştır. Yordanan değişken üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Kısacası kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık,başarısızlık şemaları dışındaki şemalar ve duygu düzenleme becerileri reddedilme duyarlılığını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Reddedilme/ayrılma şema alanından olan kusurluluk şeması reddedilme duyarlılığını en çok yordayan değişken olsa da reddedilme duyarlılığını yordayan diğer iki şemanın zedelenmiş özerklik alanının altında bulunması dikkat çekicidir. Kusurluluk/utanç şemasının reddedilme duyarlılığını yordaması bu şemaya sahip bireylerin kendilerini eksik, kusurlu ve değersiz olarak görmeleri nedeniyle (Young ve Klosko, 2014) reddedilme/eleştirilme durumlarında daha hassas olmaları ile açıklanabilir. Öte yandan zedelenmiş özerklik şema alanındaki kişiler kendilerine ait kimlik oluşturmakta güçlük çekmektedir ve bağımsız olma ile çevrelerinin beklentileri arasında bir çatışma yaşamaktadırlar (Arntz ve Jacob, 2019). Bu çatışmanın bir sonucu olarak çevrenin beklentilerini anlamak için başkalarını daha çok gözlemlemeleri beklenebilir. Bu aşırı gözlem de kişileri reddedilmeye karşı daha duyarlı hale getiriyor olabilir. Rajabi ve diğerleri (2015) de aktif olan ve aktif olmayan yaşlılarla yaptıkları çalışmada aktif yaşlılarda algılanan reddedilme ile duygusal yoksunluk, güvensizlik/istismar, sosyal izolasyon, utanç/kusurluluk, başarısızlık, boyun eğme ve yetersiz öz kontrol/öz disiplin şemaları arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermişlerdir. Bu çalışma ayrıca aktif yaşlılar arasında algılanan reddedilmenin duygusal şemanın kişilerarası yönleri tarafından tahmin edildiğini, bunun aksine aktif olmayan yaşlılar arasında algılanan reddedilmenin kişilerarası yönler tarafından daha fazla tahmin edildiğini göstermiştir ve erken dönem uyumsuz şemaların algılanan reddedilmeyle ilişkisini göstermesi açısından önemlidir.

Tüm katılımcılarda duygu düzenleme becerileri puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizinin sonuçlarına göre, iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arama, kendini feda ve cezalandırılma şemaları duygu düzenleme becerilerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Yordanan değişken üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Kısacası, bu yedi şema dışındaki şemalar ve reddedilme duyarlılığı duygu düzenleme becerilerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Aşırı tetiktelik şema alanının duygu düzenleme becerilerini yordamada önemli olduğu görülmektedir. Aşırı tetiktelik şema alanındaki kişiler için hata yapmaktan kaçınmak ve kabul ettikleri katı

doğru ve beklentiler doğrultusunda davranmak önem arz eder. Bu hedef uğruna çabalarken, duygu ve düşüncelerini bastırabilirler (Martin ve Young, 2010). Duyguları bastırmak ise duygu düzenlemenin sağlıklı ve etkili bir yolu değildir (Gross, 1998). Ayrıca aşırı tetikte olmak uyaranlara daha fazla önem atfedilmesiyle sonuçlanır. Uyaranlara fazla önem atfedilmesi ise düzenlenmesi gereken daha fazla duygunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik şemasının genellikle bireylerin diğerlerinden ayrı bir benlik geliştirmesine izin vermeyecek seviyede kontrolcü/korumacı ailelerde bulunduğu göz önüne alındığında (Young ve Klosko, 2015) bu kişilerin kendilerini ve becerilerini keşfedememiş olma ihtimali mümkün görünmektedir.

Başarısızlık şeması, bireyin kendisini yetersiz ve başarısız görmesine yol açarak olumsuz duygulara karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu kişiler, duygu düzenleme stratejileri geliştirirken kendilerini yetersiz hissedebilir ve olumsuz duygularla baş etme konusunda zorlanabilirler.

Pilkington ve diğerlerinin (2024) gerçekleştirdiği meta analizde duygu düzenleme zorlukları 18 uyumsuz şemanın tamamıyla pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada bulunan en büyük ilişkiler duygu düzenleme zorlukları ile olumsuzluk/karamsarlık ve kusurluluk/utanç arasında gözlenmiştir. Karamsarlık, gelecek hakkında katı, kronik olumsuz beklentiler ve olanlar üzerinde düşük kontrol algıları ile karakterize edilir (Pavani ve Colombo, 2023). Bu nedenle, stresli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, karamsar bireylerin kişisel çabalarının durumu değiştirmesini beklemedikleri için hedef odaklı davranışlarda bulunmaya motive olmamaları olasıdır (Ouellet vd., 2019; Pavani ve Colombo, 2023). Dahası, bu bireylerin yalnızca duruma değil, duygularına da olumsuz bir yönelime sahip olmaları muhtemeldir. Özellikle, bu şemalara sahip bireylerin olumsuz etkiyi öngörmeleri ve duygusal deneyimlerini değiştirme kapasitelerinden şüphe etmeleri muhtemeldir (Ouellet vd., 2019). Bu çalışmalar karamsarlık şemasının duygu düzenleme becerisini yordamasını desteklemektedir. Ayrıca karamsarlık şemasına sahip bir kişinin dikkatinin ailesi tarafından hayattaki olumsuzluklara aşırı yönlendirilmiş olması da mümkündür (Arntz ve Jacob, 2019). İyimserlere kıyasla karamsar bireyler genellikle durumlar üzerinde daha düşük bir algılanan kontrol hissine sahiptir ve stresle başa çıkmak için yeterli

kaynaklarının olmadığını hissederler (Iwanaga vd., 2004; Jones vd., 2017; Riolli ve Savicki, 2003). Ayrıca karamsar bireyler stresle karşılaştıklarında ruminasyon yapmaya daha eğilimli olabilirler ve bu da olumsuz (negatif) duyguların devam etmesine neden olabilir (Criado del Valle ve Mateos, 2008; Segerstrom vd., 2011). Olumsuz düşünmeye meyilli bireyler stresle başa çıkarken duygularına odaklanıp etkisiz başa çıkma stratejileri kullanarak olumsuz duyguları uzun süre boyunca yaşarlar. Bu durum karamsarlığı yüksek bireylerin stres ve ruminasyonla daha fazla olumsuz duyguyu deneyimlemelerine yol açar. Bu olumsuz duygu deneyimleri algılanan kontrol düzeyinin düşük olmasıyla birlikte bireyleri duygularını doğru yöntemlerle düzenlemekten alıkoyuyor olabilir.

Kişilerin erken dönem yaşantısında kendilerini ifade etme çabalarının engellenmesinin rol oynuyor olabileceği öne sürülen duyguların bastırılması şeması da duygu düzenleme becerilerini negatif yönde yordamıştır (Young, 2003). Bu sonuç bu kişilerin duygularını ifade etmelerinin bile kısıtlandığı bir ortamda duygularını düzenlemeyi öğrenmekte diğerleri kadar başarılı olamayabileceğini düşündürmektedir.

Onay arama şeması, bireyin çevresinden sürekli onay bekleme ihtiyacını ifade eder (Young, 2003). Onay arama şeması yüksek olan bireyler, başkalarının beklentilerini karşılamaya yönelik yoğun bir çaba içerisinde olabilirler ve bu durum, kendi duygusal deneyimlerini bastırmalarına yol açabilir. Sürekli dışsal onay arayışı, bireyin içsel duygu düzenleme mekanizmalarını zayıflatabilir ve öz-yeterlik hissini azaltabilir. Bu kişiler, başkalarının onayını kaybetme korkusuyla otantik duygusal ifadelerini bastırabilir ve dolayısıyla sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmekte zorlanabilirler.

