



INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Yıl: 2, Sayı: 5, Aralık 2015, s. 13-23

F. Alkım ARI¹, M. Engin DENİZ²

EVLİLİKLERİNDE SORUN YAŞAYAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI

Özet

Bu araştırmada evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleriyle erken dönem uyumsuz şemaları arasında ilişki var mıdır ve bağlanma stillerine göre bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları farklılaşmakta mıdır sorularına cevap aranmıştır. Veriler, evliliklerinde sorun yaşayan 39 erkek, 182 kadın, toplam 221 denekten toplanmıştır. Araştırmada erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili veriler, Young Şema Ölçeği Kısa Form kullanılarak toplanmıştır. Eşler arası bağlanma stillerini saptamak için, Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri kullanılmıştır. Bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutu ile uyumsuz şemalar arasında orta düzeyde bir korelasyon elde edilmiştir. Deneklerin erken dönem uyumsuz şemaları bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Güvenli bağlanan deneklerin 14 şema boyutunda uyumsuzluk puanları düşüktür. Öte yandan, kayıtsız bağlanan deneklerin erken dönem uyumsuz şema puanları korkulu ve saplantılı bağlananlarınkine göre daha düşüktür. Erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları en yüksek grup korkulu bağlanan gruptur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri

AN INVESTIGATION INTO ATTACHMENT STYLES AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS OF THE INDIVIDUALS WHO HAVE MARITAL PROBLEMS

Abstract

In this research two questions were tried to be answered; “Is there a relationship between the attachment styles and the early maladaptive schemas of the individuals who have marital problems” and “does the early maladaptive schemas differentiate according to the attachment styles”. Data was collected from 39 men, 182 women, in total 221 person. In this research Young Schema Questionnaire Short Form (YSQ-SF) and Experiences in Close Relationship Scale (ECR) were used. The results show that there is moderate correlation between early maladaptive schemes and avoidance and anxiety of attachment mode. Subjects that have secure attachment have low incompatibility scores in 14 schema dimensions. On the other hand, the early maladaptive schema scores of the participants who have dismissive attachment style are lower than the ones who have preoccupied and fearful attachment styles. The group with the highest early maladaptive schema incompatibility score average is the fearful attachment group.

Key words: Attachment, early maladaptive schemas, attachment styles

1 Öğr. Gör., Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Eğitim Fakültesi, alkimari@nevsehir.edu.tr

2 Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Davutpaşa Kampüsü, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, edeniz@yildiz.edu.tr

GİRİŞ

İnsanın davranışı ve davranışın nedenlerini anlamak ve açıklamak psikoloji biliminin temel ilgi alanıdır. Modern psikolojinin gelişmesi ile insan davranışını açıklayan yaklaşımlar da ardi ardına ortaya çıkmaya başlamıştır. Freud’cu bakış açısına göre insanın davranışı güdülenme ile açıklanmaktadır. İçgüdü, güdülenme, bilinçaltı, yaşamın ilk yıllarında ebeveyn – çocuk ilişkileri temel kavramlardır. Dolayısıyla kişilerarası ilişkiler de bu kavramlar çerçevesinde açıklanmalıdır (Geçtan, 1993).

Davranışçı psikologlar, İvan Pavlov’un öğrenme ile ilgili çalışmalarından da destek alarak, Freud’un Psiko–analitik kuramının bilinçaltı, id, ego, süperego gibi varsayımsal olgulara dayandırıldığını, kuramın modern bilimin sistematığına uymadığını ileri sürdüler. Davranışçı psikologlar, insan davranışı, birkaç refleksin dışında, öğrenmeyle ortaya çıkmaktadır. Pekleştirilen davranışlar sürdürülür, pekiştirilmeyen davranışlar söner. Kişilerarası ilişkiler de aynı prensiplerle çalışmaktadır. Sorunlu davranışlar ve ilişkiler yanlış öğrenmenin sonucudur. Davranışçılara göre, ölçülemeyen hiçbir davranış veya olgu psikolojinin ilgi konusu olmamalıdır (Murdock, 2012).

Bilişsel Psikologlar, insan davranışını anlama ve açıklamada Davranışçı yaklaşımı şiddetle eleştirmişlerdir. İnsan davranışı kısır bir Uyarın – Tepki ilişkisi ile açıklanamayacak kadar kapsamlıdır. Bilişsel Psikologlara göre, davranışı dolayısıyla ilişkileri anlama ve açıklamada algı, hatırlama, unutma, düşünme gibi bilişsel süreçler dikkate alınmalıdır. Uygulamada, kişilerarası ilişkileri anlamada kişinin algılarının, duruma yüklediği anlamın önemi büyüktür. (Dattilio, 2010; Young ve Diğerleri, 2009).

