



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Doktora Programı

BÖLME SAVUNMA MEKANİZMASI İLE MOD KAVRAMI
ARASINDAKİ İLİŞKİ: VAKA ÜZERİNDEN KAVRAMLARIN
ELE ALINMASI

DOKTORA TEZİ

Mert AYTAÇ

135601117

Danışman: Yard. Doç. Dr. Bahar KÖSE KARACA

İstanbul, 2018



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Ana Bilim Dalı- Klinik Psikoloji Doktora Programı

**BÖLME SAVUNMA MEKANİZMASI İLE MOD
KAVRAMI ARASINDAKİ İLİŞKİ: VAKA
ÜZERİNDEN KAVRAMLARIN ELE ALINMASI**

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan: **Mert AYTAÇ**

İstanbul, 2018

ii

KABUL VE ONAY

Öğrenci Mert AYTAÇ tarafından hazırlanan “Bölme Savunma Mekanizması İle Mod Kavramı Arasındaki İlişki: Vaka Üzerinden Kavramların Ele Alınması” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

(Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Doktora tezi olarak sunduğum “Bölme Savunma Mekanizması İle Mod Kavramı Arasındaki İlişki: Vaka Üzerinden Kavramların Ele Alınması” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

14.02.2018

Mert AYTAÇ



ONAY

Tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun üç (3) yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tarih: 14.02.2018

İmza

Mert AYTAÇ

ÖZET

BÖLME SAVUNMA MEKANİZMASI İLE MOD KAVRAMI ARASINDAKİ İLİŞKİ: VAKA ÜZERİNDEN KAVRAMLARIN ELE ALINMASI

Mert AYTAÇ

Doktora Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yard. Doç. Dr. Bahar KÖSE KARACA

Şubat 2018- 200 sayfa

Bu araştırmada şema mod ile bölme savunma mekanizması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla iki çalışma yürütülmüştür: Birinci çalışmada nicel veriler üzerinden bölme savunma mekanizması ve şema mod arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın nitel analiz kısmında ise vaka üzerinde bölme ile şema mod konuşma analizi ile incelenmesi yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Elazığ ve Ankara illerinde farklı üniversitelerde öğrenim gören 537 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara, gönüllülük esasına dayalı olarak, Demografik Bilgi Formu, Şema Mod ve Bölme Ölçeği tek bir batarya olarak dağıtılmıştır. Araştırma için İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurulundan onay alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama araçları araştırmacı tarafından tek bir bataryaya dönüştürülmüş ve Elazığ ve Ankara ilinde farklı üniversitelere devam eden üniversite öğrencilerine uygulanmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, bölme ile şema modları arasında düşük-orta düzeyde değişen anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yapılan regresyon analiz sonuçları, çocuk şema modlarından dürtüsel çocuk mod ve kızgın çocuk mod değişkenlerinin katılımcıların bölme düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Uyumsuz baş etme şema

modları açısından bakıldığında bölmenin uyumlu teslimci mod, büyüklenmeci mod, kopuk-korungan mod ve kopuk kendini avutan mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur. Son olarak ise analiz sonuçları işlevsiz ebeveyn Şema modlarından cezalandırıcı ebeveyn mod ve beklentili ebeveyn mod değişkenlerinin bölmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu araştırmada kapsamında ikinci aşamada yapılan konuşma analiz sonuçlarında ise eşe ilişkin tema, kök aile ilişkileri, arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik, terapistle olan ilişki olmak üzere dört ana temanın ön plana çıktığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartıŐılmıŐ ve birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şema Modları, Bölme Savunma Mekanizması, Kişilik Bozuklukları.

ABSTRACT

**RELATIONSHIP BETWEEN SCHEMA MOD AND SPLITTING
DEFANCE MECHANİSM: EXAMINING THE CONCEPTS ON BASED
ON A CASE**

Mert AYTAÇ

Doctorate Thesis, Departman of Psychology

Supervisor: Yard. Doç. Dr. Bahar KÖSE KARACA

February 2018- 200 pages

The present study purposed to investigate the association between schema mode and splitting defence mechanism. To this end, two studies were conducted. In the first study, it was investigated the association between schame mode and splitting defence mechanism based on the quantitative data. In the qualitative study, these two constructs were examined via a case using conversation analysis method.

Sample of the study comprised of 537 university students studying different universities in Elazığ and Ankara. Demographic Variables From, Schema Mod Inventory, and Splitting Scale were administrated the participants who were volunteer to participate in the study. Ethic permissions were obtained, and the study was approved by Institute of the Social Sciences, in İstanbul Arel University. After obtaining the permissions, the scales were transformed paper-pencil survey, and the survey were administrated the university students studying different universities in Elazığ and Ankara.

Findings from the present study indicated the small-to-moderate and significant relationship between schema modes and splitting. Results of the

regression analyses demonstrated that impulsive child and angry child from the child modes significantly and positively predicted the participants' splitting levels. Given the results associated with the dysfunctional coping schema modes, the splitting was significantly predicted by compliant surrender, detached protector, detached self-soother and self-aggrandizer. Finally, results of the analyses showed that punitive parent and demanding parent modes significantly and positively predicted the splitting. Findings from the conversation analysis conducted in the second phase of the study revealed four main themes representing the partner relationships, origin family relationships, dissatisfaction in the friend relationships, and relationships with therapist. Results of the study are discussed in the light of the literature and some suggestions are presented for research and practice.

Keywords: Schema modes, Splitting Defence Mechanism, Personality Disorders.

Sevgili Anneme...

Yaşadığım tüm ilişkilere...



ÖNSÖZ

Doktora hayatım boyunca değerli görüşleri, önerileri, anlayışı, yaklaşımı, kişiliği ve öğretici bilgilerinden yararlandığım, süpervizyon ve tez dışındaki sorunlarıma karşı gösterdiği empatik, samimi ve ilgili tavrıyla bana destek olduğu için sevgili hocam Yard. Doç. Dr. Bahar KÖSE KARACA' ya,

Tezi yazmaya başladığım andan itibaren yanımda olan, her tez izleme komitesinde olumlu katkılarda ve görüşlerde bulunan, anlamadığım noktalarda yol gösteren, pozitif yaklaşımlarını hissettiren sevgili hocalarım Yard. Doç. Dr. Sevda SARI DEMİR ve Yard. Doç. Dr. Ceylin ÖZCAN'a,

Tezin önemli kısmını olan mod ölçeği adaptasyon çalışmasına izin veren, verilerin toplanmasına yardımcı olan Uzman Dr. Alp KARAOSMANOĞLU' na,

Ders döneminden itibaren yanımda olduklarını hissettiren ve her zaman desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Elif KOCA, Aslı CANDAN KODALAK ve Ayşe KOYUNCU' ya,

İstanbul'da evinin kapılarını bana açan ve kendimi evimde gibi hissettiren yengem Dr. Özden AYTAÇ, dayım M. Zeki AYTAÇ, teyzem Semiha ALAN, kuzenim M. Sefa AYTAÇ ve en değerli varlığım kardeşim Eren Berk AYTAÇ' a,

Her zaman havaalanına götürmekten usanmayan, zaman zaman doktora tezimi ve eğitimleri bitirmem için benden daha fazla düşünen sevgili babam Erdem AYTAÇ' a, ayrıca Fatma AYTAÇ ve Zülfiye AYTAÇ' a,

Çok kısa sürede Bütüncül Psikoterapi Eğitimi'nde tanıştığım 14. Grup arkadaşlarım ve sevgili hocam Uzman Dr. Tahir ÖZAKKAŞ' a,

Tez yazarken yanımda olan, verilerin toplaması sırasında destek olan Yard. Doç. Dr. Ayça AYTAÇ GÜLTEN, Prof. Dr. Fulya İLHAN, Prof. Dr. Nevin İLHAN, Doç. Dr. Meliha DOST TUZGÖL, Uzman Psikolog Başak SOYSAL ve Yard. Doç. Dr. Gonca Özmen KOCA' ya,

Beni yakından görmeyip ve bu mutlu günüme şahit olmayan, varlığını yanında hissettiğim canım rahmetli annem Vahide AYTAÇ'a

Çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YEMİN METNİ	ii
ONAY.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
TABLolar LİSTESİ	xvi
EKLER LİSTESİ.....	xviii

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problemin Durumu	1
1.2. Araştırma Amacı.....	3
1.3. Araştırma Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar, Varsayımlar ve Sayıtlar.....	4

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Savunma Mekanizmaları	6
2.2. Bölme.....	12
2.2.1. Bölme ve Psikianalitik Yaklaşımlar	15
2.2.2. Bölme ve Nesne İlişkileri	20
2.2.3. Bölme ve Psikopatoloji.....	30

2.3. Şema Kavramı	32
2.3.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	34
2.3.1.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri.....	34
2.3.1.2 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	36
2.3.2. Şema Modları.....	45
2.3.2.1. Çocuk Modları	48
2.3.2.2. Uyumsuz Baş Etme Modları.....	52
2.3.2.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları	54
2.3.2.4. Sağlıklı Yetişkin Mod.....	56
2.3.2.5. Şema Mod ve Bölmeye İlişkin Yapılan Çalışmalar	57

3. BÖLÜM

BÖLME SAVUNMA MEKANİZMASI İLE MOD KAVRAMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı.....	62
3.2. Araştırmanın Yöntemi	62
3.3. Araştırma Örneklemi	63
3.4. Veri Toplama Araçları	65
3.4.2. Bölme Ölçeği.....	65
3.4.3. Kısa Şema Modu Ölçeği.....	65
3.5. Verilerin Analiz Edilmesi	67

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular	69
4.1.1. Bölme ve Şema Modlara İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	69
4.1.2. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Şema Mod ve Bölmeye İlişkin Bulgular	70

4.1.2.1. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığının İncelenmesi	71
4.1.2.2. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığının İncelenmesi	72
4.1.2.3. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılığının İncelenmesi	75
4.1.2.4. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Doğum Sırasına Göre Farklılığının İncelenmesi	77
4.1.2.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılığının İncelenmesi.....	78
4.1.2.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Farklılığının İncelenmesi	80
4.1.3. Bölme Ve Şema Modları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	84

5. BÖLÜM

VAKA ÜZERİNDE BÖLME İLE MODUN KONUŞMA ANALİZİ İLE İNCELENMESİ

5.1. Araştırmanın Amacı.....	91
5.2. Metodoloji.....	91
5.3. Analiz Süreci	92
5.4. Araştırmanın Örneklemi	94
5.5. Araştırmacının Refleksif Duruşu.....	102

6. BÖLÜM

MODLARIN KONUŞMA ANALİZİ İLE İNCELENMESİ SONUCU OLUŞAN TEMALAR

6.1. Eşle İlgili.....	109
6.2. Kök Aile İle İlişkiler	122
6.3. Arkadaş İlişkilerindeki Tatminsizlik	132
6.4. Terapistle Olan İlişki	138

7. BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

7.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar	144
7.2. Nicel ve Nitel Analizlere İlişkin Sonuçlar	146
7.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma	147
7.4. Nicel ve Nitel Sonuçlara İlişkin Tartışma	150
7.5. Araştırmanın Önemi, Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışma İçin Öneriler	156
KAYNAKLAR	160
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

BÖ: Bölme Ölçeği

ŞMÖ: Kısa Şema Mod Ölçeği

ANOVA: Tek yönlü varyans analizi (one-way analysis of variance)

APA: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)

ZSM: Zorbalık ve Saldırı Modu

MÇM: Mutlu Çocuk Modu

CEM: Cezalandırıcı Ebeveyn Modu

İÇM: İncinmiş Çocuk Modu

BEM: Beklentili Ebeveyn Modu

UTM: Uyumlu Teslimci Mod

BM: Büyüklenmeci Mod

DÇM: Dürtüsel Çocuk Modu

DM: Disiplinsiz Çocuk Modu

ÖÇM: Öfkeli Çocuk Modu

SYM: Sağlıklı Yetişkin Modu

KÇM: Kızgın Çocuk Modu

KM: Kopuk Korungan Mod

KAM: Kopuk Kendini Avutan Mod

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Çocuk Modları.....	48
Tablo 2.2. Uyumsuz Başetme Modları.....	52
Tablo 2.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları.....	55
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	64
Tablo 3.2. Doğrulayıcı faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri	67
Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin, Ortalama, Standart Sapma, Basıklık Ve Çarpıklık Değerlerine İlişkin Bulgular	69
Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Şema Mod ve Bölme Düzeylerine İlişkin Bulgular	71
Tablo 4.3. Katılımcıların Şema Mod ve Bölme Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	73
Tablo 4.4. Katılımcıların Bölme ve Şema Düzeylerinin Yaşa Göre Dağılımına ve Gruplar Arası Farkına İlişkin Bulgular	74
Tablo 4.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	75
Tablo 4.6. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Doğum Sırasına Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	77
Tablo 4.7. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	79
Tablo 4.8. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular.....	80
Tablo 4.9. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Dağılımına ve Gruplar Arası Farkına İlişkin Bulgular	82
Tablo 4.10. Bölme Ve Şema Modları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları	85
Tablo 4.11. Çocuk Şema Modların Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	87
Tablo 4.12. Uyumsuz Baş Etme Şema Modlarının Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.....	88

Tablo 4.13. Ebeveyn Şema Modlarının Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	89
Tablo 4.14. Sağlıklı Yetişkin Şema Modunun Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	90
Tablo 5.1. Konuşma Analizinin Yazı Döküm Sürecinde Kullanan Kodlama Semboller.....	93
Tablo 5.2. Borderline Kişilik Bozukluğu ve İlgili Şema Modları için DSM-IV Tanı Kriterleri	98
Tablo 5.3. Seansta Çıkan Modlar	100
Tablo 5.4. Modların Konuşma Analizi İle İncelenmesi Sonuç Oluşan Temalar Ve Alt Temalar	108



EKLER LİSTESİ

Ek- 1. Etik Kurul Kararı	171
Ek- 2. Gönüllü Katılım Formu.....	172
Ek- 3. Demografik Bilgiler Formu	1Hata! Yer işareti tanımlanmamış.73
Ek- 4. Bölme Ölçeği	174
Ek- 5. Şema Mod Ölçeği	1Hata! Yer işareti tanımlanmamış.5
Ek- 6. Özgeçmiş.....	179



1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problemin Durumu

Freud (1896) bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmek adına farklı savunma mekanizmaları geliştirdiklerini öne sürmüştü ve bu fikir psikanalitik yaklaşımda önemli bir yer bulmuştur. Freud'un sunduğu ilk savunma mekanizmaları zamanla bazı değişimlere uğrayarak günümüzdeki halini almıştır. Bunlardan biri olan bölme, ilk olarak Freud tarafından ruhsal bölünmeye neden olan histeri ve hipnoz çalışmaları sırasında edindiği bilgiler sonucunda ortaya atılmıştır (Freud ve Breuer, 1895). Bölme mekanizmasının tam olarak nasıl ve neden meydana geldiği konusunda bazı anlaşmazlıklar söz konusu olsa da Freud ve Breuer bu mekanizmayı bazı düşüncelerin ruhsal uyum bozuculuğu veya içruhsal çatışmaya neden olan bazı belirgin olaylar sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır (Freud ve Breuer, 1895). Bölme sonucunda oluşan iyi-kötü ayrımında iyi olarak belirlenen kişi veya tarafın yalnızca olumlu yanları görülür ve kötü yanları algılanamazken, kötü olarak belirlenen kişi veya objenin de iyi yanları tamamıyla inkâr edilir (Hinshelwood, 2008).

Kişinin, kendilik ve gerçeklik algısının gelişiminde rol oynayan bir diğer faktör ise oluşturduğu şemalardır. Şemalar, kişinin neye dikkat ettiğinde, neyi hafızaya aldığına veya çevreden gelen bilgileri nasıl yorumladığında belirleyici rol oynar (Markus ve Nurius, 1986). Şemalar, genellikle kişilerin önem verdikleri konular üzerine oluşmaktadır. Kişi aşırı derecede önem verdiği ve tam tersi şekilde aşırı derecede önemsizleştirdiği konularda şematik davranmaktadır (Fiske ve Taylor, 1991). Özellikle sınır kişilik bozukluğunda görülen bu durumda kişi, sakin bir ruh hâlinde iken bir anda çok üzgün olabilmekte veya öfke krizleri yaşayabilmektedir. Ayrıca, ortaya çıkan bu

durum aslında kişiliğin değişmez parçaları oldukları için işlevsiz inançlardan kaynaklanan erken uyum bozucu şemalar değildir. Bazı durumlarda şemaların ve savunma mekanizmalarının aynı anda aktif olduğu görülmüştür. Bu durumun sonucu olarak birbirine karışan bu şema ve savunma mekanizmalarından oluşan setlere yeni bir tanım getirme ihtiyacı doğmuş ve şema modu kavramı ortaya çıkmıştır (Bamber, 2004). Daha anlaşılır bir ifade ile şema modu, o anda aktif olan şemalardır. Bu şemalar veya savunma mekanizmaları uyumlu veya uyum bozucu olabilir ancak onları sınıflandırmak, klinik ortamda daha iyi yönetilebilir hâle getirmiştir. Ayrıca bireylerin bir veya daha fazla şema modu sergilemesi, onların ruhsal bozukluk sergilediği anlamına gelmemekle birlikte, bu modların oluşturduğu bazı kombinasyonlar sonucunda kişilik bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Bütün bunlardan yola çıkılarak şema modları ve bölme savunma mekanizması arasında pek çok benzerlik olduğu görülmektedir. Bu durum bölme ile şema modları arasında nedensellik ilişkisinin olabileceği düşüncesini akla getirmektedir. Buna göre bölme savunma mekanizması sonucu oluşan bir şeyin tam iyi veya tam kötü olması gibi ikili inançlar, kişilerin farklı şemalar geliştirilmesinde rol oynadığı ve bu şemalar ile bölme mekanizmasının bir araya gelmesi sonucu şema modları oluştuğu düşünülmektedir. Bunu destekleyici olarak da Kenberg (2000) bölme mekanizmasına bağlı olarak kendilik ve nesne algısının bozulduğunu ve bunun sonucunda kimlik dağınıklığının ortaya çıktığını öne sürmüştür. Dahası, bu kimlik dağınıklığına bağlı olarak davranış, tutum, değer ve yaşam biçimlerinde kısa dönemli farklılıklar oluşabildiğini de belirtmiştir. Bununla birlikte, yapılan literatür taraması sonucunda bu görüşü destekleyen ve somut veriler sunan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Psikodinamik hipoteze göre sınır kişilik bozukluğu gösteren bireylerin bölme mekanizması kullandığı düşünülmekte (örn. Bornstein, 2005) ancak bu bölünme sonucu oluşan şemalar ve bu şemaların bölme mekanizmasıyla birlikte neden olduğu şema modlarından bahsedilmemektedir. Bununla birlikte, şema terapinin bölme mekanizması sonucu oluşan kişilik bozukluklarının terapisinde kullanılabileceği düşünülmekte (Eren, 2010) ve bu durum şema modları ile bölme mekanizması

arasında ilişki olabileceğini desteklemektedir. Bu amaçla bu çalışmada şema mod ile bölme arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2. Araştırma Amacı

Bu araştırmada şema mod ile bölme savunma mekanizması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla iki çalışma yürütülmüştür. Birinci çalışmada nicel veriler üzerinden bölme savunma mekanizması ve şema mod arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca bölme ve şema modun demografik değişkenler (cinsiyet, yaş gibi) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırmanın nicel analizleri kapsamında incelenmiştir. Araştırmanın nitel analiz kısmında ise vaka üzerinde bölme ile şema modun konuşma analizi ile incelenmesi yapılmıştır.

Ayrıca bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere nicel araştırma kapsamında incelenmiştir.

1. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
2. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
3. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
4. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri doğum sırasına göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
5. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri aylık gelire göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?
6. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri bakan kişinin özelliklerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermekte midir?

1.3. Araştırma Önemi

Eski ve yeni psikolojik yönelimlere bakıldığında, benzer insan davranışlarının farklı açılardan ele alınarak bunlara uygun klinik yaklaşımlar geliştirildiği görülmektedir. Bu duruma uygun olarak psikanalitik yönelimdeki bölme savunma mekanizması sonucu bireylerin geliştirdikleri tutum ve davranışların şema odaklı yönelimdeki şema modlarına bağlı olarak oluşan insan tutum ve davranışları ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Şema modları ve bölme savunma mekanizmasının bireylerde çeşitli kronik psikopatolojik rahatsızlıklar ve kişilik bozuklukları ile ilişkili olması, bu kavramların klinik yaklaşımlardaki önemini artırmaktadır. Literatürde şema modları ve bölme savunma mekanizmasının ilişkisine yönelik ortaya konulan bulguların azlığı bu alanda yapılacak çalışmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle şema modlar kişilik bozukluklarına yönelik tedavi sürecinde önemli bir yer edinmektedir. Tedavi sürecinde terapistin hastalara işlevsel olmayan modlardan sağlıklı modlara geçmesinde yardımcı olması (Lobbestael ve ark., 2007) tedavi sürecinin etkililiğini artırmaktadır. Ayrıca şema odaklı terapi yaklaşımının tedavi sürecinde etkili bir müdahale yaklaşımı olduğu dikkate alındığında, şema modlara ilişkin çalışmaların literatüre önemli katkı sağlayacağı söylenebilir. Buradaki beklentiyle paralel olarak bu çalışmanın kuramsal açıdan da literatüre önemli katkılar sağlayacağı, özellikle elde edilen bulgular ışığında genç yetişkinlik grubundaki bireylere yönelik önleyici ruh sağlığı uygulamalarının ve tedavi hizmetlerinin sunulmasında yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde şema modlara ilişkin yapılan sınırlı sayıda çalışmanın olduğu göz önüne alındığında çalışmanın önemi daha da artmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar, Varsayımlar ve Sayıtlar

Bu araştırma (da);

1. Elazığ ve Ankara illerinde farklı üniversitelerde öğrenim gören 537 üniversite öğrencisi,

2. Kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.
3. Katılımcıların ölçme araçlarına doğru ve samimi şekilde cevap verdikleri,
4. Kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri özellikleri ölçmede geçerli ve güvenilir oldukları,
5. Örnekleme oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Savunma Mekanizmaları

Sigmund Freud (1926) kişilerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkmak için birtakım savunma mekanizmaları kullandıklarını ileri sürmüştü ve bu fikir psikanalitik kuramında önemli bir yer edinmiştir. Elbette ki zaman içerisinde Freud'un ileri sürmüştü olduğu savunma mekanizmalarına birtakım değişimler yaşamış ve bu savunma mekanizmaları günümüzdeki hâlini almıştır. Uluslararası Psikanaliz Sözlüğü'ne (2005) göre savunma mekanizmaları, kaygı ve psikişik bozulmalar ile başetmek amacıyla psikişik durumları düzenleme ve devam etmesini sağlamaya yönelik egoya atfedilen psikişik süreçleri ifade etmektedir.

Savunma mekanizmalarının temel işlevi kişinin kendisinde rahatsızlığa neden olan olumsuz duygular ile başa çıkmasına veya bu duyguları daha kabul edilebilir hâle getirmesine yardımcı olmaktır. Bu bakımdan savunma mekanizmaları önceden düşünülerek veya planlanarak ortaya çıkan tepkiler değildir, daha çok otomatikleşmiş tepkileri belirtmektedir. Dolayısıyla bunlar kişinin farkındalığı dışında gelişen tepkilerdir (Dorpat, 1987). Kişi yaşamış olduğu problemlerle baş etmek yerine sürekli olarak savunma mekanizmalarına başvurursa bu durum psikolojik açıdan kişinin değerlendirilmesinin yararlı olacağını göstermektedir (Clark, 1992). Aşırı ve katı bir şekilde egonun birtakım savunma mekanizmalarını kullanması, egonun bütünlüğünü de tehdit edebilir ve bu durum birtakım psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Bu durumun saplantılı hâle gelmesi dürtüsel bir hâl alır ve bu da nevrozlarla savunma mekanizmalarının ilişkili olabileceğini göstermektedir (Freud, 2004).

Tarihsel açıdan psikanaliz kadar kökleri eskiye dayanan savunma mekanizmaları, ilk kez Freud tarafından 1894 yılında "Savunma Nöro-Psikozları" isimli çalışmada ele alınmıştır. Bu çalışmada savunma

mekanizmasını, egonun o an üstesinden gelemediği stresli bir durum ile karşılaştığında bu durumdan uzaklaşmaya, unutmaya veya düşünmemeye çalışması olarak tanımlamıştır. Daha sonraki “Histeri’nin Etiyolojisi” ve “Savunma Nöro-Psikozları Üzerine Ek Notlar” çalışmalarında savunma mekanizmalarını yeniden tanımlamış ve bu durumu egonun hoş gitmeyen veya zorlayıcı fantezi ya da duygulara karşı göstermiş olduğu bir direnç olarak ele almıştır (Keskin, 2012).

Freud’a göre anksiyete ego için tehlikeli bir durumdur ve kişi bu hoş olmayan durum ile baş edebilmek için birtakım savunma mekanizmaları geliştirir. Bu şekilde bu durumun üstesinden gelir ya da daha kabul edilebilir bir hâle getirir. Bu bağlamda savunma mekanizmaları bireylerin yaşamış oldukları istenmeyen duyguların nedenlerini kendilerinden gizleyerek bu duyguları azaltmaya yönelik geliştirmiş oldukları birtakım bilinç dışı stratejilerdir. Birey bunları farkında olmadan kullanır. Bu nedenle dolaylı yollarla veya birtakım belirtilerle fark edilebilirler (Yöndem, 2015). Bu durum bağışıklık sisteminin insanı hastalıklardan koruması gibi birey hoş olmayan bu duygulardan kendisini korumak için bu savunma mekanizmalarından yararlanır (Bowins, 2004). Dolayısıyla bu mekanizmalar, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Fakat bunların aşırı ve katı kullanımı patolojik bir hâl alır.

Daha sonraları “bastırma” kavramını savunma yerine kullanmaya başlayan Freud, dürtülerin bastırılmasında ego ile id arasındaki çatışma üzerinde durmuş ve bu durumun normal gelişimsel sürecin bir parçası olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan danışanın isteyerek unutmak amacıyla bilinçten uzaklaştırdığı şeyleri yönlendiren mekanizmayı, bastırma olarak tanımlamıştır (Keskin, 2012). Freud (1926) buradan hareketle bastırma ve savunma kavramları arasındaki farkları ortaya koymaya çalışmıştır. Savunmayı egonun istenmeyen duygu ve düşüncelere karşı çabalaması olarak ele alırken bastırmayı savunmanın belirli bir mekanizması veya yöntemi olarak kavramsallaştırmıştır. Böylece en güçlü savunma mekanizması olan bastırma, farklı bir savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla psikanalitik

çalışmalarının temel yapı taşı niteliğinde olan bastırma mekanizması, semptomların oluşumunda ön koşul niteliği kazanmıştır (Keskin, 2012).

Freud (1905) tarafından yapılan “Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri” çalışmasında bastırma, baskı, yön değiştirme, mizah, izolasyon, çarpıtma ve yadsıma-düşleme olmak üzere yedi farklı savunma mekanizmasının olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada bastırma mekanizmasını bireyin kendisine acı veren duygu ve düşüncelerden korunmak veya kaçınmak için kullandığını belirtmiştir. Daha sonraki çalışmalarında bir savunma mekanizması olarak bastırmayı tanımlamasına rağmen inkâr kavramını kullanmaya başlamış ve tanımlamıştır. Freud (1926) savunma mekanizmaların aynı amaca hizmet ettiğini belirtmiş ve benliğin gelişimine yardımcı olabileceklerini ileri sürmüştür. Fakat bu durumun birtakım davranış bozukluklarına da neden olabileceğini belirtmiştir. Daha sonraki dönemlerde ise uyumsuz başa çıkma mekanizmaları olarak ifade edilen yüceltme ve karşıt tepki geliştirme gibi mekanizmalar ile birlikte yapma-bozma, yansıtma, özdeşim, gerileme, kendine döndürme ve tersine çevirme gibi savunma mekanizmaları ele alınmıştır.

İlerleyen dönemlerde araştırmacılar tarafından savunma mekanizmaları yeniden ele alınmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kuramcılarının en önde gelenlerinden biri olan Anna Freud (1937), Freud’un yapmış olduğu kavramsallaştırmalardan hareketle savunma mekanizmalarını daha kapsamlı bir şekilde ele almış ve açıklamaya çalışmıştır. Anna Freud’a göre egonun karşı karşıya kalmış olduğu dürtü kaygısı, nesnel kaygı ve vicdan korkusu olmak üzere üç büyük durum savunma mekanizmalarını harekete geçirir. Ayrıca Freud’un kavramsallaştırdığı savunma mekanizmalarına ek olarak özgecilik, fantezide, sözde, gerçekte yer değiştirme mekanizmalarını tanımlamış ve savunma mekanizmalarını yeniden sınıflandırmıştır. Yapmış olduğu çalışmalarda özellikle duyguların rolü ve gerçeklik ilişkisi üzerinde duran Anna Freud (1937) bastırılmış duruma bağlı olarak savunma mekanizmalarını iki grupta değerlendirmiştir: İlk grupta yansıtma, özdeşim, yüceltme gibi dürtülere karşı geliştirilen savunma mekanizmaları yer alırken ikinci grupta

hayali inkâr, saldırılarla özdeşleşme, özgecilik gibi duygulanımlara karşı geliştirilen savunma mekanizmaları yer almıştır.

Anna Freud (1937) göre savunma mekanizmaları benliğin bir işlevi olarak çocukluk yaşantılarından dolayı yaşanan aksaklıklarla ilişkili içsel çatışma ve duygulanımları düzenlemeye hizmet eder. Ayrıca çocukluk döneminde gelişimsel açıdan normal olarak kullanılan bazı savunma mekanizmalarının yetişkinlikte aşırı kullanımı psikopatolojiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bakımdan savunma mekanizmaları psiko-seksüel gelişim dönemleriyle ilişkilidir. Örneğin; oral dönemde narsistik savunmalar olarak adlandırdığı çarpıtma, inkâr ve yansıtma yer alırken özdeşleşme, izolasyon, bastırma, yapma-bozma ve karşıt tepki oluşturma anal dönemde yer aldığını belirtmiştir.

Genel olarak bakıldığında savunma mekanizmalarının koruyucu işlevinin olduğu görülmektedir. Ego, içten (intrapsişik) ya da dıştan gelen stres ve zorlayıcı durumlardan kurtulmak veya ruhsal dengeyi sağlamak için birtakım savunma mekanizmaları geliştirir. Bu şekilde bireyin bu stresli durumlardan korunması sağlanır ve savunma mekanizmaları koruyucu bir işlev görür. Örneğin, ego tarafından doğal yollarla normal seviyeye getirilemeyen yüksek anksiyetenin bir kısmı dışa yansıtılabilir, inkâr edilebilir ya da bastırılabilir veya bu duruma karşı karşıt tepki geliştirilebilir. Bazı durumlarda, yani mekanizmalar etkisiz kaldığında kişi daha ilkel bir gelişimsel düzeye geri dönebilir (Ersevîm, 2013). Bununla birlikte çocukluk döneminde bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı yetişkinlikte birtakım sorunlara neden olabilmekte ve bireyin yetişkinlikte nevroz geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Wolf, 1986). Fakat önemli olan husus her ne kadar savunma mekanizmaları birtakım psikolojik problemlerin işareti olarak değerlendirilse de bunlar, uyum sağlamaya yardımcı mekanizmalardır ve değişmez değildir (Vailant, 1971).

Psikanalitik alanda yapılan çalışmalarda, her savunma mekanizmasının aynı olmadığı, bazı savunma mekanizmaları ilkel iken bazılarının ise daha olgun ve üst düzey savunma mekanizmaları olduğu belirtilmiş ve bu konuda

görüş birliğinin sağlandığı görülmektedir. Özellikle erken dönem yaşantılar, baskın savunma mekanizmalarının oluşumunda ya da içselleştirilmesinde en önemli faktör olarak görülmektedir. Bu bakımdan birtakım faktörler bireyin kullandığı savunma mekanizmaları üzerinde önemli yer edinir ve bu faktörlerin bileşimi olarak bu mekanizmalar ortaya çıkar. Örneğin; kişinin yapısal mizacı, erken çocukluk döneminde geçirdiği deneyimlerin niteliği, kullandığı savunma mekanizmalarının sonuçlarına ilişkin edindiği deneyimler ve ebeveynler tarafından çocuğa öğretilen ya da modellenen savunma mekanizmalarının neler olduğu savunma mekanizmalarının oluşumunda ve ortaya konmasında etkili faktörlerdir (McWilliams, 1994).