Kendini feda şeması ise bireyin kendi ihtiyaçlarını ihmal ederek başkalarını önceliklendirmesiyle ilişkilidir (Young, 2003). Bu durum, özellikle yoğun duygusal durumlarla karşılaşıldığında, bireyin kendisini ihmal etmesine ve dolayısıyla etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirememesine neden olabilir.

4.1.6. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

Son olarak erken dönem uyumsuz şemalar ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisine, şema alanları sırayla modellenerek bakılmıştır.

4.1.6.1. Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

Analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme becerileri diğeri yönelimlilik şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık göstermiştir. Bu sonuç, duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığına karşı bir tampon görevi görmesi (Hafner vd., 2019) beklentisi ile uyumludur. Ding ve diğerleri (2021) Çinli çocuklarla gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada reddedilme duyarlılığının daha sonra gözlemlenebilecek içselleştirme sorunlarını önemli ölçüde ön görse de duygu düzenlemenin reddedilme duyarlılığı ile sonrasındaki duygusal zorluklar arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde düzenlediğini belirtmişlerdir. Kısacası reddedilme duyarlılığının zaman içinde gelişimsel bir risk yaratmasına rağmen duygu düzenlemenin koruyucu bir faktör olarak işlev gösterebileceğini düşünmektedirler.

Bu etkinin özellikle diğeri yönelimlilik şemasında gözlemlenmesinin bir nedeni diğeri yönelimli olmanın diğerlerinden gelecek mesajlara verilen önemde bir artışa sebep olması olabilir (Young vd., 2003) Ayrıca kişilerin zihin okuma, felaketleştirme ve aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmaları da gerçekte var olmayan bir reddedilmeyi varmış gibi düşünmeleri ile sonuçlanabilir (Beck, 1976). Bu çalışmanın bulgularına göre duygu düzenleme becerileri bu süreci etkileyerek reddedilme ipucuna verilen hızlı tepkileri engelliyor gibi görünmektedir. Ancak bu sonuçlar değerlendirilirken bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların reddedilme duyarlılığı ile ilişkisinin nedensel olarak incelenmediği unutulmamalıdır. Bir başka deyişle erken dönem uyumsuz şemalar reddedilme duyarlılığını etkilediği gibi reddedilme duyarlılığı da var olan şemaların aktive edilmesinde etkili olabilir (De Paoli vd., 2017) Ayrıca daha yüksek erken dönem uyumsuz şema düzeyinin daha fazla duygu düzensizliği ile ilişkili olması da (Young vd.,

2003) erken dönem uyumsuz şemalar arttıkça duygu düzenlemenin daha az kullanılabileceği yönünde bir fikir sunar.

4.1.6.2. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme becerileri zedelenmiş sınırlar şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkide tam aracılık göstermiştir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı, bireyin dürtülerini yönetmede, öz disiplini sürdürmede veya dışsal sınırlara uyum göstermede yaşadığı güçlüklerle ilişkilidir. Bu alandaki bireyler sıklıkla hedeflerini sürdürememek, ertelemek, yoğun dürtüsel davranışlarda bulunmak gibi özellikler sergileyebilir (Young vd., 2003). Yani bu bireyler içsel düzenleyici mekanizmaları yeterince gelişmemiş bireylerdir. Linehan'ın (1993) Diyalektik Davranış Terapisi modeline göre, duygu düzenleme bozuklukları bireyin içsel kontrol mekanizmalarındaki yetersizlikler ile yakından ilişkilidir. Biyososyal kuram kapsamında değerlendirildiğinde, duygu düzenleme zorlukları hem bireyin doğuştan gelen biyolojik duyarlılığına hem de çevresel deneyimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu modelde, içsel kontrol eksiklikleri, bireyin yoğun duygusal tepkilerini tanıma, kabul etme ve düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek işlevsiz davranış kalıplarına zemin hazırlamaktadır. Araştırma bulgularında, bireyin kişisel sınırlarını koruyamamasıyla ilişkilendirilen zedelenmiş sınırlar şema alanında duygu düzenleme becerilerinin zayıflığı reddedilme duyarlılığını artırıcı bir mekanizma olarak öne çıkmıştır. Bu durum, Linehan'ın duygusal düzensizliğin temelinde içsel kontrol eksikliğinin yer aldığına dair görüşleriyle örtüşmektedir.

Bu bağlamda, sınır problemleri doğrudan reddedilme duyarlılığına neden olmasa da bilişsel süreçlerdeki çarpıklık ve olumsuz otomatik düşünceler yoluyla reddedilme duyarlılığı düzeyini artırmakta olabilir.

Müdahale açısından bakıldığında, bu bulgu hem davranışsal becerilerin hem de bilişsel yeniden yapılandırmanın tedavi sürecine entegre edilmesi gerektiğini işaret etmektedir. Zedelenmiş sınır şemalarının, özellikle bilişsel yeniden yapılandırma ile ele alınması, reddedilme duyarlılığının regülasyonunda etkili olabilir.

4.1.6.3. Yüksek Standartlar Şema Alanı ile Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolüne Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

Yüksek standartlar şema alanı, bireyin kendi üzerindeki taleplerinin aşırı yüksek olduğu, hatasızlık, mükemmellik ya da sürekli başarı gereksinimiyle karakterize edilir (Young vd., 2003). Bu şema alanı ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiyi test eden modelde, doğrudan etki anlamsızken, dolaylı etkinin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla anlamlı bulunması bireyin yüksek standartlara sahip olmasının doğrudan reddedilme duyarlılığını tetiklemediğini göstermektedir. Fakat yüksek standartlar bireylerde başarısızlık algılarını ve buna bağlı olarak kaygı, suçluluk gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir. Bu olumsuz düşünceler ve duygular, kişinin duygu düzenleme becerilerini zorlayarak duygusal kontrolünü kaybetmesine neden olabilir.

Bu bulgu, bilişsel davranışçı modelin stres değerlendirme süreçleriyle örtüşmektedir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, stresörün etkisi bireyin onu nasıl değerlendirdiğine bağlıdır; yani olayın kendisi gibi olayın anlamlandırılması da etkilidir. Yüksek standartlar doğrudan bir sonuç üretmese de algılanan başarısızlık gibi içselleştirilmiş düşünceler kişinin duygu düzenleme becerilerini zorluyor olabilir. Bu içselleştirilmiş düşünceler duygu düzenlemeyi etkileyerek reddedilme duyarlılığını da etkiliyor gibi görünmektedir. Bu durum aynı zamanda klinik açıdan önemlidir; çünkü müdahalenin yalnızca yüksek standartları düşürerek değil, bu standartların bireyde oluşturduğu bilişsel bozulmaları ve bireylere duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesini hedefleyerek yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kısacası, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları reddedilme duyarlılığı düzeyinde artışa neden olmakta ancak bu etkiler doğrudan olmaktan ziyade duygu düzenleme becerileri aracılığıyla dolaylı yollarla ortaya çıkmaktadır. Bireylerin şematik yapılanmalarının, içsel bilişsel süreçler aracılığıyla psikolojik sonuçlar doğurduğunu açıkça ortaya koyması nedeniyle bu sonuç önemlidir.