Berne (1961), kişilerarası ilişkileri analiz eden “Transactional Analysis” kuramını geliştirdi. Transaksiyonel Analiz kuramı doğrudan karşılıklı ilişkilerin niteliğini ele alarak, ilişkiyi mesaj alış-verişi, gizli mesajlar, karar günleri, gönderilere duyulan ihtiyaç, zamanı yapılandırma, ruhsal durumlar, oyunlar, senaryolar gibi bir biriyle ilgili kavramlar çerçevesinde incelemektedir. Kuramın kişilerarası ilişkileri anlama ve çözümlenmeye yönelik yapısı, kısa sürede yaygın kabul gördü. Bireysel psikoterapiden grup terapisine, aile danışmanlığından (terapistliğinden) iş yönetimine ve daha fazlası alanda uygulanmaya başlanmıştır.

Yukarıda, bireyin davranışını, dolayısıyla ilişkilerini anlamaya ve açıklamaya yönelik yaklaşımlarla ilgili çok kısa açıklamalar verilmiştir. Bu yaklaşımların ve burada ele alınmayan yaklaşımların ortak yanı, kişilerarası ilişkileri açıklamada ilişkinin tüm yönlerini kapsayan “bütüncül bakış açısı” geliştirmedeki yetersizlikleri olabilir. Kişilerarası ilişkilerde ilişkiyi biçimlendiren en temeldeki dinamiği açıklama çalışmaları kuramsal açıklamalara alternatif yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kişilerarası ilişkileri açıklayan pek çok kavram (atılgnalık, denetim odağı, sosyal beceri v.b.) olmakla birlikte özellikle bu araştırmanın amaçları açısından “Bağlanma” ve “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” kavramlarının ayrıntılı incelenmesi yararlı olacaktır.

Bowlby (1956), kişilerarası yakın ilişkileri (romantik ilişkileri) beşikden mezara kadar etkileyen bir kavramdan söz etti. Bu kavram “Bağlanma” kavramıdır ve yaşamın ilk iki – üç yılında bebek / çocukla bakım veren arasındaki ilişkiye göre şekillenmektedir. Bowlby’e göre bağlanma durumu içgüdüsel bir olgudur ve yaşamı sürdürmeye hizmet etmektedir. Bu görüşe göre bebekler içgüdüsel olarak, daha yaşamın ilk günlerinde bakıcıları ile göz teması kurabilecekleri

bir uzaklıkta olmak istemektedirler. Çocukluk yıllarında ise bu uzaklık kendilerini güvende hissedebildikleri mesafedir.

Bowlby (1956; 1973; 1979), çocukların, bakıcılarıyla (muhtemelen anne) ilişkilerine bağlı olarak temel olarak, kaygı ve kaçınmaya dayalı iki bağlanma davranışı geliştirdiğini vurgulamıştır. Bu boyutların Yüksek kaygı – Yüksek kaçınma:Korkulu Bağlanma; Yüksek kaygı – Düşük kaçınma: Saplantılı Bağlanma; Düşük kaygı – Yüksek kaçınma: Saplantılı Bağlanma; Düşük kaygılı – Düşük kaçınma:Güvenli Bağlanma olarak dördü bağlanma biçimini oluşturmaktadır (Bartholomew, ve Horowitz, 1991). Bowlby (1956; 1969)’a göre, güvenli bağlanan kişiler yakın ilişkilerinde kendilerine ve diğerlerine güvenmektedir. Diğer bir ifadeyle olumlu kendilik ve olumlu başkaları algısıyla ilişki kurmaktadır. Kayıtsız bağlananlar kendileri ile ilgili olumlu bir benlik algısına, diğerleri ile olumsuz başkaları algısı taşımaktadır. Saplantılı bağlananların ise olumlu başkaları, olumsuz benlik algısına sahiptirler. Korkulu bağlananlar, kendileri ile ilgili olumsuz benlik algısı, diğerleri için “olumsuz başkaları” algısına sahiptirler. Bowlby’nin verdiği bu tanımlara göre, kişilerin hangi bağlanma türüne sahip oldukları, o kişinin flört, evlilik gibi yakın romantik duyguları içeren ilişkilerinin belirleyicisi olacağı kolayca kestirilebilir. Çiftler arası sorunları anlama ve çözümlemede Bowlby, bağlanmanın içgüdüsel ve dolayısıyla evrensel bir olgu olduğundan hareket ederek, insan davranışını açıklamaya çalışmaktadır.