Akthar (2009) psikanalitik alanda yapılan savunma mekanizmaları ile ilişkili çalışmalardan hareketle, savunma mekanizmaların özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

1. Savunma mekanizmalarının tamamı kaygıyı azaltmak içindir.
2. Bütün savunma mekanizmalarının hareket kaynağı bilinçdışıdır.
3. Çocukluk dönemi yaşantılar, bütün savunma mekanizmalarının kökenini oluşturur.
4. Anal dönemde zıt tepki oluşumu gibi bazı savunma mekanizmaları belirli gelişim dönemlerinde ortaya çıkar.
5. Yapıp-boz-takıntılı nevroz ilişkisi gibi bazı mekanizmalar belirli psikopatolojik yapılara özgü olabilmektedir.
6. Beşinci maddedeki yapıp bozma örneğinde olduğu gibi bazı savunma mekanizmalarında “ego” daha baskınken, bazılarında ise (örneğin kendine çevirme) “id” daha yaygındır.
7. Kalıcı bazı savunma mekanizmaları olduğu gibi (örneğin bastırma, zıt tepki oluşturma) bazıları (örneğin yapıp bozma) gereksinim duyulduğunda kullanılır. Yer değiştirme gibi diğer bazıları ise burada ortada bir yerlerde yer alırlar.
8. Savunma mekanizmaları normal psişik yapı oluşumunda da rol oynadıkları için sadece savunma mekanizması değildirler.

9. Tanımlanabilir birtakım savunma mekanizmaları olmasına rağmen herhangi bir etkinlikte savunma amaçları kullanılabilir.
10. İlkel savunma mekanizmalarının olgun savunma mekanizmalarından ayrılabilmesine ilişkin ortak bir kanı vardır.

Vaillant (1976) tarafından dört ayrı düzeyde savunma mekanizmasının olduğu belirtilmiştir: Bunlardan inkâr, çarpıtma gibi mekanizmaları içeren en ilkel düzey savunma mekanizmaları bireylere gerçeklik algılarını değiştirme imkânı sağlamakta ve en patolojik mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir. Bölme, dışa vurma gibi mekanizmalar ikinci düzey olgunlaşmamış savunma mekanizmalarıdır ve bu mekanizmalar psikolojik acı, stres ve aşırı kaygı gibi olumsuz durumların şiddetini azaltmaya yardımcı olur. Üçüncü olarak yaşam doyumu düzeyinde, ilişkilerinde ve iş yaşamlarında problemler yaşayan kişilerin idealleştirme, yer değiştirme gibi nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Son olarak ise birey farklı durumlarda içsel psikolojik baskı ile dışsal gerçekliği dengelemek amacıyla olgun savunma mekanizmalarını (özgecilik, mizah, yüceltme) kullanır. Fakat bu savunma mekanizmalarının düzeyi bireyin yaşına göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, 25 yaşındaki bir kişinin inkârı kullanması olgunlaşmamış savunma mekanizması olarak ele alınırken 5 yaşında bir çocuğun inkâra başvurması uygun bir davranış olarak görülebilir (Cramer, 2006).

Klasik psikanalizden doğan psikanalitik akım, sonraki dönemlerde ego psikolojisi savunma mekanizmalarının dürtü ya da ani isteklerle süper ego ya da vicdan arasındaki çatışmalara karşı bir tepki olarak görülmesini sağlamıştır. Yapılan çalışmalar ile birlikte yüceltme, bastırma, izolasyon, geri alma, reaksiyon oluşumu, inkar, yansıtma ve yapma-bozma mekanizmaları savunma mekanizmalarına dâhil edilmiştir (Geçtan, 1995; Segal, 2008). Bununla birlikte bu okul, bu mekanizmaların çocuğun zihinsel aygıtının gelişmesi, içgüdü ve duygularını yönetmesi, nesne ilişkilerinin düzenlenmesi ve içselleştirilmesi gibi konularda etkili olduğunu ileri sürmüştür (akt. Yurtseven, 2010).

Klein, bireyin doğumdan itibaren getirdiği bir egonun olduğunu belirtmiştir. Kaygıyı yaşayan bu yapı, yani ego savunma mekanizmalarını kullanır. Fakat bu durum tam manasıyla gelişmiş ya da organize bir durum değildir. Özellikle en önemli çatışma, ölüm ile yaşam içgüdüleri arasında yaşanır. Klein yaptığı “Haset ve Şükran” adlı çalışmasında, açgözlülüğün esas olarak içe yansıtmayla, hasetin ise dışa yansıtmayla bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Klein, 1999).

2.2. Bölme

Son yıllarda gerek psikoloji alanında gerekse psikanalitik literatüründe dikkat çeken bir kavram haline gelen bölme, farklı şekilde kavramsallaştırmalarla literatürde kullanılmaktadır. Pruyser (1975) göre bölme (to split) geçişli ya da geçişsiz kullanılabilen fiilin etken ya da etken hâlini, isim ya da sıfat olarak kullanımını belirtmektedir. Bu açıdan bölme yapan fiilin öznesi ya da bölmenin ne olduğu ve hangi savunma işlevinin yapıldığı net olmayabilir.

Ayrıca bölmenin psikoloji alanındaki farklı kavramsallaştırmaları bir araya getirebilecek bir kavram olduğu da söylenebilir. Bu açıdan Lustman (1977) bölmenin nesne ilişkileri (psikanalitik), psişik yapılar (nöropsikolojik) ve sembolik anlam (bilişsel psikoloji) gibi kavramlar arasında bir köprü görevi gördüğü üzerinde durmuştur. Köprü görevi görmesi nedeniyle, bölmenin geçmişte kullanıldığı gibi gelecekte de psikoloji alanında ve psikoterapide kullanılacağı, kuramların oluşumunda önemli yer edineceği ve araştırmalarda sıklıkla başvurulacak bir mekanizma olacağı belirtilmektedir.

Tarihsel süreçte bakıldığında, psikoterapide önemli bir yer edinen bir savunma mekanizması olarak bölme, bireyin kendisi ve diğer önemli kişiler ile ilgili iyi ya da kötü imgeleri birleştirmede başarısız olmasını ifade eden içsel bir süreci yansıtmaktadır (Kernberg, 1975). Bölmeye ilişkin yapılan daha bütüncül, karmaşık ve detaylı kavramsallaştırmalar ise daha basit bir şekilde bölmenin iyi ve kötü arasındaki ikilem olarak görülmesi gerektiği üzerinde

durmaktadır (Dean, 2004). Wells'e (1990) göre bölmeyi grup düzeyinde ele almanın yararlı olacağı ve bölme, alt grupları ya da dünyayı tamamen iyi ya da kötü diye ikiye ayırma sürecidir. Diğer bir deyişle bölme gruptaki bir kişiye tüm iyi özellikler atfedilirken diğer bir üyesine tüm kötü özelliklerin yüklenmesiyle ortaya çıkar. Örnek vermek gerekirse grup üyelerinden biri çok yardımsever ve destekleyici olarak tanımlanırken diğer bir kişinin öfkeli ve çıkarıcı olarak ifade edilmesidir.

Bazı durumlarda bireyin psikik yapısı iyi, kötü veya kabul edilebilir veya kabul edilemez gibi iki ayrı parçaya bölünür. Bu durum bireyin zihinsel yapısıyla yakından ilişkilidir. Bir savunma mekanizması olarak bakıldığında bölme, kişinin yaşamış olduğu hayal kırıklıkları ve çelişik duyguların neden olduğu olumsuz duyguları kontrol altında tutmaya yardımcı olur (Lopez, Fuendeling, Thomas ve Sagula, 1997). Bölme, içe atılmış bir nesnenin olumlu ya da olumsuz yanlarından iki ya da daha çok ayrı kişi gibi ayrışarak benliğin bölünmesidir. Bu bakımdan bölme bireyin kendisi ve diğerlerine ilişkin içsel, bilişsel veya olumsuz duygularının ayrıştırılmasıyla ortaya çıkan sınır, antisosyal, şizoid ve narsistik kişilik bozukluğunun belirgin özelliği olarak tanımlanmaktadır (Akhtar ve Byrne,1983). Dolayısıyla bu mekanizma doğası gereği paranoid şizoid konum başta olmak üzere çeşitli ruhsal bozukluklar ile ilişkilidir (Alkan, 2010). Bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili olarak bilişsel temsillerinin tamamen iyi veya tamamen kötü olarak meydana gelmesi nedeniyle bölme, bireyin hem kendisinin hem diğerlerinin iyi ve kötü özelliklere aynı anda sahip olabileceğine ilişkin algısal yetersizlik yaşaması sonucunda meydana gelir (Volkan, 1976).

Bölme mekanizmasında siyah-beyaz şeklinde ikiye ayıran bir yapıdaki olumsuz gelişimdeki bastırmanın, bastırma savunma mekanizması kadar kuvvetli olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bastırma mekanizmasında kendinin ve diğerinin istenmeyen yönleri tamamen bilinçdışına itilirken bölme mekanizmasında bilinç bölünür ve baskın olan bilinçle eş zamanlı olarak bastırılan bilincin bazı parçaları sembolik olarak dışa vurulur (Bousquet, 1996). Bu durum, bölmenin aslında sağlıklı bir savunma mekanizması olmasına

neden olmaktadır. Sınır kişilik bozukluğu gibi, bölmeyi birincil savunma mekanizması olarak kullanan kişilerde, savunmanın parçalanması ve bastırılan benliğin tam dışı vurumu ihtimali yüksektir (Kernberg, 1975).

En ilkel ve arkaik savunma mekanizmalarından biri olarak tanımlanan bölme mekanizması, bilinçdışı bir süreçtir ve birbiriyle karşıt kendilik ve nesne imgesinin kesin bir biçimde bir birinden ayrılmasıdır (Geçtan, 2003). Gelişen zihinsel yapı ve sunulan uygun şartlarla birlikte kişi dört beş yaşlarında iyi ve kötü özellikleri aynı nesnede bütünleştirme kapasitesine erişir. Daha önceleri çocuk için dış dünya iyi ve kötü olmak üzere iki parçayı ifade eder. Fakat egoda yerleşmeye başlayan gerçeklik ilkesiyle birlikte, çocuk nesnelere ve olaylar arasındaki ilişkiyi sebep ve sonuç çerçevesinde kavramaya başlar. Böylece dünyanın sadece iyi ve kötüyü içerisinde barındıran tek tip bir nesneden ibaret olmadığını fark eder ve kabullenir. Diğer taraftan bakan kişinin iç tutarsızlıklar yaşadığı ve bu kaotik ortamda büyüyen çocuklar bu durumdan olumsuz etkilenmektedirler. Böylece iyi ve kötü nesneyi birleştirip iyi ve kötü kendiliği bütünleştirmede sorun yaşamakta ve bu yeteneği geliştirememektedirler (Özakkaş, 2008).

Ayrıca bölme bireyin içerisine attığı nesnelere veya benliğinde yer alan dürtülerin iyi veya kötü parçalara bölünmesi, bu parçalardan iyi olanın desteklenerek yaşatılması kötü olanın ise yok edilmeye çalışılması şeklinde de düşünülebilir. Bu bakımdan sınır bozukluğu olan bireylerin birçoğunda ve şizofrenide bölme ve içten bölünme eğilimi görülmektedir (Öztürk, 2012). Özellikle bu savunma mekanizması birbirine karşıt olan, kendi ve nesne imgelerini kesin bir şekilde birbirinden ayıran bilinçdışı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 1995).

Bölme, zıt benlik ve nesne imgelerinin ya da zıt duyguların bölünmesini ve ayrı tutulmasını sağlayan bilinçdışı bir süreci belirtir. Altıncı aydan itibaren gelişen bölme, bastırma ile birlikte çalışır ve benlikte dikey bir bölünmeye yol açar. Bu durum yaşamın ilerleyen dönemlerinde kişiliğin bütünleşmesine engel olur. Bu bakımdan bölme, kişinin benliğinde yer edinen dürtülerin veya içe atılmış nesnelere olumlu veya olumsuz şekilde bölünmesi

ve bu yapılardan birinin yaşatılmaya diğerin ise yok edilmeye çalışılması sonucunda ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır. Özellikle bu savunma mekanizması şizofreni, narsistik kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğunun oluşumunda önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bireyin benliğinde yaşattığı nesne iki parça şeklinde var oldukça benliğin kendisi bölünmeye başlar (Anlı, 2001).

Bölme bir savunma mekanizması olarak kullanımını sınırlı duygusal kapasitenin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Greenberg ve Mitchell, 1983). Nesne ilişkileri bakış açısıyla ele alındığında bütün normal dışı davranışların bu savunma mekanizmasının intrapsişik yanlış kullanımının olası bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Hamilton, 1990). Psikanalitik kurama göre zihinsel gelişimde ciddi parçalanma ve bozulma yaşayan bireyler genellikle bölme savunma mekanizmasını kullanmaktadırlar. Bu kişiler çelişik duygular konusunda olgunluğa ulaşmada kendilerini engelleyebilmektedirler. Ayrıca hem gerçekliğin sınanmasında hem de sofistike bir işleyişe imkân verecek şekilde hoş ve tatsız imge deneyimlerini bir araya getirme kabiliyeti konusunda kendilerini sınırladıkları ileri sürülmektedir (Hamilton, 1990).

2.2.1. Bölme ve Psikianalitik Yaklaşımlar

Tarihsel olarak Breuer ve Freud (1955) tarafından yapılan şizofreni ve şizoid ile ilgili çalışmalara kadar giden bölme mekanizmasının temelleri, nesne ilişkileri kuramı ve ego psikolojisinin formülasyonuna dayanmaktadır. Bölmeyi tanımlamak amacıyla 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında “çift vicdan, “bölünmüş kişilik” ve “ruhsal görüngelerin çözülmesi” gibi farklı kavramlar kullanılmıştır. Bazı araştırmacılara göre bastırma mekanizmasının id ve ego arasındaki bölünme ile yakından ilişkili olduğunu ve bu psişik durumun bu kavram ile ilişkili olabileceğini belirtmektedirler. Fakat bölmenin daha ilkel bir savunma mekanizması olduğu da ileri sürülmektedir (Blass, 2013).

Breuer ve Freud bastırma mekanizmasını tanımlamak amacıyla “bilincin bölünmesi”, “kişiliğin bölünmesi” ve “zihnin bölünmesi” üzerinde

durmuşlardır. Bunlardan ilki olan bilincin bölünmesi, baskın fikir kütesinden bir grup zihinsel içeriğin ayrılmasını, kişiliğin bölünmesi karşıt davranışsal durumları ve son olarak ise zihnin bölünmesi ile bilinçli ve bilinçsiz kavrayış yeteneğinin kendiliğinden, istem dışı var olmasını belirtmektedir. Bölme ise bebeklikte yaygın bir örgütlenme ilkesi olan sentezin (synthesis) patolojik karşılığını ifade eder. Dolayısıyla bölme, sentez yapabilme yeteneğine sahip olmamanın bir sonucu değil de karşıt zihinsel güçlerin çakışmasından dolayı meydana gelen dinamik bir kavramdır. Bununla birlikte Freud, rüyalarda meydana gelen bölme mekanizması ile zihinsel hastalıklarda oluşan bölme savunma mekanizmasının benzer olduğunu ifade etmiştir (Lichtenberg ve Slap, 1973).

Ayrıca Freud'a göre "bilinçliliğin bölünmesi" daha çok histerik kişilerin algılarındaki iki farklı uç değişkenliği belirtmektedir. Örneğin kadınlarda bir yandan penisin yokluğunu kabullenen bir yandan ise reddeden fetişistte, benliğin bölünmesinin bir göstergesidir (Akhtar, 2009). Freud'un üzerinde durduğu konu, daha sonraları farklı psişik grupların örgütlenmesine doğru kaymış ve bu duruma bilinçteki kargaşa (histerik çözülme) nedeniyle saplantı yaşayan bireyleri örnek olarak vermiştir. Ayrıca bilincin topografik bölünmesinden ego bölünmesine, bastırmadan inkâra doğru olan bu değişim yapısal model ile de uyum göstermektedir. Örneğin; erkek çocuk penisinin olmamasına dair ilk farkındalığını bu durumu kabul etmeyerek, buna tepki vererek gösterir. Gözlem ile ön yargı arasındaki çelişkinin akla uygun hale gelmesi, kaygının artmasına neden olur. Bu algının inkâr edilmesi, saplantıya doğru yer değiştirme aracılığıyla pekiştirilir. Olgunlaşma ile birlikte çocuk cinsiyet farkındalığını kabul etmeye başlar. Freud bu durumu ego bölünmesi olarak adlandırarak birbirinden bağımsız iki karşıt psişik grubun saplantılı bireyde devam etmesi olarak tanımlamıştır (Lichtenberg ve Slap, 1973).

İlerleyen yıllarda bölme kavramı ile ilgili görüşlerini derleyen Freud, bölme kavramını daha geniş bir şekilde kullanmaya başlamıştır. Bölmeyi dört farklı şekilde değerlendirdiğini söylemek mümkündür: Bunlardan ilki, bölmeyi psişik gelişim ve işlevsellikteki genel organize ilkesi ve bireşimin patolojik

karşıtı olarak tanımlamasıdır. İkincisi, zihinsel içeriklerin örgütlenmesi ile özellikle ilişkili bir süreç olarak ele almasıdır. Üçüncüsü, bölmenin savunma mekanizması olarak işlevi olduğunu belirtmiş ve son olarak ise fetişistlerde olduğu gibi rastlantısal karşıt psişik grupların oluşumu ile ilgili süreçler üzerinde durmuştur (Lichtenberg ve Slap, 1973).

Breuer ve Freud (1895) göre histerik semptomları olan hastaların ‘gizli’ travmatik anıları hastanın zihninde başarılı bir şekilde tanımlandığında ve bu durumları fark edildiğinde ortadan kaybolma eğiliminde olduğunu belirlemişlerdir. Freud da zihinsel ayırışmaya yol açan histeri ve hipnoza ilişkin olgulardan elde ettiği gözlemler sonucunda bölme kavramını dile getirmiştir. Bu açıdan Breuer ve Freud, zihinsel ayırışmaların veya bölmenin düşünsel yaşamda belirli bir düşünce ile ego arasında çatışma ya da uyuşmazlık olması sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir savunma mekanizması olduğunu belirtmişlerdir (Breuer ve Freud,1895). Onlara göre bilinç bölünmesi hastanın iradesiz olmasıyla ilişkili değildir, onlar bu durumun intrapsişik çatışmaya neden olan birtakım fikir ve duygulardaki zihinsel uyumsuzluğa bağlı olarak meydana geldiğini ileri sürmüşlerdir (Jiraskova, 2014).

Bölme savunma mekanizması bazı düşüncelerin ruhsal uyum bozuculuğu ya da içsel çatışmaya neden olan bazı belirgin olaylar nedeniyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu süreçte bilinç ve bilinçdışında birtakım değişimler meydana gelerek, ego var olan bu parçalara bölünür. Bu bölünme sonucunda eğer ego çok fazla bozulmaya uğrarsa, psikoz meydana gelir. Bireyin geçmişte ebeveynleri veya bakımını veren kişilerle yaşadığı yaşantılar veya travmalar içsel çatışmalara neden olarak gösterilebilir (Freud ve Breuer, 1895). Bu savunma mekanizmasının daha karmaşık ve bütüncül olarak kullanan bireylerde bu duygu karmaşasının yol açtığı kaygının da etkisiyle değerlendirmeler iyi veya kötü şekilde ikili olarak kendini gösterir (Myers ve Zeigler-Hill, 2008).

Daha sonraları Freud (1964) tarafından yapılan çalışmalarda yaptığı kavramsallaştırmaları daha da genişletmiş ve ego bölünmesinin normal bireşim/sentez bozulduğunda meydana geldiğini belirtmiştir. Psikozların

gerçeklikten vazgeçimini tamamlanmış olmasını bölmenin kanıtı olarak ele almıştır. Normal ve patolojik durumun aynı bireyde yan yana olabileceğini, normal bireyin burada saklanan konumda olabileceği, bağımsız bir izleyici gibi hareket edebileceği ve bunun psikozun yüksek olması durumunda bile gerçekleşebileceği üzerinde durmuştur (Lichtenberg ve Slap, 1973).

Genel olarak özetleyecek olursak Freud, bölme kavramını dört farklı şekilde kullanmıştır (Lustman, 1977).

1. Histeride “bilincin bölünmesi” (dissosiasyon olgusu),
2. Israrlı bir şekilde melankoliğin kendini suçlaması,
3. Fetişistin eş zamanlı ve karşıt ruhsal yönelimli olması,
4. Psikotiğin içinde gizlenmiş normal “izleyici”.

Freud bu süreçte ruhsal yapıda karşıt zihinsel durumlar oluştuğunda savunmayı kolaylaştıracak bir arayış içerisine girmiştir. Bu durum ise davranış uzlaşmasıyla ortaya çıkacak bir işlemi belirtir. Bu nedenle Freud’a göre bölme işlemi benliğin içerisinde meydana gelmektedir.

Burt’a (1992) göre bireyin çocukluk döneminde anne babasına ebeveyn rolü oynamak zorunda kalması, onların ebeveynlerden ayrı bir birey olma konusunda daha fazla problem yaşamalarına neden olur. Bu durum onları bölme savunma mekanizması kullanımına karşı daha kırılgan yapar. Bireyin kendine ya da başkasına karşı sahip olduğu olumlu ya da olumsuz imgeler ve duygular buna örnek olarak verilebilir (Kohut, 1971; Moore ve Fine, 1990). Küçük yaşlarda bu durum normal olarak kabul edilirken çocuğun kendisine veren kişiden psikolojik olarak yarıldığı, beslenme becerilerini içselleştirdiği ve benimsediği, kendiliğini organize edebildiği, kendisinin ve başkalarının iyi veya kötü yönlerini bütünleştirdiği ve nesne değişmezliği geliştirdiği zaman normallikten uzaklaşmaya başlar. Ayrılma bireyleşme süreci başarılı bir şekilde tamamlanması sonrasında bölmenin yerini duygu ikilemi, kararsızlık, bastırma ve diğer üst seviye savunma mekanizmaları alır. Fakat bu sürecin bir şekilde sekteye uğraması bireyin bölme savunma mekanizmasını kullanmaya devam etmesine neden olur. Böylece bölme savunma mekanizması duygusal

veya kişilerarası stres oluşturan durumlarda iyi kendilik nesnesini kötü kendilik nesnesi deneyimlerinin zararlarından ve tahribinden koruma işlevi görür.

Diğer taraftan kişinin bölmeyi kullanması kendilik ve nesne temsillerinin gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve kimlik dağınıklığına neden olabilmektedir. Bölme, sadece kendilik ve nesne tasarımlarında bütünlük olmamasında kendini göstermez; aynı zamanda kişinin davranışlarında, değerlerinde veya farklı konulara ilişkin tutumlarında da kendisini gösterebilmektedir. Bu nedenle birey dönemsel olarak çok farklı davranışlar ortaya koyabilir. Örneğin bir dönem dürtüsel olarak rastgele ve aşırı bir şekilde cinsel deneyimler yaşayan bir kişi daha sonra cinsellikten tamamen uzaklaşır ve dini bir yaşama yönelebilir ve kendini soyutlayabilir. İlerleyen dönemde ise dönemsel olarak daha başka bir tarz benimseyebilir ve buna ilişkin davranışlar sergileyebilir (Şahin, 2006).

Bölme sonucunda oluşan nesne iyi ve kötü özellikleriyle birlikte bütün olarak algılanmaz. İyi bir nesne algılandığı zaman diğerinin idealleştirilmesinde meydana geldiği gibi kötü özellikleri fark edilmezken, kötü bir nesne görüldüğünde bakım verenlerle olan ilişkilerde olduğu gibi iyi özellikleri görmezden gelinir (Alkan, 2010). Bölme sonucunda dikkat, algı ve hafızada bilişsel çarpıtmalar belirgindir. Kişiye veya objeye ait bilgilerin oluşturulduğu ve tutulduğu dikkat, algı ve hafıza süreçlerinde oluşan bu bozulma kalıcı olmaktadır. Bölme mekanizması çalıştığı zaman gerçekçilik büyük çapta bozulduğu için kişi gerçekçi olmayan bir şekilde tepki gösterebilir. Diğer kişi ön yargıyla algılanır ve ön yargılı olarak muamele görür. Diğer kişinin bazı özellikleri görmezden gelinir, reddedilir veya fark edilemez. Böylece bölme ilişkide bölmeye, tam olmayan veya yarım kişiliklere sebep olur (Grotstein, 1986; Hinshelwood, 2008).

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi bölmeye ilişkin farklı kavramsallaştırmaların olduğu görülmektedir. Blass'a (2015) göre bölme kavramını net bir şekilde açıklamak ve kavramsallaştırmak oldukça zordur. Bu durumun nedeni olarak ise bölme kavramının farklı boyutlarının ya da yönlerinin karşılaştırılabileceği kaynakların az olmasıyla ilişkili olduğunu ifade

etmektedir. Bazı araştırmacılara göre bölme kavramı psikopatoloji kapsamında bir alt küme olarak ele alınan belirli bir psikolojik/olgulasal bir yapı olduğu, bazıları belirli bir savunma mekanizması ya da gelişimsel süreç olduğu, bazıları ise bir çeşit bebeklik dönemi deneyimi ilkesi olduğu üzerinde durmaktadır.

2.2.2. Bölme ve Nesne İlişkileri

Melanie Klein, Freud'un öğrencilerinden ve yakın takipçilerinden biri olarak yakın zamana kadar psikanalitik alanındaki araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından Freud'dan sonra görüş ve düşüncelerine başvurulan isimlerin başında gelmektedir. Klein günümüzde İngiliz Nesne Okulunun en önemli temsilcilerinden birisi olarak görülmektedir. Klein'in özellikle çocuklar üzerine yaptığı gözlemler ve çalışmalarla, psikanalitik kuram ve uygulamadaki önemli bir boşluğu doldurduğu belirtilmektedir (Geçtan, 2003).

Klein ocuklarla yaptığı psikanalitik çalışmalarda özellikle ileştirilmiş objeler üzerine odaklanmış ve psikanalitik kurama farklı bir boyut getirerek nesne ilişkileri kuramının temellerini atmıştır. Klein' a göre Oidipus kompleksi yaşamın ilk yıllarında yaşanan memeden kesilme süreci içerisinde yer almaktadır. Klein ve devamında Fairbairn ve Winnicott'tan oluşan ve İngiliz Nesne İlişkisi Okulunu oluşturan araştırmacılar "Kişilik gelişimi, büyük ölçüde preoedipal dönem anne-bebek ilişkisi tarafından şekillendirilmektedir." fikrini ileri sürerek psikanalitik kuram içinde ayrı bir yer edinmişlerdir (Geçtan, 2003; Greenberg ve Mitchell, 1983).

Klein içinde insan nesnelere kapsayacak şekilde yeniden "dürtünün" doğasını tanımlayarak psikanalitik kuramının altında yatan temel önerme ve metaforların kökten değişmesine neden olmuştur. Başlangıçtan itibaren çok farklı bir bebek çizen Klein, memeyi rastlantısal bir bağ ile öğrenmemiş, bu bilgi ile doğduğu için memeyi içgüdüsel olarak bilen bir bebek tasviri yapar. Bebeğin sahip olduğu içgüdüler onu, insani çevreye yöneltmek için doğuştan var olsalar da kaçınılmaz ve belirgin bir biçimde psişik acıya neden yol açarlar.

Bebeğe sunulacak uygun şartlar ve iyi ebeveynlik bu acının hafiflemesinde önemli yer edinir (Kristeva,2015).

Kişisel görüşleri açısından çeşitli farklılıklara sahip olsalar da Nesne İlişkisi Okulunu oluşturan araştırmacıların tümü, temelde Oidipus kompleksi öncesindeki gelişimle ilgilenirler ve dürtü kuramından çok, içselleştirilmiş obje ilişkileri üzerinde durmaktadırlar. Bu kuramın savunucuları insanlar arası ilişkilerde ilişkilerin içselleştirilmiş imgelerine dönüştürülerek yaşandığını belirtmişlerdir. Örneğin; çocuklar gelişim sürecinde etkileşim hâlinde oldukları kişiyi içselleştirmekten çok, ilişkinin kendisini de iç dünyalarına mal ederler. Bebek için sıcak ve olumlu bir yaşantı olan emzirme süreci, sadece bebek için değil aynı zamanda annesi içinde olumlu bir yaşantıdır. Acıktığında bebeğin anneye ulaşamaması ise olumsuz bir durumdur. Ayrıca bebeğin engellenmesi, ilgisiz annesini olumsuz algılamasına ve bu durum ise bebekte öfke ve korkuya neden olur. Bu karşıt yaşantılar giderek kendi (ben) ve objenin imgesi (anne) arasında oluşan duyguları içeren ilişkilerin karşıt yönlerini içselleştirir (Geçtan, 2003).

Bu kuram temelde kişinin erken dönemde ebeveynleri, özellikle de anne ile kurduğu ilişki sonucunda geliştirmiş olduğu hem kendine hem de diğerlerine yönelik içsel imgelerinin veya tasavvurlarının yaşamının ilerleyen dönemlerinde insanlarla olan ilişkilerinde beklentilerini, duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Bu durum hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde meydana gelir (Calabrese, Farber ve Westen, 2005). Bu kuram nesne ilişkilerini, bireyin başkalarının duygularını, davranışlarını, isteklerini veya çatışmalarını ve bunların arkasında yatan sebepleri anlamak ve yorumlamak için yaptığı çıkarsamalara ilişkin kurallar olarak değerlendirmektedir. Bununla birlikte insanları ve ilişkileri temsil etmesi için başvurulan bilişsel ve duygusal tüm yapılar da nesne ilişkilerini meydana getirmektedir (Westen, Lohr, Silk, Gold ve Kerber, 1990).

Bebek emzirme sırasında annenin varlığın yarattığı fiziksel uyarılma ile annesini içselleştirir. Fakat kendisi ve annesi arasındaki benlik sınırlarını henüz fark etmediğinden bu birliktelik bebek için henüz ilişki anlamına gelmez. On

beşinci aydan itibaren çocuk, annenin varlığını zihninde kalıcı imgelere dönüştürmeye başlar ve bu süreçte kendisine ilişkide kalıcı imgeler oluşturur. Bu durum önceleri kendi bedeniyle ilişkili imgelerle sınırlı iken ilerleyen dönemlerde giderek kendine ait algıladığı çeşitli duyuları ve yaşantıları da içermeye başlar (Geçtan, 1995; Sandler ve Rosenblatt, 1962).

Nesne ilişkileri kuramcıları, psikolojik yapıların, kendilik ve diğerinin iç imgeleri veya "nesne" de dâhil olmak üzere, erken oluşumunun ve farklılaşmasının pre-oedipal gelişim döneminde meydana geldiği üzerinde odaklanarak araştırmışlardır. Dolayısıyla bu şekilde bu iç yapıların mevcut kişiler arası ilişkileri nasıl etkilediği ve zihinsel süreçlerin nasıl gerçekleştiği açığa kavuşturulabilir. Diğer bir ifade ile nesne ilişkileri, benliğin imgelerinin bulunduğu iç dünyaya atıfta bulunarak kişinin nesnenin imgeleriyle ilişkili olarak kendi benliğini temsil ettiğini ve nesnelere memnun olma ve hayal kırıklığı yaşama hakkındaki öznel deneyimlerini belirtmektedir. Bu kuramsal bakış açısı bireyin nesne ilişkilerinde yaşadığı problemlerin zihinsel sorunlara veya anormal davranışlara neden olabileceği hipotezini ileri sürerek kişinin içsel dünyasının gerçek dışı deneyimlerini etkilediğini belirtir (St.Clair ve Wigren, 2004).

