

DOI Number: 10.30520/tjsosci.388599

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN
DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASINA ETKİSİ**

*THE EFFECTS OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS AMONG UNIVERSITY
STUDENTS ON THOUGHT-ACTION FUSION*

Muhammed YILDIZ¹

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının düşünce eylem kaynaşmasına etkisi incelenmiştir. Çalışma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Gaziantep'te öğrenim gören 381 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Öğrencilere Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ) ve Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) uygulanmıştır. İstatistiksel yöntem olarak Regresyon Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Regresyon Analizi sonuçları duygusal yoksunluk, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar değişkenlerinin düşünce eylem kaynaşmasına etki ettiğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların düşünce eylem kaynaşmasına etki ettiğini ortaya koymaktadır. Düşünce eylem kaynaşmasındaki toplam varyansın %29'u erken dönem uyumsuz şemalar tarafından açıklanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Üniversite Öğrencileri, Düşünce Eylem Kaynaşması

ABSTRACT

In this study, the influence of the early maladaptive schemas of university students on the thought-action fusion was examined. The study was conducted with 381 university students studying in Gaziantep in the academic year of 2017-2018. Young Schema Scale Short Form-3 (YSS) and the Thought-Action Fusion Scale (TAFS), were administered to the students. Regression Analysis and Pearson Product-Moment Correlation was used as statistical method. The results of Regression Analysis reveal that emotional deprivation, failure, vulnerability to harm and unrelenting standards variables affect the thought-action fusion. The results of the research reveal that early maladaptive schemas in university students have an effect on the thought-action fusion. 29% of the total variance in the of thought-action fusion is explained by early maladaptive schemas.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, University Students, Thought-Action Fusion

¹ İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

GİRİŞ

Şemalar, genel ve yayılımcı içerik ya da örüntülerdir. Kişinin anıları bilişleri ve duyumlarından meydana gelirler. Bireyin kendisi ve diğerleriyle ilişkisini temel alır. Çocukluk ya da ergenlikte belirir ve ilerleyen dönemlerde de gelişirler. Şemalar bireyin olaylar karşısında normal bireyler gibi normal tepkiler ve tutumlar geliştirmesini bozarak kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkilerler (Young ve diğ., 2003). Şemalar bir kez oluştuğunda, benlik karşılaştığı olaylardan şemaya uygun anlamlar ve yorumlar çıkarır. Çocukluk ya da ergenlikte oluşan şemalar bireyin kendi kişisel deneyimleri ve çevresiyle kurduğu ilişkiler yoluyla pekişir (Türkçapar ve Işık, 2000). Yani her yaşantı ve durum benlik tarafından şemaya uygun hale getirilir. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişilere tanıdık gelmesinden dolayı, bir kısır döngü oluşturur ve birey yaşamı süresince bu tanıdık şemaları tetikleyen davranış biçimlerini farkında olmadan sürdürür (Schmidt ve diğ., 1995). Şema yaklaşımına göre ruhsal problemlerin kökeninde bireylerin erken dönemlerde geliştirdikleri uyumsuz şemalar vardır. Bu yaklaşıma göre bu uyumsuz şemaların gelişimi duygudurum bozukluklarına ve kişilik bozukluklarına neden olmaktadır (Young ve diğ., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluktaki olumsuz yaşantılarla erişkin yıllardaki ruhsal hastalıklar arasındaki ilişkiye aracı değişken olarak etki etmektedir (Carr ve Francis, 2010).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, 5 başlık altında 18 şema bulunmaktadır. Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı altında, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanma, sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları, zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı altında, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık şemaları, zedelenmiş sınırlar şema alanı altında, hak görme/büyüklik yetersiz özdenetim şemaları, diğeri yönelimlilik şema alanı altında boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık şemaları, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı altında, karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır. Şemalarla ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmada ise 14 şema bulunmuştur. Bunlar; 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 standartlardır (Soygüt ve diğ., 2009).