Zedelenmiş otonomi şema alanı ve kopukluk şema alanı reddedilme duyarlılığı ile aralarındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının duygu düzenleme becerileri aracılığıyla reddedilme duyarlılığı üzerinde anlamlı bir etki göstermemiş

olması, bu şema alanlarının etkilerinin doğrudan ya da dolaylı olarak farklı yapılar üzerinden gerçekleşiyor olabileceğine işaret etmektedir. Bu, yalnızca istatistiksel bir durum değil, aynı zamanda şema kuramının yapısal karmaşıklığını da gösteren önemli bir bulgudur. Bu şemaların etkilerinin görünür hale gelmesi ise daha bütüncül, çok düzeyli modellerle mümkün olabilir.

Zedelenmiş otonomi şema alanı, bireyin yeterliliğiyle ilgili derin şüpheler duyup aşırı derecede başkalarına bağımlı olma, ayrılık kaygısı yaşama veya kendi kararlarını verememe gibi bilişsel eğilimlerini içerir (Young vd., 2003). Bu çalışmada, zedelenmiş otonomi şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; ancak duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu nedenle dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı olmamış ve aracılık ilişkisi kurulmamıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, zedelenmiş otonomi şemasının etkisinin daha çok bağlanma temelli duygu durumları (örneğin ayrılma anksiyetesi, terk edilme korkusu) üzerinde belirgin olduğunu, ancak bilişsel bozulma üzerinden duygu düzenleme problemleriyle doğrudan ilişkili olmadığını düşündürebilir. Diğer bir olasılık, bu şemanın etkilerinin daha çok kişilerarası bağlamda ve bağlanma figürlerine yönelik olarak ortaya çıkmasıdır.

Kopukluk şema alanı bireyin çevresiyle kurduğu bağlarda bozulma algısını temsil eder (Young vd., 2003). Bu çalışmada kopukluk şema alanının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuş, ancak duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Bu durumun birden fazla açıklaması olabilir. Öncelikle kopukluk şema alanı, bağlanma ve güven ilişkisi kurmakta zorlanma ile ilişkilidir (Young vd., 2003). Dolayısıyla kopukluk, kişinin hem kendisiyle hem de diğerleriyle sağlıklı duygusal bağlar kurmasını zorlaştırabilir. Birey, geçmişte duygusal olarak yetersiz destek almış ve başkalarından güvenli bir bağ kuramamış olabilir. Bu da ilişkilerinde bir boşluk ve güvensizlik hissi yaratabilir. Kişi, ilişkilerinde sıkça terk edilme, yalnızlık ve duygusal yetersizlik korkuları yaşayabilir. Ancak bu duyguların bilişsel bozulma (duygu düzenleme becerileri) üzerinden değil, daha çok aşırı içselleştirilmiş temel inançlar üzerinden reddedilme duyarlılığına yansıması muhtemeldir. Kopukluk şemasının doğası

gereği etkilerini daha çok içe kapanma, ilişkisel kaçınma ve kronik yalnızlık gibi davranışsal düzeyde gösterdiği öne sürülebilir. Bu tür etkiler, doğrudan duygu düzenleme bozulmasıyla değil; daha çok duygusal donukluk ya da bastırma eğilimi ile ilişkilendirilebilir.

Bunun yanında, bu şema alanının etkisi davranışsal kaçınma ya da içsel kapanma şeklinde olabilir ve bu durum reddedilme duyarlılığı üzerinde yeterince gözlemlenemeyebilir. Başka bir ifadeyle, birey içsel olarak yoğun bir kopukluk yaşasa bile bunu dışa vurmayarak reddedilme duyarlılığı açısından görünürde düzenli işliyor olabilir. Bu nedenle kopukluk şema alanının etkilerinin daha geniş çaplı, çok değişkenli modellerle araştırılması uygun olacaktır.

Bu çalışmanın genel bulguları, şema alanlarının reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkilerinde duygu düzenleme becerilerinin (bilişsel bozulmaların) kritik bir aracı mekanizma olduğunu göstermektedir. Ancak bu aracılık her şema alanı için geçerli değildir. Özellikle kişisel yeterlilik, sınır problemleri veya başkalarını memnun etmeye yönelik şemalar, duygu düzenleme becerileri aracılığıyla reddedilme duyarlılığı üzerinde anlamlı etkiler oluştururken; kopukluk ve zedelenmiş otonomi şemaları, bu yapıyı anlamlı düzeyde etkilememektedir. Bu durum, psikopatolojinin yalnızca bireysel inanç sistemlerinden değil, aynı zamanda bu sistemlerin nasıl işlediğinden ve hangi yollardan etki gösterdiğinden kaynaklandığını göstermektedir.

Sonuç olarak, psikoterapik müdahalelerde yalnızca şemanın varlığına değil, bu şemanın bireyin bilişsel ve duygusal işleyişini nasıl etkilediğine de odaklanmak gerekmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme becerileri gibi yapılar, şemaların etkisini ortaya koyan önemli birer göstergedir ve hem klinik uygulamalarda hem de ileriki araştırmalarda dikkate alınmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, duygu düzenleme becerilerinin bireylerin yaşam kalitesi ve genel duygusal iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle belirli şema alanlarına eğilim gösteren bireyler için duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması ya da geliştirilmesi, bu kişilerin reddedilme duyarlılığı geliştirip geliştirmeyeceği üzerinde etkilidir.

Reddedilme duyarlılığı, özellikle sosyal ilişkilerin yoğunluk kazandığı dönemlerde bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, genç yetişkinlik dönemi gibi sosyal bağların kurulduğu ve sürdürüldüğü kritik gelişim evrelerinde, bireylere yönelik duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemi artmaktadır. Söz konusu dönemde kazanılan duygusal farkındalık ve düzenleme becerileri, bireylerin sadece o anki psikolojik sağlamlıklarını artırmakla kalmamakta, aynı zamanda ileri yaşantılarında da daha sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri adına temel bir yapı taşını oluşturmaktadır.

Bu bağlamda, duygu düzenleme becerilerine yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve bireylerin bu tür programlara katılımlarının teşvik edilmesi, ruh sağlığı alanında etkili ve önleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Özellikle eğitim kurumları ve gençlere yönelik sosyal destek programları kapsamında bu becerilerin kazandırılması, toplumsal düzeyde psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Ayrıca bu tür uygulamaların daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamak amacıyla çevrimiçi platformlar aracılığıyla erişilebilir hale getirilmesi de faydalı olabilir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme becerilerinin bireysel ve toplumsal düzeyde önemli kazanımlar sağlayabileceği görülmekte; bu bağlamda yapılacak uygulamalı çalışmaların, müdahale programlarının ve farkındalık artırıcı faaliyetlerin sürdürülebilir şekilde desteklenmesinin yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemalar ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiyi ve duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkideki aracı rolünü inceleyerek literatüre katkı sağlamıştır. Fakat sonuçlar yorumlanırken çalışmanın sınırlılıkları dikkate

alınmalıdır. Bu son bölümde çalışmanın sınırlılıklarından bahsedilecek ve bundan sonraki çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Öncelikle, çalışma online ortamda ve öz-değerlendirme ölçekleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın online ortamda olması sebebiyle olası dikkat dağıtıcılar katılımcıyı etkilemiş olabilir/tüm katılımcıların birbirleriyle aynı ve standart bir ortamda anketleri doldurmaması sonuçları etkilemiş olabilir.