Bilişsel Psikolojinin takipçilerinden Young ve Diğerleri (2008), insan davranışını anlama ve açıklamada “şema” kavramına dikkat çekmişlerdir. Young ve Diğerlerine göre, uyum bozukluklarının temelinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar vardır. Yazarlara göre şemaların işlevsel olması ya da uyumsuz olması erken dönemde bebeğin/çocuğun temel bazı ihtiyaçlarının nasıl karşılandığı veya karşılanmadığı ile ilgilidir. Kısa bir ifade ile şemaların oluşumunda çocukla bakıcısı arasındaki ilişki biçimi şemaların uyumsuz veya işlevsel olmasını belirlemektedir. Kolayca kestirileceği gibi bağlanma kavramı ile şema kavramı bu noktada kesişmektedirler. Örneğin, erken dönem terk edilme uyumsuz şeması geliştiren kişilerin yaşamlarının ilk yıllarında bakım veren kişi ile istikrarsız, güvensiz bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir. Bağlanma kuramına göre, bu tür bir ilişki, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma veya saplantılı bağlanma stillerinden birinin gelişmesine neden olabilir. Bağlanmanın nasıl kurulup, biçimlendiği bağlanma kuramını anlama açısından önemlidir. Scaffer ve Emerson (1964; bulunduğu yer; Hazan and Shaver, 1987), a göre çocuklar görünüşte bağlanma davranışlarını ulaşılabilir her hangi bir kişiye yönlendirebilirler. Ancak, 6. ya da 7. Aydan itibaren bütün normal bebekler bağlanma davranışlarını kendi seçimlerine bağlı olarak kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri tek kişiye yöneltirler. Bu kişi nasıl seçilir? Bu kişi kesin olarak bebekler için önemli olan kişidir. Bebekler için önemli olmayı belirleyen kriter; bebek sıkıntıda olduğunda ya da zorlandığında bebeğe yardımcı olmaktır. Kısaca bebekler bağlanma davranışını sıkıntılı ya da zorlandıklarında kendilerine yardım eden kişilere yönlendirmektedirler. Bebeğin sıkıntılı veya zorlanmışlık anında verilen tepkinin niteliği de önemlidir. Yardım verenin tanıdık olması ve yardım isteme işaretlerine olumlu tepki vermesi önemli bir kriterdir.

Bowlby (1969; 1979; 1982) bağlanmanın bileşenlerinin çocuğun davranışlarında açıkça gözlenebileceğini belirtmektedir. Bu bileşenler, 1- Yakınlığı koruma, 2- Güvenlik sığınağı, 3- Güvence üssüdür. Bowlby, yakınlığı koruma bileşenini, yakınlarda kalma ve ayrılıklara direnme olarak tanımlamaktadır. Yani bebek herhangi bir tehdide karşı bağlanılan kişinin uygun

yakınlıkta kalmasını ister ve bağlanılan kişinin uzaklaşmasına itiraz eder. Güvenlik sığınağı, ayrılma sonrası bağlanılan kişinin geri dönmesiyle bebeğin rahatlaması, destek alması ve yeniden güvence sağlanmasını ifade etmektedir. Güvence üssü ise, bebeğin çevreyi araştırma için bağlanılan kişiden kontrollü olarak ayrılması ve bir tehdit algısı durumunda bağlanılan kişiye dönmesini anlatmaktadır.

Bağlanmanın biçimlenmesi süreci ortalama 2 ya da 3 yıl sürmektedir. Bowlby (1969; 1979; 1982), bağlanma sürecinin sonlanma noktasına “amacı koşullara göre düzeltilmiş ortaklık” demiştir. Yani, burada yakınlığı korumanın amacı, çocuğun doyumu erteleme ve bakıcının ulaşılabilirliğini bilişsel olarak temsil edebilme yeteneğine göre düzeltilmiş ya da ayarlanmıştır (çocuk bilişsel olarak nesne sürekliliği kazanmıştır). Bağlanılan kişi göz önünde olmasa da orada bir yerde olduğu bilişsel olarak kavranmıştır.

Piaget’in bilişsel gelişim kuramında, bebeğin doğumdan iki yaşına kadar olan süre duyu-hareket dönemi olarak adlandırılır. Piaget’e göre çocuk çevresel uyarıcıların pasif bir algılayıcısıdır. Şemalar, gelişim süreci dahilinde oluşmaya başlayan bilişsel düşünce ve davranış kalıpları olarak düşünülebilir. Pek çok farklı davranış ve düşünce kalıpları vardır. İnsanın davranışlarının ve düşüncelerinin temellerini oluşturan bu kalıplar bir tür programa benzetilebilir. Örneğin, bir program, insanın beslenmesine olanak veren bir takım beslenme davranışlarıyla ilgili öğelerden oluşan bilgiler içerir ve bu bilgilerin bütünlüğü ile beslenme davranışıyla ilgili bir örüntü oluşur. Bu örüntü sayesinde beslenme davranışı ortaya çıkar. İnsanın beslenme davranışını sergilemesini sağlayan, beslenmeyle ilgili bütün verileri içeren bu şemaya beslenme şeması denir (Arı, 2010).