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili literatür incelendiğinde, Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006) araştırmasında erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobi ile ilişkili olduğu ve sosyal fobi düzeyi yüksek olan grupta erken dönem uyumsuz şemalardan ayrılma/reddedilme şeması puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Thimm (2010)'in çalışmasında erken dönem uyum bozucu şemaların depresif semptomları yordadığı ortaya konmuştur. Cormier ve arkadaşlarının (2011) araştırmasında erken dönem uyumsuz şemaların depresyonla ilişkisi ortaya konmuştur. Reeves ve Taylor (2007)'un araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalarla borderline kişilik bozukluğunun ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Düşünce eylem kaynaşması ilk olarak Bleuler tarafından dile getirilmiştir. Bleuler (1934), düşüncenin mutlak gücü kavramını kullanmış ve aklından geçen düşünceler marifetiyle diğerlerine zarar vereceği endişesine kapılan hastalar olduğunu ortaya koymuştur. Düşünce-eylem kaynaşması, kişilerin istenmeyen, girici düşüncelerine normal anlamından daha çok özel bir anlam verdiği ve bu tarz düşüncelerin yanlış yorumlanmasına neden olduğu düşünülen bilişsel bir yanlılıktır (Abramowitz ve diğ., 2003). Bu düşünceler benliğe yabancıdır ve kabul edilemezdir. Düşünce eylem kaynaşmasında kişi düşüncelerinden dolayı insanlara zarar verebileceğini düşünebilir (Shafran ve Rachman, 2004). Bu yönüyle düşünce eylem kaynaşmasına insan zihninin bir oyunu, gerçeği çarpıtması ve gerçeğe bir subjektivite ekleyerek abartması olarak da bakılabilir.

Düşünce eylem kaynaşmasının iki boyutu vardır. Bunlar, ahlak boyutu ve olabilirlik boyutudur. Ahlak boyutunda birey kutsal bir şey ile ilgili aklından olumsuz bir şey geçirmenin bu davranışı gerçekleştirmek kadar kötü olduğunu düşünür. Olabilirlik boyutunda ise birey rahatsız edici herhangi bir şeyi düşünmenin o olayın ortaya çıkma olasılığını artıracakını düşünür (Abramowitz ve diğ., 2003). Düşünce eylem kaynaşmasında sorumluluk önemli bir kavram olarak dikkat çekmektedir. Kişinin düşüncelerle ilgili abartılmış sorumluluk hissi, düşünce ve davranışın psikolojik olarak kaynaşabileceğini

ortaya koymaktadır (Rachman, 1993). Düşünce eylem kaynaşmasının temelleri çocukluk dönemlerinde atılmaktadır. Çocuk dönemlerinde oluşan düşüncenin önemsenmesi inancı, bireyde kendini suçlama davranışlarını artırır ve çaresizlik duygularını ortaya çıkarır (Cameron, 2007).

İlgili literatür incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasının sıklıkla obsesif kompulsif bozuklukla daha çok ilintili olduğu gibi bir yaygın anlayış bulunmaktadır. Ancak Muris ve arkadaşlarının çalışmasında (2001) düşünce eylem kaynaşmasının sadece obsesif kompulsif bozuklukla değil, anksiyete bozuklukları ve özellikle de depresyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Hazlett-Stevens ve arkadaşlarının (2002) araştırmasında düşünce eylem kaynaşmasının, obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkisi saptanmıştır. Piri ve Kabakçı (2007)'nin çalışmasında düşünce eylem kaynaşmasının depresif belirtilerle ilişkisi saptanmıştır. Bu sonuçlar düşünce eylem kaynaşmasının erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşüncelerle ilişkili olabileceği sorusunu akla getirmektedir. Beck, (1967) kuramında, bireylerin şemalar yoluyla duygu ve düşüncelerini biçimlendirdikleri vurgulanmaktadır. Kişinin düşüncelerine atfettiği bu çarpıtılmış güç farklı biçimlerde ortaya çıkan bir yanlış inançtır (Freeston ve diğ., 1996). Bu yanlış inançlar ve bilişsel çarpıtmalar bireyde oluşan erken dönem uyumsuz şemalar nedeniyle olabilir mi? Şemalardaki bozulmalar ve çarpıtmalar bireylere nasıl etki etmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar düşünce eylem kaynaşmasına etki etmekte midir? İlgili literatür incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalarının düşünce eylem kaynaşmasına etki edip etmediğini araştıran sadece bir çalışma bulunmaktadır. Velibaşoğlu (2014)'nin araştırmasında erken dönem uyumsuz şemalarla obsesif kompulsif belirtiler ve endişe arasındaki ilişkide düşünce eylem kaynaşmasının rolü olduğu saptanmıştır. Ancak doğrudan erken dönem uyumsuz şemalarla düşünce eylem kaynaşmasının ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamız öncül bir çalışmadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının düşünce eylem kaynaşmasına etki edip etmediği araştırılmış olup, etki varsa erken dönem uyumsuz şema alanlarından hangisi ya da hangilerinin bağımlı değişken olan düşünce eylem kaynaşmasına etki ettiğini saptamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının düşünce eylem kaynaşmasına etkisinin incelendiği, birincil verilerle gerçekleştirilen, nicel bir çalışmadır. Aynı zamanda ilişkisel tarama modeli bir çalışmadır.

Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma Gaziantep'te çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 381 üniversite öğrencisiyle sınırlıdır. Öğrencilerin ölçeklerdeki maddeleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Gaziantep'te eğitim gören üniversite öğrencileri, örnekleme ise 381 üniversite öğrencisidir. Araştırmaya 179 erkek (%47), 202 kadın (%53) olmak üzere toplam 381 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 35'i (%9.2) 19 yaşında, 45'i (%11.8) 20 yaşında, 95'i(%24.9) 21 yaşında, 61'i(%16) 22 yaşında, 48'i(%12.6) 23 yaşında, 72'si(%18.9) 24 yaşında, 25'i (%6.6) 25 yaşındadır. 73'ü(%19.2) 1.sınıf, 168'i (%44.1) 2.sınıf, 45'i (%11.8) 3.sınıf, 95'i (%24.9) 4.sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ). Bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların tespit edilmesi için Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, orijinalinde 16 şema ve 205 soru bulunmaktadır (Young ve diğ., 2003). YŞÖ 6'lı likert tipi bir ölçektir. Cevaplar 1 ve 6 puan arası almaktadır. Puanların yükselmesi kişide erken dönem uyumsuz şemaların varlığını ve şiddetini ifade etmektedir (Rafaeli ve diğ., 2010; Martin ve Young, 2010). Türkçeye uyarlaması Soygüt ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formunda 90 soru ve 14 şema bulunmaktadır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.66-0.83 arasındadır. İç güvenilirlik katsayısı 0.63 ile 0.81 arasında bulunmuştur (Soygüt ve diğ., 2009).

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ). Shafran ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilmiştir. DEKÖ'nun Türkçe'ye uyarlaması Yorulmaz ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmıştır. Bireylerdeki düşünce ve davranışların psikolojik kaynaşmasını ölçmektedir. 5'li likert tipi bir ölçek olan DEKÖ'de toplam 3 alt boyut ve 19 madde yer almaktadır. Ölçekte alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 76'dır. Puanların yüksek olması düşünce eylem kaynaşmasının yüksek olmasına işaret etmektedir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın bağımsız değişkenleri erken dönem uyumsuz şema alanlarından 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 standartlardır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise düşünce eylem kaynaşmasıdır. Öncelikle araştırmaya dahil edilen değişkenlerin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri saptanmıştır. Değişkenler arası korelasyona Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakılmıştır. Daha sonra yaş ve cinsiyet kontrol edilerek Regresyon Analizi yapılmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: *Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