Çalışmanın öz-değerlendirme ölçekleri ile yürütülmesi ise katılımcıların doğru cevaplar verdiğini varsaymayı gerektirmektedir.

Ayrıca, erkek ve kadın katılımcılar oranları bakımından farklılık göstermiştir. Bu grupların eşit olmaması çalışmanın bir sınırlılığı olarak ifade edilebilir.

Son olarak, çalışmada duygu düzenleme becerilerini ölçmek için Vatan ve Kâhya (2018) tarafından uyarlanan duygu düzenleme becerileri ölçeği kullanılmış olmasına rağmen atıf yapılan bazı çalışmalarda kullanılan ölçek bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçeğidir. Sonraki çalışmalarda bu ölçeğin de kullanılması sonuçları yorumlamak için daha geniş bir alan tanıyıp karşılaştırma yapmaya olanak sağlayabilir. Bunun yanı sıra verilerin katılımcılardan yüz yüze toplanması ve öz-değerlendirme olmayan ölçeklerle tekrarlanmasının çalışmanın sonuçlarını değiştirip değiştirmeyeceği incelenebilir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. S., ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, *46*(4), 333.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.

Aldao, A., ve Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*, *3*, 100–107. https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2015.03.022

American Psychiatric Association (APA). (1994) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association, Washington, DC.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., ve Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, *92*, 87-91.

Arndt, J. E., ve Fujiwara, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 1(5), 1021, 1-8.

Arnold, M. A. (1960). *Emotion and personality*. New \brk: Columbia University Press.

Arntz, A., ve Genderen, H. van. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*.

Arntz, A., ve Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi: şema mod yaklaşımına giriş rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Aslı, U., Köse, G., Özen-Çiplak, A., Tuna, E., Özgüle, U., ve Sümer, N. (2017). Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Türkçeye. *Issue*, *5*, 383. https://doi.org/10.7816/nesne-05-11-03

Aspinwall, L. G., ve Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*(6), 989–1003. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989

Atan, T., Ünver, Ş., ve İslamoğlu, İ. (2019). Analysis of rejection sensitivity levels of students studying at university. *Toplum Bilimleri Dergisi*, *27*, 529-538.

Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., ve Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in high rejection sensitive women? *Social Cognition, 17,* 245-271.

Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., ve Rodriguez, M. (2000). *Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. Journal of Personality and Social Psychology, 79(5), 776–792.* doi:10.1037//0022-3514.79.5.776

Ayduk, O., Downey, G., ve Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(7), 868-877.

Ayduk, Ö., Gyurak, A., ve Luerssen, A. (2008). Individual differences in the rejection–aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, *44*(3), 775–782. https://doi.org/10.1016/J.JESP.2007.07.004

Baldwin, M. W. (1999). Relational schemas: Research into social-cognitive aspect of interpersonal experience. In K. Shoda ve D. Cervone (Eds.), The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization(pp. 127–154). New York: Guilford Press.

Baldwin, M. W. (2005). Interpersonal cognition. New York: Guilford Press.

Ball S A. (2007). Comparing individual therapies for personality disordered opioid dependent patients. J Personal Disord, 21: 305–321.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bartlett, F. C. (1932). Remembering: An Experimental and Social Study/Frederic C. Bartlett.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1252–1265. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252

Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529.

Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of social and clinical Psychology*, *9*(2), 165-195.

Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders - Aaron T. Beck . In *Penguin Books*.

Beebe, B., Rustin, J., Sorter, D., ve Knoblauch, S. (2003). An Expanded View of Intersubjectivity in Infancy and its Application to Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, *13*(6), 805–841. https://doi.org/10.1080/10481881309348769

Behary, W.T. (2017). Narsistle ateşkes (M. Caner, N. Azizlerli Trans.; 4th ed.). Psikonet Yayınları. (Original work published 2008).

Berking, M., ve Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). *Http://Dx.Doi.Org/10.1024/1661-4747.56.2.141*, *56*(2), 141–153. https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141

Berking, M., ve Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion regulation skills (SEK-27). SID. https://sid.ir/paper/678995/en

Bojed, F. B., ve Nikmanesh, Z. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth. *International journal of high risk behaviors ve addiction*, *2*(2), 72.

Borkovec, T., Alcaine, O., ve Behar, E. (2004). *Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder*.https://psycnet.apa.org/record/2004-16375-004

Bowlby, J. (1973). The nature of the child's tie to his mother. *Mss Information Corporation*, *39*, 175.

Bowlby, J. (1980). Attachment theory and loss, Vol. 3: Loss.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x

Bowlby, J. (1982/1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books.

Breines, J. G., ve Ayduk, O. (2015). Rejection Sensitivity and Vulnerability to Self-Directed Hostile Cognitions Following Rejection. *Journal of Personality*, *83*(1), 1–13. https://doi.org/10.1111/JOPY.12077

Bricker, D. C., ve Young, J. E. (2012). *A Client's Guide to Schema Therapy*.

Brooks, R. A., Chavez, A., Maes, P., Chesñevar, C., Maguitman, A., Loui, R., ... ve James, W. (1884). What is an emotion. *Mind*, *9*, 188-205.

Byrne, D. G., ve Mazanov, J. (2001). Self-esteem, stress and cigarette smoking in adolescents. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *17*(2), 105-110.

Caprara, G. V., ve Cervone, D. (2000). Personality: Determinants, dynamics, and potentials. New York: Cambridge University Press.

Casini, E., Glemser, C., Premoli, M., Preti, E., ve Richetin, J. (2022). The mediating role of emotion regulation strategies on the association between rejection sensitivity, aggression, withdrawal, and prosociality. *Emotion*, *22*(7), 1505.

Catanzaro, S. J., ve Mearns, J. (1990) Measuring generalized expectancies for negative mood regula- tion: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, *54*, 546–563.

Chango, J. M., McElhaney, K. B., Allen, J. P., Schad, M. M., ve Marston, E. (2012). Relational stressors and depressive symptoms in late adolescence: Rejection sensitivity as a vulnerability. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *40*(3), 369–379. https://doi.org/10.1007/S10802-011-9570-Y/FIGURES/2

Clark, D. M. (n.d.). *Anxiety disorders: why they persist and how to treat them*.

Cohen, J. (1988). Statistical power analyses for the behavioral sciences. Hillsdale, N.J.: Erlbaum. doi: 10.1016/B978-0-12-179060-8.50012-8

Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004a). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, *75*(2), 317–333. https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00673.X

Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004b). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, *75*(2), 317–333. https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00673.X

Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2/3), 73. https://doi.org/10.2307/1166139

Creasey, G., ve Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, *48*(1), 85–96. https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.1.85

Çardak Mehmet, Sarıçam Hakan, ve Onur Mustafa. (2012, July). *Perceived Parenting Styles and Rejection Sensitivity in University Students*. TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education.

Çatık, B.T. (2021) Examining the relations of attachmernt styles and to rejection sensitivity, causes of jealousy and anger expression styles in romantic relationships. Master's Thesis. Okan Üniversitesi.

Çikit, B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. Ekman ve R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York: Oxford University Press.

Davidson, R. J., Jackson, D. C., ve Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin, 126*(6), 890–909. https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.890

Demir, E. Y., ve Soygüt, G. (2014). Evaluation of relationship between schemas and panic disorder through a case treated with schema therapy Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *3*(2), 109–115. http://jcbpr.org/article/266

De Wall, C.N. (2013). *The Oxford Handbook of Social Exclusion*. Birleşik Krallık: OUP USA.