Young ve Diğerleri’nin (2008), “toksik yaşam deneyimleri” dediği çok olumsuz yaşantılar, Erken Dönem Uyumsuz Şemaların birincil temel nedenidir. Bu şemalar erken dönemde gelişir ve çekirdek aile içinde ortaya çıkmaktadır. Young ve Diğerleri göre, erken dönemde meydana gelen şemalar, daha geç yıllarda oluşan şemalara göre daha güçlüdür. Çocukluk yıllarındaki travmatik yaşantıların benzer formlarını yetişkinlikte yaşayan birey, otomatik duyu olarak çocuklukta gibi davranabilir. Bu otomatik düşünce zayıflığın kırılganlığa yol açabileceğini gösteren altta yatan bir şema ve inançtan kaynaklanıyor olabilir”. Diğer yandan Dattilio, Beck (1976)’in “her otomatik düşünce bir şemanın sonucu değildir” görüşüne atıfta bulunarak “pek çok otomatik düşünce, kişinin gözlemlediği olayların Young ve Diğerleri (2008), ihtiyaçların toksik engellenmesi, çocuğun çok az şeyi deneyimlemesi demektir. Çocuğun çevresinde istikrar, anlayış, sevgi gibi önemli şeyler yok oluyorsa, Duygusal Yoksunluk ya da Terk Edilme şemaları edinilir. Erken Dönem Uyumsuz şemaların oluşmasına neden olan ikinci tür yaşam deneyimi, travma yaşama ya da kurban olmadır. Travmatik yaşantılardan çocuk öyle etkilenir ki, çocuk zarar görür ve kurban olur. Tehditle baş etme yerine teslim olur. Güvensizlik /çocuğu kötü amaçlar için kullanma, psikolojik veya fiziksel olarak sömürme, Kusurluluk /Utanç, zarar görme karşısında incinebilirlik gibi şemalar geliştirir. Erken Dönem Uyumsuz şemaların gelişmesine neden olan üçüncü etken, çocuk çok fazla şeyi deneyimler. Ebeveynler, bir çocuğun sağlıklı gelişiminden çok fazla şeyi çocuğa sağlarlar. Pek çok şey çocuğun ihtiyacı olmamasına rağmen sağlanır veya çocuk adına bakımı üstlenenler yapar. Bu yüzden Bağımlılık / Yetersizlik ya da Hak Görme / Büyüklenmecilik gibi şemalar gelişir. Çocuk şımartılır ve fazlasıyla memnun edilir. Özerklik ve gerçekçi sınırlar için çocuğun çekirdek ihtiyaçları karşılanmaz. Bu nedenle aileler çocuğun yaşamına aşırı müdahale edebilirler, çocuğu gereğinden fazla koruyabilirler veya sınırsız özerklik ve özgürlük tanıyabilirler.

Şema oluşturan yaşam deneyiminin dördüncüsü , seçici içselleştirme ya da çocuğun önem verdiği kişilerle özdeşleşmesidir. Çocuk ailesinin düşünme kalıplarını, duygu durumlarını, deneyimlerini ve davranış kalıplarını seçici bir şekilde içselleştirir. Epstein ve Diğerleri (1988), bilişsel değerlendirmelerin (şemaların) aile içi etkileşimleri etkilediğini, aynı şekilde etkilendiğini ve etkileşime eşlik eden duyguları (duygu durumlarını) etkilediğini vurgulamışlardır. Wright ve Beck (1993), kişilerin yaşamları boyunca kendi şemalarını geliştirdiklerini ancak ailelerinden getirdikleri şemaları da pek çok duruma genellediklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla aile içi ilişkileri incelerken bireylerin yalnızca kişisel şemalarını incelenmesinin eksik olacağını, bireylerin aile şemalarının da ele alınması gerektiğini ileri sürmektedirler. Dattilio (1993)'ya göre aile şeması, aile bireylerinin aile birimi içinde yıllar boyunca entegre olmuş etkileşimlerin bir sonucu olarak şekillenen pek çok konuyla ilgili inançları içinde barındırmaktadır.

Yukarıda verilenler ışığında, bağlanma ile şemalar arasında kuvvetli bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Şayet söz konusu ilişki varsa bu ilişki en açık şekilde yanlı bir örnek üzerinde gözlenebilir. Dolayısıyla evliliklerinde sorun yaşayan bireyler, bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi test etmek için uygun bir örnek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı;

“Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları arasında ilişki var mıdır? Sorunlu bireylerin, bağlanma stillerine göre erken dönem uyumsuz şemaları puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?” soruları ile ifade edilmiştir.

YÖNTEM

Bu araştırma, araştırmanın genel amaçlarına uygun olarak ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan kişilerden erken dönem uyumsuz şemaları, yakın ilişkilerde yaşantıları ve kişisel bilgileri ile ilgili veriler toplanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, evliliklerinde eşleri ile yaşadıkları sorunlar nedeniyle en az bir kez polis karakoluna baş vurmuş, savcılığa şikayet dilekçesi vermiş veya boşanmak üzere mahkemeye başvurmuş, boşanmış ya da evini eşinden ayırmış, veya sorunları sürmesine rağmen eşi ile aynı evde yaşayan 189'u kadın, 39'u erkek toplam 221 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar, Konya, İzmir, Maraş ve Antalya illerindeki Aile Sağlığı Merkezlerine başvuran kişilerden oluşmaktadır. Çalışma gurubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 35.5 (min.:20, max.:59)' dir. Katılımcıların evlilik süreleri minimum 1 yıl, maksimum 35 yıldır. Katılımcıların %13.1 ilkokul, % 42.5 orta öğretim (orta okul +lise) ve %44.3'ü üniversite mezunudur. Katılımcıların %63.3 görücü usulü ile, %36.7 si tanışarak evlenmiştir. Katılımcıların %73.8 çalışmakta, % 26.2'si çalışmamaktadır. Verilerin toplandığı an itibari ile katılımcıların % 75.1 eşi ile birlikte, %8.1 evlenmeden önceki ailesiyle, %7.2'si yalnız, %9.5'i eşinden ayrı çocukları ile birlikte yaşamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcılarla ilgili bilgiler Kişisel Bilgi Formu ile, katılımcıların bağlanma stillerinin belirlemede kullanılan kaygı ve kaçınma puanları, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ile, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile ilgili veriler Young Şema Ölçeği –Kısa Form 3 (YŞÖ – KF3) ile toplanmıştır.