| Değişkenler | \bar{X} | Ss | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
|---------------------------------------|-----------|------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 1.Duygusal yoksunluk | 9.83 | 4.36 | 1 | 0.319** | 0.050 | 0.160** | 0.308** | 0.233** | 0.125* | 0.027 | 0.074 | 0.037 | 0.517** | 0.387** | 0.393** | 0.127* | 0.351** | |
| 2.Başarısızlık | 11.98 | 5.17 | | 1 | 0.519** | 0.705** | 0.192** | 0.105* | 0.274** | 0.393** | 0.716** | 0.185** | 0.221** | 0.779** | 0.575** | 0.222** | 0.417** | |
| 3.Karamsarlık | 13.27 | 7.68 | | | 1 | 0.619** | 0.179** | 0.201** | -0.077 | 0.233** | 0.634** | -0.027 | 0.015 | 0.529** | 0.478** | 0.144** | 0.224** | |
| 4.Sosyal izolasyon güvensizlik | 12.24 | 5.36 | | | | 1 | 0.368** | 0.347** | 0.168** | 0.355** | 0.780** | 0.296** | 0.262** | 0.770** | 0.355** | 0.195** | 0.223** | |
| 5.Duyguları bastırma | 10.60 | 4.53 | | | | | 1 | 0.599** | 0.323** | 0.386** | 0.312** | 0.454** | 0.362** | 0.337** | 0.285** | 0.395** | 0.039 | |
| 6.Onay arayıcılık | 10.91 | 6.18 | | | | | | 1 | 0.080 | 0.333** | 0.311** | 0.262** | 0.509** | 0.118* | 0.189** | 0.316** | -0.049 | |
| 7.İç içe geçme bağımlılık | 11.61 | 9.24 | | | | | | | 1 | 0.351** | 0.276** | 0.357** | 0.111* | 0.161** | 0.035 | 0.218** | 0.089 | |
| 8.Ayrıcalıklılık yetersiz özdenetim | 11.91 | 6.76 | | | | | | | | 1 | 0.505** | 0.495** | 0.232** | 0.232** | 0.270** | 0.172** | 0.090 | |
| 9.Kendini feda | 11.84 | 5.34 | | | | | | | | | 1 | 0.226** | 0.092 | 0.568** | 0.416** | 0.222** | 0.239** | |
| 10.Terk edilme | 10.14 | 6.07 | | | | | | | | | | 1 | 0.143** | 0.219** | 0.022 | 0.021 | 0.001 | |
| 11.Cezalandırılma | 11.65 | 6.41 | | | | | | | | | | | 1 | 0.283** | 0.218** | 0.160** | 0.071 | |
| 12.Kusurluluk | 12.70 | 5.25 | | | | | | | | | | | | 1 | 0.547** | 0.208** | 0.355** | |
| 13.Tehditler karşısında dayanıksızlık | 10.78 | 3.68 | | | | | | | | | | | | | 1 | 0.497** | 0.353** | |
| 14.Yüksek standartlar | 8.84 | 4.06 | | | | | | | | | | | | | | 1 | 0.026 | |
| 15.Düşünce Kaynaşması | 13.11 | 7.09 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |

(* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$)

Tablo 1 incelendiğinde duygusal yoksunluk ile başarısızlık arasında orta düzeyde anlamlı ($r=0.319$ $p < 0.01$), sosyal izolasyon güvensizlik ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.160$ $p < 0.01$), duyguları bastırma ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.308$ $p < 0.01$), onay arayıcılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.233$ $p < 0.01$), iç içe geçme bağımlılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.319$ $p < 0.05$), cezalandırılma ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.517$ $p < 0.01$), kusurluluk ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.387$ $p < 0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.393$ $p < 0.01$), yüksek standartlar ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.127$ $p < 0.05$),

düşünce eylem kaynaşması ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.357$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Başarısızlık ile karamsarlık arasında orta düzeyde anlamlı ($r=0.519$ $p<0.01$), sosyal izolasyon güvensizlik arasında yüksek düzeyde anlamlı ($r=0.705$ $p<0.01$), duyguları bastırma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.192$ $p<0.01$), onay arayıcılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.105$ $p<0.05$), iç içe geçme bağımlılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.274$ $p<0.01$), ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.393$ $p<0.01$), kendini feda ile yüksek düzeyde anlamlı ($r=0.716$ $p<0.01$), terk edilme ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.185$ $p<0.01$), cezalandırılma ile düşük düzeyde, kusurluluk ile yüksek düzeyde anlamlı ($r=0.221$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.575$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde ($r=0.222$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.417$ $p<0.01$), ilişkiler ortaya konmuştur.