Çocukluk döneminde tam olarak “ben” denilemese de “erken ben” olarak tanımlanabilecek zihinsel oluşumun iyi/olumlu veya kötü/olumsuz objeleri öncelikle birbirinden “ayırması/bölmesi” gereklidir. Eğer ben olumsuz objelere yüklenen saldırgan enerjiyi ben ayırmazsa olumlu olanlara zarar verebilir. Bebek için prototip obje olarak annenin memesi olduğu dikkate alındığında, acıktığında, ihtiyaç duyduğunda ulaşabildiği ve beslenebildiği meme iyi meme olarak tanımlanırken, annesi tarafından esirgenen, onu doyurmayan ve ulaşamadığı meme kötü meme olarak ben tarafından algılanır. Bu açıdan nesne ilişkileri kuramı anneden alınan tepkilere göre çocuğun benliğinin iyi ben veya kötü ben diye ikiye ayrıldığı üzerinde durmaktadır (Klein, 1959; McWilliams, 1994).

Bu kuram çatışma olgusuna ego psikolojisinin penceresinden bakmaz ve bu olguyu farklı şekilde ele alır. Bilinçdışı çatışma sadece içgüdüsel dürtülerle

savunma mekanizmaları arasında değil, içselleştirilmiş obje ilişkilerinin birbirine karşıt yönleri arasında sürdürülen çekişmeleri de kapsar (Kernberg, 1983). Bireylerin kendine ilişkin imgeleri, obje imgeleri ve bunlar arasındaki ilişkinin duygu yükü, zaman dilimlerine göre farklılık gösterir. Bu nedenle de bunlar arasındaki çatışmanın niteliğinde de farklılaşma yaşanır.

Ogden'e (1983) göre içselleştirilmiş obje ilişkileri egonun bilinçdışı örgütlere bölünmesine ve bölünme yaşamasına yol açar. Bu alt örgütler aşağıdaki gibi iki grupta toplanır:

1. Egonun Kendi Alt Örgütü: Kişinin, duygularının ve düşüncelerinin gerçekten kendisine ait olduğunu hissedebildiği ego yönlerini içerir.
2. Egonun Objeye Alt Örgütü: Egonun objeyle özdeşleşen yönleri, kendisinin ve çevresinin kişi için taşıdığı anlamı belirler. Bu özdeşleşme öyle yoğun olabilir ki, kişi kendisine ait olduğunu hissettiği özgün yönlerine tümünden yabancılaşabilir (Geçtan, 2003).

Klein (1946) özellikle çocuk gelişimi açısından normal bir düzenleme ilkesiyle bölme savunma mekanizmasına önemli katkılarda bulunmuştur. Ona göre yaşamın başlangıcından itibaren var olan "nesne", tüm içgüdülerle bağlantılıdır. Fakat yeni doğmuş bebekler bu nesnelere parçalar hâlinde algılama eğilimindedir. Başka deyişle bebek için nesnelere başlangıçta "parça-nesne"lerdir. Meme bebek için hem tatmin hem de yoksunluk kaynağı olması nedeniyle bebekler için ilk parça nesne genellikle annenin memesidir. Bebek yaşadığı tatmin duygusu veya yoksunluğa bağlı olarak memenin iyi veya kötü olduğunu düşünür. İlerleyen yaşlarda, yani bebek büyüdükçe dış dünyadaki "gerçek ötekiler" doğuştan gelen imgelerin değişmesine neden olur ve bu durum değişime uğrar (Klein, 1952).

İlkel bir benliğe sahip olan bebek, henüz nesnelere bütünlüklü algılayamadığı için ilk nesne olan anneyi, parça nesne olarak, bölme mekanizmasının da aracılığıyla "iyi" ya da "kötü meme" olarak tanımlar. Bununla birlikte bölmeyi kullanarak dış dünyayı da değerlendirir ve dış dünya ya tamamen iyi ya da tümünden kötüdür. Nesnelere parça olarak "iyi ve "kötü" algılama, hem anatomik, hem gelişimsel\psikişik bir anlam taşır (Epözdemir,

2014; Klein, 1959; Spillius, 1988). Ayrıca bebeğin yaşam alanında en önemli yere sahip olan anne memesi aynı zamanda onun saldırganlık ve diğer dürtüler için kendi hayal dünyasını dolduran imgelerin depolandığı alanı da sunmaktadır.

Bu ilk yaşantılar içerisinde bebek, anne ile olan ilişkisinde yaşamış olduğu olumsuz deneyimlerden kendini korumak amacıyla bakım veren kişinin ve kendisinin iyi ve kötü yönlerini birbirinden ayırıştırarak parçalara ayırır. Bu bölme süreç olumlu veya olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu sürecin olumlu sonuçlanması durumunda, kişi kendisi ve diğerlerinin hem iyi hem kötü yönlerinin olabileceğini fark ederek bunları olduğu gibi kabullenir. Bunun aksine olumsuz sonuçlanması durumunda, kişi bu süreçte yaşadığı olumsuz yaşantıları şiddetli bir şekilde bastırmaya çalışır. Burada birey kötü yaşantılara sahip olan kendisinin kötü anne veya bakıcı tarafından bunlara maruz bırakıldığı, iyi deneyimler yaşayan kendisinin ise iyi bakıcı ile ilişki fantezileri oluşturmada, olumsuz deneyimler yaşayan taraf şiddetli bir şekilde bastırılmaktadır (Klein, 1946).

Çocuk bedeninin herhangi bir kısmı ile ilişki kurduğunda libidinal dürtüleri egemen ise ilişki kurduğu beden parçasını “iyi nesne” saldırgan dürtüleri daha baskın ise “kötü nesne” olarak içselleştirir. Bebeğin ilk aylardan itibaren yoğun bir şekilde ilişki kurduğu beden parçasının anne memesi olduğu göz önüne alındığında, bebek kendisinde hâkim olan dürtülere bağlı olarak annesinin memelerini birbirinden ayrı tutar ve iyi meme ya da kötü meme olarak iki meme tanımlar. Bu durum bölme savunma mekanizmasının yaşamın ilk evrelerinde önemli bir yer edindiğinin göstergesi olarak düşünülmektedir. İlerleyen dönemlerde bebeğin anneyi parça olarak değil de bütün bir varlık olarak algılamaya başlamasıyla bile bu ayırım yani önceden geliştirilen iyi ve kötü algıları birbirinden ayrı olarak devam eder. Olumsuz yaşantıların hâkim olduğu ilişkiler sonucunda bebeğin geliştirmiş olduğu bir bölük-nesne (split-object) olarak kötü anneden bebek hem nefret eder hem korkar. Saldırganlık duygularının anneye yansıtılması annenin de düşmanca davranışlar sergileyebileceğini düşündüğü için korkar (Dereboy, 2000).

Klein (1952) bölme kavramını tanımlarken fiziki ve duygusal bakım ve destek veren nesnelere ilişkinin saldırgan ve libidinal bileşenlerini tanımlayan çocukluk fantezileriyle ilişki kurmaktadır. Böylece bölmenin erken zihinsel örgütlemelerdeki rolüne dikkat çekerek Freud'un işlemin savunma yönüne olan vurgusunu daha ileri bir düzeye taşır. O, bölme mekanizmasını tanımlarken ruhsal ayrışmanın en erken görevlerine gönderme yaparak benliğin kaostan çıkması ve yaşantılarını düzene koymasına izin veren veya yardımcı olan bir işlem olarak belirtmektedir (Tükel, 2014). Bu nedenle ona göre bölme, yaşamın ilk aylarında bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesi için önemli bir işleve sahiptir ve temel bir mekanizmadır. Çünkü bu mekanizma bebeğin iyiyi kötüden, sevgiyi nefretten, hazzı acıdan ayırabilmesine yardımcı olur. Böylece olumlu yaşantılar olumsuz karşıtlarına bulaşmaksızın korunmuş olur.

Bölme yaşantıları tehlikeli olanı tehlikeye açık olandan ayırarak düzenleyen biyolojik yasanın psikolojik savunma mekanizmasına dönüşmesi olarak da düşünülebilir (Ogden, 1986). Fakat bu durum bir savunma mekanizması niteliği kazanması, ego yetersizliğinin sonucunda meydana gelir. Çünkü yaşamsal ve saldırgan dürtülerin türevlerinin birbirine karşıt içeriklerine rağmen bütünleşmeleri saldırganlığın nötrleştirilmesine olanak sağlar. Bölme mekanizması bu durumu engelleyerek egoyu, gelişimi için önemli olan ve gerekli bir enerji kaynağından mahrum bırakır (Geçtan, 1995).

Bölme, bireyin duyguları ve kendilik algısını iyi ve kötü olarak ayırarak kendisini olumsuz yaşantılardan korumak istediğinde meydana gelir. Bebeklerin haz ve doyum hissi, bu duyguların ve benlik yönlerinin bölünmesine bağlı olarak bozuk ve tehlikeli duygulardan tecrit edilir (St.Clair ve Wigren, 2004). Örnek vermek gerekirse, bebek ile annesinin göğsü arasındaki ilişki, aynı anda sevgi ve nefret ile hayal kırıklığı ve hazzı içerisinde barındırır. Bebek bu durumu daha basit hâle getirerek sevgi dolu memeyi ve nefret duyan benliği nefret eden göğüsten ve engellenmiş kendinden ayırır. Böylece bebekler bir insanı yalnızca iyi olarak algımlarken bir başkası da yalnızca kötü olarak algılanır (St.Clair ve Wigren, 2004).

Klein'a göre bölme savunma mekanizmasının kökeninde idealleştirilmenin kötü ve acı veren nesnenin iyi nesne (ve ben) ile ilişkili sevgiyi yok edeceği korkusuna karşı bir koruma görevi görmesi yer almaktadır (Gabbard, 1997). Bu nedenle Ödipal öncesi dönemde bebeğin yaptığı bu "bölme" savunmasının temel güdeleyicisi, kendini, benliğine ve nesneye ait 'kötü' yönlerden koruma çabasıdır. Ayrıca ona göre bebek, başlangıçta bölme savunma mekanizmasını kullanarak "iyi" ve "kötü" "anne" ile "iyi" ve "kötü" "ben" imgelerini ruhsal yapı içerisinde ayrı kısımlarda tutar. Diğer bir deyişle bölme yapar. Fakat bebeğin yapmış olduğu bu bölme anne ile olan ilişkilerinde deneyimleri arttıkça hem iyi hem de kötü yanları olan anne ve ben algısına doğru değişim göstermeye başlar. Bu süreçte anne-bebek ilişkisinde annenin çocuğa yetersiz bakımı ya da aşırı sert tutum ve tavrı yüzünden kırılmalar ya da bozuklukların olması olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Göka, Yüksel ve Göröl, 2006).

Klein (1957), ilk dört ya da beş ay boyunca bebeğin nesnelere parçalarını algılama eğiliminde olduğunu fakat bu durumun zamanla değiştiğini belirtmektedir. Böylece bebek bütün nesne üzerinde odaklanabilmektedir. O, bu gelişmeyi paranoid-şizoid konumdan depresif konuma doğru geçiş olarak tanımlamaktadır. Bebek kendi egosunun yok edileceğine inandığından dolayı ilk pozisyona paranoid-şizoid konum adını vermiştir. (St.Clair ve Wigren, 2004). Klein'a (1946) göre bölme, yansıtılmalı özdeşimin öncelikli ve gerekli bir parçasıdır. Her iki savunma mekanizması da paranoid-şizoid durumun bir özelliği olarak belirtilmektedir.

Paranoid-şizoid durumda olan bebek, kaygısını azaltmak veya kontrol altına alabilmek amacıyla kendi içindeki istemediği saldırganlığı ve kötü yanlarını anneye, yani memeye yansıtarak kendinden uzaklaştırmaya çalışır. Bu şekilde anne "kötü" pozisyonundadır (Dereboy, 2000). Onun anne memesine yansıttığı duygu ve kaygılar yeni bir tehlikenin habercisi konumundadır. Egoda bulunan zarar verici tehditler bu defa memede toplanır. Başlangıçta meme tüm zenginliklerin kaynağıdır fakat saldırganlık dürtülerinin yansıtılmasıyla birlikte yoksun bırakan bir nesne hâlini alır. Artık iyi nitelikler

gibi kötü nitelikleri de bünyesinde barındıran bu nesne kısmen iyi, yararlı bir nesne olarak, kısmen de kötü, nefret edilen nesne olarak içe bölünerek yansıtılır (Kısa, 2013; Klein, 1931).

Klein (1999) yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğun kaygılarının yerleşik olduğuna ve onu dağılma tehlikesine sokan yıkıcı dürtülere maruz kaldığına dikkat çekmektedir. Bu bakımdan bir anlamda Freud'un ölüm dürtüsüne atıf yapmaktadır (Kristeva, 2015). Bununla birlikte Klein bebeklik döneminde egonun yansıtma, içe yansıtma ve bölme mekanizmalarının birlikte hareket etmesine bağlı olarak bütünlük göstermediğini ve parçalandığını ileri sürmektedir. Ölüm içgüdüsüyle birlikte bebek annenin memesine bölünmüş ve tasarlanmış, zarar verici bir dürtü yansıtır ve daha sonra olumsuzluğa maruz kalma korkusu yaşamaya başlar. Bunun aksine libido ya da yaşamı sürdüren içgüdü de bölünür ve ideal memeyi korumak için bu durum ona yansıtılır. Böylece bebek yaşamı sürdürmek isteğini devam ettirmiş olur. Burada olduğu gibi, memenin haz ve doygunluk verici yönleri bebeğin psişik yapısına yansıtılır. Bu durum, bebeğin, egonun bütünleşmesine ve oturtulmuş olmasına olanak tanıyan, haz veren, ideal meme ile bağlantısıdır (Klein, 1930). Böylece bölme savunma mekanizması, bütünleşmiş egonun gelişmesini sağlamak için acı ve sıkıntı veren memeden, ideal, doyum sağlayan memeyi korumak ve ayırmak amacıyla çaba sarf eder. Bu bakımdan bölme, büyük ölçüde ölüm içgüdüsünün işleyişinden kaynaklanan kaygıyı azaltmakta veya gidermektedir.

İçsel ve dışsal dünyada meydana gelen kötü nesnelere tehlikelerinden korunmak için paranoid evrede çocuk, iyi nesnelere ve kendiliğini bölerek onlardan uzaklaşma yolunu seçer. Bu paranoid inançlar tahrip edici dürtülerden egoyu korur ve böylece sadistçe kaygılar ve aşırı duygusal tepkiler bebeğin hedefi hâline gelir. Özellikle kendisini güvende hissetmek için bebek, bölme savunma mekanizması aracılığıyla nesnenin iyiliğini kötülükten ayırmak için aşırı bir gayret harcar. Bu açıdan bebekte korku veya endişe uyandıran bir nesne ortaya çıkarsa, bebek bu "kötü" nesneyi ihtiyaç duyulan nesneden farklı yeni bir nesne olarak algılar. Böylece egoyu bu kötü durumdan korumak için onu yok etmeye çalışır (St .Clair ve Wigren, 2004). Klein'a göre nesne

ilişkileri yaşamın ilk anlarından itibaren vardır. Özellikle ilk nesnenin anne memesi olduğu üzerinde sıklıkla durmuştur. Bebek anne memesini iyi ve kötü olarak ikiye bölerek sevgi ve nefret arasındaki farklılaşmayı gerçekleştirir (Kristeva, 2015).

Paranoid konumda nesnede işlev gören niteliklerin bölünmesinin benliğin içerisinde de gerçekleştiği söylenebilir. Bölme mekanizması aracılığıyla iyi ve kötü arasında meydana gelen ayrılma şiddeti nesneyi korur. Bu durum en azından nesnenin bir kısmının kabul edildiğini gösterir ve bu sayede benlik korunur. Ego kendini içe kapatma yoluyla içselleştirilmiş nesnenin parçalarına göre bölünme tehlikesinde bulunur. Bununla birlikte bu içsel ve dışsal bölünme her ne kadar fantezi olarak algılsa da çocuk; duyguları, nesnelere ve son olarak düşünceleri birbirinden koşturduğu için bunu tamamen gerçek gibi yaşar (Kristeva, 2015).

Bebeğin iyi ve kötü parçaları bütünleştirmesiyle ortaya çıkan nesneyi bütün olarak algılama ile birlikte, bebek ömrü boyunca devam edecek olan depresif yaşantılar ile karşı karşıya kalır (Koeningsberg ve ark., 2000). Depresif durum, benlik için nesneyi tanımlayacak simgeleştirme ve dili ortaya çıkarır. Klein bölünmenin bebeğin zihinsel kapasitesini geliştirerek nesneyi bir bütün olarak içselleştirmesiyle beraber son bulduğunu belirtmektedir. Klein'in depresif konum dediği dönemde farklı ilişkiler içerisine giren çocuk, anneyi ve kendisini parça olarak değil "iyi" ve "kötü"lerin toplamından oluşan bir bütün olarak görmeye başlar ve bu durum geçmişte annenin iyi yanlarını görememiş olmaktan dolayı bebekte suçluluk duygusuna neden olur (Dereboy, 2000). Depresif konumda olan bebek, sevilen nesnenin kendinden ayrı olduğunu fark eder. Bununla birlikte bütün olarak algılanan ve çocukla ilişkili olan nesneyle ilgili çelişik duygular baş gösterir ve depresif kaygı içsel süreçte kendini gösterir. Egoyu suçluluk, saldırganlık, sevilen nesneye yönelik yok olma duygularına ve umutsuzluğa karşı korumak için bebek bu depresif konumda reddetme gibi yeni savunma mekanizmaları geliştirir (St.Clair ve Wigren, 2004).

Kernberg (1966) ve Klein (1946) gelişimsel açıdan bölmeye ilişkin iki model ileri sürmüşlerdir. Bu iki modelde de ortak olan bölmenin bebeğin nesne aracılı gereksinimlerinin doyurulması ve engellenmesi ile ilgili yaşantıları sonucunda ortaya çıktığıdır. Bu evredeki bölme işlemi bu gereksinime ilişkin yaşantılarda yer alan aşırı koşulları içselleştirmeyi, tasarımılamayı ve bu şekilde bu koşullarla başa çıkmayı olanak tanır. Böylece bölme mekanizması kendilik ve nesne tasarımlarını ayırmak üzere işlev görür (Tükel, 2014).

Kernberg bölme mekanizmasını gelişimsel sürecin bir parçası olarak yaşamın üç ya da dördüncü aylarında ortaya çıktığını ve birkaç ay sonra en yüksek düzeye ulaştığını belirtir. Bu durum ilk yılın bitimine kadar olan dönemde de kademeli olarak ortadan kaybolur (Tükel, 2014). Kernberg bölme mekanizmasının kökeni hakkındaki teorisini, çocukların öncelikle deneyimlerini duygusal değerlik temelinde iyi ve kötü olarak kümelediği hipotezini savunan Piagetian'ın erken şema gelişim kavramını kullanarak temellendirmiştir (Gould, Prentice ve Ainslie, 1996).

Kernberg'e (1976) göre normal gelişimsel süreçte yaşamın üçüncü yılında bilişsel olgunlaşmayla birlikte iyi ve kötü benlik ve nesne temsilinin yavaş yavaş tek bir benlik ve obje temsilinde birleşimi meydana gelir. Kernberg böylece ana savunma mekanizması olarak bölmenin yavaş yavaş itilim ile yer değiştirdiği üzerinde durmuştur. Fakat gelişimin erken dönemlerinde rahatsız edici yaşantıların hâkim olduğu durumlarda kötü ve iyi benlik–nesne temsillerinin daha gerçekçi benlik ve diğerleri algısına dönüştüğü normal bütünleşme sürecine ilişkin bir engel oluşur. Kernberg (1975) buradan hareketle bu koşullarda bölmenin, temsillerin bir araya gelmesiyle ortadan kalktığı normal gelişim sürecinin aksadığı hipotezini temellendirmiştir. Bölme kemikleşir ve iç ruhsal kararlılığı ve bütünlüğü sağlamak için bir çaba hâlinde savunma mekanizması olarak kullanılır. Pek çok araştırmacının sınır kişilik, narsistik ve diğer ciddi kişilik bozukluklarında gözlemlediği gibi bu açıdan bölme savunmanın ayırıcı bir özelliği haline gelir (Giovacchini, 1984; Gunderson, 1987; Kernberg, 1975; Meissner, 1984, 1988).

Kernberg bölmenin birtakım klinik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

1. Birbiriyle sürekli yer değiştiren birbirine karşıt davranışlar ve tutumlar,
2. Seçici bir şekilde dürtü denetiminin kaybı,
3. Diğer insanların tümüyle iyi ya da tümüyle kötü şeklinde bölünmesi (idealleştirme ve değer kaybı),
4. Birbiriyle sürekli yer değiştiren birtakım imgelerin varlığı.

Son olarak bölme savunma mekanizmasında ifade edilen bastırmanın, bastırma savunma mekanizması kadar kuvvetli olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Bastırma savunma mekanizmasında bireyin kendinin ve diğerinin istenmeyen yönleri tamamen bilinçdışına itilirken, bölme mekanizmasında bilinç bölünür ve baskın olan bilinçle eş zamanlı olarak bastırılan bilincin bazı parçaları sembolik olarak dışa vurur (Bousquet, 1996). Bu durum, bölmenin sağlıklı bir savunma mekanizması olmasına neden olur. Sınır kişilik bozukluğu gibi, bölmeyi birincil savunma mekanizması olarak kullanan rahatsızlıklarda, savunmanın parçalanması ve bastırılan benliğin tam dışa vurum ihtimali oldukça yüksektir (Kernberg, 1975)

2.2.3. Bölme ve Psikopatoloji

Bölme mekanizması ayrıca, çocukta “ben ve diğeri” arasındaki farkın ve gerçekliği ayırt edebilme becerisinin zayıf olmasına neden olur (Kohut, 1966; Kernberg, 1975). Bu durumun sonucunda ileriki yaşlarda bazı kişilik bozukluklarının oluştuğu görülmüştür. Kernberg (1975) ve Westen (1991) sınır kişilik bozukluğunda görülen bilişsel düzeydeki immatür kendilik algısı ile kendi ve diğeri arasında zayıf bir ayırım yapabilme becerisi ve bunun sonucunda ortaya çıkan kişileri manipüle etme çabası, idealize etme veya verdiği değeri düşürme gibi uyum bozucu davranışların, olumsuz yönde gelişime sebep olan bölme savunma mekanizması ile olan benzerlik ve

ilişkinde dikkat çekmiştir. Buna bağlı olarak, sınır kişilik bozukluğundaki kendi ve diğeri arasında ayrım yapamama ve hem kendinin hem de diğeri için iyi ve kötü yanlarının bir arada olabileceğini kavrayamama sonucunda ortaya çıkan, kişileri iyi-kötü, siyah-beyaz gibi ikiye ayırma durumu bölme mekanizması ile karakterize edilmiştir (Westen, 1991).

Bölme mekanizması birçok ciddi zihinsel rahatsızlıkla yakından ilişkilidir ve bu rahatsızlıklarda kendini gösterir. Örnek vermek gerekirse, intihar eden depresif kişi, kendi dünyasındaki olumsuzlukları telafi eden bütün özelliklerde bölünme ve yarıma yaşamıştır ve yaşamaya değer hiçbir şey bulamadığı için intihar etmiştir (Ogden, 1993). Diğer taraftan fobik bir kişinin, dürtü de dâhil olmak üzere fobiyle ilgili rahatlık veren duygularda bölünme yaşar. Sınır kişilik bozukluğu olan bir kişi terapistine öfkesi terapistin daha önceki ilgisine ilişkin anılardan dolayı daha da artabilir. Paranoid şizofrenik bir kişi, kişiler arası sınırların net olmamasından dolayı sorunlar yaşar ve içselleştirilmiş eziyet veren nesnelere başkasına ait olarak nitelendirir. Bu şekilde kendi deneyimlerinin en acı veren yönü o kadar çok bölünür ki, bunlar bir başkasına ait gibidir (Ogden, 1993).

Kernberg (1966) bölme mekanizmasını sınır kişilik örgütlenmesi olan hastalarda gözlemlediği yoğun olumlu ve olumsuz etkileşim biçimleri arasındaki değişimleri açıklamak için kullanmıştır. Bu savunma mekanizması psikopatolojinin spektrumunun en alt ucunda yer alan hasta ile yakından ilişkilidir (Kernberg, 1975). Her ne kadar bölme, sınır kişilik bozukluğu tanısıyla ilişkilendirilmiş olursa da Kernberg bu mekanizmanın en iyi şekilde özel bir ego organizasyonunu yansıtacak şekilde değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durmaktadır. Kernberg göre de bölme savunma mekanizması sınırda kişilik bozukluklarının temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte diğer bazı araştırmacılar bu savunma mekanizmanın zaman zaman başka bozukluklarda da görülebileceği üzerinde durmuşlardır (Geçtan, 2003).

Bölme klinik açıdan kendini ya da diğeri tamamen iyi ya da kötü olarak görme eğilimi ile ayırt edilir. Rahatsız edici, hayal kırıklığına neden olan ya da bir şekilde bireyin algılanan ihtiyaçlarına engel teşkil eden bireyler kesin olarak

kötü ve fena kişiler olarak görülmeye başlanırken hoşnut eden ve ihtiyaç duyulan cevapların olası kaynağı olan kişiler tek boyutlu olarak tamamen iyi olarak görülmektedirler. Bu nedenle bölmenin mekanizmasının en önemli özelliklerinden bir tanesi yaratmış olduğu tutarsızlıktır. Örneğin aynı kişi, belirli bir zamanda kişiyi hoşnut ettiğine mi yoksa sinir ettiğine mi bağlı olarak büyük ölçüde değişim gösteren bir algıya maruz kalır. Kişinin kendini deneyimlemesinde de buna bezer salınımlar yer alır. Böylece, bu tür bir mekanizma, kolayca kaotik ve dengesiz kişiler arası ilişki motiflerine, kimlik yayımlarına ve ruh halindeki çalkantılara neden olabilmektedir. Tedavi sürecinde, savunma mekanizmasının bölmeye dayanması süreçte gecikmeler yaşanmasına neden olmakta ve tedavinin sonucu üzerine olumsuz etkilerinin üstesinden gelebilmek için sürekli bir yorumlama gerektirmektedir (Kernberg, 1975).

2.3. Şema Kavramı

Kişinin, kendilik ve gerçeklik algısının gelişiminde rol oynayan bir diğer faktör ise oluşturduğu şemalardır. Şema kavramının psikoloji literatüründe geniş bir yeri vardır. Şema, bireylerde eylemler ve nesnelere ilgili organize olmuş kavram grupları olarak tanımlanabilir (Young, Klosko ve Weishaar 2013). Şema bir olgunun, fenomenin belirgin özellikleridir ve onun en ayırt edici özelliklerinin bir çeşit diyagramıdır. Şemalar ayrıca problemleri çözmeyi ve bilgiyi yorumlamayı sağlayan soyut bilişsel planlardır (Young, 1990; Young, ve ark., 2013). Kişinin sahip olduğu şemalar onun herhangi bir olay ve kavram hakkında sahip olduğu bilgiyi ve bu bilgiyi oluşturan yapılar arasındaki karşılıklı ilişkiyi göstermektedir (Burns Roe ve Ross 1992).

Bartlett (1932) ve Piaget (1952) tarafından şema kavramı ilk olarak algısal deneyimleri ve dünyayı anlamayı şekillendiren bilişsel organizasyonlar olarak kullanılmıştır. Daha sonraları Beck (1967) depresyon bilişlerinin altında yatan fonksiyonel olmayan inançları ve bozuk kavramsallaştırmaları şema olarak tanımlamış ve bunların yatkınlık faktörü olarak işlev gördüklerini ileri sürmüştür. Şemalar kişinin dünyaya ilişkin algılarını ve yaşantılarını bazı

bilişsel olarak ortak yönlerine göre sınıflandırmayla ortaya çıkan yapılar olduğu söylenebilir. Kişi, yaşantıları sonucu elde ettiği bilgileri şemalar sayesinde bir düzen içinde toplamakta ve bilgiler şemalar yardımıyla belleğe işlenmektedir. Bu yapılar bireyin çocukluk yıllarından itibaren şekillenmekte ve deneyimlerle birlikte gelişim göstermektedirler (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Piaget göre bireyler çok basit şemalarla dünyaya gelirler. İlerleyen yaşlarda deneyim edindikçe bu şemaları geliştirerek yeni şemalar meydana getirirler. Birey, yaşantılar aracılığıyla edindiği her yeni bilgiyi şemalara uydurmaya çalışır. Elde edilen yeni bilgi var olan şemalara uygun değilse bireyin bilişsel dengesi bozulur ve birey bu dengesizlikten kurtulmak için yeni bir şema meydana getirir. Bu da bireyin zihinsel yapısının zenginleşmesine katkıda bulunur (Erden ve Akman, 1998). Ortony'e (1980) göre ise şemalar, içinde farklı değişkenleri barındıran ve soyut seviyelerde birbiri ile etkileşim halinde olan yapıları belirtmektedir.

Şemalar öte yandan bilişin yapı parçalarıdır ve zihinde çeşitli kavramları saklamaya yarayan yapılardır. Tüm bilgi işleme süreçlerinin dayandığı temel yapılar da şemalardır. Şemalar, kişinin neye dikkat ettiğinde, neyi hafızaya aldığı veya çevreden gelen bilgileri nasıl yorumladığında belirleyici rol oynarlar (Markus ve Nurius, 1986). Şemalar, genellikle kişilerin önem verdikleri konular üzerine oluşmaktadır. Kişi aşırı derecede önem verdiği ve tam tersi şekilde aşırı derecede önemsizleştirdiği konularda şematik davranmaktadır (Fiske ve Taylor, 1991). Buna göre bir şema içerisindeki kişi, durum veya obje iyi olarak kategorize edilmekte iken bunun tam tersi olan şemadakiler kötü olarak kategorize edilmektedir. Bununla birlikte klasik şema teorisinde kişi sahip olduğu şemalardan birini doğrularken bu şemanın tam tersini hiçbir zaman doğrulamamaktayken, bölme savunma mekanizmasının olumsuz gelişime neden olduğu kişilerde iki şema da farklı zamanlarda doğrulanır (Bousquet, 1996). Ayrıca, bu kişiler o an doğrulanan ve kullanılan şemanın zıttı olan şemanın da eş zamanlı olarak farkındadır (Kernberg, 1975).

Bunun nedeni, bölmenin, bastırılan bilinci tamamen bilinçdışı alana itmemesinden kaynaklanmaktadır.

Şemaların kavramsallaştırılması, bağlanma kuramına kadar dayanmaktadır. Özellikle şema oluşumunun bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerle ilişkili olduğu üzerinde durulmaktadır. Genel olarak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişmeye devam eden şemalar, bireyin hem yaşadığı aile ortamına hem yakın çevresine uyum sağlamasına yardımcı olur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır,2009). Şemaların altı önemli özelliği olduğu belirtilmektedir:

1. Şemalar değişken yapıdadır,
2. Bir şema başka bir şemayı kapsayabilir ya da onun içinde olabilir,
3. Şemalar soyut bilgiler içerir,
4. Şemalar, tanımlardan çok bilgi içerir,
5. Şemalar pasif değil etkin yapılardır,
6. Şemalar yeni ya da içlerine katılacak verileri işler ve uyum sağlayacak hale getirir (Ortony, 1980; Rumelhart, 1980)

2.3.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

2.3.1.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Şemalar bireyin erken yaşam dönemlerindeki deneyimleri ve çevresindeki önemli kişilerle kurduğu özdeşimler sonucu meydana gelir ve yaşamın ilerleyen döneminde yaşanan benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir. İnançların temel düzeyini oluşturan şemalar baş etme mekanizması olarak olumlu olarak bir işlev görebilecekleri gibi olumsuz ve uyum bozucu da olabilmektedirler. Deneyimler ve psikolojik sorunlar ile birlikte birey sağlıklı iken aktif olamayan şemalar işlevsel hale gelir (Young ve Lindeman, 1992). Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireylerin günlük ve mesleki yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen yapılardır (Bricker, Young, 2012). Şemaların oluşmasında temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönem

yaşantıları ve mizaç olmak üzere üç faktörün etkili olduğu belirtilmektedir (Çakır, 2007; Young ve Klosko, 2013).