De Paoli, T., Fuller-Tyszkiewicz, M., ve Krug, I. (2017). Insecure attachment and maladaptive schema in disordered eating: The mediating role of rejection sensitivity.. *Clinical psychology ve psychotherapy*, 24 6, 1273-1284 . https://doi.org/10.1002/cpp.2092.

de Waal, F. B. M. (2005). *Our inner ape.* New York: Riverhead.

del Valle, C. H. C., ve Mateos, P. M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. Cognition and emotion, 22(8), 1600-1612.

Diamond, A. (1990). Developmental Time Course in Human Infants and Infant Monkeys, and the Neural Bases of, Inhibitory Control in Reachinga. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *608*(1), 637–676. https://doi.org/10.1111/J.1749-6632.1990.TB48913.X

Ding, X., Ooi, L. L., Coplan, R. J., Zhang, W., ve Yao, W. (2021). Longitudinal relations between rejection sensitivity and adjustment in Chinese children: Moderating effect of emotion regulation. *The Journal of Genetic Psychology, 182*(6), 422-434.

Downey, G., Feldman, S., ve Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, *7*(1), 45–61. https://doi.org/10.1111/J.1475-6811.2000.TB00003.X

Downey, G., ve Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1327–1343.

Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., ve Khouri, H. (1998). The Self-Fulfilling Prophecy in Close Relationships: Rejection Sensitivity and Rejection by Romantic Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(2), 545–560. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545

Downey, G., Irwin, L., Ramsay, M., Ayduk, O., Moretti, M. M., Odgers, C. L., ve Jackson, M. A. (2004). Girls and aggression: Contributing factors and intervention principles. *Perspectives in Law ve Psychology*, *19*, 7-25.

Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C., ve Freitas, A. L. (1998). Rejection Sensitivity and Children's Interpersonal Difficulties. *Child Development*, *69*(4), 1074–1091. https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.1998.TB06161.X

Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., ve Shoda, Y. (2004). Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System: Insights From the Startle Response to Rejection Cues. *Https://Doi.Org/10.1111/j.0956-7976.2004.00738.X*, *15*(10), 668–673. https://doi.org/10.1111/J.0956-7976.2004.00738.X

Dweck, C. S. (1999). Self-theories : Their Role in Motivation, Personality, and Development. In *Self-theories*. Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781315783048

Dweck, C. S., Chiu, C. yue, ve Hong, Y. yi. (1995). Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A Word From Two Perspectives. *Psychological Inquiry*, *6*(4), 267–285. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI0604_1

Eisenberg, N., ve Morris, A. S. (2002). Children's emotion- related regulation. In R. Kail (Ed.), Advances in child development and behavior (Vol. 30, pp. 190 – 229). Amsterdam: Academic Press.

Eisenberg, N., ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, *75*(2), 334–339. https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00674.X

Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expres- sion of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1971* (pp. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.

Erbaş, M. M. (2024). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Arasındaki İlişkiye Yönelik Araştırmaların İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, *25*(2), 216-224.

Erozkan, A. (2015). The childhood trauma and late adolescent rejection sensitivity. *The Anthropologist*, *19*(2), 413-422.

Erözkan, A. (2004, May 1). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI DUYARLILIKLARI İLE REDDEDİLME DUYARLILIKLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ*. https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/57226/808285

Faulkner, P., Dean, A. C., Ghahremani, D. G., ve London, E. D. (2020). Neural basis of smoking-related difficulties in emotion regulation. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, *23*(7), 409-416.

Feldman, S., ve Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, *6*(1), 231–247. https://doi.org/10.1017/S0954579400005976

Fiedler, K. (1988). Emotional mood, cognitive style, and behavior regulation. In K. Fiedler ve J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts* (pp. 100-119). Toronto, Canada: C. J. Hogrefe.

Field, A. (2009) Discovering statistics using SPSS, (Third Edition), Sage Publications Ltd., London.

Fiske, S. T., ve Taylor, S. E. (1991). Social cognition (2nd ed.). New York: McGraw Hill. Frost, R., ve Plaut, D. (2005). The word-frequency database for printed Hebrew.

Fletcher, K., Parker, G., Bayes, A., Paterson, A., ve McClure, G. (2014). Emotion regulation strategies in bipolar II disorder and borderline personality disorder: Differences and relationships with perceived parental style. *Journal of Affective Disorders*, *157*, 52–59. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2014.01.001

Flett, G. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. American Psychological Association.

Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety* (J. Strachey, Ed., ve A. Strachey, Trans). New York: Norton. (Original work published 1926)

Freud, S. (1961). *The ego and the id.* In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3—66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions - Nico H. Frijda*.

Gailliot, M. T., ve Baumeister, R. F. (2007). Self-esteem, belongingness, and worldview validation: Does belongingness exert a unique influence upon self-esteem? Journal of Research in Personality, 41, 327–345.

Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., ve Modecki, K. (2020). A longitudinal model of rejection sensitivity and internalizing symptoms: Testing emotion regulation deficits as a mechanism and outcome of symptoms. *Journal of Personality*, *88*(6), 1045-1057.

George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. A., ve McCall, R. B. (1987). Roundtable: What Is Temperament? Four Approaches. *Child Development*, *58*(2), 505. https://doi.org/10.2307/1130527

Gollwitzer, P. M., Fujita, K., ve Oettingen, G. (2004). Planning and the Implementation of Goals. In *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 211–228). Guilford. https://kops.uni-konstanz.de/entities/publication/898bad1b-c904-4ffc-b408-077063298b8d

Göncü, A., ve Sümer, N. (2011). Rejection Sensitivity, Self-Esteem Instability, and Relationship Outcomes. *Https://Doi.Org/10.1027/1016-9040/A000066*, *16*(4), 303–313. https://doi.org/10.1027/1016-9040/A000066

Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Https://Doi.Org/10.1111/1467-8721.00152*, *10*(6), 214–219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2007) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.

Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.

Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., ve Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(5), 271–299.

Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., ve Keltner, D. (1999). *Functional Accounts of Emotion* (5th ed., Vol. 13). Psychology Press Ltd.

Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164. https://doi.org/10.1111/J.1468-2850.1995.TB00036.X

Güler, K. (2020). Kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisi.

Günaydın, H. D. (2016). *Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* .

Hafner, N., Pepping, C. A., ve Wertheim, E. H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, *71*(2), 163-170. https://doi.org/10.1111/ajpy.12224

Haselton, M. G., ve Nettle, D. (2006). The paranoid optimist: An integrative evolutionary model of cognitive biases. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 47–66.

Hayes, A. F. (2013). Mediation, moderation, and conditional process analysis. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*, *1*(6), 12-20.

Hebb, D. O. (2005). The Organization of Behavior : A Neuropsychological Theory. *The Organization of Behavior*. https://doi.org/10.4324/9781410612403

Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, *113*(3), 439–460. https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.3.439

Hochschild, A. R. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *Https://Doi.Org/10.1086/227049*, *85*(3), 551–575. https://doi.org/10.1086/227049

Horney, K. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton.

Hosseini, A. M., Hashemi, Z., ve Abdollahi, A. (2023). The Relationship of Early Maladaptive Schemas and Academic Resilience in Students: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation.

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., ve Wang, X. (2014). Relation between Emotion Regulation and Mental Health: A Meta-Analysis Review. *Http://Dx.Doi.Org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4*, *114*(2), 341–362. https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114K22W4

Ingram, R. E., Bernet, C. Z., ve McLaughlin, S. C. (1994). Attentional allocation processes in individuals at risk for depression. Cognitive Therapy and Research, 18, 317–332.