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri, Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki bağlanmayı ölçmekte kullanılan 60 farklı ölçeğin faktör analizine tabi tutulması sonucu elde edilmiştir. Söz konusu faktör analiz sonucunda yakın ilişkilerde birbirinden bağımsız olduğu düşünülen iki boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar ilişkide “kaçınmayı” ve “kaygı”yı yansıtmaktadır. Başka bir ifadeyle kişiler arası yakın ilişkilerin kaçınma ve kaygı olmak üzere iki temel boyutu vardır. Her bir boyut 18 maddeyi içermektedir. Dolayısıyla ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Deneğin bağlanma stili bu iki boyut temelinde değerlendirilebileceği gibi, 2 boyuttan aldıkları puanlar kullanılarak Bartholomew ve Horowitz’in (1991) önerdiği Dörtlü Bağlanma Modeli ile uygunluk gösteren ve “küme analizi” ile belirlenen dört kategoriden biri içerisinde de sınıflandırılabilir. Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemede adı geçen küme analizi kullanılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla Young (1991), Young, Klosko ve Weishaar (2003) , tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 temel şema alanını kapsayan 18 alt boyuttan oluşmaktadır. İlk versiyonu 300 madden oluşan Young Şema Ölçeği (Young,1999) daha sonra Young ve Diğerleri (2003) tarafından revize edilerek 90 maddeye indirilmiştir. Ölçek Türkçe’ye Young Şema Ölçeği – Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) olarak çevrilmiştir. YŞÖ-KF3’ün Türkçe’ye uyarlaması Soygüt ve Diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 5 temel şema alanı ve bu alanlarla ilgili 14 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması, 6’lı likert formatında hazırlanmış 90 maddeden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Veriler katılımcılarla yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile 14 erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma stillerine (Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Saplantılı Bağlama) göre farklılaşp farklılaşmadığı ANOVA ile sınımlanmıştır. Farklılaşmanın kaynağı Tukey testi ile aranmıştır. Sınamalarda önem düzeyi .05 olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Bağlanmanın iki temel boyutu, kaygı ve kaçınma ile erken dönem 14 uyumsuz şema arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Bağlanmanın kaygı boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki korelasyon değerleri, bağlanmanın kaçınma boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki korelasyon değerlerinden daha yüksektir. Diğer yandan erken dönem uyumsuz şemaların birbirleri ile ilişkileri tabloda ayrıntılı olarak verilmektedir.

Evliliklerinde Sorun Yaşayan Bireylerin Bağlanma Stilleri Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaları

Bağlanma boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Duygusal Yoksunluk	-														
2. Başarısızlık	.70**														
3. Karamsarlık	.64**	.68**													
4. Sosyal izolasyon/güvensizlik	.66**	.72**	.73**												
5. Duyguları Bastırma	.68**	.67**	.62**	.72**											
6. Onay arayıcılık	.38**	.44**	.46**	.54**	.47**										
7. İç içe geçme/bağımlılık	.77**	.77**	.72**	.75**	.71**	.47**									
8. Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	.41**	.46**	.47**	.49**	.42**	.55**	.47**								
9. Kendini Feda	.36**	.31**	.42**	.49**	.47**	.54**	.47**	.39**							
10. Terk edilme	.74**	.76**	.71**	.74**	.68**	.48**	.81**	.44**	.40**						
11. Cezalandırıcılık	.40**	.40**	.42**	.51**	.45**	.49**	.44**	.49**	.55**	.38**					
12. Kusurluluk	.66**	.78**	.64**	.72**	.70**	.45**	.75**	.45**	.39**	.73**	.35**				
13. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.66**	.70**	.69**	.72**	.68**	.54**	.76**	.54**	.49**	.74**	.46**	.72**			
14. Yüksek standartlar	.37**	.32**	.39**	.44**	.39**	.48**	.44**	.48**	.46**	.41**	.38**	.48**	.47**		
15. Kaygı	.37**	.40**	.47**	.41**	.35**	.51**	.46**	.38**	.42**	.46**	.35**	.38**	.48**	.38**	
16. Kaçınma	.43**	.36**	.43**	.43**	.34**	.07	.45**	.09	.16*	.37**	.08	.39**	.36**	.20*	.17*