1. Temel Duygusal İhtiyaçlar: Temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, uyum bozucu şemaların oluşumuna neden olur. Gizil durumda bulunan bu şemalar etkin duruma geçerek birçok anormal davranışa yol açabilmektedir. Yoğunluğu kişiye özgü olan temel ihtiyaçlar, evresel olarak kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde karşılanan bireyler psikolojik yönden sağlıklıdır (Young, 1990).

Beş farklı temel duygusal ihtiyaç alanı belirtilmektedir (Young, ve ark., 2013). Bunlar;

1. Başkalarına güvenli bağlanma
2. Özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı,
3. İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü,
4. Doğallık ve rol yapma,
5. Akılcı sınırlar ve özdenetimdir.

2) Erken Dönem Yaşantılar: Erken dönemde yaşanan travmatik deneyimler, erken dönem uyum bozucu şemaların temelinde yer alan ikinci faktör olarak tanımlanmaktadır (Young ve Klosko, 2013). Duygusal bakımdan yoksun, baskın, kuralcı/kalıplayıcı, değişime kapalı/duyguları bastıran, küçümseyici/kusur bulucu, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimlerinin erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda önemli yer edindiği belirtilmektedir (Alevsaçanlar, 2015). İhtiyaçların toksik engellenişi, travmatize edilme/kurban olma, iyinin aşırı deneyimi, seçici içselleştirilme veya önemli diğer kişilerle özdeşleşme erken dönem yaşam deneyimleri içerisinde değerlendirilmektedir (Young ve Klosko, 2013).

3.Mizaç: Her birey doğduğu andan itibaren kendine özgü bir davranış örüntüsü sergilemeye eğilimindedir. Bireyin doğuştan gelen duygusal yapısı

olan mizaç, çevre ile etkileşime girerek kişiyi etkiler ve birtakım şemaların oluşumuna zemin hazırlar (Alevsavaşanlar, 2015). Bazı mizaç örüntüleri doğuştan gelir ve bunların sadece psikoterapi ile değiştirilmesi mümkün değildir. Bireyin bu duygusal mizaç alanları gevşek-tepkisiz, distimik-iyimser, anksiyöz-dingin, obsesif-dağınık dikkat, pasif-agresif, sınırlı-keyifli ve sakin-girişken şeklinde sıralanabilir. Bu alanların karşımının bireyin mizacını yansıttığı söylenebilir (Young, ve ark., 2013).

2.3.1.2 Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Tüm bireylerin sahip olduğu şemalar, değişen çevresel koşullar ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmektedirler. Ayrıca bu şemalar birtakım Eksen I ve Eksen II bozukluklarının temelinde yer alabilmektedir. Şema modelinde, giderilmemiş duygusal ihtiyaçlar olarak tanımlanan 5 genel kategoride 18 erken dönem uyumsuz şema sınıflandırılması yapılmıştır (Young, 1990; Young, ve ark., 2013).

Alan I: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme

Bu alandaki şemaya sahip kişiler, güvenlik, onaylanma, bakım, sevgi, ait olma ve başkalarına bağlanmada problemler yaşarlar. İstikrar, empati ve kabul edilme gibi duyguların başkaları tarafından karşılanamayacağı inancına sahiptirler. Bu şema alanındaki bireylerin kök aileleri genellikle dengesiz (terkedilme/istikrarsızlık), istismarcı (güvensizlik/istismar edilme), soğuk (duygusal yoksunluk), reddedici (kusurluluk/utanç) veya dış dünyadan soyutlayıcıdır (sosyal izolasyon/yabancılaşma; McGinn ve Young, 1996; Young, ve ark., 2013).

1. Terk Edilme/İstikrarsızlık: Bu şema diğerlerinin özellikle destek ve yakınlık beklenen kişilerin bu ihtiyaçları sağlama konusunda dengesiz ve/veya güvenilmez oldukları ve duygusal destek, yakınlık, güç veya aktif koruma sağlamaya devam edemeyecekleri algısını içerir. Bu algının temelinde,

çevredeki bireylerin aslında güvenilemez ve davranışlarının önceden kestirilemez olduklarına dair gizli bir inanç vardır. Sık öfke patlamalarının olduğu, bakım verenlerin değişken bir varlık sergiledikleri ya da ebeveyn figürlerinin terk ederek ya da ölümle uzaklaştığı aile çevreleri bu şemanın sıkça görüldüğü çevrelerdir (Ball, 2007; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

2. *Güvensizlik/Kötüye Kullanma*: Ayrılma ve dışlanma/reddedilme içerisinde yer alan diğer bir şema olan güvensizlik/kötüye kullanma, diğerlerinin bireye zarar vereceği, yalan söyleyeceği, onu kötüye kullanacağı, aşağılayacağı veya aldatacağı beklentisini içerir. Birey yakınları veya bağlandıkları kişiler tarafından başka birisi için terk edileceğini düşünür. Burada kasıtlı bir zararın olduğu ya da haksız aşırı bir ihmal sonucu ortaya çıktığı algısı vardır. Diğerleriyle karşılaştırıldığında birey neredeyse her zaman aldatılacaktır. Özellikle travma veya istismar yaşantısı olan bireylerde bu şema etkin rol oynar (Gray, Maguen ve Litz, 2007; Karahan, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012).

3. *Duygusal Yoksunluk*: Duygusal yoksunluk şeması bireyin normal düzeyde duygusal destek alma arzusunun, diğerleri tarafından yeterli şekilde karşılanamayacağı beklentisini barındırır. Bununla birlikte kasıtlı bir şekilde zarar verildiği düşüncesi mevcuttur. Birey istek ve duygularına tam cevap verilemeyeceğine ilişkin derin bir algıya sahiptir. Yaşanılan bu yoksunluğun bakım yoksunluğu, empati yoksunluğu ve koruma yoksunluğu olmak üzere başlıca üç biçimi bulunmakatdır (Karahan, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012).

4. *Kusurluluk/Utanç*: Kusurluluk/Utanç şeması bireyin, önemli açılardan kusurlu, kötü, istenmeyen, aşağı ya da işe yaramaz olduğu veya gerçek benliği fark edilirse önem verdiği kişiler tarafından sevilmeceği duygusunu içerisinde barındırır. Bu bireyler eleştiriye, reddedilmeye veya suçlanmaya karşı aşırı duyarlıdırlar. Bu şema başkalarına karşı kendinin aşırı farkında olma, kıyaslama ve güvensizliği veya bireyin alıngan hatalarına yönelik utanç duygusunu içerir. Bu kusurlar örtük de olabilir. Bu şemaya sahip birey genellikle, algıladığı bir kusurundan dolayı utanç yaşar. Bu kusurlar bencelim, kıskancım gibi gizli olabilir veya herkes tarafından bilinen (güzel değilim,

burnum büyük...) birtakım özellikler de olabilir (Karahan, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012; Young, 1990).

5. *Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma*: Bu şemaya sahip bireyler, dünyanın geri kalanından farklı olduklarına veya ailesi dışındaki sosyal gruplara uygun olmadıkları inancına sahiptirler. Bu nedenle bu kişiler kendilerini diğer insanlardan farklı görürler ve hiçbir grup ya da sosyal yapıya ait olmadıklarını düşünürler. Diğer dört şemayla ortak kökene yani karşılanmamış ihtiyaçlara sahip olsa da bu şema diğerlerinden farklı olarak çoğunlukla ev dışındaki sosyal dışlanma sonucu meydana gelir. Bu dışlanmanın kaynağında bazen ebeveyn etkileri de yer alabilmektedir (Rafaeli, ve ark., 2012; Salimoğlu, 2015).

Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma

Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şemalara ilişkin ikinci alanı belirtmektedir. Bu alan, özerklik ve rekabet gibi temel evrensel ihtiyaçların ihlali ile ilişkili şemaları içerisinde barındırır. Bu durum ise bireyin ayrışma, bağımsız olarak var olup işlev gösterme ve başarılı biçimde kendini ortaya koyma konularındaki becerisinin, kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatışmasının bir sonucudur. Aşırı koruyucu, diğer bir ifade ile çocuğun başına gelebilecek her tür olumsuzluklardan korumak için her işinin yapıldığı ailelerde, kendi kapasitesinin farkına varamayan çocuk başarılı bir biçimde kendini ortaya koyamaz. Genellikle iç içe geçmiş bu alandaki şemalar, çocuğun kendine güvenini zedeleyen, aşırı korumacı veya çocuğun aile dışında kendini ortaya koymasını desteklemede başarısız olan erken dönem aile ortamı sonucunda meydana gelir. Bu tip aileler çoğunlukla çocuğun öz güvenini küçümseyen, aşırı koruyucu veya aile dışında da çocuğun yeteneklerini göstermesine izin vermeyen aile yapılarıdır. Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma alanının da dört şema yer almaktadır (Karahan, 2006; McGinn ve Young, 1996; Rafaeli, ve ark., 2012).

6. *Bağımlılık/Yetersizlik*: Bağımlılık/Yetersizlik şeması bireyin etkili bir şekilde, başkalarından yardım almadan, gündelik sorumluluk veya yapması gereken şeylerin üstesinden gelemeyeceğine yönelik inançlarını barındırır. Birey karar verilmesi gereken durumlarda, neyin doğru neyin yanlış olduğunu belirleme konusunda güvensizlik yaşar. Aşırı durumlarda, bu kişiler kendilerine bakamayacakları, gündelik problemlerini çözmeyecekleri, muhakemede bulunamayacakları, yeni görevlerin altından kalkamayacakları ya da iyi kararlar veremeyecekleri düşüncelerini geliştirebilmektedirler (Karahan, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012).

7. *Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık*: Bu şemaya sahip bireylere göre felaket çok yakındadır ve her an kişinin başına gelebilir. Bireyin bunu engelleyemeyeceğine yönelik duyduğu abartılı korkuyu belirtir. Bu bireyler, abartılı bir şekilde, ansızın başlarına bir felaket gelebileceğini ve bu durumla başedemeyeceklerine dair ciddi bir endişe içerisindeydirler. Beklenen felaket dış kaynaklı olduğu için bu kişiler (a) kalp krizi gibi tıbbi felaketler, (b) çıldırmak gibi duygusal felaketler ve (c) asansör ya da uçak düşmesi veya çevresel felaketler durumlarından birine veya daha fazlasına odaklanabilir (Rafaeli, ve ark., 2012).

8. *İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik*: İç içe geçme/gelişmemiş benlik şeması, tam bir bireyleşme sağlanamaması ya da normal sosyal gelişim gösterememe pahasına bir veya daha fazla kişiyle aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık kurmayı ifade eder. Bu şemaya sahip bireyler, en az bir kişi ile iç içe geçmeden sağlıklı bir iletişim kurulamayacağına ilişkin derin bir inanç sahiptirler. Çoğunlukla iç içe geçmiş kişilerden en az birinde, diğerinin desteği olmadan yaşayamayacağı ya da mutlu olmayacağına yönelik bir inanç bulunur. Bu şemaya sahip olan birey, diğerleri tarafından boğulduğu, onlarla tamamen kaynaştığı veya birey kimliğinin yetersiz olduğu konularında düşüncelere sahip olabilir. Genellikle bu şema, bir istikameti olmama, boşluk ve boşuna çabalama duyguları ya da aşırı durumlarda ise varlığını sorgulama şeklinde kendini gösterir (Rafaeli, ve ark., 2012; Salimoğlu, 2015).

9. *Başarısızlık*: Başarısızlık şeması bireyin başarısız olduğuna, kaçınılmaz olarak başarısız olacağına veya arkadaşlarına kıyasla başarılı alanlarda yetersiz olduğuna yönelik geliştirmiş olduğu inançları belirtir. Genellikle bu şema bireyin aptal, beceriksiz, yeteneksiz, bilgisiz, daha aşağı bir statüde ve diğerlerinden daha az başarılı olduğu inançlarını içermektedir (Rafaeli, ve ark., 2012).

Alan III: Zedelenmiş Sınırlar

Şemalara ilişkin üçüncü alanda ise zedelenmiş sınırlar yer alır. Bu alan içsel sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk ya da uzun süreli hedeflere odaklanmada yaşanan eksikliklere ilişkin şemaları kapsar. Bu şemalar diğer insanların onlarla iş birliği yapma, haklarına saygı gösterme, sözüne sadık olma ya da gerçekçi kişisel hedefler ortaya koyma ve gerçekleştirmede zorluklara veya problemlere neden olur. Genellikle bu şemalar, erken dönem aşırı serbestlik ve müsamaha gösterildiğinde veya yönlendirmenin olmadığı aile ortamlarında ortaya çıkar.

Çocuğun kendisine sınırlar gösterilmesine duyduğu gereksinim karşılanmaz. Bu nedenle bu şemaları olan bireylerin aileleri uygun yüzeleştirilmede, disiplinde ya da sınır koymada yoksunluk yaşarlar. Ayrıca bu aileler sorumluluk alma, karşılıklı iş birliği içine girme ya da hedef belirleme gibi davranışlar bakımından çocuğa model olamazlar. Hatta gerekli durumlarda bile çocuktan normal düzeydeki rahatsızlıklara katlanması beklenmemiş ve çocuğa yeterli bir denetim, yönlendirme ya da rehberlik sunulmamıştır. Bu bakımdan bu şemalara sahip bireylerin yetiştiği aile ortamı, aşırı müsamaha gösteren, sınır koyamayan, bireyin amaç belirlemesine yardımcı olamayan ortamlardır. Bu alan, içerisinde iki şema barındırır (Karahana, 2006; Martin ve Young, 2010; Rafaeli, ve ark., 2012).

10. *Haklılık /Büyükleme*: Haklılık/büyükleme şeması bireyin diğerlerinden daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu ve normal sosyal etkileşimi yöneten karşılıklılık ilkesine bağlı olmadığı inançlarını içerisinde barındırır. Bu şemaya sahip kişiler genellikle neyin

gerçekçi olduğu, başkalarının neyi makul gördüğü ya da başkalarının neye mal olacağını düşünmezler. Bu nedenle bu şema bireyin istediğini yapması ve sahip olması gerektiği konusunda direktmesini belirtmektedir. Bazı durumlarda, bu şema üstünlük üzerine abartılı bir şekilde odaklanarak güç ve kontrol sağlamayı içerisinde barındırabilir. Bazı zamanlar da ise diğer insanların ihtiyaçları ve duygularına ilişkin herhangi bir empati ve endişe duymadan, farklı şekillerde gücü öne sürmeyi yansıtır. Böylece birinin görüşünü zorla değiştirerek ya da kendi istekleri doğrultusunda başkalarının davranışlarını kendi istekleriyle aynı hizaya getirmeye çalışması, onlarla aşırı rekabet içine girmeyi veya onlar üzerinde egemenlik kurmayı belirtir. Bu şemada bireyler için kurallara başkaları uymak zorundayken kendileri uymak zorunda değildirler. Diğer bir ifade ile bu bireylerde diğer insanların uymak zorunda oldukları kurallara kendilerinin uymak zorunda olmadığı inancına vardır (Rafaeli, ve ark., 2012).

11. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin: Bu şema, kişinin kişisel hedeflerini gerçekleştirmek, aşırı ifade edilen duygu ve dürtülerini dizginlemek için yeterli öz-denetim sağlama ve engellemeye tolerans gösterme konularında sorunlar yaşamaması ya da bunu yapmayı reddetmesini belirtir. Bu bireyler hedeflerine ulaşabilmek için, karşılıklarına çıkan zorluklara tolerans gösterme veya kendini yeteri kadar kontrol edebilme konusunda başarısızlık yaşarlar veya başarısız olacaklarına inanırlar. Bu nedenle kişisel doyum, bağlılık ya da bütünleşme pahasına acıdan, yüzleşmeden, çatışmadan, sorumluluktan ve aşırı çabadan kaçınırlar (Rafaeli, ve ark., 2012; Young, 1990).

Alan IV: Diğerleri Yönelimlilik

Temel evrensel ihtiyaçlardan biri olan kendi yönelimli olma ihtiyacının karşılanmasında yaşanan eksikliklerle ilişkili şemalar bu alanda, yani dördüncü alan yer alır. Bu eksiklikler bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamaması pahasına başkalarının istek, duygu ve tepkilerine aşırı odaklanmasına yol açar. Burada amaç, sevgi ve onay kazanma, bağlılık ve aidiyet hissini sürdürme ya da misillemeden kaçınma ihtiyaçları ile ilişkili olabilmektedir. Genel olarak burada bireyin kendi duyguları, ihtiyaçları veya dileklerine yönelik bir

bastırmayı veya farkındalık eksikliğini içermektedir. Bu durum ise kendini ifade ile özerklik alanlarında zorluklara veya problemlere neden olur.

Koşullu kabulün olduğu aile atmosferinde yetişen çocuklar, sevgi, ilgi ve onay almak uğruna benliğin önemli yönlerini baskılama yolunu seçerler. Bununla ilişkili çoğu olguda, ebeveynlerin duygusal ihtiyaç ve isteklerine çocukların ihtiyaç ve duygularından daha fazla değer verildiği görülmüştür. Gerek kendilerinden gerekse çocuklarından yüksek beklenti içerisinde olan aileler de eleştiriden kaçmak için bireyin davranışa ve performansa ilişkin çok yüksek seviyelere ulaşması gerektiğine dair inanç vardır. Bu inanç çocuğa da geçer. Ayrıca bu ailelerde çocuk, koşullu olarak kabul görür ve bu aileler kendi ihtiyaçlarına çocuğun ihtiyaçlarından daha çok önem verirler. Üç şema bu alan altında tanımlanmaktadır (Dozier ve Tevenson, 1994; Martin ve Young, 2010; Rafaeli, ve ark., 2012).

12. Boyun Eğicilik: Bu şema bireyin istek, düşünce ve hislerinin başkaları için de önemli olmasını belirtir. Burada bireyler kontrolü aşırı derecede başkalarına bırakır ve neredeyse başkaları tarafından yönetilirler. Çünkü birey bu şekilde davranarak öfke veya terk edilmekten kaçınacağı inancına sahiptir. İki ayrı şekilde boyun eğicilik tanımlanmaktadır: Bunlardan ilki ihtiyaçları ve diğeri ise duyguları bastırmadır. Bu bireyler başkalarının hâkimiyeti veya kontrolü altına girmeye oldukça isteklidirler. Bu nedenle bu şema genellikle bireyin kendi arzu, fikir ve duygularının başkaları için geçersiz ya da önemsiz olacağı algısını belirtmektedir. Böylece boyun eğicilik şeması sıklıkla kapana kısılmışlık hissine karşı aşırı duyarlılık ile birleşen aşırı bir uyum ile kendini gösterir ve uyum bozucu belirtiler ile kendini gösteren öfkeye yol açar (Karahan, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012).

13. Fedakârlık: Fedakârlık şeması, bireyin kendi memnuniyeti için gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak üzere aşırı odaklanmasını belirtir. Bireyler bu fedakârlıkları, başkalarının dertlerine acımak, suçluluktan kaçmak veya ihtiyaç duyduğunu düşündükleri kişilerle duygusal bir bağ kurmak için gerçekleştirirler. Başkalarında acıya neden olabilecek davranışlardan ve bencil hissetmekten doğan suçluluktan kaçınmak ya da

yardıma muhtaç kişilerle ilişkiyi sürdürmek, bu şema ile tutarlı davranışlara neden olan bazı temel motivasyon kaynaklarıdır. Genel olarak bu şema, başka insanların acısına karşı şiddetli bir duyarlılıktan ortaya çıkar. Bazı zamanlarda bireyin kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissetmesine ve bakımını üstlenenlere karşı kırgınlık yaşamasına neden olur (Rafaeli, ve ark., 2012).

14. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Onay arayıcılık/kabul arayıcılık şeması, güvenli ve doğru bir kendilik algısı oluşturması adına, diğer insanların onay, kabul ve ilgisini kazanmaya ve onlarla uyum göstermeye yönelik aşırı vurguyu belirtir. Bu şemaya sahip olan bireyler için kendisinin itibar algısı kendisinden çok öncelikle diğerlerinin tepkisine bağlıdır. Yani bu bireylerin öz-saygıları başkalarının düşüncelerine bağlıdır. Bu şekilde bireyler bazen sosyal kabul, statü, görünüş, para veya başarı üzerine aşırı bir şekilde odaklanırlar. Genellikle birey için bu şema, yaşamında özgün veya tatmin edici olmayan, redde karşı aşırı duyarlılıkla verilen önemli kararlara neden olur (Pinto-Gouveia, Castilgo, 2006; Rafaeli, ve ark., 2012).

Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Beşinci ve son alan ise kendiliğindenlik, oyun gibi evrensel gereksinimlerin yok sayılmasıyla ilişkili şemaları içermektedir. Bu şemaları taşıyan bireyler kendiliğinden dürtülerini hislerini ve seçimlerini bastırması üzerine aşırı yoğunlaşırlar. Aynı zamanda bu şemalar kendini ifade etme, mutluluk, gevşeme, yakın ilişkiler ya da sağlık pahasına, dikkatini sürekli olarak kendini ortaya koyma, ahlaklı davranmaya yönelik içselleştirmiş katı kural ve beklentilerin karşılanmasına neden olurlar.

Genellikle bu alanda yer alan şemalar, acımasız, talepkar veya cezalandırıcı aile ortamlarında çıkar. Bu tip ailelerde sorumluluk yüklenme, görevler veya kurallara uygun davranmak yerine genel olarak keyif, gevşeme ya da oyun ağır basar. Bu aileler çocuklarından genellikle duygularını gizlemelerini, hatadan kaçınmalarını ve mükemmellik için uğraşmalarını beklerler. Bu şema, altta yatan bireyin her zaman tetikte olması ve dikkatli

olmazsa her şeyin dağılacağına yönelik bir kötümserlik ve endişe eğiliminde olmasıdır. Bu alan dört şema ile tanımlanmaktadır (McGinn ve Young, 1996; Rafaeli, ve ark., 2012; Young ve Klosko, 2013).

15. Karamsarlık/Kötümserlik: Karamsarlık/kötümserlik şeması, yaygın bir şekilde ve yaşam boyunca hayatın olumlu ve iyimser yönlerini küçümsemeyi ya da görmezden gelmeyi, olumsuz yönlerine odaklanmayı belirtmektedir. Genel olarak bu şema kariyer ile ilişkili mali veya kişiler arası ilişkilerden oluşan geniş bir yelpazede işlerin kaçınılmaz olarak ve ciddi bir biçimde kötüye gideceğini ya da bireyin hayatının iyi gidiyormuş gibi görünen yanlarının bile en sonunda bozulacağına yönelik abartılı beklentileri içerisinde barındırmaktadır. Çoğunlukla bu şemaya sahip bireyler çöküş, kayıp, küçük düşme ya da kötü bir durumda sıkışıp kalacağına yol açabilecek hatalar yapmaya yönelik ölçsüz bir korku taşırlar (Rafaeli, ve ark., 2012; Young, 1999).

16. Duyguların Bastırılması: Duyguların bastırılması şeması, bireyin genel olarak başkalarının kınamasından, utanç duygularından ve dürtülerin kontrolünün kaybedilmesinden kaçınmak için gelişigüzel yapılan eylem, duygu iletişimin aşırı derecede bastırılmasını ifade etmektedir. Yaygın olarak bastırılan alanlar; (a) öfke ve agresyonun bastırılması, (b) olumlu dürtülerin bastırılması, (c) kişinin kırılğanlığının ifade etmede veya duygularını, ihtiyaçlarını özgürce aktarmada yaşadığı güçlük ve (d) duygularını göz ardı ederken, akılcılığa aşırı bir vurgu yapma olarak belirtilmektedir (Rafaeli, ve ark., 2012).

17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemaya sahip bireyler genel olarak eleştiriden kaçınmak için, davranış ve kendini ortaya koyma alanlarındaki içselleştirilmiş yüksek standartlarını karşılamak amacıyla, yoğun çaba harcaması gerektiği temel inancına sahiptirler. Bu durum sıklıkla baskı altında hissetme, yavaşlamakta zorlanma, kendine ve başkalarına karşı aşırı eleştirel olmaya neden olur. Bu şema gevşeme, zevk alma, sağlık, öz saygı, başarı algısı ve tatmin edici ilişkilerde çoğunlukla ciddi bozulmalara yol açar. Ortaya konulan yüksek standartlar, çoğunlukla ayrıntıya aşırı dikkat,

mükemmeliyetçilik, kendi performansını hafife alma, hayatının bir çok alanında gerçekçi olmayan yüksek ahlaki, etik, kültürel veya dini talimatları da içine alan katı kurallar, daha fazlasını başarabilmek için zaman ve verimlilikle aşırı meşgul olma şeklinde kendini ortaya koyar (Rafaeli, ve ark., 2012; Young ve Klosko, 2013).

18. Cezalandırıcılık: Cezalandırıcılık şeması, bireylerin yaptıkları hatalar nedeniyle şiddetli bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancını belirtmektedir. Bireyler burada beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, cezalandırıcı, hoşgörüsüz, tahammülsüz olma eğilimindedir. Bu şema genellikle bireylerin mazur görülebilecek durumları hesaba katma, kişinin kusursuzluğunu kabul etme ya da duygularla empati yapma konularındaki isteksizliklerinden dolayı kendileri veya diğer insanlar tarafından yapılan hataları bağışlamakta yaşanan zorlukları içinde barındırır (Rafaeli, ve ark., 2012; Salimoğlu, 2015).

2.3.2. Şema Modları

Şema mod bireyin tümünü deneyimleyebileceği anlık duygusal durumlar ve uyumlu, uyumsuz baş etme tepkileridir. Uyumsuz şema modu, belirli işlevsel olmayan şema ya da baş etme tepkileri, benimsenen ve bireyin işleyişini kontrol eden sıkıntılı duygular, kaçınma tepkileri ya da kendilik yıkıcı davranışlar içinde patladığında aktif hale gelir. Tanım olarak modlar, geçici durumlardır. Bu, kişisel özellikler olarak da düşünülebilen şemalarla çelişir. Herhangi bir anda, kişi baskın olan modda bulunur (Young ve ark., 2013). Her insanın günün veya haftanın seyrinde ve yaşamları boyunca çok çeşitli modlarda olma kapasitesi vardır. Bizi birbirimizden ayıran hem sıkça rastlanan belirli modlar hem de bir moddan diğerine geçerkenki tutumumuzdur. Bir şema modu, diğer şema modlarından nispeten bağımsız, bir dizi şemaya dayalı organize bir düşünce, his ve davranış modelidir (Arntz, Klokman ve Sieswerda, 2005).

Aşırı uç durumlarda, modlar neredeyse tamamen birbirinden ayrışarak disosiyatif kişilik bozukluklarına yol açabilmektedir. Modlar arasındaki ayrışma düzeyine bağlı olarak çoğu kişilik bozukluğunun daha az uçlarda olduğu fakat yine bu durumun patolojik olduğu belirtilmektedir. Bu açıdan bakıldığında mod kavramı ilk olarak özellikle sınır ya da narsistik kişilik özellikleri gösteren bazı hastalar için kişisel özelliğe benzeri şemaların daha hızlı değişen belirtileri açıklamada yetersiz kaldığının fark edilmesinden sonra ortaya konulmuştur. Bu özelliklere sahip hastalar, genellikle farklı modlar arasında hızlı ve yoğun dalgalanmalar yaşarlar. Diğer bir ifade ile dışsal veya içsel tetikleyicilere tepki olarak modlar arasında geçişler yaşanır. Bu bakımdan modlar bu durumları tanımlamanın ve klinik açıdan sonuçta olanlarla çalışabilmenin bir yolu olarak ortaya konmuştur.

Hastanın farklı durumlar arasındaki dalgalanmaları ne kadar çok tanımlanırsa mod çalışması için de o kadar alan ortaya çıkar. Ancak mod kavramı ve bu kavramdan yararlanılması için kullanılan teknikler, sadece kişilik bozukluğu olan hastaların tedavisinde yardımcı olmakla kalmamış, aynı zamanda şema terapinin tamamlayıcı bir parçası haline gelmiştir. Ayrıca bu durum yapılan şema çalışmalarıyla da harmanlanarak yeniden çalışılmaya başlanmıştır. Sağlıklı kişiler modlar arasında hareket ederler, fakat bütün bir kendilik algısını da sürdürürler. Aynı zamanda bu kişiler çeşitli mod karışımlarının bir seferde birden fazla mod deneyimleyebilirler. Bununla birlikte modlar arasında yaptıkları atlamalarda, bunu aşamalı olarak ve ani olmayan bir şekilde gerçekleştirirler. Hem modları tanıma hem de kabul etmede daha az zorlukla karşılaşır (Arntz ve van Genderen, 2013; Young ve ark., 2013).

Şemaları ve şema modları birbirinden ayıran iki temel özellik vardır. Bunlardan birincisi şemalar tek boyutlu yapılırken, şema modlarının birden şema veya savunma mekanizmasından oluşmasıdır. İkinci olarak, şemalar belirli bir durumla ilişkili olarak dışa vurulan karakteristik özellikler iken, şema modları kişinin içinde bulunduğu durum ve duyguya göre değişim gösterebilmektedirler (Lobbestael, Vreeswijk ve Arntz, 2007). Dahası, bu

modlar birbirilerinden tamamen ayrı yapılar olmayabilir ve aynı anda birden fazla mod görülebilir. Bu nedenle dissosiyatif kişilik bozukluğunda görülen ve farklı kişiliklerin birbirinin farkında olmadığı durumun aksine, farklı modlar birbirlerinin varlığının farkındadır (Young ve ark., 2013).

Her bir şema modunun kendine özgü karakteristiği vardır ve bunlar uyumlu ya da uyum bozucu olabilmektedirler. Özellikle uyum bozucu modların belirli çocukluk travmaları sonucu oluştuğu görülmüştür. Bu travmaların etkisinden korunmak adına bir mod çocukça davranışlar sergileyebilirken diğeri yaşımdan daha olgun davranabilmekte, bir diğeri ise ebeveynlerinin davranışlarını kopyalayabilmektedir. Bugüne kadar bu şekilde farklı karakteristiklere sahip 22 mod keşfedilmiştir. Bunlardan 10 tanesi merkezi olanlar, diğeri ise farklı kişilik bozukluklarını karakterize eden alt modlardır. Tüm bu 22 mod dört başlık altında gruplanmaktadır. Bunlar çocuk modları, işlevsiz ebeveyn modları, uyum bozucu baş etme modları, sağlıklı erişkin modudur. Araştırmacılar, bu dört grubun evrensel olduğunu ve her çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda bu dört kategoriden birini sergileyeceğini düşünmektedir (Lobbestael, Vreeswijk ve Arntz, 2007; Young ve ark., 2013).

Young (1999) göre dört farklı şema mod bulunmaktadır. Bunlar;

1. Çocuk modları,
2. Uyumsuz Baş Etme modları,
3. İşlevsiz Ebeveyn modları,
4. Sağlıklı Erişkin modu.

Modların ilki olan uyumsuz çocuk modları, bazı temel duygusal ihtiyaçların çocukluk döneminde sağlıklı bir şekilde ve yeterince karşılanmaması sonucunda ortaya çıkar. İkinci kategori işlevsiz veya uyumsuz başa çıkma modları, kaçınma, çaba gösterme ya da boyun eğme gibi başa çıkma stillerinin aşırı kullanımını yansıtan fonksiyonel olmayan başa çıkma yöntemlerini ifade etmektedir. Üçüncü kategoride yer alan işlevsel olmayan ebeveyn modları, ebeveynlerin çocukken bireye yönelik içselleştirilmiş

oldukları davranışları belirtir. Son kategoride ise sağlıklı erişkin modu yer alır ve bu mod işlevsel bilişleri, düşünceleri ve davranışları içemektedir (Lobbestael, van Vreeswijk, Spinhoven, Schouten ve Arntz, 2010). Modların bazıları uyumsuzken bazıları ise kişi için sağlıklıdır. Mutlu çocuk ve sağlıklı yetişkin dışındaki diğer bütün modlar belirli şemalarla ilişkilidir.