Isen, A. M. (1984). Toward understanding the role of affect in cognition.

Iwanaga, M., Yokoyama, H., ve Seiwa, H. (2004). Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. Personality and Individual Differences, 36, 11-22.

Izard, C. E. (2013). *Human emotions*. Springer Science ve Business Media.

Jabeen, F., Anis-Ul-Haque, M., ve Riaz, M. N. (2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *28*(1), 85–105.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9,* 188-205.

James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review, 101,* 205-210.

Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B., ve Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness Promotes Inflammation During Acute Stress. *Https://Doi.Org/10.1177/0956797612464059*, *24*(7), 1089–1097. https://doi.org/10.1177/0956797612464059

Eun Suk Jeon, & Hye Young Hong (2012). The Moderating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship of between Adult Attachment and Forgiveness. Korea Journal of Counseling, 13(3), 1159-1179.

Jeong, O. (2004). Gelişim psikolojisi. Seul: Hakjisa.

Johnson, M. H., ve Magaro, P. A. (1987). Effects of mood and severity on memory processes in depression and mania. *Psychological bulletin*, *101*(1), 28.

Jones, D. R., Lehman, B. J., Kirsch, J. A., ve Hennessy, K. G. (2017). Pessimism moderates negative emotional responses to naturally occurring stress. *Journal of Research in Personality*, *69*, 180-190.

Kang, E., ve Lee, H. (2014). Reddedilme duyarlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişki: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisi. Kore Katolik Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırması, 30, 7-31.

Karaca, B. K., ve Gürsoy, M. (2019). Mükemmeliyetçiliği Şema Terapiyle Ele Almak: Bir Vaka Üzerinden Anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *6*(3), 312–333. https://doi.org/10.31682/AYNA.558846

Karantzas, G. C., Younan, R., ve Pilkington, P. D. (2023). The associations between early maladaptive schemas and adult attachment styles: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *30*(1), 1.

Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M., ve Azizlerli, N. (2016). İlişkiler Başlatmak, Sürdürmek Bitirmek.

Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, *30*(7), 865-878.

Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 215. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539

Khoso, A. R., Jintu, G., Suyuhan, W., Bhutto, S., ve Akhtar, F. (2024). Exploring the Role of Smoking as a Coping Mechanism for Stress Relief among Residents of Larkana, Sindh, Pakistan. Zakariya Journal of Social Science, 3(1), 35-47.

Kim, M., ve Seo, Y. (2010). Clustering by Maladaptive Perfectionism and

Adult Attachment and Group Differences in Psychological Attributes among College Students. The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22(2), 413-434.

Kim, N., ve Yang, N. (2016). Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanması ile sosyal kaygı arasındaki ilişki: Reddedilme duyarlılığı ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkileri. *Danışmanlık Çalışmaları*, *17*(2), 217-238.

Kobak, R. R., ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.

Kochanska, G., Murray, K. T., ve Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Developmental Psychology*, *36*(2), 220–232. https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.2.220

Kokkonen, M., ve Kinnunen, M. L. (2006) Emotion regulation and well-being. In L. Pulkkinen, J. Kaprio, ve R. J. Rose (Eds.), *Socioemotional Development and Health from Adolescence to Adulthood. Cambridge Studies on Child and Adolescent Health* (pp. 197–208). New York: Cambridge University Press.

Kopp, C. B., ve Neufeld, S. J. (2003). Emotional develop- ment during infancy. In R. Davidson, K. R. Scherer, ve H. H. Goldsmith (Eds.), Handbook of affective sciences (pp. 347 – 374). Oxford, England: Oxford University Press.

Kothuru, N., ve Sekhar P M, A. (2023). Attachment styles, rejection sensitivity and emotion regulation. *Paripex Indian Journal of Research.*

Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J., ve Downey, G. (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *19*(6), 945-956.

Kuhl, J. (1984). Volitional Aspects of Achievement Motivation and Learned Helplessness: Toward a Comprehensive Theory of Action Control. *Progress in Experimental Personality Research*, *13*, 99–171. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-541413-5.50007-3

Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, *50*(5), 372–385. https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.5.372

Lang, P. J., Davis, M., ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, *61*(3), 137–159. https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8

Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 129–141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation* -. Oxford University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Leary, M. R. (2001). *Interpersonal rejection.* New York: Oxford University Press.

Lee, G., ve, Jeong, N. (2003). The Difference of Affect Regulation style and Effectiveness according to Adult Attachment. Graduate School The Catholıc Unıversıty Of Korea Seoul, Korea 15(4), 779-793.

Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman ve R. J. Davidson (Eds.), *Fundamental questions about the nature of emotion* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.

Loewenstein, G. F., ve Prelec, D. (1993). Preferences for sequences of outcomes. *Psychological Review*, *100*(1), 91–108. https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.1.91

Marganska, A., Gallagher, M., ve Miranda, R. (2013). Adult attachment,emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. American Journal of Orthopsychiatry, 83(1), 131–141. https://doi.org/10.1111/ajop.12001

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. Journal of Personality and Social Psychology, 35, 63–78.

Marroquín, B., ve Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of personality and social psychology*, *109*(5), 836.

Marston, E. G., Hare, A., ve Allen, J. P. (2010). Rejection Sensitivity in Late Adolescence: Social and Emotional Sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, *20*(4), 959–982. https://doi.org/10.1111/J.1532-7795.2010.00675.X

Martin, R., ve Young, J. (2010). Schema therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, 317*.

McBride, C. (2006)**.** The role of schemas in the development of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(6), 735-750.

Mellin, E. A. (2008). Rejection Sensitivity and College Student Depression: Findings and Implications for Counseling. *Journal of College Counseling*, *11*(1), 32–41. https://doi.org/10.1002/J.2161-1882.2008.TB00022.X

Merton, R. K. (1957). *Social Theory and Social Structure - Robert King Merton* .

Metcalfe, J., ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, *106*(1), 3–19. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3

Mikulincer M, Florian V (2001) Attachment style and affect regulation: Implication for coping with stress and mental health. Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes, G Fletcher, M Clarck (Eds.), Oxford, UK: Blackwell, pp.537-557.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, *27*, 77-102.

Mischel, W., Ebbesen, E. B., ve Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *21*(2), 204–218. https://doi.org/10.1037/H0032198

Mischel, W. (1974). Cognitive appraisals and transformations in self- control. In B. Weiner (Ed.), *Cognitive views of human motivation* (pp. 33-49). New York: Academic Press.

Mischel, W. (1983). Delay of gratification as process and as person variable in development. In D. Magnusson ve V. P. Allen (Eds.), *Human development: An interactional perspective* (pp. 149-165). New York: Academic Press.

Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. M. Gollwitzer ve J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 197-219). New York: Guilford Press.

Mischel, W., ve Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics and invariance in personality structure. Psychological Review, 102, 246–268.

Mischel, W., Shoda, Y., ve Rodriguez, M. L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science*, *244*(4907), 933–938. https://doi.org/10.1126/SCIENCE.2658056

Monsen, J. T., Hagtvet, K. A., Havik, O. E., ve Eilertsen, D. E. (2006). Circumplex structure and personality disorder correlates of the Interpersonal Problems model (IIP-C): Construct validity and clinical implications. Psychological Assessment, 18(2), 165–173. https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.165

Morley, T. E., ve Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical psychology review*, *31*(7), 1071-1082.