Karamsarlıkla sosyal izolasyon güvensizlik arasında orta düzeyde anlamlı ($r=0.619$ $p<0.01$), duyguları bastırma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.179$ $p<0.01$), onay arayıcılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.201$ $p<0.01$), ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.233$ $p<0.01$), kendini feda ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.634$ $p<0.01$), kusurluluk ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.529$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.478$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.144$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.224$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Sosyal izolasyon güvensizlikle duyguları bastırma ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.368$ $p<0.01$), onay arayıcılık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.347$ $p<0.01$), iç içe geçme bağımlılık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.168$ $p<0.01$), ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.355$ $p<0.01$), kendini feda ile yüksek düzeyde anlamlı ($r=0.780$ $p<0.01$), terk edilme ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.296$ $p<0.01$), cezalandırılma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.262$ $p<0.01$), kusurluluk ile yüksek düzeyde anlamlı ($r=0.770$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.355$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.195$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.223$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Duyguları bastırma onay arayıcılıkla orta düzeyde anlamlı ($r=0.599$ $p<0.01$), iç içe geçme bağımlılık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.323$ $p<0.01$), ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.386$ $p<0.01$), kendini feda ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.312$ $p<0.01$), terk edilme ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.454$ $p<0.01$), cezalandırılma ile orta düzeyde ($r=0.362$ $p<0.01$) anlamlı, kusurluluk ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.337$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.285$ $p<0.01$), yüksek standartlarla orta düzeyde anlamlı ($r=0.395$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Onay arayıcılıkla ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim arasında orta düzeyde anlamlı ($r=0.333$ $p<0.01$), kendini feda ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.311$ $p<0.01$), terk edilme ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.262$ $p<0.01$), cezalandırılma ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.509$ $p<0.01$), kusurluluk ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.118$ $p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.189$ $p<0.01$), yüksek standartlarla orta düzeyde anlamlı ($r=0.316$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

İç içe geçme bağımlılık ile ayrıcalıklılık yetersiz öz denetim arasında orta düzeyde anlamlı ($r=0.351$ $p<0.01$), kendini feda ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.276$ $p<0.01$), terk edilme ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.357$ $p<0.01$), cezalandırılma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.111$ $p<0.05$), kusurluluk ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.161$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.218$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Ayrıcalıklılık yetersiz öz denetimle kendini feda ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.505$ $p<0.01$), terk edilme ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.495$ $p<0.01$), cezalandırılma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.232$ $p<0.01$), kusurluluk ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.232$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.270$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.172$ $p<0.01$), ilişkiler ortaya konmuştur.

Kendini feda ile terk edilme ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.226$ $p<0.01$), kusurluluk ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.568$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.416$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.222$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.239$ $p<0.01$), ilişkiler ortaya konmuştur.

Terk edilme cezalandırılma ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.143$ $p<0.01$), kusurluluk ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.219$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Cezalandırılma kusurlulukla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.283$ $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ile düşük düzeyde anlamlı ($r=0.218$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.160$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Kusurluluk tehditler karşısında dayanıksızlık ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.547$ $p<0.01$), yüksek standartlarla düşük düzeyde anlamlı ($r=0.208$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.355$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Tehditler karşısında dayanıksızlık yüksek standartlarla orta düzeyde anlamlı ($r=0.497$ $p<0.01$), düşünce eylem kaynaşması ile orta düzeyde anlamlı ($r=0.353$ $p<0.01$) ilişkiler ortaya konmuştur.

Tablo 2: *Düşünce Eylem Biçimi Kaynaşmasının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

| Model | Bağımsız Değişken | B | Std. Hata | β | t | p |
|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Sabit | 11.757 | 4.621 | | 2.544 | 0.011* |
| | Yaş | 0.049 | 0.210 | 0.012 | 0.235 | 0.814 |
| | Cins_dummy | 0.521 | 0.731 | 0.037 | 0.714 | 0.476 |
| 2 | Sabit | 3.394 | 4.179 | | 0.812 | 0.417 |
| | Yaş | 0.070 | 0.183 | 0.017 | 0.381 | 0.704 |
| | Cins_dummy | 0.337 | 0.642 | 0.024 | 0.525 | 0.600 |
| | Duygusal yoksunluk | 0.442 | 0.100 | 0.271 | 4.412 | 0.000*** |
| | Başarısızlık | 0.371 | 0.132 | 0.271 | 2.820 | 0.005** |
| | Karamsarlık | 0.010 | 0.064 | 0.011 | 0.156 | 0.876 |
| | Sosyal izolasyon / güvensizlik | 0.011 | 0.144 | 0.009 | 0.079 | 0.937 |
| | Duyguları bastırma | -0.003 | 0.110 | -0.002 | -0.026 | 0.980 |
| | Onay arayıcılık | -0.051 | 0.081 | -0.044 | -0.626 | 0.532 |
| | İç içe geçme bağımlılık | 0.046 | 0.043 | 0.060 | 1.077 | 0.282 |
| | Ayrıcalıklılık / yetersiz özdenetim | 0.003 | 0.067 | 0.003 | 0.041 | 0.967 |
| | Kendini feda | -0.023 | 0.127 | -0.017 | -0.181 | 0.856 |
| | Terk edilme | -0.060 | 0.071 | -0.052 | -0.853 | 0.394 |
| | Cezalandırılma | -0.136 | 0.070 | -0.123 | -1.941 | 0.053 |
| | Kusurluluk | -0.007 | 0.138 | -0.005 | -0.052 | 0.959 |
| Tehditler karşısında dayanıksızlık | 0.446 | 0.143 | 0.231 | 3.115 | 0.002** | |
| Yüksek standartlar | 0.371 | 0.103 | 0.213 | 3.616 | 0.000*** | |