2.3.2.1. Çocuk Modları

Doğuştan gelen çocuk modları dört farklı şekilde görülmektedir. Tablo 2.1' de modlara ilişkin ayrıntı bilgi verilmiştir.

Tablo 2.1. Çocuk Modları

Çocuk Modu	Tanım	Yaygın İlgili Şemalar
Kızgın Çocuk	Çekirdek şemalarla ilgili haksız davranış ya da çekirdek ihtiyaçlarının giderilmediğini algılama sonucunda doğrudan öfke ortaya koyar.	Terkedilme, Güvensizlik, Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Boyun Eğicilik
Dürtüsel Çocuk	Sınırlar ya da başkalarının ihtiyaç ve duygularını göz ardı ederek keyif için o anki arzularına göre dürtüsel hareket ederler.	Büyükleme, Yetersiz Öz denetim-Özdisiplin
Dayanaksız Çocuk	İlgili şemalarla temas kurulduğundan disforik ya da anksiyete etkisi özellikle korku, üzüntü ve savunmasızlık deneyimler.	Terk edilme, Güvensizlik, Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Bağımlılık/Yeterizlik, Hastalıklar ya da Zarar Görme Karşısında İncinebilirlik, Yapışıklık-Gelişmemişlik Benlik, Olumsuzluk/Karamsarlık
Mutlu Çocuk	Sevgi, bağlılık, memnuniyet ve tatmin hisseder.	Hiç. Şemaların aktive olmayışı

Kaynak: Young ve ark., 2013:390

1. Kızgın Çocuk: Kızgın çocuk modu, bireyin karşılanmamış temel ihtiyaçlara tepki olarak öfke ve hiddet içeren ve bunu dışarı vuran yönüdür. Bu çocuk modu kontrolsüz veya çok az kontrol sağlanabilen öfke ifadeleri ile tanımlanır. Çığlık atma, bağırma, nesnelere fırlatma, küfretme, kırma veya nesnelere vurma bu modun daha aşırı göstergeleri olarak görülmektedir. Daha hafif göstergeler ise kızgın ve huzursuz bir yüz ifadesi ya da beden diline sahip olma, yüksek sesle kızma ve kızgın bir ses tonuyla konuşmayı içermektedir. Genellikle bu tepkiler kendilerini harekete geçiren olaylara kıyasla orantısızdır ve çoğunlukla bir dereceye kadar şema kaynaklı çarpıtmayı içerisine alır. Bu durum algılanan haksızlık ve adaletsizlik karşısında, taşkın duyguları yansıtır. Buna örnek olarak hasta seansa geç geldiği için terapisti karşısında çileden çıkabilir, koca kendisini küçük düşürdüğü için karısına kızabilir veya çalışan, patronu tarafından takdir edilmediği zaman kontrolü kaybedip ona saldırabilir. Yaşanılan olguların birçoğunda bu tarz bir adaletsizlik algısını ve bir hakikati içinde barındırır. Bu açıdan bu mod, bir bakıma gerçek haksızlık ve adaletsizliklere dayanır. Fakat şema kaynaklı çarpıtmalar bu tepkilerin yoğunluğunun büyük bir kısmını açıklamaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012).

Hemen hemen tüm çocuklar belli bir noktadan sonra çekirdek ihtiyaçları giderilmediğinde öfkeli duygusunu yaşarlar. Çocuğun ebeveynleri tarafından cezalandırılması veya yanıtlarını bastırması doğal olarak öfkeye neden olur, fakat bu öfke bu durumdaki küçük bir çocuk için normal bir tepkidir. Öfkeli çocuk modundaki kişiler terk edilme, suiistimal edilme, güvensizlik, boyun eğicilik, duygusal yoksunluk ve diğerleriyle ilişkili şemalarda ilgili haksız davranış veya giderilmemiş ihtiyaçları fark etmeye karşılık olarak doğrudan öfkeye yönelirler. Bir şema harekete geçirildiğinde ve kişi terk edilme, yoksunluk, istismar veya hükmetme hissettiğinde öfkelenebilir ve bağırabilir. Sözlü saldırıda bulunabilir veya şiddet güdülerine sahip olabilir (Young ve ark., 2013).

Kızgın çocuk modu harekete geçirildiğinde birey öfke nöbeti geçiriyormuş gibi görünür. Birey kırmızı bir yüz, sıkılan yumruklar, ayakları

üstünde tepinme gibi tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler gene olarak amaca hizmet etmekten çok ters bir etki yaratabilmektedir. Bu nedenle bu durum diğerleri tarafından çocukça ve uygunsuz ya da tehdit edici ve korkutucu olarak algılanır. Böylece sosyal ilişkilerde ve iş hayatında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bununla birlikte öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi öfke duygusunun uygun sınırlar içinde yapıcı bir şekilde ifadesini belirtir. Öfkenin kendi başına yıkıcı olduğuna yönelik yanlış bir kanı olmasına rağmen, esasen bu duygunun sağlıklı şekilde ifadesi sorun ve çatışmaların gün ışığına çıkmasına yardımcı olur ve çözümlerine olanak tanır. Fakat baskın bir şekilde kızgın çocuk modunda olan birey, çoğunlukla bu tepkileri yumuşatacak ve daha yapıcı yollara kanalize edecek sağlıklı yetişkin modundan yoksundur (Rafaeli ve ark., 2012).

2. *Dürtüsel Çocuk:* Dürtüsel çocuk modu, kişinin dürtüsel davranan ve engellenmeye karşı dayanıksız olan tarafıdır. Bu çocuk modu, 'istediği anda' istediğini elde etmek ister. Bu moda sahip birey ihtiyaçlarının hemen giderilmesini ister ve ihtiyaçlarının giderilmesi için beklemeyi veya ihtiyaçlarının reddedilmesine tahammül edemez. Dürtüsel çocuk bir şey istediğinde olası sonuçları düşünmeyi beklemeden derhal ona yönelik harekete geçer. Bu modda olan hastalar, davranışların avantaj ve dezavantajlarına göre hareket ederken ve bunu gerçekleştirirken de dürtülerini dizginleyebilen sağlıklı yetişkin tarafından yoksundurlar (Rafaeli ve ark., 2012).

Kendini kontrol etmede sorun yaşadığı ve isteklerinin hemen karşılanmasını beklediği için dürtüsel çocuk, otorite konumundaki kişilerle kaçınılmaz olarak çatışma yaşar. Kendi istediği olmadığında, konulan sınırları adaletsiz, keyfi veya cezalandırıcı bulduğunda kendisini engellenmiş ve kızgın hisseder. Dürtüsel çocuk modu olan kişiler çoğunlukla belirli ve tutarlı sınırların konulmadığı ailelerde yetişen bireylerdir. Bu tür ailelerde aşırı hoşgörü, düzensiz veya ihmalkar, aynı zamanda ebeveyn gözetimi ve kontrolünden yoksunluk bulunur (Rafaeli ve ark., 2012).

İhtiyaçlarını karşılayabilmek için çocuk, dürtüsel olarak hareket eder ve diğer insanların sınırlarını veya endişelerini dikkate almadan hazzın peşinden

gider. Bu modda çocuk, doğal bir halde kenetlenmiş, vahşi, sorumsuz ve bağımsızdır. Dürtüsel çocuk, zayıf engelleme toleransına sahip olmasının yanı sıra uzun süreli amaçlar uğruna kısa süreli memnuniyeti ertelemez. Bu moddaki birey şımarık, dikkatsiz, öfkeli, sabırsız, tembel, odaksız veya kontrolsüz olabilmektedir (Young ve ark., 2013).

3. *Dayanaksız Çocuk:* Bu modundaki kişi üzgün, korkmuş, ezik veya aciz görünebilir. Dayanaksız çocuk modu yaşamını sürdürmek için, yetişkinlerin ilgisine ihtiyaç duyan ancak bu ilgiyi görmeyen dünyadaki küçük bir çocuğa benzer. Diğer bir ifade ile kişi ümitsizce bir ebeveyne ihtiyaç duyar. İncinebilir çocuk şemasında, ebeveyn uzun bir süre çocuğu yalnız bırakır, dövebilir veya sert bir şekilde eleştirebilir. Bu nedenle dayanaksız çocuk modu pek çok şemayı içerisinde barındırır (Young ve ark., 2013). Bu moddaki kişiler depresif, korkulu, umutsuz ve aşağılık duyguları ile kendisini ifade eden, kötü muamele içeren geçmişlerinden kaynaklanan acı ve terk edilme korkusu yaşamlarını sürdürürler (Lobbestael, Arntz ve Sieswerda, 2005).

4. *Mutlu Çocuk:* Temel duygusal gereksinimler karşılandığı için bu mod bireyleri, kendilerini huzurlu hissederler. Diğer insanlara sevgi dolu, gereğine uygun şekilde korumacı olarak davranırlar ve onlara bağlı olduklarını, bakım ve destek aldıklarını ve onayladıklarını düşünürler. Bu güvenlik duygusu nedeniyle, bu kişiler tatmin olmuş, değerli ve kendinden emin hissederler. Bununla birlikte iyimserlik, kendiliğindenlik ve memnuniyet duygularını taşırlar. Erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişki olmayan bu modda, çocuğun çekirdek ihtiyaçları yeterli ve uygun bir şekilde giderilmiştir (Rafaeli ve ark., 2012).

Diğer çocuk modlarında olduğu gibi her çocuk mutlu olmak için doğuştan bir potansiyelle dünyaya gelir. Bu durum mutluluğun hangi dereceye kadar deneyimlendiği, hangi çocukluk ihtiyaçlarının yeterli ve uygun şekilde karşılandığı, bunun sıklığını ve devamlılığıyla ilişkilidir. Öyleyse bir bakıma önemli bir yoksunluk ve sonuç olarak dikkate değer bir şema etkinleşmesi yaşanmadığı sürece mutlu çocuk modu gelişmektedir. Mutlu çocuk, bireyin kendiliğindenlik, neşe ve oyuncu bir mutluluk deneyimleme ve ifade etme

kapasitesini temsil eden bir moddur (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013).

2.3.2.2. Uyumsuz Baş Etme Modları

Uyumsuz baş etme modları, zararlı bir ortamda duygusal ihtiyaçları giderilmeden yaşama uyum sağlamak için gayret gösteren bir çocuğun girişimlerini belirtir. Bu baş etme modları küçük yaşlarda uyumluyken daha kapsamlı olan yetişkin dünyasında uyumsuzdur. Uyumsuz baş etme modları üç alt kategoride sınıflandırılır.

Tablo 2.2. Uyumsuz Baş Etme Modları

Uyumsuz Baş Etme Modları	Tanım
Kopuk Korungan Mod	Duygusal geri çekilme, iletişimsizlik, izolasyon, baş etme biçimini ve davranışsal kaçınmayı benimser.
Söz Dinleyen Teslimci Mod	Teslim olma baş etme biçimini ve bağımlılığı benimser.
Aşırı Telafici Mod	Karşı saldırı ve kontrol baş etme biçimini benimser. İşkoliklik gibi yarı uyumsal aracılığıyla aşırı telafi edebilir.

Kaynak: Young ve ark., 2013:392

1. Kopuk Korungan Mod: Kopuk korungan mod bir duygusal kaçınma durumunu belirtir. Bu mod da kişiler duyguları ve sorunlarını reddederler. Bu kişiler duygusal olarak kopuk, hissizleşmiş, mesafeli veya 'entelektüelize' ve aşırı mantıklı davranırlar. Duygusal bir durum olarak tanımlanan bu modun duygu yoksunluğu içermesi çelişkili gelebilir. Fakat kopuk korungan mod bilinçdışı ve otomatik olsa da duyguları mesafede tutan ve hissizliğe neden olan aktif bir çaba içerdiğini söylemek doğru olacaktır. Kopuk korungan modda kişiler, acı verici duygularından kaçınmalarına hizmet eden coşku

haline ulaşmak amacıyla duygularını ve heyecanlarının yönlendirmeleriyle hareket ederler ve risk alırlar (Rafaeli ve ark., 2012).

Bu moddaki bireyler diğer kişilerden kopukturlar. Özellikle incinebilir olmanın acısından kendilerini korumak için duygularını kapatırlar. Bu nedenle bu mod, içerisinde barındırdığı daha incinebilir modlarla koruyucu zırh veya duvar gibidir. Kopuk korungan modda hastalar kendilerini duygusuz ve boş hissedirler. Duygusal olarak insanlara veya etkinliklere katılımdan kaçınmak için alaycı ve soğuk bir tutum benimseyebilmektedirler (Young ve ark., 2013). Böylece korungan mod, herhangi bir temasa girmeyerek veya iterek, insanları belli bir mesafede tutar. Eğer diğer insanlar onun zayıflıklarını keşfederse, kişi olası bir aşağılanma, ceza ya da terk edilme ile karşılaşacağına yönelik inanca sahip olur (Arntz ve van Genderen, 2013).

2. *Söz Dinleyen Teslimci Mod:* Söz dinleyen teslimci mod, bir uyum gösterme durumudur. Genel olarak bireyin kendi ihtiyaçları yerine başkalarının beklentilerine ve taleplerine uyma girişimlerini ifade eder. Bu moddayken, danışanlar pasif, çaresiz veya boyun eğici tarzda davranışları içeren şemalara uygun olarak hareket ederler. Bu modda birey, başkaları tarafından kötü davranılmaktan kaçınmak amacıyla ortaya konan pasif, itaatkar ve bağımlı davranışlar sergiler (Rafaeli ve ark., 2012).

Söz dinleyen teslimci moddaki kişiler, daha güçlü bir figür karşısında kendilerini savunmasız olarak değerlendirirler. Bu tür bir durumda hiçbir seçeneklerinin olmadığını ancak çatışmadan kaçınmak için bu kişiyi memnun etmeye çabalamak zorunda olduklarını düşünürler. Bu nedenle itaatkârdırlar. Belki de bağlantıyı korumak veya intikamdan kaçınmak için başkalarının kendilerini istismar, kontrol etmelerine veya değersizleştirmelerine müsamaha gösterirler (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013).

3. *Aşırı Telifci Mod:* Aşırı telifci mod, birçok özel duygusal duruma karşılık gelen tümü baş etmenin aşırı telifci biçimlerini içerir. Büyük olasılıkla aşırı telifci modun prototipi de, kibar, üstünlük ve başkalarının aşağılanması duygularını içeren büyüklenmeci tiptir. Büyüklenmeci moda giren kişiler

aşağılık veya yoksunluk duygularını inkâr etmek ya da gizlemek amacıyla, başkalarına karşı ‘bir adım önde’ baskın bir pozisyon benimserler. Aşırı telafici modlar, şemalara eşlik eden acı verici duygulardan kaçma için bu şemaların tam tersini yapmayı ifade etmektedir (Rafaeli ve ark., 2012).

Bu mod, bir baş etme biçimi olarak şemanın aşırı telafisini kullanır ve şemanın karşıtı doğruymuşçasına hareket ederler. Örneğin, bu moda sahip bireyler, kusurlu hissediyorlarsa başkaları için mükemmel veya kusursuz ve üstün görünmeye çalışırlar. Eğer suçluluk duygusu yaşanırsa, bunu başkalarının üstüne atarlar. Hükmedildiğini düşünürlerse başkalarına zorbalık ederler. Kullanıldığını düşünürlerse başkalarını sömürmeye çalışırlar. Değersiz hissedersen statüleri ve başarı ile insanları etkilemeye çalışırlar. Pasif agresif bazı aşırı telaficiler, gizlice intikam alırken açık biçimde ılımlı görünürler veya geciktirme, yerine getirmeme, hainlik, sızlanma aracılığıyla gizlice bu duruma karşı çıkarlar. Diğer bazı aşırı telaficiler ise obsesif olabilmektedirler. Katı düzeni, sıkı öz denetimi veya rutinleme, planlama, aşırı bağlanma ya da aşırı tedbir yoluyla üst düzeyde öngörülebilirliği sürdürürler (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013).

2.3.2.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları

Bireyin erken dönem yaşamında ebeveyn figürlerini içselleştirmesi, işlevsiz ebeveyn modları olarak tanımlanmaktadır. Kişi işlevsiz ebeveyn modundayken kendi anne babası olur ve kendilerine ebeveynlerin çocukken davrandığı gibi davranırlar. Genellikle kendi kendilerine konuşmalarında ebeveynlerinin sesini üstlenip kendi ebeveynleri olurlar. İşlevsiz ebeveyn modunda kişiler kendileri çocukken ebeveynlerinin kendilerine yaptıkları gibi düşünür, hisseder ve hareket ederler (Rafaeli ve ark., 2012).

Kişiyi eleştiren ve kötüleyen veya onun üzerine neredeyse imkânsız talepler yükleyen içselleştirilmiş ebeveyn sesi bu modların ortak noktasıdır. Bireyler bu moddayken sanki azarlanıyormuş ya da tersleniyormuş gibi kendilerinin değersiz ve işe yaramaz oldukları, her şeyi sürekli berbat ettikleri

deniyormuş gibi hissederler. Bu içselleştirilmiş ses bazı durumlarda acımasız ve hatta taciz edici olabilmektedir. Bu mod kişiye, doğmamış olsaydı her şeyin çok daha güzel olacağını bir diğerine ise çok kötü bir insan olduğunu ve ölmeyi hak ettiğini söyleyebilmektedir (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013). Tablo 2. 3'te işlevsiz ebeveyn modları ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 2.3. İşlevsiz Ebeveyn Modları

İşlevsiz Ebeveyn Modu	Tanım	Yaygın İlgili Şemalar
Cezalandırıcı Ebeveyn	Kendini ya da başkalarını kısıtlar, eleştirir ya da cezalandırır.	Boyun Eğicilik, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Güvensizlik/Suiistimal Edilme
Talepkar Ebeveyn	Başkalarına yönelik yüksek beklenti ve yüksek düzey sorumluluklar hazırlar; bunları ulaşmak için kendini başkalarını baskı altına alır.	Yüksek Standartlar, Kendini Feda

Kaynak: Young ve ark., 2013:395

1. Cezalandırıcı Ebeveyn Mod: Cezalandırıcı ebeveyn modu, özellikle sınır kişilik bozukluğu yaşayan kişilerde şiddetli bir şekilde görülebilmektedir. Cezalandırıcı ebeveyn modundayken bu bozukluğa sahip olan kişiler, kendilerini cezalandırmayı çeşitli derecelerde yaparlar. Öyle ki bu cezalandırma dayanılmaz olabilir ve intihar davranışına veya kendini yaralamaya yol açabilmektedir. Böyle durumlarda kişiler gerçek veya düşsel hataları ya da suçları yüzünden kendilerini azarlayan yanı ile cezalandırılmakta olan bir çocuğun çektiği yoğun içsel acıyı deneyimleyen yanı ile kendi arasında savrulup durur. Diğer bir ifade ile cezalandırıcı ebeveyn ve incinmiş çocuk modu, acı dolu değersizlik ve depresyon hislerini tetikleyen eleştirel ve cezalandırıcı seslerle birlikte suiistimal eden-edilen ilişkisi içerisinde birlikte var olurlar. Cezalandırıcı ebeveynler, çocuğu gereksinimleri ifade ettiği veya yanlış yaptığı için öfke ile cezalandır, eleştirir veya kısıtlarlar. Cezalandırıcılık ve kusurluluk bu modla ilişkili en yaygın iki şemadır. Bu modda birey incinebilir çocuk olmada incinebilir bir çocuğa cezalar yağdıran, cezalandırıcı

ebeveynidir. Ayrıca cezalandırıcı ebeveyn alay eden bir tutum içindedir. Bu ebeveyn, sesinde onaylamama ve aşağılama tonu taşır (Arntz ve van Genderen; 2013; Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013).

2. *Talepkar Ebeveyn Mod:* Talepkar ebeveyn modu, kişilerin, kendilerine yerine getirilmesi neredeyse imkânsız olan talepler yüklendiği yanıdır. Bu durum genellikle başarı veya görev tamamlama talepleri şeklini alır. Ancak aynı zamanda farklı türden talepleri de içerebilmektedir. Bir çocuğun, ebeveyninin bakımını üstlenmek için kendi otonomisini feda ettiği duruma buna örnek olarak verilebilir. Talepkar ebeveyn modu ulaşması olanaksız ve mükemmeliyetçi standartlar içeren yüksek standartlar şeması ile yakın bir ilişki içirişindedir. Bu moddaki kişiler kendilerini başarılı olmaya zorlayan acımasız bir baskı altında hissederler. Onlar genellikle başarıya ulaştırdığı için bu yanlarının kendileri için gerekli olduğuna inanırlar. Fakat bu yanlarının aynı zamanda zarar verici olabileceğini fark etmede başarısızdırlar (Rafaeli ve ark., 2012).

Bu kişilere göre doğru yol mükemmel olandır. Bu kişiler yanlış yolun yanılabilir veya kendiliğinden olduğunu düşünürler. Genellikle bu modla ilişkili şemalar yüksek standartlar ve kendini fedadır. Talepkar ebeveyn birçok şey bekler ancak suçlamayabilir veya cezalandırmayabilir. Ebeveynin hayal kırıklığını fark eden çocuk genellikle utanç duyar. Birçok kişi hem kendileri için yüksek standartlar hazırladıkları hem onları karşılayamadıklarından dolayı kendilerini cezalandırdıkları cezalandırıcı ve talepkar ebeveyn modlarını birleştirirler (Young ve ark., 2013).

2.3.2.4. Sağlıklı Yetişkin Mod

Sağlıklı yetişkin mod, benliğin becerikli, güçlü ve sağlıklı işlev gören bölümüdür. Çalışma, sorumluluk alma, ebeveynlik ve hem kişilere hem de eylemlere sadık kalma gibi uygun yetişkin işlevlerini sürdürmek için gerekli olan işlevsel biliş ve davranışları belirtir. Aynı zamanda benliğin bu bölümü, entelektüel, estetik ve kültürel bilgiler, cinsellik, sağlığını koruma, atletik

aktiviteler gibi keyif veren yetişkin faaliyetlerini içerisinde barındırır (Rafaeli ve ark., 2012).

Terapist, sağlıklı yetişkin mod ile terapötik iş birliği oluşturur. Çoğu durumda bu mod, kısmen zayıfladığında, terapist onun ortaya çıkması için bir model olarak görev yapar. Çoğu yetişkin kişide bu modun çeşitli kombinasyonları yer alabilir fakat bunların ne kadar etkili olduğu önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. Sağlıklı ve daha iyi işlevlere sahip olan bireyler daha güçlü bir sağlıklı yetişkin moduna sahipken, psikopatolojik belirtileri olanlar ise genellikle daha zayıf bir yetişkin moduna sahiptir (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013).

İyi bir ebeveyn gibi sağlıklı yetişkin modu, üç temel işleve hizmet eder. Bunlar;

1. İncinebilir çocuğa bakma, onu kabul etme ve koruma.
2. Karşılıklılık ve öz denetim prensipleriyle tutarlı şekilde öfkeli ve dürtüsel/disiplinsiz çocuğa sınır koyma.
3. Uyumsuz baş etme ve işlevsel olmayan ebeveyn modları ile savaşıma veya etkilerini hafifletme.

2.3.2.5. Şema Mod ve Bölmeye İlişkin Yapılan Çalışmalar

Son yıllarda şema mod çalışmalarında önemli bir artış yaşansa da hem ulusal hem uluslararası literatür de yeni çalışmalara gereksinim olduğu görülmektedir. Yapılan literatür araştırmasında ülkemizde şema moda ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Fakat uluslararası literatür incelendiğinde, şema mod çalışmalarında önemli bir artışın yaşandığı görülmektedir.

Brown, Selth, Stretton ve Simpson (2016) yeme bozukluğu veya beden imajına ilişkin problemleri olan yetişkinlerde ebeveyn stilleri ile yeme bozukluğu davranışı arasındaki ilişkide işlevsiz başa çıkma modlarının aracı rolünü incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada uyumsuz veya işlevsiz başa çıkma

modlarını ölçmek amacıyla 124 maddelik Şema Mod Ölçeği'ni kullanmışlardır. Araştırma sonuçları, uyumsuz ebeveyn yaşantıları ile yeme bozukluğu davranışları arasındaki ilişkide işlevsiz başa çıkma modlarının kısmi aracı role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmacılar, ebeveyn ile çocuk ilişkisinin sadece yeme bozuklukları üzerinde değil aynı zamanda başa çıkma modları üzerinde de etkili olduğunu ve böylece uyum sürecini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.

Ülkemizde doğrudan şema mod çalışmalarına rastlanılmasa da yapılan bazı çalışmalarda şema kavramının incelendiği veya şema terapi odaklı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin Demir (2014) tarafından yüksek utanç yatkınlığı olan yetişkin kadınlarda utancın incelenmesi ve kadınlarda öz-şefkat becerilerini öğretecek bir müdahale programının geliştirilmesine yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında yapılan ilk çalışmada fenomenolojik analiz yöntemi kullanılarak kadınlarda utanç deneyimlerinin, utancın kökenleri, kadınların baş etme yöntemleri ve ihtiyaçlarının derinlemesine analiz edilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle 'Öfkenin değersizlik ve utanç duygusunun yerine geçmesi', 'Yetersiz anne olma inancının telafisi için mükemmel anne olmaya çalışmak', 'Kendi bedeni ve cinsel ilişki için utanç duyma' ve 'Bireyselleşme ihtiyacı' olmak üzere dört ana tema belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında şema terapi tekniklerini ve yaklaşımını öz-şefkat zihin eğitimi ile birleştirmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla bir grup müdahale programı geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda 'Öz-şefkate karşı engeller ve 'Değişim süreci' olmak üzere iki üst tema ortaya çıkmıştır. Birinci tema 'Öz-şefkatten korku', 'Çocuk moda ulaşmakta zorluk' ve 'Kendine ve diğerlerine öfke duymak' alt temalarını içerirken diğer üst tema 'Kabul edilmeyi hissetme', 'Kendine daha yakın hissederek kendine öfkeyi anlama', 'Kendinde öz şefkati ve kökenlerini tanımak', 'Eleştirel ebeveyn moduna karşı durmak: öz yargıya karşı öz sevecenlik' alt temalarını içermiştir.

Yapılan diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde aile işlevleri ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonuçları aile işlevlerinin zedelenmiş

sınırlar, duygusal yalıtılmışlık, yetersizlik ve adil-sorumlu-kaygı şema alanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Ayrıca aile işlevleri kontrol edildiğinde, bu dört şema alanının psikolojik belirtileri yordadığı, fakat sadece duygusal yalıtılmışlık şema alanının aile işlevleri ile psikolojik belirtiler arasında aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Kapçı ve Hamamcı, 2010).

Lobbestael, Arntz ve Sieswerda (2005) borderline ve antisosyal kişilik bozukluğu olan ve olmayanlarda şema mod ve çocuk istismarını incelemiştir. Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar, borderline ve antisosyal kişilik bozukluğunun öfkeli çocuk mod, cezalandırıcı ebeveyn mod, kopuk korungan mod ve istismarcı çocuk mod (Detached Protector, Punitive Parent, Abandoned/Abused Child and Angry Child) olmak üzere dört modla karakterize edildiği bulunmuştur. Zorbalık ve saldırı modu, antisosyal kişilik bozukluğunda görülürken borderline kişilik bozukluğunda yer almamıştır. Ayrıca sağlıklı yetişkin mod borderline kişilik bozukluğunda antisosyal kişilik bozukluğu olan ve hasta olmayan bireylere göre daha düşük düzeydedir. Son olarak ise istismar yaşantılarına bakılmış ve elde edilen sonuçlar, cinsel, fiziksel ve duygusal istismar yaşantılarının kişilik bozukluğu olan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake (2013) tarafından yapılan bir çalışmada ebeveyn bakımı ve intihar içermeyen kendini yaralama davranışı arasındaki ilişkide uyumsuz şema modların aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları ebeveyn bakımı ve intihar içermeyen kendini yaralama davranışının süresi ve gerçekleştiği yaş arasındaki ilişkide uyumsuz şema modların aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Şema modların aracılık etkisine ayrı ayrı bakıldığında cezalandırıcı ebeveyn modunun bakım ile intihar içermeyen kendini yaralama davranışının süresi arasında aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca ebeveyn bakımı ve intihar içermeyen kendini yaralama davranışının gerçekleştiği yaş arasındaki ilişkide ise hem cezalandırıcı ebeveyn mod hem öfkeli çocuk mod aracılık rolü üstlenmiştir.

İlgili alan incelendiğinde şema moda benzer şekilde ülkemizde bölmeye ilişkin sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri Alkan

(2010) tarafından iki çalışma yapılarak eşler arası ilişkilerde işleyen yansıtımlı özdeşim süreçleri incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle bireylerin erken dönem ebeveynlik deneyimleri, kişiliği ve eş ilişkisi arasındaki ilişkiler bağlamında, yansıtımlı özdeşimin bireysel süreçleri ve ardından eşler arasındaki benzerlikler ve tamamlayıcılıklar bağlamında, yansıtımlı özdeşimin eşler arasında işleyen dinamikleri araştırılmıştır. Bölme savunma mekanizması kişiliğe ilişkin bir değişken olarak analizlere dâhil edilmiştir. Yansıtımlı özdeşimin aracı rolüne ilişkin bulgular, zulmedici yansıtımlı özdeşimin, ayrılma bireyleşme problemleri ile ilişki doyumu arasında ve bölme savunması ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide tam bir aracı role sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte bireyleşme problemleri ile romantik kıskançlık ve bölme savunması ile kıskançlık arasındaki ilişkide kısmi olarak aracı rolü olduğu görülmüştür. Eşler arası benzerliklere ilişkin analiz sonuçları, iki eşin karşılıklı olarak tüm yansıtımlı özdeşim değişkenleri, ayrılma bireyleşme problemleri, bölme savunmaları, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları, ilişki doyumu, duygusal bağlanma ve duygusal kıskançlık değişkenleri açısından benzerlikler gösterdiği ortaya konmuştur.

Binks (1993) yaptığı çalışmada benlik saygısı, bölme savunma mekanizması, kaygı, korku, depresyon, kaygı hassasiyeti ve kontrol odağının homoseksual kimlik oluşum süreci (homosexual identity formation process) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, erkekler için daha yüksek homoseksualitenin, yüksek benlik saygısı ve kontrol odağı, düşük bölme savunma mekanizması, kaygı, korku, depresyon ve kaygı hassasiyeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kadınlar için, özellikle bölme savunma mekanizması, korku, depresyon ve kaygı hassasiyetinin güçlü ilişki gösterdiği görülmüştür.

Limke, Showers ve Zeigler-Hill (2010) cinsel ve duygusal istismar psikolojik uyum arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracılık etkisini incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada psikolojik uyumu, bölmeyi de içeren savunma mekanizmaları, iyi oluş, başa çıkma stilleri, olumsuz duygulanım ve psikolojik belirtiler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, istismar yaşantısı olan kişilerin daha çok kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeyine sahip

oldukları, istismarın bütün uyum kategorilerini anlamlı düzeyde etkilediği ve farklılaşmanın olduğunu göstermiştir.

Limke ve arkadaşları (2010) tarafından elde edilen bulgular ile paralel olarak yapılan bir çalışmada ise bölme savunma mekanizmasının benlik saygısı ve depresyon ile anlamlı düzeyde ilişki sergilediği rapor edilmiştir. Bölme savunma mekanizması ve benlik arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki varken depresyon ile pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Critelli, Gabriel, Ee ve Neumann, 1992). Diğer bir çalışmada ise kâbuslardan kaynaklı fobik anksiyete ile bölme savunma mekanizması arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar, bölme savunma mekanizması ile kâbusların tekrarlanması (recurrent nightmares) arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişkinin olduğu, su ile ilişkili rüyalar ile negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki sergilediğini ortaya koymuştur.

Çağatay (2014) tarafından üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmatik yaşantılar ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinde korkulu bağlanma stili ile değersizleştirme, bölme, yapma bozma, beklenti mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle korkulu bağlanma stiline sahip olan kişilerin daha fazla savunma mekanizmaları kullandıkları söylenebilir.