Morling, B., Kitayama, S., ve Miyamoto, Y. (2002). Cultural Practices Emphasize Influence in the United States and Adjustment in Japan. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0146167202286003*, *28*(3), 311–323. https://doi.org/10.1177/0146167202286003

Morris, W. N., Schnurr, P. P. (2012). *Mood: The Frame of Mind*. Almanya: Springer New York.

Morris, W. N., ve Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, *11*(3), 215–249. https://doi.org/10.1007/BF01001412/METRICS

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, Big Five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, *13*(6), 405–413. https://doi.org/10.1002/CPP.506

Nacak, Y., Morawa, E., ve Erim, Y. (2021). High rejection sensitivity in patients with somatoform pain disorder. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 602981.

Nowland, R., Talbot, R., ve Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, *131*, 185-190.

Nowlis, V., ve Nowlis, H. H. (1956). THE DESCRIPTION AND ANALYSIS OF MOOD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *65*(4), 345–355. https://doi.org/10.1111/J.1749-6632.1956.TB49644.X

Oatley, K., ve Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a Cognitive Theory of Emotions. *Cognition and Emotion*, *1*(1), 29–50. https://doi.org/10.1080/02699938708408362

Olsson, A., Carmona, S., Downey, G., Bolger, N., ve Ochsner, K. N. (2013). Learning biases underlying individual differences in sensitivity to social rejection. *Emotion*, *13*(4), 616–621. https://doi.org/10.1037/A0033150

Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., ve Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, *69*(1), 9-18.

Özen, A., Sümer, N., ve Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0265407510380607*, *28*(2), 163–181. https://doi.org/10.1177/0265407510380607

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., ve Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*(p. 254). London: Longman.

Paulhus, D. L., Fridhandler, B., ve Hayes, S. (1997). Psychological Defense: Contemporary Theory and Research. *Handbook of Personality Psychology*, 543–579. https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50023-8

Pavani, J. B., ve Colombo, D. (2023). Appreciation and rumination, not problem solving and avoidance, mediate the effect of optimism on emotional wellbeing. *Personality and Individual Differences*, *205*, 112094.

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. https://www.bxscience.edu/ourpages/auto/2014/11/16/50007779/Piaget When Thinking Begins10272012_0000.pdf

Pietromonaco, P. R., ve Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? Review of general psychology, 4(2), 155.

Pietrzak, J., Downey, G., ve Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. In M. Baldwin (Ed.), Interpersonal cognition (pp. 62–84). New York: Guilford.

Pilkington, P. D., Karantzas, G. C., Faustino, B., ve Pizarro-Campagna, E. (2024). Early maladaptive schemas, emotion regulation difficulties and alexithymia: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology ve Psychotherapy, 31(1), e2914.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis.* New York: Harper *ve* Row.

Posner, M. I., ve Rothbart, M. K. (1998). Attention, self- regulation, and consciousness. Transactions of the Philosophical Society of London, B, 1915 – 1927.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2010a). Schema therapy: Distinctive features. *Schema Therapy: Distinctive Features*, 1–176. https://doi.org/10.4324/9780203841709

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. (2010b). Schema therapy: Distinctive features. *Schema Therapy: Distinctive Features*, 1–176. https://doi.org/10.4324/9780203841709

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E. (201). *Şema terapi: ayırıcı özellikler (9. Basım)*. Psikonet.

Ramadas, L., Doba, K., Mesquita, A. R., Wawrziczny, É., ve Nandrino, J. L. (2024). Role of emotion regulation and mentalizing in rejection sensitivity: The specific relationship to potentially psychologically traumatic event. *Personality and Individual Differences*, *218*, 112461.

Razavi V, Soltaninezhad A, Rafiee A. (2012). Comparing of early maladaptive schemas between healthy and addicted men. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, 14(9): 60-63.

Rippere, V. (1977). "What's the thing to do when you're feeling depressed?"- a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, *15*(2), 185–191. https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90104-8

Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., ve Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, *30*(4), 515–529. https://doi.org/10.1007/S10608-006-9015-Z/METRICS

Riolli, L., ve Savicki, V. (2003). Optimism and Coping as Moderators of the Relationship between Chronic Stress and Burnout. Psychological Reports, 92, 1215- 1226.

Roediger, E. (2015). Şema Terapi Nedir? Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş.

Romero-Canyas, R., ve Downey, G. (2005). The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying. In K. D. Williams, J. P. Forgas, ve W. Von Hippel (Eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* (p. 1).

Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., ve Kang, N. J. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality*, *78*(1), 119–148. https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2009.00611.X

Rothbart, M. K., ve Bates, J. E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), Hand- book of child psychology. Vol. 3. Social, emotional, personality development (pp. 105 – 176). New York: Wiley.

Rottenberg, J., ve Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *14*(4), 323–328. https://doi.org/10.1111/J.1468-2850.2007.00093.X

Rugancı, R. N. (2008). The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world.

Salzer, S., Streeck, U., Jaeger, U., Masuhr, O., Warwas, J., Leichsenring, F., ve Leibing, E. (2013). Patterns of interpersonal prob- lems in borderline personality disorder. The Journal of Nervous and Mental Disease, 201(2), 94–98. https://doi.org/10.1097/NMD. 0b013e3182532b59

Sanders, D. J., ve Wills, F. (2005). *Cognitive Therapy: An Introduction* (Vol. 2).

Sarisoy, G. (2017). Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes.

Scherer, K. (1984). *Approaches To Emotion.*

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., ve Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, *19*(3), 295–321. https://doi.org/10.1007/BF02230402/METRICS

Schwarz, N., ve Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*(3), 513–523. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513

Segerstrom, S. C., Evans, D. R., ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2011). Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. Journal of Research in Personality, 45(1), 126-129.

Seligman, M. E. P. (1975) *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.

Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. Handbook of emotion regulation, 446, 465.

Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., ve Ochsner, K. N. (2012). [Database] Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion (Washington, D.C.)*, *12*(6), 1235–1247. doi:https://doi.org/10.1037/a0028297

Skinner, B. (1953). *Science And Human Behavior* .

Smart Richman, L., ve Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. Psychological review, 116(2), 365.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakir, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish young schema questionnaire-short form-3. *Turk Psikiyatri Dergisi*, *20*(1), 75–84.

Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., ve Preston, J. (2001). Are the Short and Long Forms of the Young Schema Questionnaire Comparable and How Well Does Each Version Predict Psychopathology Scores? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *15*(3), 253–272. https://doi.org/10.1891/0889-8391.15.3.253

Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton. Vocken, M. J., Bogels, S. M., ve Peeters, F. (2007). Specificity of interpretation and judgemental biases in social phobia versus depression. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 80, 443–453.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007) Using Multivariate Statistics, (Fifth Edition), Pearson Education. Inc., Boston.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.

Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*(3), 449–461. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449

Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why? *Https://Doi.Org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.X*, *18*(2), 101–105.

Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., ve Gross, J. J. (2007). Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes Across a Major Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(4), 731–744. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731

Tamir, M., ve Mauss, I. B. (2011). Social Cognitive Factors in Emotion Regulation: Implications for Well-Being. *Emotion Regulation and Well-Being*, 31–47. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_3

Tamir, M., Mitchell, C., ve Gross, J. J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation. *Https://Doi.Org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.X*, *19*(4), 324–328. https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2008.02088.X

Tang, H. H. Y., ve Richardson, R. (2013). Reversing the negative psychological sequelae of exclusion: Inclusion is ameliorative but not protective against the aversive consequences of exclusion. *Emotion*, *13*(1), 139–150. https://doi.org/10.1037/A0029521

Tavris, C. (1984). On the wisdom of counting to ten: Personal and social dangers of anger expression. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 170-191). Beverly Hills, CA: Sage.