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki şöyle özetlenebilir (ilk değer kaygı, ikinci değer kaçınma ile ilgilidir); duygusal yoksunluk (.37; .43), başarısızlık (.40; .36), karamsarlık (.47; .43), sosyal izolasyon /güvensizlik (.41; .43), duyguları bastırma (.35; .34), onay arayıcılık (.51; .07), iç içe geçme /bağımlılık (.46; .45), ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim (.38; .09), kendini feda etme (.42; .16), terk edilme (.46; .37), cezalandırıcılık (.35; .08), kusurluluk (.38; .39), dayanıksızlık (.48; .36) yüksek standartlar (.38; .20).

Dört bağlanma stiline (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) göre katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ANOVA ile bakılmıştır. 14 erken dönem uyumsuz şema ortalamalarının katılımcının bağlanma stiline göre farklılaştığı ($p < .05$) görülmüştür. Farkın kaynağı Tukey testi ile kontrol edilmiştir. Sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Bağlanma stillerine göre katılımcıların *duygusal yoksunluk* erken dönem uyumsuz şema ortalamaları farkı, güvenli bağlanma – kayıtsız bağlanma ve güvenli bağlanma - saplantılı bağlanma için $p > .05$ dir. Güvenli bağlanma – korkulu bağlanma (-7.24) $p < .05$, kayıtsız – saplantılı bağlanma ortalamaları için $p > .05$, kayıtsız – korkulu bağlanma stilleri için duygusal yoksunluk ortalamalar farkı (- 6.63), $p < .05$ ve saplantılı - korkulu bağlanma için uyumsuz şema puan ortalamaları (-7.04), $p < .05$ bulunmuştur.

Katılımcıların bağlanma stillerine göre *başarısızlık* erken dönem uyumsuz şemalarının ortalamaları için elde edilen değerler; güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma başarısızlık erken dönem uyumsuz şeması puan ortalamaları farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Korkulu bağlanan katılımcıların başarısızlık puan ortalamaları, güvenli bağlananlarınkinden 8.51, kayıtsızlarınkinden 6.31 ve saplantılı bağlananlarınkinden 5.80 puan daha fazladır ve farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$).

Bağlanma stillerine göre *karamsarlık* erken dönem uyumsuz şema puanı ortalamaları farklılaşmaktadır. Saplantılı ve korkulu bağlanan katılımcıların karamsarlık erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları güvenli bağlananlarınkinden anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$). Diğer yandan , kayıtsız – korkulu bağlananların karamsarlık uyumsuz şema ortalamaları (-8.22), saplantılı – korkulu bağlanma erken dönem karamsarlık uyumsuz şema ortalamaları (-6.28) farklılaşmaktadır ($p<.05$).

Katılımcıların *sosyal izolasyon / güvensizlik* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları bağlanma stilleri açısından karşılaştırılmış, korkulu bağlanan katılımcıları sosyal izolasyon/güvensizlik erken dönem uyumsuz şema puan ortalaması, güvenli bağlananların ilgili uyumsuz şema ortalamalarından (10.38), kayıtsız bağlananlarınkinden (8.02), saplantılı bağlananlarınkinden (7.11) puan yüksektir ve farklar anlamlıdır ($p<.05$).

Katılımcıların *duyguları bastırma* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları bağlanma stilleri açısından sosyal izolasyon /güvensizlik uyumsuz şemalarına benzer özellikler göstermektedir. Korkulu bağlanma özelliği gösteren katılımcıların erken dönem duyguları bastırma uyumsuz şema ortalamaları güvenli bağlananlarınkinden (6.67) puan, kayıtsız bağlananlarınkinden (4.15) puan ve saplantılı bağlananlarınkinden (4.27) puan, korkulu bağlananlar aleyhine daha yüksektir ve elde edilen farklar anlamlıdır ($p<.05$).

Bağlanma stillerine göre, *onay arayıcılık* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının farklılaşma kaynağına bakıldığında, saplantılı ve korkulu bağlananların onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının hem güvenli bağlananlarınkinden hem de kayıtsız bağlananlarınkinden yüksek olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma – saplantılı bağlanma = -6.28 ($p<.05$), güvenli bağlanma - korkulu bağlanma = -6.44 ($p<.05$). Kayıtsız bağlanma – saplantılı bağlanma = -6.38 ($p<.05$), kayıtsız bağlanma – korkulu bağlanma = -6.53 ($p<.05$) dir. Saplantılı bağlananların erken dönem onay arayıcılık uyumsuz şeması puan ortalaması, korkulu bağlananlarınkinden anlamlı bir farklılaşması yoktur ($p>.05$).