3. BÖLÜM

BÖLME SAVUNMA MEKANİZMASI İLE MOD KAVRAMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında iki çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın ilk kısmı nicel verilere dayalıdır. Bu çalışmada bölme savunma mekanizması ile mod kavramı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bölme ve modun demografik değişkenler (cinsiyet, yaş gibi) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın nicel analizleri kapsamında incelenmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında borderline kişilik bozukluğuna sahip olan bir danışanın nitel veri analiz yöntemine dayalı olarak vaka üzerinde bölme ile mod konuşma analiz çalışması yapılmıştır. Bölme ve mod konuşma analizi ise; 32 yaşında, memur, evli demografik özelliklere sahip bir kadın danışanla yürütülmüştür. Danışanın detayları aşağıda verilmiştir.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Bilimsel araştırma yöntemleri genel olarak nitel ve nicel araştırma yöntemleri olmak üzere iki kategoride sınıflandırılmaktadır. Nicel araştırma yöntemleri sayısal verilere yani bir miktara ya da miktarın ölçümüne dayanır. Bu araştırma yöntemlerinde, bir olgu veya durum nesnelleştirerek sayısal olarak ifade edilebilir ve objektif olarak ölçülebilir hale getirilir. Diğer taraftan, nitel araştırma yöntemi ise olgunun niteliği ile ilişkili araştırmalardır. Nicel araştırma yöntemleri ölçme araçları gibi yöntemler kullanarak veri toplarken bu araştırma türünde, görüşme, gözlem gibi nitel yöntemlerin kullanılarak olgu derinlemesine incelenir (Kothari, 2004). Bu çalışmada hem nitel hem nicel araştırma yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Bu nedenle araştırma yöntemi çoklu araştırma yöntemi (multi-method) olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma yönteminde iki veya daha fazla araştırma yönteminin bir arada kullanıldığı ve

her bir yöntemin kendi içerisinde değerlendirilerek sonuçların bütünlendirildiği araştırma desenleridir (Morse, 2003). Nitel veri analizi mod ve bölmeyle ilişkin örüntülerin belirlenmesinde konuşma analizi kullanılmıştır. Ayrıca bölme ve mod arasındaki ilişkide nicel analizler kapsamında incelenmiştir.

3.3. Araştırma Örnekleme

Katılımcıların belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı çalışmanın amcına uygun olarak ve var olan sınırlılıklardan dolayı örneklemini kolay ulaşılabilir ve uygulama açısından daha elverişli birimlerden seçer (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Bu açıdan araştırmanın örneklemini Elâzığ ve Ankara illerinde farklı üniversitelerde öğrenim gören 537 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara, gönüllülük esasına dayalı olarak, Demografik Bilgi Formu, Şema Mod Ölçeği ve Bölme Ölçeği tek bir batarya olarak dağıtılmıştır. Araştırma için İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurulundan onay alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama araçları araştırmacı tarafından tek bir bataryaya dönüştürülmüş ve Elazığ ve Ankara ilinde farklı üniversitelere devam eden üniversite öğrencilerine uygulanmıştır.

Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Anketler yaklaşık 40 dakikada tamamlanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere veri toplama aracı dağıtılmıştır. Ölçek bataryası 600 öğrenciye dağıtılmış yaklaşık 545 öğrenciden geri dönüş olmuştur. Her bir veri seti hatalı veya eksik değerler açısından gözden geçirilmiş ve katılımcı sayısı 537 kişiye düşmüştür. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 34 (Ortalama = 20.369, Standart sapma = 2.099) arasında değişmektedir. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların cinsiyet açısından kadın (%67,8) ağırlıklı olduğu görülmektedir. Araştırma örneklemine ilişkin sosyodemografik değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	364	67.8
	Erkek	133	32.2
Kardeş sayısı	Tek çocuk	25	4.7
	İki-üç kardeş	325	60.6
	Dört-beşkardeş	134	25.0
	Altı ve üzeri	52	9.7
Doğum sırası	Tek çocuğum	30	5.6
	Birinci çocuğum	182	33.9
	İkinci çocuğum	148	27.6
	Üçüncü çocuğum	86	16.0
	Dördüncü çocuğum	31	5.8
	Besinci çocuğum	31	5.8
	Altıncı çocuğum	15	2.8
	Yedinci çocuğum	3	.6
	Sekizinci çocuğum	4	.7
	Dokuzuncu çocuğum	3	.6
	Onuncu çocuğum	3	.6
Büyüdüğü aile yapısı	Anne baba birlikte	500	93.1
	Boşanmış-tek ebeveyn	13	2.4
	Anne veya baba ölü-tek ebeveyn	22	4.1
Medeni durum	Evli	2	.4
	Evli değil	532	99.1
	Boşanmış	2	.4
Gelir	0-1000	442	82.3
	1000-2000	56	10.4
	2000-5000	32	6.0
Ruhsal bir sorun var mı?	Evet	33	6.1
	Hayır	501	93.3
Bakım veren kişinin özellikleri	Kaygılı	66	12.3
	Sakin	123	22.9
	Panik	47	8.8
	Hoşgörülü	263	49.0
	Diğer	34	6.3

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, meslek, ekonomik durum Demografik bilgilere ulaşmayı amaçlayan sorularına ek olarak katılımcıların kaç kardeş oldukları, doğum sırası oldukları, nasıl bir ailede büyüdükleri, şu an psikolojik ya da psikiyatrik bir sorunları olup olmadığını varsa başlangıç zamanı ve sorunlarını belirtmelerini, 0-1 yaşta size çoğunlukla bakım veren ve 0-1 yaşta size bakım veren kişiyi nasıl tanımladıklarını içeren sorularda hazırlanmıştır.

3.4.2. Bölme Ölçeği: Bölme Ölçeği (BÖ) 14 maddelik öz bildirim dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı bölme ölçeğini genellikle borderline ve narsistik kişilik bozukluklarında görülen bölme savunma mekanizmasını incelemek için geliştirmiştir. Ölçek maddeleri 7 Likert tipi ölçek kullanılarak puanlanmakta ve yüksek puanlar bölme mekanizmasının yüksek düzeyde kullanımını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 ve en yüksek puan 98'dir. Gerson (1984) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu saptanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin üç faktörlük bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçekteki toplam maddelerin 10 tanesi (2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13 ve 14) birinci faktörde toplanmıştır. Bu faktör toplam varyansın %45.8' ini açıklamıştır. İkinci faktör toplam varyansın %16.1' ini ve son faktör ise toplam varyansın % 15.9'unu açıklamıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlık ve test-tekrar test değeri hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık değeri 0.70 bulunmuştur. Üç hafta ara ile uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliğine ilişkin bulgular, benlik saygısı ile negatif yönde ($r = -0.408, p < .001$) ve narsistik kişilik bozukluğu ile pozitif yönde ($r = .25, p < .01$) ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Gerson, 1984). Ölçek Alkan (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve yapılan faktör analiz sonuçları ölçeğin dört faktörlük bir yapı sergilediği bulunmuştur. Dört faktör toplam varyansın %51'ini açıklamıştır. Ölçeğin test-

tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 ve iç tutarlık (α) değeri .70 olarak hesaplanmıştır. Fakat yapılan açımlayıcı faktör analiz sonuçları ölçeğin faktör dağılımının orijinal çalışmadan farklı olduğunu ve birçok binişik maddeden oluştuğunu göstermiştir.

Bu çalışma kapsamında ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aytacı ve Köse Karaca (2017) tarafından yeniden yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin 3 maddesinin oldukça düşük faktör yüküne sahip olduğunu göstermiştir. Bu maddeler analiz dışı bırakıldıktan sonra yapılan faktör analizi sonuçları, ölçeğin 11 madde için öz değeri 1'in üzerinde üç faktörlük bir yapı sergilediği ve bu üç faktörün toplam varyansın %43,402'sini açıkladığını göstermiştir. Birinci faktörde, 3, 12, 1 ve 11 olmak üzere dört madde, ikinci faktörde 2, 14, 10 ve 4 olmak üzere dört madde ve son faktörde 13, 9 ve 6 olmak üzere üç madde yer almıştır. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, 11 maddelik üç faktörlük yapının iyi uyum değerleri ürettiğini göstermiştir. Son olarak ise ölçeğin güvenilirlik çalışması kapsamında ölçeğin iç tutarlık değeri ve test-tekrar test sonuçları incelenmiştir. Yapılan güvenilirlik analiz sonuçları, 11 maddelik ölçeğin iç tutarlık (α) değerinin .63 olduğunu göstermiştir. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçeğin, Türk örneklemelerde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

3.4.3. Kısa Şema Modu Ölçeği: Kısa Şema Modu Ölçeği (ŞMÖ). 14 faktör ve 118 maddeden oluşan öz-bildirim türü bir ölçme aracıdır. Ölçek uzun ve kısa form olmak üzere iki formdan oluşmaktadır. Ölçeğin uzun formu 270 madde içermektedir. Kısa formu ise 118 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formu uzun formundan hareketle geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri 1 (Hiçbir zaman) ile 6 (Her zaman) arasında değişen Likert bir yapı kullanılarak derecelendirilmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 14 faktörlük ölçeğin iyi düzeyde uyum değerleri ürettiğini göstermiştir (χ^2 [df] = 18374.70 [6694], CFI = .980, NNFI = .980, SRMR = .066, RMSEA = .053). Ölçeğe ilişkin iç tutarlık (α) değerlerinin 0.79 ile 0.96 arasında değiştiği

bulunmuştur. Ayrıca test-yeniden test güvenilirliği 0.65 ve 0.92 arasında değişmektedir (Lobbestael, van Vreeswijk, Spinhoven, Schouten ve Arntz, 2010).

Türk kültürüne uyarlama çalışması Aytaç, Köse Karaca ve Karaosmanoğlu (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısına ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, beş maddenin kriter olarak kabul edilen 0.32'den daha düşük yüke sahip olduğunu göstermiştir. Bu maddeler ölçekten çıkartılarak analiz yeniden yapılmıştır. Tablo 3.2'de elde edilen modellere ilişkin uyum değerleri verilmiştir.

Tablo 3.2 Doğrulayıcı faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri

Madde	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA	χ^2 (sd)
118	0.95	0.95	0.068	0.056	32704.17(6578)
113	0.96	0.96	0.067	0.055	29786.34(6013)

Not. İkinci uyum değerleri düşük faktör yüküne sahip maddelerin analiz dışı bırakılması sonucunda elde edilen sonuçları belirtmektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlık sonuçlarına bakılmıştır. Yapılan güvenirlik analiz sonuçları incelendiğinde, toplam 118 maddelik ölçeğin Cronbach's α değeri 0.960 olarak hesaplanmıştır. Boyutlara ilişkin iç tutarlıklar, 0.669 ile 0.924 arasında değişmektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgular, ölçeğin şema modlarını ölçmek amacıyla ülkemizde geçerli ve güvenilir ölçme aracı olarak kullanılabilceğini göstermiştir.

3.5. Verilerin Analiz Edilmesi

Nicel veri analiz süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Veri analiz sürecinin birinci aşamasında değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve varsayımlara ilişkin bulgular verilmiştir. Bu aşamada normallik varsayımı basıklık ve çarpıklık değerleri aracılığıyla test edilmiştir. Kline (2005) göre çarpıklık değerinin 3 basıklık değerinin 10'dan küçük olması normallik varsayımının sağlandığını bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Uçdeğerler

değişkenlere ilişkin z değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin z puanları hesaplandıktan sonra, her bir değişken için +3.29 ile -3.29 arasında olması değişkenlere ilişkin uç değerlerinin olmadığını bir göstergesi olarak görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Son olarak ise değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Analizlerin ikinci basamadığında, bölme ve mod arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bölüm iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda demografik değişkenler açısından bölme ve modun farklılaşıp farklılaşmadığı fark testleri aracılığıyla incelenmiştir. Bu amaçla, bağımsız değişkenlerin türüne göre verilerin analizinde, Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi (Independent Samples t-Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunun anlamlı çıkması durumunda, Tukey aracılığıyla gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Analiz sonuçlarının değerlendirilmesinde, .05 anlamlılık düzeyi alınmıştır. Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon değerlerinin değerlendirilmesinde, yaygın olarak kabul gören değerlendirme yaklaşımı ve kesim değerleri kullanılmıştır ($r < .30 =$ düşük, $.30 \leq r < .49 =$ orta ve $.50 \leq r =$ yüksek; Cohen, 1988). Ayrıca, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayılığını test etmek amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan tüm analizler SPSS 22 ve .05 anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular

Bu bölümde bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular çalışmanın hipotezlerine uygun şekilde sıralı olarak verilmiştir. Elde edilen bulgular iki aşamada sunulmuştur. Birinci aşamada, bölme ve şema modlar katılımcıların sosyo-demografik özellikleri açısından incelenmiştir. Daha sonra ise araştırmanın bölme ve şema modlar arasındaki ilişki incelenmiş ve analizlere ilişkin bulgular verilmiştir.

4.1.1. Bölme ve Şema Modlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma kapsamında incelenen bölme ve şema modlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1 'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin, Ortalama, Standart Sapma, Basıklık Ve Çarpıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Ortalama	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Bölme	45.1399	9.94920	-.155	-.280
Zorbalık ve saldırı modu	22.3353	6.87590	.540	.029
Mutlu çocuk modu	40.3922	8.22646	-.286	-.354
Cezalandırıcı ebeveyn modu	18.5976	6.84133	1.125	1.343
İncinmiş çocuk modu	22.5366	9.34650	.971	.789
Beklentili ebeveyn modu	20.6004	5.88646	.414	.098
Uyumlu teslimci modu	16.7196	5.13031	.522	.400
Büyüklenmeci mod	29.6627	7.43356	.234	-.317
Dürtüsel çocuk modu	18.7765	6.09656	.620	.289

Disiplinsiz çocuk modu	15.6893	4.46785	.393	-.036
Öfkeli çocuk modu	17.6158	7.97561	1.350	1.963
Sağlıklı yetişkin modu	43.0796	7.09794	-.639	.683
Kızgın çocuk modu	28.6098	8.03961	.355	-.184
Kopuk-korungan mod	21.2623	8.20418	.882	.669
Kopuk kendini avutan mod	13.8107	3.93244	.203	-.187

Değişkenlere ilişkin normallik varsayımı basıklık ve çarpıklık değeri aracılığıyla incelenmiştir. Tablo 4.1' de görüldüğü gibi analiz sonuçlar değişkenlere ilişkin bu değerlerin istenilen sınırlar içerisinde olduğu (basıklık $< |1.5|$ ve çarpıklık $< |2|$) görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değeri normal dağılımın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Analiz sonuçlarından hareketle bütün değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1' de verilmiştir.

4.1.2. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Şema Mod ve Bölmeye İlişkin Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, büyüdüğü aile yapısı, medeni durum, ekonomik düzey, ruhsal bir sorun olup olmadığı ve bakan kişinin özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Medeni durumda katılımcıların yaklaşık tümünün bekâr olması, aile yapısı açısından katılımcıların büyük bir çoğunluğunun anne-babanın olduğu aile yapısında büyüdüğünü belirtmesi ve ruhsal bir sorun olup olmadığı sorusuna katılımcıların yine %93'ünün hayır cevabı vermesi nedeniyle bu gruplar analiz dışı bırakılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.1.2.1. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığının İncelenmesi

Araştırmanın birinci problem cümlesi olan “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunu incelemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi uygulanmıştır. Cinsiyete göre katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Katılımcıların Şema Mod ve Bölme Düzeylerine İlişkin Bulgular

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	sd	p
Bölme	Kadın	329	45.7477	10.07745	1.955	484	.050*
	Erkek	157	43.8662	9.58170			
ZSM	Kadın	356	21.2135	6.51321	-5.735	511	.000**
	Erkek	157	24.8790	7.01770			
MÇM	Kadın	357	40.6246	8.34133	.964	513	.336
	Erkek	158	39.8671	7.96178			
CEM	Kadın	351	18.2593	7.04869	-1.693	500	.091
	Erkek	151	19.3841	6.28529			
İÇM	Kadın	344	22.8924	9.76473	1.288	490	.198
	Erkek	148	21.7095	8.26537			
BEM	Kadın	358	20.2709	5.97491	-1.910	516	.057
	Erkek	160	21.3375	5.63222			
UTM	Kadın	358	16.4916	5.14155	-1.542	508	.124
	Erkek	152	17.2566	5.08015			
BM	Kadın	353	29.2266	7.47075	-2.020	502	.044*
	Erkek	151	30.6821	7.26854			
DÇM	Kadın	354	18.7119	6.11519	-.360	508	.719
	Erkek	156	18.9231	6.07113			
DM	Kadın	355	15.9437	4.48692	1.929	513	.054
	Erkek	160	15.1250	4.38659			
ÖÇM	Kadın	360	17.1250	7.84164	-2.121	516	.034*
	Erkek	158	18.7342	8.18840			
SYM	Kadın	357	43.7171	6.93356	3.089	513	.002*
	Erkek	158	41.6392	7.27461			

KÇM	Kadın	356	28.4719	8.10229	-.589	508	.556
	Erkek	154	28.9286	7.90971			
KM	Kadın	353	21.6062	8.55634	1.430	505	.153
	Erkek	154	20.4740	7.29867			
KAM	Kadın	360	14.0972	4.02139	2.489	521	.013*
	Erkek	163	13.1779	3.66148			

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Bağımsız örneklemeler için t-testi sonuçları incelendiğinde, bölme ($t = 1.955$, $p < .05$), zorbalık ve saldırı mod ($t = -5.735$, $p < .001$), büyüklenmeci mod ($t = -2,020$, $p < .05$), öfkeli çocuk mod ($t = -2.121$, $p < .05$), sağlıklı yetişkin mod ($t = 3.089$, $p < .05$) ve kopuk kendini avutan mod ($t = -2.489$, $p < .05$) ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmüştür.

Cinsiyete göre puan dağılımlarına bakıldığında, bölme ($\bar{X} = 45.75$), kopuk kendini avutan mod ($\bar{X} = 14.10$) ve sağlıklı yetişkin modu ($\bar{X} = 43.72$) ölçeklerinde kadın katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının erkek katılımcıların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca analiz sonuçları, büyüklenmeci mod ($\bar{X} = 30.68$), zorbalık ve saldırı modu ($\bar{X} = 24.88$) ve öfkeli çocuk modu ($\bar{X} = 78.73$) ölçeklerinden erkek katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Katılımcıların puan ortalamalarını cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.2’de verilmiştir.

4.1.2.2. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığının İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın diğer bir problem cümlesi olan “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?”

sorusu incelenmiştir. Katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerinin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, yaşa göre cezalandırıcı ebeveyn mod ($F_{5-496} = 2.613, p < .05$), beklentili ebeveyn mod ($F_{5-512} = 4.158, p < .001$), büyülenmeci mod ($F_{5-498} = 2.592, p < .05$) ve kızgın çocuk mod ($F_{5-504} = 3.737, p < .05$) ölçeklerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğunu göstermiştir. Farkın kaynağını görmek için Tukey testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Şema Mod ve Bölme Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Varyansın kaynağı		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bölme	Gruplar arası	623.332	5	124.666	1.263	.279
	Grup içi	47385.154	480	98.719		
	Toplam	48008.486	485			
ZSM	Gruplar arası	451.285	5	90.257	1.926	.088
	Grup içi	23755.046	507	46.854		
	Toplam	24206.331	512			
MÇM	Gruplar arası	378.372	5	75.674	1.120	.349
	Grup içi	34406.397	509	67.596		
	Toplam	34784.769	514			
CEM	Gruplar arası	601.808	5	120.362	2.613	.024*
	Grup içi	22846.909	496	46.062		
	Toplam	23448.717	501			
İÇM	Gruplar arası	554.039	5	110.808	1.272	.275
	Grup içi	42338.302	486	87.116		
	Toplam	42892.341	491			
BEM	Gruplar arası	699.000	5	139.800	4.158	.001**
	Grup içi	17215.280	512	33.624		
	Toplam	17914.280	517			
UTM	Gruplar arası	72.934	5	14.587	.552	.737
	Grup içi	13323.970	504	26.436		
	Toplam	13396.904	509			
BM	Gruplar arası	705.098	5	141.020	2.592	.025*
	Grup içi	27089.561	498	54.397		
	Toplam	27794.659	503			
DÇM	Gruplar arası	258.912	5	51.782	1.399	.223
	Grup içi	18659.606	504	37.023		
	Toplam	18918.518	509			
DM	Gruplar arası	66.624	5	13.325	.665	.650
	Grup içi	10193.668	509	20.027		
	Toplam	10260.291	514			
ÖÇM	Gruplar arası	597.865	5	119.573	1.896	.093
	Grup içi	32288.685	512	63.064		
	Toplam	32886.550	517			
SYM	Gruplar arası	282.543	5	56.509	1.123	.347

	Grup içi	25613.192	509	50.321		
	Toplam	25895.736	514			
KÇM	Gruplar arası	1176.026	5	235.205	3.737	.002*
	Grup içi	31723.325	504	62.943		
	Toplam	32899.351	509			
KM	Gruplar arası	147.360	5	29.472	.435	.824
	Grup içi	33910.750	501	67.686		
	Toplam	34058.110	506			
KAM	Gruplar arası	43.891	5	8.778	.565	.727
	Grup içi	8028.369	517	15.529		
	Toplam	8072.260	522			

Not: * p < .05, ** p < .001. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Tablo 4.4'te verilen katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puan ortalamaları ve gruplar arası farka ilişkin analiz post-hoc sonuçları incelendiğinde, yaşını 20 olarak belirten katılımcıların ($\bar{X} = 17.57$) cezalandırıcı ebeveyn modunda almış oldukları puan ortalamasının 21 yaş katılımcılara ($\bar{X} = 20.42$) göre anlamlı düzeyde daha düşük; beklentili ebeveyn modunda yaş 22 olan katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının ($\bar{X} = 22.64$) 18 yaş ($\bar{X} = 19.33$) ve 20 yaş ($\bar{X} = 19.62$) katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ve son olarak kopuk-korungan modunda yaşını 20 olarak belirten katılımcıların puan ortalamalarının ($\bar{X} = 26.66$), yaşını 19 ($\bar{X} = 29.68$), 21 ($\bar{X} = 29.96$) ve 22 ($\bar{X} = 30.46$) olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4. Katılımcıların Bölme ve Şema Düzeylerinin Yaşa Göre Dağılımına ve Gruplar Arası Farkına İlişkin Bulgular

Değişkenler		N	Ortalama	Standart sapma	Grup farkı
CEM	18	88	17.6136	6.56433	20<21 yaş
	19	104	18.2692	6.67880	
	20	125	17.5680	6.32626	
	21	77	20.4156	8.18752	
	22	51	19.3333	6.56252	
	23 ve üzeri	57	19.8596	6.39877	
	Toplam	502	18.5976	6.84133	
BEM	18	89	19.3258	5.13184	18<22 yaş

	19	105	20.2381	5.89414	20<22 yaş
	20	127	19.6220	5.81859	
	21	81	21.6296	6.41764	
	22	53	22.6415	5.71467	
	23 ve üzeri	63	21.9365	5.71606	
	Toplam	518	20.6004	5.88646	
KÇM	18	88	27.1023	6.80946	20<19, yaş 20<21 yaş 20<22 yaş
	19	105	29.6762	8.61963	
	20	125	26.6640	7.86473	
	21	79	29.9620	7.89099	
	22	52	30.4615	8.13721	
	23 ve üzeri	61	29.6066	8.22451	
	Toplam	510	28.6098	8.03961	

Not: Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

4.1.2.3. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılığının İncelenmesi

Araştırmanın üçüncü problem cümlesi “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Katılımcıların kardeş sayısına göre bölme ve şema mod düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını test etmek için yapılan ANOVA sonuçları, şema modun tüm ölçeklerinde ve bölmede katılımcıların kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir. Ölçekler için elde edilen p-değerleri anlamsız yani .05 değerinin üzerindedir. Katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılığına ilişkin ANOVA sonuçları aşağıda Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Varyansın kaynağı		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bölme	Gruplar arası	355.494	3	118.498	1.199	.310
	Grup içi	47652.992	482	98.865		
	Toplam	48008.486	485			
ZSM	Gruplar arası	77.380	3	25.793	.544	.652
	Grup içi	24128.951	509	47.405		

	Toplam	24206.331	512			
MÇM	Gruplar arası	376.182	3	125.394	1.862	.135
	Grup içi	34408.587	511	67.336		
	Toplam	34784.769	514			
CEM	Gruplar arası	45.530	3	15.177	.323	.809
	Grup içi	23403.187	498	46.994		
	Toplam	23448.717	501			
İÇM	Gruplar arası	185.484	3	61.828	.706	.548
	Grup içi	42706.858	488	87.514		
	Toplam	42892.341	491			
BEM	Gruplar arası	16.476	3	5.492	.158	.925
	Grup içi	17897.804	514	34.821		
	Toplam	17914.280	517			
UTM	Gruplar arası	95.981	3	31.994	1.217	.303
	Grup içi	13300.923	506	26.286		
	Toplam	13396.904	509			
BM	Gruplar arası	86.754	3	28.918	.522	.667
	Grup içi	27707.905	500	55.416		
	Toplam	27794.659	503			
DÇM	Gruplar arası	23.534	3	7.845	.210	.889
	Grup içi	18894.984	506	37.342		
	Toplam	18918.518	509			
DM	Gruplar arası	38.267	3	12.756	.638	.591
	Grup içi	10222.024	511	20.004		
	Toplam	10260.291	514			
ÖÇM	Gruplar arası	221.964	3	73.988	1.164	.323
	Grup içi	32664.586	514	63.550		
	Toplam	32886.550	517			
SYM	Gruplar arası	146.851	3	48.950	.971	.406
	Grup içi	25748.885	511	50.389		
	Toplam	25895.736	514			
KÇM	Gruplar arası	146.350	3	48.783	.754	.521
	Grup içi	32753.001	506	64.729		
	Toplam	32899.351	509			
KM	Gruplar arası	11.215	3	3.738	.055	.983
	Grup içi	34046.896	503	67.688		
	Toplam	34058.110	506			
KAM	Gruplar arası	22.827	3	7.609	.491	.689
	Grup içi	8049.433	519	15.510		
	Toplam	8072.260	522			

Not: * p < .05, ** p < .001. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

4.1.2.4. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Doğum Sırasına Göre Farklılığının İncelenmesi

Araştırmanın diğer bir problem cümlesi olan “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri doğum sırasına göre farklılaşmakta mıdır?” sorusunu incelemek için ANOVA yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin doğum sırasına göre şema mod ve bölme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığına ilişkin yapılan varyans analiz sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Doğum Sırasına Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Varyansın kaynağı		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bölme	Gruplar arası	279.845	3	93.282	.942	.420
	Grup içi	47728.640	482	99.022		
	Toplam	48008.486	485			
ZSM	Gruplar arası	127.440	3	42.480	.898	.442
	Grup içi	24078.891	509	47.306		
	Toplam	24206.331	512			
MÇM	Gruplar arası	74.773	3	24.924	.367	.777
	Grup içi	34709.996	511	67.926		
	Toplam	34784.769	514			
CEM	Gruplar arası	16.324	3	5.441	.116	.951
	Grup içi	23432.393	498	47.053		
	Toplam	23448.717	501			
İÇM	Gruplar arası	420.647	3	140.216	1.611	.186
	Grup içi	42471.695	488	87.032		
	Toplam	42892.341	491			
BEM	Gruplar arası	154.753	3	51.584	1.493	.216
	Grup içi	17759.527	514	34.552		
	Toplam	17914.280	517			
UTM	Gruplar arası	148.599	3	49.533	1.892	.130
	Grup içi	13248.305	506	26.182		
	Toplam	13396.904	509			
BM	Gruplar arası	58.487	3	19.496	.351	.788
	Grup içi	27736.172	500	55.472		
	Toplam	27794.659	503			
DÇM	Gruplar arası	84.941	3	28.314	.761	.517
	Grup içi	18833.576	506	37.221		
	Toplam	18918.518	509			
DM	Gruplar arası	17.986	3	5.995	.299	.826
	Grup içi	10242.305	511	20.044		
	Toplam	10260.291	514			
ÖÇM	Gruplar arası	110.529	3	36.843	.578	.630
	Grup içi	32776.021	514	63.767		
	Toplam	32886.550	517			

SYM	Gruplar arası	274.367	3	91.456	1.824	.142
	Grup içi	25621.369	511	50.140		
	Toplam	25895.736	514			
KÇM	Gruplar arası	119.059	3	39.686	.613	.607
	Grup içi	32780.292	506	64.783		
	Toplam	32899.351	509			
KM	Gruplar arası	135.727	3	45.242	.671	.570
	Grup içi	33922.384	503	67.440		
	Toplam	34058.110	506			
KAM	Gruplar arası	45.429	3	15.143	.979	.402
	Grup içi	8026.831	519	15.466		
	Toplam	8072.260	522			

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Katılımcıların doğum sırasına göre bölme ve şema mod düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığına ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde, şema modun tüm ölçeklerinde ve bölmede katılımcıların doğum sırasına göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile ölçekler için elde edilen p -değerleri anlamsız yani .05 değerinin üzerindedir.