Bağımlı Değişken: Düşünce Eylem Kaynaşması

$$\Delta R^2 = 0.292^{***} \quad (*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)$$

Tablo 2'ye göre, üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluk, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar, yaş ve cinsiyet kontrol altına alındığında bile düşünce eylem kaynaşmasını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Duygusal yoksunluktaki bir birimlik artış, düşünce eylem kaynaşmasında 0.442 birim artışa neden olmaktadır ($B=0.442$; $p<0.001$). Başarısızlıktaki bir birim artış düşünce eylem kaynaşmasında 0.371 birim artışa neden olmaktadır ($B=0.371$; $p<0.01$). Tehditler karşısında dayanıksızlıktaki bir birim artış düşünce eylem kaynaşmasında 0.446 birim artışa neden olmaktadır ($B=0.446$; $p<0.01$). Yüksek standartlardaki bir birim artış düşünce eylem kaynaşmasında 0.371 birim artışa neden olmaktadır ($B=0.371$; $p<0.001$). Açıklanan varyans incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasındaki varyansın % 29.2'si, duygusal yoksunluk, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar değişkenleri tarafından açıklanmaktadır ($\Delta R^2 = 0.292$; $p<0.001$).

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, başarısızlık, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartların düşünce eylem kaynaşmasını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Literatüre bakıldığında, Pinto-Gouveia ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında erken dönem uyumsuz şemaların sosyal fobiyle, Thimm (2010)'in çalışmasında depresif belirtilerle, Cormier ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında depresyonla, Reeves ve Taylor (2007)'un çalışmasında borderline kişilik bozukluğuyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ise erken dönem uyumsuz şemaların düşünce eylem kaynaşmasıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. İlgili araştırmalar ve bu araştırmanın ortak sonuçları incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların bireyde ruhsal problemlere neden olduğu, işlevselliği azalttığı, hatalı ve çarpık düşüncelere yol açtığı ve kişilikte bozulmalara yol açtığı ortaya konmuştur. Çocukluk ve ergenlikte ailesi ve arkadaş çevresinden yeteri kadar duygusal destek alamayan bireylerin düşünce eylem kaynaşmasına daha yatkın olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca başarısızlık şemasına sahip olan bireyler başarısızlıklarını telafi etmek için düşüncelerine abartılı anlamlar vermiş olabilirler. Tehditler karşısında dayanıksızlık şeması bireylerde düşünce eylem kaynaşması adı altında bir savunma mekanizmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca yüksek standartlar şemasına sahip bireyler, karşılaştıkları olaylarda ve elde ettikleri başarılarında önceden sahip oldukları yüksek standartlar nedeniyle tatmin olamamış bu nedenle düşüncelerini çarpıtarak eylemleriyle kaynaşmasına neden olmuş olabilirler. Davranış problemleri ve ruhsal hastalıklarda önleme çalışmaları tedaviden hem daha etkili hem de daha ucuz bir yoldur. İlgili literatür ve bu araştırmanın ortak bulguları dikkate alındığında erken dönem uyumsuz şemalar, birçok ruhsal hastalığın gelişmesine etki etmektedir. Bireylerin gelişim sürecinde anne baba tutumları önemli bir yer tutar. Okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık servislerinin düzenleyeceği anne baba okulları yoluyla, veliler erken dönem uyumsuz şemalar konusunda aydınlatılabilir. Hangi tutumlarının çocuklarda erken dönem uyumsuz şemalara neden olduğu ortaya konarak, velilere farkındalık kazandırılabilir. Ayrıca okul ortamında yapılacak gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları yoluyla, bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar oluşması engellenebilir. Okul psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinde yapılacak olan tarama testleri ile risk altındaki bireyler tespit edilebilir, bireysel ve grupla psikolojik danışma etkinlikleriyle öğrencilerde erken dönem uyumsuz şemalar tespit edilir ve gereken önleme çalışmaları yapılabilir. Ülkemizde psikiyatri ve psikoloji literatürü incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalarla ilgili araştırmaların oldukça az olduğu saptanmıştır. Üstelik düşünce eylem kaynaşması ile ilgili araştırmalar yok denecek kadar azdır. Ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında ortaya konan bilişsel modelin çerçevesinin genişletilmesi ve ruhsal problemlere daha büyük bir perspektiften bakılabilmesi için bu tarz araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmamız hem örneklem büyüklüğü hem de erken dönem uyumsuz şemalar ile düşünce eylem kaynaşmasının ilişkisinin incelendiği öncül bir çalışmadır. Bu nedenle sonuçları önemlidir. Ancak sadece üniversite örnekleme ve sağlıklı popülasyonla çalışılması bu araştırmanın sınırlılıklarıdır. Araştırmanın bulgularının tartışılabilmesi ve alana katkıda bulunabilmesi için daha büyük, farklı ve klinik örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J.S., Whiteside, S., Lynam, D., & Kalsy, S. (2003). Is thought-action fusion specific to obsessive-compulsive disorder?: A mediating role of negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1069-1079.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32). University of Pennsylvania.
- Bleuler, E. (1934). *Textbook of Psychiatry*. New York: Macmillan.
- Cameron, C.L. (2007). Obsessive-compulsive disorder in children and adolescents. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 14(7), 696-704.
- Carr, S.N. ve Francis, A.J.P. (2010). Early maladaptive schemas and personality disorder symptoms: An examination in a non-clinical sample. A preliminary investigation in a non-clinical sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(4), 333-349.
- Cormier, A., Jourda, B., Laros, C., Walburg, V., & Callahan, S. (2011). Influence between early maladaptive schemas and depression. *L'Encephale*, 37(4), 293-298.
- Freeston, M.H., Rheaume, J., Ladouceur, R. (1996). Correcting faulty appraisals of obsessional thoughts. *Behav Res Ther*, 34(5), 433-446.
- Hazlett-Stevens, H., Zucker, B.G., Craske, M.G. (2002). The relationship of thought-action fusion to pathological worry and generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther*, 40(10), 1199-1204.
- Martin, R., Young, J., E. (2010). *Schema therapy*. In K.S. Dobson (Ed), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd ed). London: Guilford.
- Muris, P., Meesters, C., Rassin, E., Merckelbach, H. ve ark. (2001) Thought-action fusion and anxiety disorders symptoms in normal adolescents. *Behav Res Ther*, 39(7), 843-852.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Piri, S., Kabakçı, E. (2007). Düşünce-eylem kaynaşması, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 197-206.
- Rachman, S. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 31(2), 149-154.
- Rafaelli, E., Bernstein, D.P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Reeves, M., Taylor, C. (2007). Specific relationships between core beliefs and personality disorder symptoms in a non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 96-104.
- Schmidt, N.B., Joiner, T.E., Young, J.E., & 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), 295-231.
- Shafran R., Thordarson D.S., Rachman S.R. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *J Anx Disord*, 10(5), 379-391.
- Shafran, R., & Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 87-107.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.

- Türkçapar, M.H., Işık, B. (2000). Borderline kişilik bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 4(2), 44-49.
- 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*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yorulmaz, O., Yılmaz, A.E., Gençöz, T. (2004). Psychometric properties of the Thought-Action Fusion Scale in a Turkish sample. *Behav Res Ther*, 42(10), 1203-1214.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press. Zech.