Bağlanma stillerine göre *bağımlılık* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları farklılaşmıştır. Farklılaşmanın kaynağı korkulu bağlanan katılımcıların erken dönem uyumsuz bağımlılık şema puan ortalamalarından kaynaklanmaktadır. Korkulu bağlanma özelliği gösteren katılımcıların bağımlılık erken dönem uyumsuz şema puan ortalaması, diğer üç bağlanma özelliği gösteren katılımcıların uyumsuz bağımlılık puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir. Korkulu bağlanma – güvenli bağlanma = 13.70 ($p<.05$). Korkulu bağlanma – kayıtsız bağlanma: 10.25 ($p<.05$), ve korkulu bağlanma – saplantılı bağlanma = 9.46 ($p<.05$) dir.

Ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şeması puan ortalamalarının bağlanma stilleri açısından karşılaştırıldığında, korkulu bağlanma stiline sahip katılımcıların ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının güvenli bağlananlarınkinden ve kayıtsız bağlananlarınkinden anlamlı olarak yüksektir ($p<.05$). Korkulu bağlanma – güvenme bağlanma = 5.91, korkulu bağlanma – kayıtsız bağlanma = 7.49. Ayrıca Kayıtsız bağlanan kişilerin ayrıcalıklılık/ yetersiz öz denetim uyumsuz şema puan ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (-4.32, $p<.05$).

Bağlanma stillerine göre, katılımcıların *kendini feda* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları farklılaşmaktadır. Kendini feda uyumsuz şema puan ortalaması en yüksek grup korkulu ve saplantılı bağlanma özelliği gösteren katılımcılara aittir. Grupların kendini feda uyumsuz şema puanı ortalamaları arasındaki fark, rakamlarla; güvenli bağlanma – kayıtsız

bağlanma= -1.50 ($p>.05$), Güvenli bağlanma – saplantılı bağlanma = -5.72 ($p<.05$), güvenli bağlanma – korkulu bağlanma= -6.10, kayıtsız bağlanma – saplantılı bağlanma= -4.22 ($p<.05$), kayıtsız bağlanma – korkulu bağlanma= -4.60 ($p<.05$) ve saplantılı bağlanma – korkulu bağlanma= -.38 ($p>.05$) olarak ifade edilebilir.

Bağlanma stillerine göre katılımcıların *terkedilme* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Erken dönem terkedilme uyumsuz şema puan ortalamaları arasında korkulu bağlanan katılımcıların terkedilme uyumsuz şema puan ortalamaları diğerlerinden anlamlı olarak yüksektir. Güvenli bağlanma – korkulu bağlanma = -.8.10 ($p<.05$), kayıtsız bağlanma – korkulu bağlanma = -6.53 ($p<.05$), saplantılı bağlanma – korkulu bağlanma = -5.97 ($p<.05$). Güvenli bağlanan, saplantılı bağlanan ve kayıtsız bağlanan katılımcıların terkedilme erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur ($p>.05$).

Güvenli bağlanan kişilerin *cezalandırıcılık* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları saplantılı ve korkulu bağlananlarından anlamlı olarak düşüktür. Güvenli bağlanma – saplantılı bağlanma = -4.63 ($p<.05$), ve güvenli bağlanma – korkulu bağlanma= -5.34 ($p<.05$). Ancak, güvenli bağlananların cezalandırıcılık uyumsuz şema puan ortalamaları ile kayıtsız bağlananları arasında anlamlı fark yoktur ($p>.05$).

Kusurluluk erken dönem uyumsuz şema puanlarının katılımcıların bağlanma stillerine göre farklılaştığı gözlenmiştir. Bağlanma stillerine göre kusurluluk erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları arasındaki fark korkulu bağlananların puan ortalamalarından kaynaklanmaktadır. Korkulu bağlanan katılımcıların kusurluluk erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları güvenli bağlananlarından 8.83, kayıtsız bağlananlarından 6.39 ve saplantılı bağlananlarından 6.52 puan daha yüksektir ve bu farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$).

Katılımcıların *tehditler karşısında dayanıksızlık* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip katılımcıların dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları farkın kaynağını oluşturmaktadır. Korkulu bağlananların dayanıksızlık uyumsuz şema puan ortalamaları güvenli bağlananlarından 9.0 puan, kayıtsız bağlananlarından 6.64 puan yüksektir ve bu farklar anlamlıdır ($p<.05$). Aynı şekilde saplantılı bağlanan katılımcıların dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları güvenli bağlananlarından 4.97 puan yüksektir ve bu fark anlamlıdır. Korkulu bağlanan katılımcıların dayanıksızlık puan ortalamaları saplantılı bağlananlarından 4.04 puan yüksektir ve anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Korkulu bağlanan deneklerin *yüksek standartlar* erken dönem uyumsuz şema puan ortalamaları, diğer üç bağlanma stili gösterenlerin yüksek standartlar erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir. Korkulu bağlananların yüksek standartlar uyumsuz şema puan ortalamaları güvenli bağlananlarından 3.85 puan, kayıtsız bağlananlarından 4.46 puan, saplantılı bağlananlarından 2.06 puan yüksektir. Bu farkların tamamı .05 düzeyinde anlamlıdır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Erken dönem uyumsuz şemalarla, kişilerarası yakın ilişkinin kaygı ve kaçınma boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunması, erken dönem uyumsuz şemalarla bağlanma arasındaki ilişkiyi açıklamakta görece olarak yeterli görünmemektedir. Dolayısıyla erken dönem