4.1.2.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılığının İncelenmesi

Bu bölümde “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri aylık gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” problem cümlesi incelenmiştir. Katılımcıların aylık gelir düzeyine göre bölme ve şema mod düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını test etmek için yapılan ANOVA sonuçları, aylık gelir düzeyine göre şema modun tüm ölçeklerinde ve bölmede anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığını göstermiştir. Katılımcıların bölme ve şema mod düzeylerinin belirtmiş oldukları aylık gelir düzeyine göre farklılığına ilişkin varyans analizi sonuçları aşağıda Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Varyansın kaynağı		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bölme	Gruplar arası	170.425	2	85.212	.862	.423
	Grup içi	47538.840	481	98.833		
	Toplam	47709.264	483			
ZSM	Gruplar arası	37.210	2	18.605	.392	.676
	Grup içi	23959.489	505	47.445		
	Toplam	23996.699	507			
MÇM	Gruplar arası	63.379	2	31.689	.465	.628
	Grup içi	34517.986	507	68.083		
	Toplam	34581.365	509			
CEM	Gruplar arası	81.828	2	40.914	.870	.419
	Grup içi	23222.550	494	47.009		
	Toplam	23304.378	496			
İÇM	Gruplar arası	36.668	2	18.334	.208	.812
	Grup içi	42646.967	484	88.114		
	Toplam	42683.634	486			
BEM	Gruplar arası	62.380	2	31.190	.896	.409
	Grup içi	17724.737	509	34.823		
	Toplam	17787.117	511			
UTM	Gruplar arası	22.105	2	11.052	.430	.651
	Grup içi	12873.824	501	25.696		
	Toplam	12895.929	503			
BM	Gruplar arası	283.049	2	141.524	2.568	.078
	Grup içi	27280.600	495	55.112		
	Toplam	27563.649	497			
DÇM	Gruplar arası	54.015	2	27.008	.720	.487
	Grup içi	18837.339	502	37.525		
	Toplam	18891.354	504			
DM	Gruplar arası	22.651	2	11.325	.565	.569
	Grup içi	10162.967	507	20.045		
	Toplam	10185.618	509			
ÖÇM	Gruplar arası	17.585	2	8.792	.137	.872
	Grup içi	32651.384	509	64.148		
	Toplam	32668.969	511			
SYM	Gruplar arası	100.269	2	50.134	.996	.370
	Grup içi	25470.588	506	50.337		
	Toplam	25570.857	508			
KÇM	Gruplar arası	17.005	2	8.502	.131	.877
	Grup içi	32598.310	502	64.937		
	Toplam	32615.315	504			
KM	Gruplar arası	41.820	2	20.910	.310	.734
	Grup içi	33711.051	499	67.557		
	Toplam	33752.871	501			
KAM	Gruplar arası	4.186	2	2.093	.134	.875
	Grup içi	8022.983	514	15.609		
	Toplam	8027.168	516			

Not: * p < .05, ** p < .001. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyükleme mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

4.1.2.5. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Farklılığının İncelenmesi

Son olarak katılımcıların bölme ölçeğinde ve şema mod ölçeklerinden almış oldukları puan ortalamalarının bakım veren kişinin özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri bakım veren kişinin özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?” problem cümlesi aracılığıyla test edilmiştir. Katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerinin bakım veren kişinin özelliklerine göre farklılığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Varyansın kaynağı		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bölme	Gruplar arası	1488.232	4	372.058	3.870	.004*
	Grup içi	46049.189	479	96.136		
	Toplam	47537.421	483			
ZSM	Gruplar arası	170.672	4	42.668	.903	.462
	Grup içi	23919.626	506	47.272		
	Toplam	24090.297	510			
MÇM	Gruplar arası	1509.913	4	377.478	5.808	.000**
	Grup içi	33016.477	508	64.993		
	Toplam	34526.390	512			
CEM	Gruplar arası	1584.523	4	396.131	9.391	.000**
	Grup içi	20881.125	495	42.184		
	Toplam	22465.648	499			
İÇM	Gruplar arası	4321.883	4	1080.471	14.077	.000**
	Grup içi	37224.584	485	76.752		
	Toplam	41546,467	489			
BEM	Gruplar arası	734.149	4	183.537	5.494	.000**
	Grup içi	17037.016	510	33.406		
	Toplam	17771.165	514			
UTM	Gruplar arası	214.764	4	53.691	2.102	.079
	Grup içi	12846.842	503	25.540		

	Toplam	13061.606	507			
BM	Gruplar arası	723.016	4	180.754	3.342	.010*
	Grup içi	26884.163	497	54.093		
	Toplam	27607.179	501			
DÇM	Gruplar arası	910.894	4	227.724	6.381	.000**
	Grup içi	17952.230	503	35.690		
	Toplam	18863.124	507			
DM	Gruplar arası	282.511	4	70.628	3.611	.006*
	Grup içi	9935.961	508	19.559		
	Toplam	10218.472	512			
ÖÇM	Gruplar arası	590.749	4	147.687	2.340	.054
	Grup içi	32251.809	511	63.115		
	Toplam	32842.558	515			
SYM	Gruplar arası	45.658	4	11.414	.225	.924
	Grup içi	25723.469	508	50.637		
	Toplam	25769.127	512			
KÇM	Gruplar arası	1542.153	4	385.538	6.242	.000**
	Grup içi	31004.300	502	61.762		
	Toplam	32546.454	506			
KM	Gruplar arası	1864.444	4	466.111	7.388	.000**
	Grup içi	31480.315	499	63.087		
	Toplam	33344.760	503			
KAM	Gruplar arası	25.848	4	6.462	.416	.797
	Grup içi	7990.429	515	15.515		
	Toplam	8016.277	519			

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM)

Tablo 4.8’de sunulan varyans analiz (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bölme ($F_{4-479} = 3.870, p < .05$), mutlu çocuk mod ($F_{4-508} = 5.808, p < .001$), cezalandırıcı ebeveyn mod ($F_{4-495} = 9.391, p < .001$), incinmiş çocuk mod ($F_{4-485} = 14.077, p < .001$), beklentili ebeveyn mod ($F_{4-510} = 5.494, p < .001$), büyüklenmeci mod ($F_{4-497} = 3.342, p < .05$), dürtüsel çocuk mod ($F_{4-503} = 6.381, p < .001$), disiplinsiz çocuk mod ($F_{4-508} = 3.611, p < .05$), kızgın çocuk mod ($F_{4-502} = 6.242, p < .001$) ve son olarak ise kopuk-korungan mod ($F_{4-499} = 7.388, p < .001$) ölçeklerinde katılımcıların belirtmiş oldukları bakan kişinin özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların şema mod ve bölme düzeylerinin bakan kişinin özelliklerine göre dağılımına ve gruplar arası farkına ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Bölme ve Şema Mod Düzeylerinin Bakım Veren Kişinin Özelliklerine Göre Dağılımına ve Gruplar Arası Farkına İlişkin Bulgular

Değişkenler		N	Ortalama	Standart sapma	Gruplar arası fark
Bölme	Kaygılı	58	47.0000	10.42770	Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	112	44.3214	9.95957	
	Panik	43	49.7209	9.10867	
	Hoşgörülü	239	44.1255	9.72138	
	Diğer	32	46.5625	9.61161	
	Toplam	484	45.1736	9.92074	
MÇM	Kaygılı	63	39.0476	7.63994	Hoşgörülü>Panik Hoşgörülü>Diğer
	Sakin	118	40.4831	7.91702	
	Panik	46	37.0435	8.58929	
	Hoşgörülü	252	41.7937	7.95487	
	Diğer	34	37.0294	9.31107	
	Toplam	513	40.4133	8.21184	
CEM	Kaygılı	63	20.8571	7.72273	Kaygılı>Sakin Kaygılı>Hoşgörülü Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	111	17.0541	5.94343	
	Panik	45	22.6000	8.02383	
	Hoşgörülü	250	17.7040	5.81926	
	Diğer	31	20.1935	8.23172	
	Toplam	500	18.5520	6.70979	
İÇM	Kaygılı	61	25.7377	9.04600	Kaygılı>Sakin Kaygılı>Hoşgörülü Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	115	21.2870	7.70368	
	Panik	43	28.7442	10.76832	
	Hoşgörülü	237	20.4093	8.28653	
	Diğer	34	27.3529	11.64339	
	Toplam	490	22.4918	9.21749	
BEM	Kaygılı	64	22.5000	5.51765	Kaygılı>Sakin Kaygılı>Hoşgörülü Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	117	19.4444	5.95449	
	Panik	46	23.1304	6.23114	
	Hoşgörülü	254	20.1772	5.64462	
	Diğer	34	21.0588	6.02490	
	Toplam	515	20.6214	5.87999	
BM	Kaygılı	64	30.0156	6.89949	Panik>Sakin
	Sakin	116	27.8534	6.80186	
	Panik	43	32.3256	7.09031	
	Hoşgörülü	245	30.0122	7.82675	
	Diğer	34	29.8529	6.75606	
	Toplam	502	29.7012	7.42322	
DÇM	Kaygılı	61	19.7377	6.44955	Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	119	17.7143	5.43863	
	Panik	44	22.6591	6.76841	
	Hoşgörülü	250	18.3080	5.85270	
	Diğer	34	19.0294	6.66736	
	Toplam	508	18.7657	6.09962	
DM	Kaygılı	63	15.5714	4.60264	Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	118	15.0424	4.12081	
	Panik	46	17.9130	4.66107	
	Hoşgörülü	252	15.6587	4.57285	
	Diğer	34	15.3235	3.52240	
	Toplam	513	15.6862	4.46743	

KÇM	Kaygılı	63	30.1111	7.80221	Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	118	27.3220	8.16275	
	Panik	45	33.4444	8.38168	
	Hoşgörülü	248	27.8710	7.44205	
	Diğer	33	29.3333	9.12300	
	Toplam	507	28.6114	8.02004	
KM	Kaygılı	64	22.7500	7.73777	Panik>Sakin Panik>Hoşgörülü
	Sakin	115	20.0000	7.43392	
	Panik	45	26.0444	9.31264	
	Hoşgörülü	247	20.1781	7.73288	
	Diğer	33	23.8485	9.49053	
	Toplam	504	21.2282	8.14198	

Not: Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyükleme mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Gruplar arası farkı test etmek amacıyla yapılan Tukey analiz sonuçları, bölmede bakan kişinin özelliğini panik olarak nitelendiren katılımcıların puan ortalamasının ($\bar{X} = 49.72$) sakin ($\bar{X} = 44.32$) ve hoşgörülü ($\bar{X} = 44.13$) olarak nitelendiren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Ayrıca analiz sonuçları incelendiğinde, mutlu çocuk modunda bakan kişi özelliğini hoşgörülü olarak belirten katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının ($\bar{X} = 41.79$) bakan kişi özelliklerini panik ($\bar{X} = 37.04$) ve diğer ($\bar{X} = 37.02$) şeklinde belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Tablo 4.9’ da görüldüğü gibi şema mod ölçeklerinden elde edilen sonuçlar, cezalandırıcı ebeveyn mod, incinmiş çocuk mod ve beklentili ebeveyn mod ölçeklerinde katılımcılardan bakan kişinin özelliklerini panik ve kaygılı olarak belirtenlerin bakan kişi özelliklerini sakin ve hoşgörülü olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını göstermiştir. Son olarak ise şema mod ölçeklerinden büyükleme modunda panik olarak belirtenlerin puan ortalamalarının sakin olarak belirtenlere göre, dürtüsel çocuk mod, disiplinsiz çocuk mod, kızgın çocuk mod ve kopuk-korungan mod ölçeklerinden bakan kişi özelliklerini panik olarak belirtenlerin hoşgörülü ve sakin olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Katılımcıların şema mod ölçekleri ve bölmeden almış

oldukları puan ortalamalarının bakan kişinin özelliklerine göre dağılımına ve gruplar arası farkı test etmek için yapılan Tukey analiz sonuçlarına ilişkin analiz sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

4.1.3. Bölme Ve Şema Modları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın ana problem cümlesi olan “Katılımcıların bölme ve şema mod düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problem cümlesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve ardından bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücü çoklu regresyon analizi yardımı ile test edilmiştir. Katılımcıların bölme ve şema modları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analiz sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10. Bölme Ve Şema Modları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analiz Sonuçları

	Bölme	ZSM	MÇM	CEM	İÇM	BEM	UTM	BM	DÇM	DM	ÖÇM	SYM	KÇM	KM	KAM
Bölme	1														
ZSM	.334**	1													
MÇM	-.137**	-.062	1												
CEM	.346**	.324**	-.479**	1											
İÇM	.332**	.207**	-.620**	.685**	1										
BEM	.323**	.339**	-.119**	.455**	.435**	1									
UTM	.256**	.145**	-.128**	.453**	.455**	.363**	1								
BM	.366**	.566**	.146**	.195**	.118**	.410**	.140**	1							
DÇM	.433**	.411**	-.228**	.488**	.424**	.216**	.262**	.416**	1						
DM	.288**	.238**	-.182**	.207**	.331**	.043	.156**	.194**	.411**	1					
ÖÇM	.384**	.538**	-.193**	.430**	.268**	.217**	.099*	.415**	.605**	.232**	1				
SYM	.073	.113*	.604**	-.304**	-.237**	.194**	-.031	.314**	-.160**	.001	-.090*	1			
KÇM	.481**	.522**	-.258**	.486**	.536**	.443**	.303**	.440**	.543**	.332**	.579**	.071	1		
KM	.340**	.323**	-.544**	.549**	.772**	.319**	.340**	.190**	.452**	.423**	.353**	-.142**	.527**	1	
KAM	.308**	.269**	.072	.247**	.201**	.380**	.200**	.309**	.225**	.111*	.263**	.264**	.349**	.241**	1

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$. Zorbalık ve saldırı modu (ZSM), Mutlu çocuk modu (MÇM), Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Beklentili ebeveyn modu (BEM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyükleme mod (BM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), Sağlıklı yetişkin modu (SYM), Kızgın çocuk modu (KÇM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Bölme ve şema modları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, bölme ile şema modları arasında düşük-orta düzeyde değişen anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları, bölme ile zorbalık ve saldırı ($r = .334, p < .001$), cezalandırıcı ebeveyn ($r = .346, p < .001$), incinmiş çocuk ($r = .332, p < .001$), beklentili ebeveyn ($r = .323, p < .001$), uyumlu teslimci ($r = .256, p < .001$), büyülenmeci ($r = .366, p < .001$), dürtüsel çocuk ($r = .433, p < .001$), disiplinsiz çocuk ($r = .288, p < .001$), öfkeli çocuk ($r = .384, p < .001$), kızgın çocuk ($r = .481, p < .001$), kopuk-korungan ($r = .340, p < .001$) ve kopuk kendini avutan ($r = .308, p < .001$) modları arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bölme ile mutlu çocuk mod arasında ($r = -.137, p < .001$) negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca analiz sonuçları, bölme ile sağlıklı yetişkin mod arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. En güçlü pozitif ilişki bölme ile kızgın çocuk mod arasında görülürken en düşük ilişki bölme ile uyum teslimci mod arasında görülmektedir. Bölme ve şema modları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analiz sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Veri analiz sürecinin son aşamasında, şema modların bölmeyi yordama düzeyini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak çocuk şema modlarının bölmeyi yordama düzeyi incelenmiştir. Regresyon analizine ilişkin önemli varsayımlardan biri olan çoklu bağlantı koşulu tolerans ve varyans artış faktörü (VIF) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon analizinde, tolerans değerinin .20'den büyük olması; varyans artış faktörü (VIF) değerinin 10'dan küçük olması beklenir (Büyüköztürk, 2012). Regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin .418 ile .784 arasında; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1.276 ile 2.391 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Regresyon analizine ilişkin varsayımlar test edildikten sonra analiz sürecine geçilmiştir. Çocuk şema modlarının katılımcıların bölme düzeyini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Çocuk Şema Modların Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	Çoklu bağıntı sonuçları	
		B	SH	Beta			Tolerans	VIF
Yordayan değişkenler= Mod	(Constant)	20.032	3.650		5.488	.000**		
	MÇM	.082	.063	.069	1.310	.191	.597	1.675
	İÇM	.096	.066	.091	1.447	.149	.418	2.391
	DÇM	.304	.094	.189	3.255	.001**	.490	2.039
	DM	.159	.104	.071	1.533	.126	.784	1.276
	ÖÇM	.120	.072	.095	1.670	.096	.510	1.961
	KÇM	.336	.072	.281	4.674	.000**	.459	2.180
$F(6-416) = 31.099$ $R = .556$ $R^2 = .310$								

Not: ** $p < .001$. Mutlu çocuk modu (MÇM), İncinmiş çocuk modu (İÇM), Dürtüsel çocuk modu (DÇM), Disiplinsiz çocuk modu (DM), Öfkeli çocuk modu (ÖÇM), ve Kızgın çocuk modu (KÇM)

Tablo 4.11’de verilen çoklu regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu ($F_{6-416} = 31.099$, $p < .001$) ve çocuk şema modlarının bölmeye ilişkin toplam varyansın %31’ini ($R = .556$) açıkladığı görülmüştür. Şema modların katılımcıların bölme düzeyini yordamasına ilişkin standardize edilmiş regresyon değerleri (β), dürtüsel çocuk mod ($\beta = .189$, $p < .001$) ve kızgın çocuk mod ($\beta = .281$, $p < .001$) değişkenlerinin katılımcıların bölme düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Bir sonraki aşamada uyumsuz başetme modlarının bölmeyi yordama gücü incelenmiş ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.12. Uyumsuz Baş Etme Şema Modlarının Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	Çoklu bağıntı sonuçları	
		B	SH	Beta			Tolerans	VIF
Yordayan değişkenler= Mod	(Constant)	20.027	2.255		8.882	.000**		
	ZSM	.127	.078	.087	1.624	.105	.614	1.629
	UTM	.227	.091	.115	2.482	.013*	.834	1.199
	BM	.311	.073	.228	4.287	.000**	.627	1.595
	KM	.244	.058	.198	4.185	.000**	.795	1.258
	KAM	.300	.118	.117	2.537	.012**	.832	1.202
$F(5-425) = 27.682$ $R = .496$ $R^2 = .246$								

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$. Zorbalık ve saldırı mod (ZSM), Uyumlu teslimci mod (UTM), Büyüklenmeci mod (BM), Kopuk-korungan mod (KM) ve Kopuk kendini avutan mod (KAM).

Yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları, regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin .614 ile .834 arasında; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1.199 ile 1.629 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Regresyon analizine ilişkin varsayımlar test edildikten sonra modele ilişkin bulgulara geçilmiştir. Regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu ($F_{5-425} = 27.682$, $p < .001$) ve uyumsuz baş etme şema modlarının bölmeye ilişkin toplam varyansın %25'ini ($R = .496$) açıkladığı görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon (β) değerleri, bölmenin uyumlu teslimci mod ($\beta = .115$, $p < .05$), büyüklenmesi mod ($\beta = .228$, $p < .001$), kopuk-korungan mod ($\beta = .198$, $p < .001$) ve kopuk kendini avutan mod ($\beta = .117$, $p < .05$) tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığını göstermiştir. Uyumsuz baş etme şema modlarının katılımcıların bölme düzeyini yordamasına ilişkin regresyon sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Bu çalışmada incelenen diğer bir grup şema mod ise ebeveyne ilişkin işlevsiz modlardır. Tablo 4.13'de görüldüğü gibi tolerans ve VIF değerleri

istenilen sınırlardadır. Gerekli varsayımlar incelendikten sonra analiz modele ilişkin bulgulara geçilmiştir. Ebeveyn şema modlarının katılımcıların bölme düzeyini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13. Ebeveyn Şema Modlarının Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Model		Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	Çoklu bağıntı sonuçları	
		B	SH	Beta			Tolerans	VIF
Yordayan değişkenler= Mod	(Constant)	31.215	1.637		19.069	.000**		
	CEM	.368	.071	.255	5.220	.000**	.784	1.276
	BEM	.349	.082	.208	4.256	.000**	.784	1.276
$F(2-451) = 42.119$ $R = .397$ $R^2 = .157$								

Not. ** $p < .001$. Cezalandırıcı ebeveyn modu (CEM), Beklentili ebeveyn modu (BEM),

Ebeveyn şema modlarının katılımcıların bölme düzeyini yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan regresyon analiz sonuçları, modelin anlamlı olduğu ($F_{2-451} = 42.119$, $p < .001$) ve ebeveyn şema modlarının bölmeye ilişkin toplam varyansın %16’sini ($R = .397$) açıkladığını göstermiştir. Modele ilişkin standardize edilmiş regresyon (β) değerleri incelendiğinde, cezalandırıcı ebeveyn mod ($\beta = .255$, $p < .001$) ve beklentili ebeveyn mod ($\beta = .208$, $p < .001$) değişkenlerinin bölmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Tablo 4.14. Sağlıklı Yetişkin Şema Modunun Katılımcıların Bölme Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Model	Standardize edilmemiş		Standardize edilmiş	t	p	Çoklu bağıntı sonuçları		
	B	SH	Beta			Tolerans	VIF	
Yordayan değişkenler = Mod	(Constant)	40.660	2.818		14.430	.000**		
	SYM	.103	.065	.073	1.594	.112	1.000	1.000
$F(1-4691) = 2.540$ $R = .073 \quad R^2 = .005$								

Not. Sağlıklı yetişkin modu (SYM).

Son olarak katılımcıların bölme düzeyinin sağlıklı yetişkin mod tarafından yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, regresyon modelinin anlamsız olduğu ($F_{1-469} = 2.540$, $p = .112$) ve sağlıklı yetişkin modunun bölmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur ($\beta = .073$, $p = .112$). Sağlıklı yetişkin şema modunun katılımcıların bölme düzeyini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.14'te sunulmuştur.

5. BÖLÜM

VAKA ÜZERİNDE BÖLME İLE MODUN KONUŞMA ANALİZİ İLE İNCELENMESİ

5.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında ikinci olarak nitel veri analiz yöntemine dayalı olarak bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın bu kısmında vaka üzerinde bölme ile şema modun konuşma analizi ile incelenmesi yapılmıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı konuşma aracılığıyla vaka üzerinde bölme ile şema modun incelenmesidir.

5.2. Metodoloji

Konuşma doğal ortamda gerçekleşen bir eylemdir ve karşılıklı etkileşime dayanır. Etkileşimde bulunan kişiler bu özellikleri kullanarak karşılıklı olarak oluşturdukları anlamları ortaya koyar ve böylece kişilerarasılık (intersubjectivity) sağlanmış olur. Bu bakımdan araştırmacı, kişilerin birbirleriyle konuşurken kullandıkları bu etkileşimsel kaynakları inceleyerek etkileşimi çözümler ve etkileşimde bulunanların etkileşim için erişim sağladığı aynı etkileşimsel kaynaklara analistte erişim sağlar (Sert ve diğ., 2015). Ayrıca, konuşmacıların konuşmada oluşturmuş oldukları düzen içerisinde ne elde ettikleri de belirlenmiş olur (Wilkinson ve Kitzinger, 2008a). Konuşmacıların o anki kullandıkları şema mod veya bölme örüntülerinin incelenmesinde konuşma analizinin etkin bir yöntem olacağı söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmada nitel veri analizi kapsamında danışanların danışma sürecinde bölmeye ilişkin örüntülerinin ve şema modların analiz edilmesinde konuşma analizi yöntemi tercih edilmiştir.

5.3. Analiz Süreci

Bu araştırma kapsamında konuşma analizine ilişkin nitel verilerin analizi üç aşamada gerçekleştirilmiştir.

1. *Verinin Toplanması:* Konuşma analizinde veri toplama süreci öncesinde araştırmacıların birtakım hususlara dikkat etmesi gerekir. Genel olarak veri toplamaya başlamadan önceki ön hazırlık süreci izin formlarının toplanmasını, katılımcı kimliklerinin korunması için planlar yapılmasını ve alan çalışmasından oluşan ilk adımları kapsamaktadır (Sert ve diğ., 2015). Konuşma analizinin doğal bir yapı içerisinde gerçekleştiği dikkate alındığında dikkat edilmesi gereken önemli hususlardan biri etik konulardır. Konuşma analizinde; kayıt yapılacaksa, kayıt öncesi ve sonrası katılımcılardan gerekli izinler alınmalı ve ne amaçla kullanılacağı açık bir şekilde belirtilmelidir (Arkonaç, 2014). Bu çalışma kapsamında, ben bu danışana Beck Depresyon Envanteri, Şema Mod, Bölme ve Borderline Kişilik Ölçeği uyguladım. Biz bu danışana uygulanan ölçek sonuçlarının yüksek çıkması, borderline kişilik örgütlenmesinin varlığı ve mod geçişleri olduğu için tez kapmasında ele almaya uygun bulduk. Bu araştırma için İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurulundan onay alındı. Ben bu çalışmada danışana doktora tez kapmasımından bahsederek yedinci seanstan itibaren danışandan gerekli izinler alındıktan sonra x danışmanlık merkezinde haftalık elli dakikalık süren seanslar ile takip etmeye başladım.

2. *Yazıya Döküm:* Konuşma analizi doğal ortamda meydana gelen konuşmaları analiz eder. Fakat yazıya döküm rastgele değildir. Analizin dökümünde birtakım semboller kullanılır. Yazı döküm sürecinde kullanan kodlama sembolleri Tablo 5.1’de verilmiştir. Yazıya döküm (Jefferson ve ark.,) e göre yapılmıştır.

Tablo 5.1. Konuşma Analizinin Yazı Döküm Sürecinde Kullanan Kodlama Semboller

Semboller	Anlamı
(.)	Anlık durma
(.3)	Ölçülebilen durma süreleri
↑	Ses yüksekliğinde artış
↓	Ses yüksekliğinde düşüş
.hh	Nefes alma
hh	Nefes verme
Keli(h)me	(h) kelimenin telaffuzu içerisinde gülmenin yer alması
()	Anlaşılmayan konuşma
Kelime:	Kelimenin telaffuzu sırasında uzatılan ses
Kelime	Altı çizilen kelimeler konuşma içerisinde daha sesli söyleneneler
KELİME	Konuşma içerisinde daha fazla yüksek sesle söylenenler
°Kelime°	Konuşma içerisinde diğer kelimelerle kıyasla daha alçak sesle söylenenler
>kelime<	Bu kelime diğerlerine kıyasla daha hızlı söylenenleri belirtir
<kelime>	Bu kelime diğerlerine kıyasla daha yavaş söylenenleri belirtir
→	Analiz açısından önemli olan satırın işaretlenmesi
[İki konuşmacının söylediklerinin çakışması

Kaynak: Arkonaç, 2017:110

3. *Analiz Süreci:* Bu çalışmada şema mod ve bölmeye ilişkin örüntülerin belirlenmesinde konuşma analizi kullanılmıştır. Terapist ve danışan arasındaki ilişkide doğal etkilişimi anlamak modlar için önemlidir.

Tez sürecinde görüşmeler başladı. Seans sonrasında görüşmelerin deşifreleri yapıldı. Tez danışmanım tarafından haftalık seans deşifreleri supervizyon kapsamında takip edilmeye başlandı. Danışana şema mod ölçeği uygulanarak yüksek çıkan mod'lar not edilmiştir. Danışanın seansta ortaya çıkan ve tekrar eden şema mod'lar tanıtılmıştır. Analiz sürecinde eş, kök aile ilişkileri, arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik ve terapistle olan ilişkiler tema başlıklarını

oluşturmuştur. Bu tema başlıkları; öfkenin ifadesi, doyurulmamış ihtiyaçlar, ötekilerden yüksek beklentiler, olayları ya çok olumsuz ya çok olumlu algılama, düşünmeden istediğini yapmak ve olumsuz duygulardan kaçınma alt temalarını oluşturmuştur. Son olarak danışanın seansta ortaya çıkan modlar, bu modların ne işe yaradığı ve danışana ne hissettiği ile ilgili tablo hazırlanmıştır.

5.4. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın nitel analiz süreci psikolojik destek almak amacıyla başvuruda bulunan kadın bir katılımcı ile yürütülmüştür. Danışan 32 yaşında ve 6 yıllık evlidir. Danışan lisans mezunu olup mesleği ise memurluktur. Annesi; 65 yaşında, sağ, ev hanımıdır. Babası; 70 yaşında, sağ, emeklidir. Danışanın eşi; 42 yaşında, öğretmendir. Danışanın eşiyle arasında 11 yaş fark vardır. Danışan 8 kardeş olup 7. çocuktur.

Danışanın terapiye başvuru nedenleri; öfke sorunları, saldırganlık, yeme sorunu, kilo ve uyku problemi, arkadaş, aile ve eşi ile ilgili problemlerini içermektedir. Danışanın aceleci ve öfkeli bir yapısı, aşırı uçlarda yaşaması (sakin bir yapıda iken eşi ya da arkadaşlarıyla sebepsiz kavga etmesi) ve stresle baş edebilme sorunları vardır. Mutsuzluk ve umutsuzluk hali, dikkat dağınıklığı, aşırı yorgunluk, düşünmeden davranma, yalnızlık, zihinsel kargaşa, isteksizlik, duygularında ani değişim sorunları, sosyal hayattan çekilme, sinirlilik, cinsel sorunlar (isteksizlik) ve insanlardan uzaklaşma problemleri yaşamaktadır. Hayata ilişkin geç kalmışlık düşünceleri ve yoğun depresif duygulanımları vardır. Danışanın babasına, 2013 yılında kanser teşhisi koyulmuştur, babası tedavi süresi boyunca eşi ve ailesi tarafından destek görmemiştir, danışan babasının tedavi masraflarını karşılamak için bankadan 100 bin TL kredi çektiğinden söz etmektedir. Bu dönemde danışan 66 kilodayken yaklaşık 4 ay içerisinde 16 kilo verdiğini belirtmiştir. Sadece babası değil erkek kardeşi, babası, eşi ve yeğenlerinin tek başına sorumluluğunu aldığından dolayı çok yorulduğundan söz etmektedir. Danışan, annesiyle ilgili pek fazla bir sorun getirmemiştir. Babasının alkol sorunu olduğundan annesinin

ve kendisinin şiddete maruz kaldığını anlatmıştır. Bu süreçte eşiyle boşanmak için dilekçe verdiğini ama ailelerin araya girmesi sebebiyle boşanma dilekçesini geri çektiğini bildirmiştir. Danışan çoğu seansta eşiyle ayrılmak istediğinden söz etmektedir.

Tedavi Süreci: Danışana, 04/06/2016 tarihinden itibaren her hafta seanslarda Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Beck Depresyon Envanteri puanları aşağıda verilmiştir. Danışan 25/05/2016 tarihinden itibaren ise süpervizyon eşliğinde takip edilmeye başlanmıştır.

04/06/2016: 43

10/06/2016: 35

16/06/2016: 46

22/06/2016: 34

30/06/2016: 34

14/07/2016: 40

21/07/2016: 36

04/08/2016: 30

23/08/2016: 36

08/10/2016: 28

15/10/2016: 31

24/11/2016: 35

07/01/2017: 35

Danışanın, Beck Depresyon Envanteri puanlarının yüksek çıkması, yeme sorunu, yorgun olması, evden dışarı çıkma istediğinin azalması ve sosyal hayattan çekilme sorunlarıyla ilgili psikiyatriste yönlendirilmiştir. Psikiyatrist 14 günlük ilaç tedavisi vermiştir. Danışan, gündüz ve akşam tek doz Eflexor ve

Velorin uyku ilacı kullanmaya başlamıştır. Danışan, MR sonucunda Vertigo teşhisi konmuştur. B12 ve kan değerlerinin düşük çıkması sonucuyla danışan ilaç ve iğne tedavisine başlamıştır. Ayrıca beslenmesinin düzenlenmesi için diyetisyen kontrolünde beslenme programına başlamıştır.

Klinik Değerlendirme: Vakanın eksen I tanısı depresif bozukluktur. Komorbit DSM- V tanı kriterlerine göre eksen II bir kişilik olup olmadığına yönelik Borderline Kişilik Bozukluğu Ölçeği sonucunun yüksek çıkması, seanslar içerisinde boşluk hissi tarifi, eşi ve arkadaşlarını tutarsız ilişkiler yaşaması, yaşamında sık tekrar eden gel-gitler, çok para harcaması ve eşine kızdığında kendisine zarar verebilecek davranışlar sergilemesi, yoğun öfke yaşaması, eşi ve ailesiyle sık sık kavga etmesi sonucunda B kişilik kümesi sınırda (Borderline) kişilik özellikleri taşıdığını düşündürmüştür.

Sınırda (Borderline) kişilik bozukluğu erken erişkinlik döneminde başlayan, farklı ortamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde ve duygulanımda tutarsızlık, kimlik karmaşası ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bir kişilik örüntüsüdür (DSM- 5, 2013).

DSM 5' e göre sınırda (Borderline) kişilik bozukluğu hastalarının aşağıdaki tablodan beşi (ya da daha fazlası) tanı ölçütlerini göstermeleri beklenir (DSM- 5, 2013, s: 332).

1. Gerçek ya da imgesel bir ayrılıp gidilmeden (terk edilmeden) kaçınmak için çılgınca çaba gösterme (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.
2. Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü.
3. Kimlik karmaşası: Belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik duyumu.
4. Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (örn. para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, güvensiz araba kullanma,

tıkınırcasına yeme). (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.

5. Yineleyici intihar davranışları, girişimleri ya da göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları.
6. Duygudurumda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak duygulanımda tutarsızlık (örn. yoğun dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat, ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun süren bunalıtı).
7. Süreğen bir boşluk duygusu.
8. Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük çekme (örn. sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma).
9. Zorlanmayla ilintili, gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri.

Bir şema doğrulanırken diğerinin de tamamen reddedilmemesi durumu farklı şemaların bir arada görülmesi gibi klinik gözlem açısından zorluk yaratan durumlarla sonuçlanabilmektedir. Özellikle sınır kişilik bozukluğunda görülen bu durumda kişi, sakin bir ruh halinde iken bir anda çok üzgün olabilmekte veya öfke krizleri yaşayabilmektedir. Ayrıca, ortaya çıkan bu durum aslında kişiliğin değişmez parçaları oldukları için işlevsiz inançlardan kaynaklanan erken uyum bozucu şemalar değildir. Buna ek olarak, bazı durumlarda şemaların ve savunma mekanizmalarının aynı anda aktif olduğu görülmüştür. Bu durumun sonucunda, birbirine karışan bu şema ve savunma mekanizmalarından oluşan setlere yeni bir tanım getirme ihtiyacı doğmuş ve şema modu kavramı ortaya çıkmıştır (Bamber, 2004). Daha anlaşılır bir ifade ile şema modu o anda aktif olan şemalardır. Bu şemalar veya savunma mekanizmaları uyumlu veya uyum bozucu olabilirler, ancak onları sınıflandırmak klinik ortamda daha iyi yönetilebilir hale getirmiştir.

Sınırdaki (Borderline) hastalar günlük hayatta yaşadıkları olaylar karşısında farklı tepkiler gösterirler. Sağlıklı insanlarda şema modları daha az

ve zayıf olarak görülmektedir. Sınırdaki (Borderline) hastalarda şema modları daha aktif, güçlü ve sürekli değişmektedir. Sınırdaki (Borderline) hastalarda görülen beş temel şema modu tespit edilmiştir (Young, Klosko, Weishaar, 2003:434).