Taylor, S. E., ve Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance, and vulnerability.

Teasdale, J. D. (1988). Cognitive Vulnerability to Persistent Depression. *Cognition ve Emotion*, *2*(3), 247–274. https://doi.org/10.1080/02699938808410927

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Https://Doi.Org/10.1177/0022146510395592*, *52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self- regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional Development. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269–307. https://doi.org/10.1007/BF01319934/METRICS

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2/3), 25. https://doi.org/10.2307/1166137

Tomkins, S. (1984). Affect theory. In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the humanface* (2nd ed., pp. 353-395). New York: Cambridge University Press.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, *18*(7), 52-57.

Tremblay, P. F., ve Dozois, D. J. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and individual differences*, *46*(5-6), 569-574.

Tsai, J. L., Knutson, B., ve Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(2), 288–307. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288

Tsai, J. L., Miao, F. F., Seppala, E., Fung, H. H., ve Yeung, D. Y. (2007). Influence and Adjustment Goals: Sources of Cultural Differences in Ideal Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1102–1117. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1102

Turner, J. C., Brown, R. J., ve Tajfel, H. (1979). Social comparison and group interest in ingroup favouritism. *European journal of social psychology*, *9*(2), 187-204.

Uchino, B. N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective With Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Https://Doi.Org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.X*, *4*(3), 236–255.

Uhmann, S., Beesdo-Baum, K., Becker, E. S., ve Hoyer, J. (2010). Specificity of interpersonal problems in generalized anxiety disorder versus other anxiety disorders and depression. The Journal of Nervous and Mental Disease, 198(11), 846–851. https://doi.org/10.1097/NMD. 0b013e3181f98063

Vatan, S., ve Kahya, Y. O. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *19*(2), 192–201. https://doi.org/10.5455/apd.260322

Velibaşoğlu, B. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında obsesyon, kompulsiyon ve endişe ile erken dönem uyum bozucu şemalar, üst-biliş ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Velotti, P., Garofalo, C., ve Bizzi, F. (2015). Emotion dysregulation mediates the relation between mindfulness and rejection sensitivity. *Psychiatria Danubina*, *27*(3), 0-272.

Vingerhoets, A. J. J. M., Nyklíček, I., ve Denollet, J. (2008). Emotion regulation: Conceptual and clinical issues. In *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0/COVER

Walden, T. A., ve Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and emotion*, 21, 7 – 25.

Waller, G., Shah, R., Ohanian, V., ve Elliott, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The discriminant validity of young's schema questionnaire. *Behavior Therapy*, *32*(1), 139–153. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80049-6

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire-Short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, *26*(4), 519–530.

Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.

Westerhof, G. J., ve Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. Journal of Adult Development, 17(2), 110–119. https://doi.org//10.1007/s10804-009-9082-y

Williams, J.M.G., Watts, F.N., MacLeod, C., Mathews, A. (1997). Cognitive Psychology and Emotional Disorders, 2nd edn. Chichester: John Wiley and Sons.

Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence.* New York: Guilford Press.

Williams, T. F., ve Simms, L. J. (2015). Personality disorder models and their coverage of interpersonal problems. Personality Disorders, Theory, Research, and Treatment, 7(1), 15–27. https://doi.org/10.1037/ per0000140

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

Young, P. T. (1943). *Emotion in man and animal: Its nature and relation to attitude and motive.* New York: Wiley.

Young, J. E., ve Brown, G. (1990). Young Schema Questionnaire. New York

Young, J. E. (1994). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (2nd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (3rd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press. Cognitive Therapy Center of New York.

Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide.* New York: Guilford.

Young, J. E., Klosko**,** J. S., Weishhar, M. E., Soylu, T. V., ve Özakkaş, T. (2009). *Şema terapi: Terapistin rehberi*. Litera Yayıncılık.

Young, J. E., ve Klosko, J. S. (2014). Hayatı Yeniden Keşfedin. 5. baskı, (Çev. S Kohen ve D Güler) İstanbul. *Psikonet Yayınları*.

Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. Emotion, 13(5), 803.

Zimmer-Gembeck, M. J., ve Nesdale, D. (2013). Anxious and Angry Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Retribution in High and Low Ambiguous Situations. *Journal of Personality*, *81*(1), 29–38. https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2012.00792.X

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Psikolog Ülkü Gülbike YUMAK tarafından Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU tarafından yürütülen bir çalışmadır.

Çalışmaya 18 yaşından büyük bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Aklınıza takılan herhangi bir konuda soru sormak veya bilgi almak için iletişime geçebilirsiniz.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın

Katılmayı kabul ediyorum.

Evet

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: …

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Diğer

Eğitim Durumunuz:

İlkokul Mezunu

Ortaokul Mezunu

Lise Mezunu

Üniversite Mezunu

Yüksek Lisans Mezunu

Doktora Mezunu

Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Hiç çalışmamış

Medeni Durumunuz:

Evli

Bekar

Ayrılmış

İlişkisi var

Kardeş Durumunuz:

Büyük kardeşim

Ortanca kardeşim

Küçük kardeşim

Kardeşim yok

Sigara/Alkol:

Kullanıyorum

Sadece arkadaşlarımlayken kullanıyorum

Sadece endişeli/gergin olduğumda kullanıyorum

Kullanmıyorum

Ek 3: Young Şema Ölçeği – Kısa Form 3

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. Birkaç 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, yaşıtlarım 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, önemsediğimi göstermek gibi).

13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.

15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.

18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.

19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.

22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.

24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.

27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.

29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.

30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. _____ En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.

32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.

33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. _____ Yakınlarımın 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 yanlışı 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 sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. _____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.

62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.

65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.

67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. _____ Benim yararıma olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.

71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.

72. _____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.

74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. _____ Kendimi hep grupların dışında 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.

Ek 4: Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

YÖNERGE. Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı daire içine alarak işaretlemeleri yapınız.
o Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK**yanıt veriniz.
o Araştırma, **özel kişilere karşı olan tutumlarınızı** değil, **GENEL TUTUMLARINIZ I**incelemektedir.
Ø **Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:**
1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?
2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.

· Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.

· Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

4. Yeni tanıştığınız birine çıkma teklif ediyorsunuz.

· Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz, ve bunu ona söylediniz.

· Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarını istiyorsunuz.

· Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

7. Derste yeni tanıştığınız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.

· Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

8. Yakın bir arkadaşınıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

· Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.

· Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

· Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

11. Okul tatilinde bir arkadaşınızla birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.

· Arkadaşınızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

· Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

· Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

.

Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle beraber gelmelerini istiyorsunuz.

· Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.

· Arkadaşınızın bu yardımı yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.

· Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

· Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.

· Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız**?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

· Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

Ek 5: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.					
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.					
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.					
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.					
6.)...Hislerimi adlandırabildim.					
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.					
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.					
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.					
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.					
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.					
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.					
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.					

14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.					
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.					
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.					
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.					
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.					
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.					
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.					
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.					
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.					
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.					
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.					
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.					
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.					
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.					

ÖZ GEÇMİŞ

Ülkü Gülbike YUMAK, 2013-2017 yılları arasında Özel Şahin Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2017-2022 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Boğaziçi Üniversitesi'nden yüksek onur öğrencisi olarak mezun olan, sonrasında eğitim hayatına İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı ile devam eden Ülkü Gülbike YUMAK halihazırda araştırma görevliliği yapmaktadır.