uyumsuz şemaların birbirleriyle ilişkisinin değerlendirilmesi probleme açıklık getirmektedir. Örneğin; onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şeması ile kendini feda uyumsuz şema puanları arasında .54 korelasyon vardır. Kusurluluk erken dönem uyumsuz şeması ile başarısızlık uyumsuz şeması arasındaki ilişki .78 dir. Diğer bir örnek tehditler karşısında dayanıksızlık erken dönem uyumsuz şeması ile bağımlılık uyumsuz şeması için verilebilir. İki uyumsuz şema arasında .76 korelasyon olduğu dikkate alınır, sonuç oldukça tutarlıdır. Uyumsuz bağımlılık şema puanları olan kişilerin tehditler karşısında (kaygı yaratan her durum) dayanıksızlık göstermesi beklenen durumdur. Bu sonuç, bağımlılıkla başarısızlık uyumsuz şeması için ($r=.77$), güvensizlik uyumsuzluk şeması için ($r=.75$), onay arayıcılık uyumsuz şeması için ($r=.47$), duyguları bastırma için ($r=.71$) gibi yüksek korelasyonlar elde edilmesi erken dönem uyumsuz şemaların birbiriyle ilişkili ve birinin diğer bir şemayı uyarma özelliği olabileceğini düşündürmektedir. Bağımlılık uyumsuz şeması ile terk edilme uyumsuz şema arasında .81 gibi çok yüksek ilişki bulunması ilgili iddiaya destek vermektedir.

Bağlanma stilleri erken dönem uyumsuz şemaları etkilemektedir. Bu bulgu, Dattilo (2010) ve Young (1990), Bowlby (1973)' nin kuramsal görüşleri ile tutarlıdır. Bartholomew ve Horowitz (1991)'in de ayrıntılı olarak açıkladığı gibi bakıcı ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliği bağlanma biçimini belirlemektedir. Dattilo ve Young'a göre ise çocuk – ebeveyn (ya da çocuk için önemli diğer kişiler) arasındaki olumsuz ilişkinin niteliği (toksik ilişki biçimi) uyumsuz şemaları oluşturmaktadır. Bağlanma stilleri, 14 erken dönem uyumsuz şemada farklılaşmaya neden olmaktadır. En yüksek erken dönem uyumsuz şema puanlarına korkulu bağlanan bireylerdir. Kuramsal olarak bakıldığında korkulu bağlanan bireyler yüksek kaygı , yüksek kaçınma davranışı gösterirler. Diğer yandan olumsuz kendilik ve olumsuz başkaları algısı özelliği gösterirler (Bartholomew ve Horowitz (1991).

KAYNAKÇA

- Arı, R. (2010). *Eğitim psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım. 5. Basım Temmuz, Ankara.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F.& Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of*
- Berne, Eric.(1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
- Bowlby, J. (1973). *Atachment and loss: Vol. 2. Seperation: Anxiety and anger*. New York: Basic.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and breaking of affectional bonds*.London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1982). *Attachement and loss*.Vol. 1. *Attachement* (2. Ed.) New York: Basic.
- Dattillio, F. M. (2010). Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi: Klinisyenler için kapsamlı bir rehber. (Ed.Tahir Özakkaş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları,77
- Dattilio, F.M. (1993).Cognitive techniques with couples and families. *FamilyJournal*, 1, 51 -56.
- [Geçtan, E. \(1993\). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi.](#)
- Hazan, C., Shaver, P.R., Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration o three behavioral systems. Sternberg, R.J., Barnes, M.L. (Eds.). *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press.

- Hazan, C., Shaver, P. R. (1987). Conceptualizing romantic love As an attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, No.3, 511-524.
- Murdock, N. L. (2012). Psikolojik danışma psikoterapi kuramları. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık-BNC.
- Shaffer, H.R., Emerson, P.E. (1964). The development of social attachment in infancy. *Monographs of Society for Research in Child Development*, 29 (3, Serial No 94).
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: Psychometric study of the Turkish young schema questionnaire – short form -3. *Turkish Journal of Psychiatry* 75-84
- Wright, J.H., Beck, A.T. (1993). Family cognitive therapy with inpatients. New York: Guilford Press.
- Young, J. E. (1999). Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach (3rd ed.). Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2009). Şematerapi. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Young, J.E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach. Sarasota FL: Professional Exchange.
- Young, J. (1991)*. Early maladaptive schemas. Unpublished manuscript.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: The Guilford Press.
- Brennan, K.A., Clark, C.L. and Shaver, P. R. (1998). "Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview". In Attachment theory and close relationships, Edited by: Simpson, J. A. and Rholes, W. S. 46-76. New York: Guilford.