1. Terk Edilen Çocuk Mod
2. Öfkeli ve Dürtüsel Çocuk Mod
3. Cezalandırıcı Ebeveyn Mod
4. Kopuk Korungan Mod
5. Sağlıklı Erişkin Mod

Aşağıda şema modları ve Sınırdaki (Borderline Kişilik Bozukluğu) için DSM- IV tanı kriterleri listelenmiştir. Tabloda DSM- IV kriterleri ile eşleştirilmiş dört şema mod bulunmaktadır. Bu modlar; Terk Edilen Çocuk Mod, Öfkeli Çocuk Mod, Cezalandırıcı Ebeveyn Mod ve Kopuk Korungan Mod.

Tablo 5.2. Borderline Kişilik Bozukluğu ve İlgili Şema Modları için DSM-IV Tanı Kriterleri

DSM-IV Tanı Kriterleri	İlgili Şema Modları
1. Aşırı gerçekten kaçınma çabası ya da hayal edilen terk edilme.	Terk Edilen Çocuk Modu
2. İdealleştirme ve değersizleştirme aşırılıkları arasında gidip gelerek karakterize edilen istikrarsız ve şiddetli bireyler arası ilişkiler kalıbı.	Tüm modlar. (Bu, istikrarsız ve şiddet yaratan modan moda hızlıca geçiştir. Örneğin; Terk edilen çocuk bakıcılarını idealleştirir ve öfkeli çocuk onları değersizleştirir ve suçlar.)
3. Kimlik bozukluğu: Sürekli ve önemli derecede istikrarsız kendilik duygusu ya da kendilik imajı	a.Kopuk Korungan Modu. (Bu hastalar başkalarını memnun etmek zorunda olduklarından ve kendileri olmaya izin vermediklerinden güvenli bir kimlik geliştiremezler.) b. Bütünlük göstermeyen modan diğerine sürekli geçiş, her birinin kendi benlik bakışı vardır ayrıca istikrarsız öz imaja yol açar.

4. Dürtüsellik (yani para harcama, rastgele cinsel ilişki, madde bağımlılığı, dikkatsiz araba kullanma, aşırı yeme)	a. Öfkeli ve Dürtüsel Çocuk Modu (öfke ifade etme ya da giderilmemiş ihtiyaçları giderme) b. Kopuk Korungan Modu (öz rahatlama ya da uyuşukluğu aşma)
5. Tekrarlanan intihar davranışı, mimikleri, tehditleri ya da kendini yaralama davranışı	Dört modun tamamı
6. Ruh halinin belirgin yeniden aktivitesi duygusal istikrarsızlık (yani şiddetli olaysal hoşnutsuzluk, alınganlık ya da anksiyete)	a. Varsayılan şiddetli, değişken biyolojik mizaç. b. Her birinin kendine özgü duygulanımı olan hızlı mod geçişi.
7. Kronik boşluk duygusu	Kopuk korungan Modu (Duyguları ve başkalarıyla bağlantıyı koparma boşluk duygusuna neden olur.)
8. Uygunsuz şiddetli öfke ya da öfkeyi kontrol etmede zorluk.	Öfkeli çocuk modu.
9. Geçici, stresle ilgili paranoid düşünce ya da şiddetli çözülmeli semptomlar.	Dört modun hiçbiri (duygulanım dayanılmaz ya da bunaltıcı olduğunda.)

Kaynak: Young, Klosko, Weishaar, 2003:443

Bütün bunlardan yola çıkılarak danışanın tedavisinde şema mod terapisinin seçilmesinin nedeni bir veya daha fazla şema modu sergilemesidir. Young (2005) kişilik bozukluklarında görülen şema modlarını sınıflandırmıştır. Young (2005), dört temel mod içerisinde yer alan terk edilmiş/istismar görmüş çocuk mod, kızgın çocuk mod, cezalandırıcı ebeveyn mod ve kopuk korungan modunu sınır kişilik bozukluğu ile ilişkilendirmiştir. Ayrıca danışanın, görüşmeler sırasında eski partneri ve arkadaşları tarafından reddedildiği, çocukluk ve üniversite yıllarında ailesi tarafından özellikle üniversite boyunca babasının bir kez bile telefonla konuşmadığı ve yalnız bırakıldığı, erkek kardeşi, ablaları ve babası tarafında baskı altında tutulduğu, özellikle babasının alkol sorunu ve fiziksel şiddet davranışı sebebiyle çocukluk dönemini zor geçirdiği, kendi ihtiyaçlarını karşılamak yerine ötekilerin ihtiyaçlarını karşıladığı, eşi tarafından sevilmediği, kendi içinde boşluk hissi yaşadığı, aşırı uçlarda yaşadığı, yaşadığı sıkıntıları ve davranışları anlamlandırmada zorluk çektiği bilgisi edinilmiştir.

Danışana, şema mod ölçeği uygulanmıştır. Şema mod ölçeğinde dürtüsel çocuk mod, öfkeli çocuk mod, incinmiş ve kırılğan çocuk mod, kopuk korungan mod, kopuk kendini avutan mod, talepkar ebeveyn mod puanları yüksek çıkmıştır.

Danışana, seans içersinde ortaya çıkan modlar, bu modların sorun alanları, ne işe yaradıkları ve ne hissettikleri anlatılmıştır.

Tablo 5.3. Seansta Çıkan Modlar

Seansta Çıkan Modlar	Bu Modlar Ne İşe Yarıyor	Ne hissettiniz
Talepkar Ebeveyn Mod	Kişiyi başkalarına yönelik yüksek beklenti ve yüksek düzeyde sorumluluk hazırlar. Bunlara ulaşmak için kendini ve başkalarını baskı altına alır. Örneğin yeğeniniz hasta olduğu için onun her ihtiyacını karşılamak. 8 kardeş olmanıza rağmen babanız her istediğini yapmanız. Bu sebepten eşiniz ve aileniz üzerinden öfkeleniyorsunuz. Kendi içinizde konuşuyor. İçinizdeki talepkar ebeveyn modu sizi suçlamaya başladığında kendinizi daha kötü hissetmenize sebep oluyor. Daha kötü hissedince kızgın çocuk modu çıkıyor.	Kızgınlık, üzgün
İncinmiş- Kırılğan Çocuk Mod	Çocuğun bir ihtiyacı var. Arkadaşı telefona ve mesajına yanıt vermeyince eve kapanıp kimseyle ilişki kurmayı kırılmak ve incinmek istemez. İncinmiş çocuk neyi sevip neyi sevmediğini bilir. Bize iyi gelen ve iyi gelmeyen şeyi bilir. Şunu yap, bunu yap demez ama haber spikeri gibi. Bizimle ilgili haber verir. Şunu sevdim. Buna üzüldüm. İncinmiş-kırılğan çocuğunuz tetiklenince yani değersiz, sevilmiyor, istenmiyor gibi hissetmeniz aslında insanlarla ilişkinizde beklendiğiniz noktaya ulaşamadığınız durumda baş etmek için kendinizi eve kapatıp insanlarla görüşmüyorsunuz.	Utanc, öfke, Yalnızlık, Terk Edilmişlik, Mutsuz, Değersiz, Sevilmiyorum
Dürtüsel Çocuk Mod	Bu mod incinmiş çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için dürtüsel hareket eder ve başkalarının sınırlarını ya da endişelerini dikkate almadan hazzın peşinden koşar. “Her şey benim istediğim gibi olsun”der. İstediyimi yaparım istemediyimi yapmam. Kaçarım, hareketli bir çocuk. Dürtüsel çocuğun görevi kişi kendi ihtiyaç ve isteklerini dile getiremiyorsa ve incinmiş çocuğun istek ve ihtiyaçları gerçekleşmiyorsa dürtüsel çocuk onun yanında beliriyor. Her şeyi düşüncesizce yaparım ve kaçarım ama sonuçlarını düşünmeden yaptığı davrandığı için kişiye tekrar zarar veriyor. Örnek olarak; babanız baskısından evlendiniz. Hiç düşünmeden babanıza, kardeşinize ve ablanıza kredi çektiniz, boşluktan alışveriş yaptınız. Para harcamak. Arkadaşlarımla gittiğimde her yerde hesabı ödemeniz. Kendi ihtiyacımız geride kalınca da dürtüsel modu çıkıyor sınırsızca kendi isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı kısaca kendi açlığını doyuruyor. İnsanlara karşı	Sahte mutluluk hali gibi, eleştirel sesi dengelemek için ama beraberinde pişmanlık da getiriyor.

	çok fedakarlık yaptığımızda dürtüsel çocuk modunuz ortaya çıkıyor.	
Sağlıklı- Yetişkin Mod	<p>Annelerle ilgili olaylarda annenizin sağlık olaylarından kaçmayıp sizin de yer almanız.</p> <p>Bir kişiyi, durumu ya da olayı değerlendirirken aşırı idealizasyon ve değersizleştirmeye gitmeden iyi ve kötülerini bütünleyebilir.</p> <p>Sağlıklı ben fonksiyonları gösterir.</p> <p>Durumları, anlaşmazlıklar, ilişkileri vs. gerçekçi şekilde değerlendirebilir.</p> <p>Küçük sorunlarda olumsuz duygulara yenilmez.</p> <p>Sorun çıktığında yapıcı çözümler arar.</p> <p>Mantıklı ve sakin.</p> <p>Aldığım kararlar ve yaptığım davranışların sonrasında dönüp muhasebesini yapar.</p> <p>Yetişkin eğlenceleri ve ilgilerine merak duyar.</p>	Mutlu
Kızgın Çocuk Mod	<p>Kızgın çocuk modunda kişi kendini tam bir yetişkinmiş gibi hissetmez. Kişinin ihtiyaçlarının yeterince dikkate alınmadığını hissediyor olmasıyla çıkmaktadır. Merkezde “kızgın” duygular olarak adlandırılan öfke ve hiddet vardır. Aynı zamanda inatçılık ve disiplinsizlik biçiminde gözlenebilmektedir. Bu modda şımarıklık davranışı da ortaya çıkabilmektedir. Kızgın çocuk modu ile incinmiş- kırılmalı çocuk modları çoğunlukla eşzamanlı olarak ya da birbirlerinin ardından ortaya çıkmaktadır. Örneğin; Bizim en temelde neye ihtiyacımızı olduğunu bilen incinmiş- kırılmalı çocuk modumuzun hiç ihtiyacı karşılanmamışsa (geçmişte hiç aile olarak ihtiyaçlarını karşılanmadığını, bugün de kendi hayatınızda ötekilerin ihtiyaçlarını gidereyim derken kendinizin ihtiyaçları geriye düşüyor.) İncinmiş çocuk tehdit ve etrafta birileri ona kırarak zarar verecek gibi algılandığında kızgın çocuk çıkıyor ve karşı tarafa öfkesini kusuyor.</p> <p>Kızgın çocuk aslında incinmiş çocuğun ihtiyacı karşılanmadığı zaman ortaya çıkar ama işe yaramıyor.</p>	Öfke, Hiddet, Değersiz, Sevilmiyorum
Kopuk- Korungan Mod	<p>Kopuk korungan modda kişiler duygularını kapatırlar. Kişiler daha çok duygusuz ve boş hissederler. Örnek olarak; sizin içinizde bir duygu odası var. Bu odanın içinde negatifler- pozitifler var. Siz negatifleri baş edemeyeceğinizi düşündüğünüz zaman bunların ışıklarını ve kapıyı kapatıp gittiğinizde bu odayla birlikte ve bu duyguların yoğunluğunu ömür boyu yaşamaya devam edersiniz. Bir de ışıkları kapatınca arada sadece negatifleri değil pozitifleri de kapatmış olursunuz. Siz bu duyguları açarak aslında terapide kapıyı ve ışıkları açar içinizdeki negatifleri yaşayıp bir kısmını uğurlarsanız. Pozitifleri</p>	<p>Kendi ihtiyaç ve Duygularını yansıtamazlar.</p> <p>Duygusal ihtiyaçlarını kesmek ve başkalarıyla</p>

	de görmeye başlıyorsunuz.	bağlantılarını koparmak.
--	---------------------------	--------------------------

5.5. Araştırmacının Refleksif Duruşu

Tez Danışmanı/Süpervizör

Öğrencim Mert Aytaç'la başladığımız tez çalışmasına beni yönelten çeşitli nedenler oldu. Öncelikle, ISST'den onaylı bir şema terapisti olarak bir süredir hem verdiğim derslerde hem de klinikte kişilik bozukluklarıyla yoğun olarak çalışıyordum ve özellikle borderline kişilik bozukluğuyla çalışırken bölme mekanizmasını ne kadar sıklıkla kullandıkları dikkatimi çekiyordu. Bu anlamda birçok şema modunu ve mod geçişlerini bir arada barındıran borderline yapının bölme ile ilişkilmesi, şema moduna sahip olmayla bölme mekanizması arasında ilişki olabileceğini düşündürüyordu bana. Belki de bölme mekanizmasını kullanmak bir kişide şemalar yerine şemaların kümeleştiği şema modlarının oluşmasına ya da güçlü şema modlarına sahip olmak bölme mekanizmasını daha da yoğun kullanmaya sebep oluyor diye düşünüyordum.

Tam bu konunun üzerine düşündüğüm bu dönemlerde Mert, özellikle şema terapiyle ilgilendiğini söyleyerek benden hem şemaları öğrenmeyi hem de okul dışında da şema terapi ile ilgili süpervizyon almayı istediğini belirtti. Ardından da tez danışmanı olmam için de talepte bulundu. Bu süpervizyon sürecinde takip etmeye başladığımız borderline kişilik bozukluğuna sahip Cemile Hanım'ı tezin bir parçası yapmaya karar verdik. Ancak süreç o kadar kolay olmadı. Benim, öğrencim Mert'i tez öğrencisi olarak almak için yönetmeliğe göre önce danışman olarak en az bir yüksek lisans tezi sundurmam gerekiyordu. O dönem takip ettiğim bir yüksek lisans tezinin bir an önce bitmesi için ekstra çaba sarf etmem gerekti. Bu ekstra çabayla bunu geride bırakmayı başardık. Diğer bir şeyse, bu tezi yazabilmek için hem bölme

ölçeğinin hem de şema mod ölçeğinin adaptasyon çalışmasının yapılması gerekiyordu. Mert, bu zorlu süreçte tezi kapsamında bölme ölçeğinin adaptasyon sürecini yürütürken diğer taraftan da Dr. Alp Karaosmanoğlu'nun halihazırda çevirdiği ve adaptasyon çalışmasını henüz bitirmediği şema mod ölçeğinin de adaptasyon sürecini üstlendi. Mert'in önüne çıkan her zorluğu üstlenmeye geçmesi, kaçınmak yerine mücadeleye girişip zorlukları hiç sorun haline getirmemesi çok dikkatimi çeken bir özelliği oldu. Elâzığ-İstanbul arası gidip gelmelerle doktora programına devam ediyordu ve Cemile Hanım'ın her seansını transkripte çeviriyor ve tüm detayına kadar benden süpervizyon alıyordu. Transkript yazmak birçok doktora öğrencisi için bir şikâyet konusuyken Mert tüm seansları yazıyordu.

Mert'in mücadeleciliğinin yanı sıra dikkatimi çeken birkaç özelliği daha vardı. Mert, bana göre o dönem, ifade etmek istediği şeyleri düzgün cümle yapısı ve kelimelerle dile getiremiyordu. Bir de Mert genellikle son derece uyumlu davranıyor ve duygularını dışarı hiç belli etmiyordu. Süpervizyonlarda çoğu zaman hastanın ses kaydını dinliyorduk ya da Mert birebir transkripti bana okuyordu. Bu da bana iletişim içerisinde etkileşimin olmadığı bir yapıyı düşündürüyordu. Hem dili kullanımındaki sıkıntılar hem duygu ifadesindeki eksiklik hem de etkileşimin azlığıyla ilgili Mert'e düşüncelerimi açtım ve sonrasını takip etmeye başladım. Tabi tüm bu geribildirimle beraber Mert'in duyguları belli olmazken karşısında moddan moda geçen, duygulanımı yüksek bir borderline hastanın olması ve bu sürecin nasıl ilerleyeceği de benim ayrıca merak ettiğim bir konuydu...

Hasta uzunca bir süre, kopuk korungan modda gerçekte hissettiklerinden kaçınan bir yapıda devam ederken ben de terapistimizin duygularını göstermediğini düşünüyordum. Tüm bu süreçlerin ardından Mert'in kendi özel hayatında yoğun bir duygulanım yaşadığı bir döneme geldik. Bu süreçte Mert'te duyguları daha fazla görür olmuştum; Mert hayatında önemli bir dönüm noktası yaşıyor gibiydi... Tam da böyle bir sürece

eş zamanlı olarak hasta kopuk korungan modu kırmayı başarıp aylar süren görüşmeler sonrasında çocuklukta yaşadığı travmatik olayını bir gün aniden dile dökmüştü. Hastanın bu dile döküşü sonrası ise hastada müthiş bir ilerleme süreci başladı. Şu an geldiğimiz noktada tezin bitişine yaklaşırken, hasta sanki tüm bu sürece uyumlu olarak duygularıyla yüzleşmek istiyor ve kaçınmalara direnerek sağlıklı yetişkin modda kendini ele almaya başlamıştı. Bense Mert'te daha fazla duygu, daha fazla etkileşim görüyordum ve Mert artık dili de açık ara farkla daha etkin kullanıyordu. Tezin sonlarına geldiğimiz noktadaysa hem terapistin gelişimi hem de hastanın gelişimine eş zamanlı olarak eşlik etmekse benim için mutluluk verici oldu...

Tez Öğrencisi

Benim açımdan doktora süreci zorlu bir yolcuğa başlamaktı. İstanbul dışında çalışmam, doktora çalışmalarımı zorlaştıran diğer bir etkendi. Doktora dersleri kapsamında haftanın belirli günleri İstanbul'da bulunmak zorunda oluşum, çalıştığım kurumdan izin almakta yaşadığım zorluklar ve yaşadığım sağlık problemleri, süreci daha da zorlaştırmıştı. Doktora programında birinci yıl dersleri bitirerek ikinci yıl süpervizyon sürecine başladım. Bu dönemde haftanın farklı günlerinde iki tane süpervizyon dersi aldım. Fakat İstanbul dışında bulunmam nedeniyle haftada iki kez İstanbul'a gidip gelmekten dolayı çok zorlandım. Bu sırada Bahar Hoca'nın süpervizyon grubunda Aslı arkadaşım ile yer değiştirip sorunu çözmüş oldum. Bu süreçte Bahar Hocamla tanışmış oldum. Bahar Hocamla doktora sürecinde süpervizyon dersleri devam ettiği için, etik ilkelere dolayı bireysel süpervizyon almayı ertelemek zorunda kaldım. Beni, Bahar hocamla tez çalışmasına yönelten çeşitli nedenler oldu. İlk olarak doktora dönemimde Şema Terapi'nin ilgimi çekmesi ve Bahar Hocam'dan süpervizyon almam, beni Şema Terapi kitapları okumaya teşvik etti. Ayrıca Bahar hocamın ISST'den onaylı şema terapist olması, klinikte kişilik bozukluğuyla yoğun çalışması ve kişilik bozukluk tedavisinde şema

terapi ekolünü kullanması nedeniyle tez danışmanım olması için talepte bulundum.

Doktora süpervizyon süreci bittikten sonra, Bahar Hocamdan Bireysel Şema Terapi Süpervizyon almayı tekrar talep ettim. Şema Terapi Süpervizyon süreci devam ederken bir taraftan da doktora tez çalışması için literatür taraması yapıyordum. Literatür taraması yaparken Şema Terapi'nin birçok boyutuna ilişkin yayınlanmış çalışmaların olduğunu gördüm. Benim amacım doktora tezimde vaka analizi ve şema terapi konularını çalışmaktı. Bu fikrimi Bahar Hoca'ya anlatıp, hocamdan tez danışmanım olması talebinde bulundum. Hocam tez danışmanım olmayı kabul etti. Bu süpervizyon sürecinde takip etmeye başladığımız "Borderline Kişilik Bozukluğuna" sahip Cemile Hanım'ı doktora tezinde vaka analizi yapmaya karar verdik. Tez konusu belli olmasına rağmen zorluklar yaşamaya devam ediyordum. İlgili yönetmeliğe göre Bahar Hoca'nın tez öğrencisi olabilmem için, hocamın en az bir tane yüksek lisans tezi bitirmesi gerekiyordu. Bu nedenle tez danışmanlığım üniversitedeki başka bir öğretim üyesi tarafından devam ettirildi. Bahar Hoca'nın takip ettiği yüksek lisans öğrencisi mezun olduktan sonra, Bahar Hoca tez danışmanım oldu. Benim için zorlu bir süreç biterken diğer zorlu bir süreç başlıyordu. Doktora tezimde Bölme ve Şema Mod ölçeklerinin Türk kültürüne adaptasyon çalışmaları yoktu. Bu süreçte ölçek sahiplerinden gerekli izinleri aldıktan sonra adaptasyon çalışmalarına başladım.

Ölçek adaptasyon çalışmaları için veri toplarken, diğer taraftan nitel analiz kapsamında Cemile Hanım'ın her seansının transkriptini yazıyordum. Bu süreçler devam ederken tezin nitel analiz kısmında zorlandım. Çünkü literatürde psikoterapi kapsamında vaka analiz tezleri çalışılmamıştı. Zorlandığım bu süreçlerde, tezin nitel araştırma sürecine nasıl etki yapacağını düşünüyordum. Süpervizyon ve seanslar devam ederken nitel analiz kısmında kafamdaki düşüncelerin tam netleşmediğini fark ettim. Bu sırada araştırma grubum tez izleme komitesinden oluştu. Araştırma grubum, danışanın temaları

transkriptler üzerinden inceledi ve tartıştı. Araştıma grubumun ikinci tez izleme komitesinden sonra geri bildirimleri, fikirlerinden sonra nitel analiz kısmı ve temalar kafamda şekillenmeye başladı. Bahar Hocamla temaları belirledikten sonra, ikinci tez komitesinden aldığım geri bildirimleri de göz önünde bulundurarak nitel analiz kısmını yazmaya başladım.

Danışanımın yaşadığı ve büyüdüğü çevrede, benden psikolojik destek alma konusunda çekinceleri vardı. Bu çekincelerden ilki benim yaşımın danışandan küçük olması; ikincisi ise erkek terapist olmamdı. Danışanımın Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşaması ve bölge insanları gibi Cemile Hanımın da sorunlarını dışarıya aktarmada çekingen davranması süreci zorlaştıran diğer bir etkendi. Psikolojik destek almak Doğu Anadolu Bölgesindeki insanların daha yeni tanıştıkları bir olgu. Elazığ'da yaşayan biri olarak bölgedeki insanların psikolojik destek alma konusunda büyük çekinceler yaşadığını düşünüyorum. Bu çekingen yaklaşımı Cemile Hanım'da da gözlemledim. Bölgede psikolojik destek alan insanlar farklı algılanmakta ve yakın çevresi tarafından olumsuz yönde etiketlenmekte. Benim için bu kültürde danışanı terapiye almak ve güveni sağlamak zor bir süreçti. Bazı seanslarda danışanın olayları yüzeysel anlatmasından ve duygularını saklamasından dolayı zorlandığımı hissettim. Danışanım, seanslara uzun bir süre kopuk korungan modda devam etti. Bu nedenle seanslarda yeterince ilerleme sağlayamıyordum. Bir taraftan da kendimi sorgulayarak danışana karşı yeterince empati kuramadığımı ve bunun sonucunda da onun duygularını yeterince anlayamadığımı düşünmeye başladım. Bu sırada bazı seanslarda danışanın anlattığı olayların benim hayatımda yaşadığım olaylara benzediğini fark ettim. Tüm bu süreç kendi özel hayatımda da yoğun duygular yaşadığım bir döneme denk gelmişti. Yoğun duygular yaşadığım ve kendi terapi sürecimin de eklendiği bu dönemde duygularımı çevremdeki insanlara daha fazla ifade etmeye başladım. Hayatımda önemli bir dönüm noktasını yaşıyor gibiydim. Tam da böyle bir süreçle eş zamanlı olarak danışanım kopuk korungan modu kırmayı başarıp, çocuklukta yaşadığı travmatik olayını anlatmaya başladı.

Danışanın bir yıl süren seanslar sonunda çocuklukta yaşadığı bu travmatik olayı anlatması, iç görü ve farkındalığının artmasını da sağlamış oldu. Danışan, şu anda işlevsiz ve olumsuz modların sesini kısarak, sağlıklı yetişkin modda kalmaya başlamıştır. Benim için danışanın gelmiş olduğu bu aşama ile birlikte, tezimin de bitme noktasına gelmesi mutluluk verici oldu.



6. BÖLÜM

MODLARIN KONUŞMA ANALİZİ İLE İNCELENMESİ SONUCU OLUŞAN TEMALAR

Modların konuşma analizi ile incelenmesi sonucu oluşan temalar ve alt temalar Tablo 5.4’ de verilmiştir.

Tablo 5.4. Modların Konuşma Analizi İle İncelenmesi Sonucu Oluşan Temalar Ve Alt Temalar

Temalar	Alt Temalar
Eşle İlgili	Öfkenin İfadesi (Öfkeli Çocuk), Doyurulmamış İhtiyaçlar (İncinmiş Çocuk), Ötekilerden Yüksek Beklentiler (Talepkar Ebeveyn), Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme).
Kök Aile İle İlişkiler	Öfkenin İfadesi (Öfkeli Çocuk), Doyurulmamış İhtiyaçlar (İncinmiş Çocuk), Olumsuz Duygulardan Kaçınma (Kopuk- Korungan), Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme).
Arkadaş İlişkilerinde Tatminsizlik	Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme), Düşünmeden İstedini Yapmak (Dürtüsel Çocuk).
Terapistle Olan İlişki	Olumsuz Duygulardan Kaçınma (Kopuk- Korungan), Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme).

6.1. Eşle İlgili

Bu tema öfkenin ifadesi, doyurulmamış ihtiyaçlar, ötekilerden yüksek beklentiler, olayları ya çok olumsuz ya çok olumlu algılama alt temalardan oluştuğunu görüyoruz.

Alt Tema:

Öfkenin İfadesi (Öfkeli Çocuk):

Danışan içinde eşine ifade edemediği öfke duygusunu barındırmaktadır. Öfkenin kaynağına bakıldığında danışan seanslar boyunca eşinden yeterli desteği alamadığını, yanında olmadığını, iki farklı insan karakterinde davrandığını ve sevilmediğini hissetmediği için eşine karşı öfke hissettiğini dile getirmiştir. Danışanın öfke duygusu davranışlarına yansımakta ve danışan duygularını ifade edemedikçe bu durum önemli bir sorun olarak karşısına çıkmaktadır. Örneğin danışan 13. oturumda eşinin en ufak tepkisine karşı hiddetlendiğini ve inanılmaz öfke duyduğunu belirtmiş ve eşine karşı tahammül edemediğini dile getirmiştir.

D: Geçen hafta pazar günü bir kız arkadaşım ile fotoğraf çekip biraz dolaşmak istedim. Eşim köydeydi. Aradım çıkacağım diye (.) Konuşma tarzı hh üslubu böyle sürekli sanki ben dışarı çıktığım için. Ben dışarı çıkacağım dedim. Bana çok sert bir dille ner ↑ eye gidiyorsun. Sadece beni germesine odaklanıyorum. Özellikle eşime karşı hiç tahammülüm kalmadı gibi. Söylediği en ufak şeye çok çabuk sinirlenebiliyorum. Özellikle eşimde bunu çok yaşıyorum.

T: Burada hangi mod ortaya çıkmış olabilir?

D: Öfkeli .hh yanım çok çıkıyor ortaya bu ara öyle söyleyeyim. (.3) Özellikle eşime karşı hiç taham(.2)mülüm kalmadı gibi. Söylediği en ufak şeye çok çabuk sinirlenebiliyorum. Özellikle eşimde ↓ bunu çok yaşıyorum. Çok öfke ↑ liyim özellikle ona karşı çok öfkeliyim (Oturum 13).

Diğer bir oturumda ise eşinin kendisine yönelik tutum ve davranışlarının duygusal açıdan kendisini yaraladığını ve bu durumun kaçınılmaz olarak öfkeye neden olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yaşanan iletişim sorunları bu durumun üstesinden gelmelerini zorlaştırmaktadır. Danışan değersizlik ve sevilmediği duygusunu yaşamaktadır. Bu duygusal yoksunluğun eşi tarafından giderilememesi öfkeye neden olmaktadır. Aşağıda verilen oturum örneğinde olduğu gibi danışan eşinin kendisini sürekli aşağılama eğiliminde olduğunu belirtmekte ve bu durumun kendisinde öfkeye neden olduğunu dile getirmiştir.

T: Eşinizi burada baba rolüne koyduğunuzda, eşinizden beklentiler ya da gerçek dışı beklentiler artıyor olabilir mi?

D: Aslında beklenti içine hiç girmiyorum. Diyorum ki o şuan gözümün önünden kaybolursa onu hiç görmesem. Bazen de hissediyorum ki neden ben evlendim. (.2) Bu adamla neden evlendim çünkü tavır olarak aynı benim babamda mesela şeydir (.2) nasıl diyeyim size (.)çok konuşmaz hatta hiç konuşmaz.

T: Sessiz

D: Çok ↑ kısık bir ses tonu vardır. Bir şey söylediğinde anlamamışsanız üçüncüyü sormaya korkarsınız. En azın(h)dan biz korkarız. (.hh)ya da işte çok erken uyur. İnanılmaz derecede. Benim eşimde erken uyur hiç konuşmaz. Eşimin de varı yoğu televizyondaki tartışma programlarından ibarettir. Yemek yerken hiç eline sağlık demez yaptığım hiçbir şeyi takdir etmez. Bu özelliklerin hepsi babamda vardır. Babam anneme karşıda bize karşıda öyledir. Bir şeyi ne kadar iyi yapmış olursak olalım bunun için asla takdir etmez kusur bulur ki benim eşim bunu çok yapıyor. Bende kusur bulma olayına çok fazla giriyor.

T: Buda sizi yaralıyor ister istemez.

D: Evet çünkü bir dönem ben kendimde çok ciddi anlamda özgüven eksikliği hissettim.

T: Yetersizlik hissettiriyor.

D: Kilo olarak takmaya başladım. Kendi dış görüntümü takmaya başladım. İşte ben güzel değilim (.) evet buna kendimi inandırdım. Ben güzel bir kadın değilim. Bir işi (.2) tam başaramam. Bu tarz şeyleri sürekli yaptığı için. Bana sürekli muhalefet gibidir. Basit bir şey söylerim ona hemen karşıdan doğru gözümünden kaçmış olabilir diyeceğine sende böyle yapıyorsun.

T: Empati kuramıyor.

D: Çoo hiç kura(h)mıyor ve beni çok yoruyor. Ben onun bütün duygularını anlamaya çalışıyorum onu anlamaya çalışıyorum. Ama karşımda bana hep benim eksikliklerimi gösteren. Evet: ben hep söylüyorum çok doğru bir insan olmayabilirim[

T: [Duvar gibi bir insan var karşınızda

D: Evet her şeyin en doğrusunu en iyisini yapamıyorum çok fazla eksikim var ama (.3) bunu sürekli bu şekilde bana yansıması ondan uzaklaşmama neden oluyor.

T: Yetersizlik duygularınızı açığa çıkartıyor ve buda sizi yaralıyor. Eşinizi hangi modunuzla seçmiş olabilirsiniz?

D: Iyyhhh .hh hh hiç bilmi(.h)yorum yani imm: o mo(.h)du yaka(.h)larsam muhtemelen eşimi bence ben öfkel(.h)iyken on(.h)u seçmiş(.h)imdir. Anca kızgınken gözüm bu kadar kör olabiliyor önümü göremiyorum. Herhalde öfkeli çocuk yok incinmiş çocukla seçmişimdir ben onu muhtemelen (Oturum 22).

Öfke temasına diğer bir örnek ise 28. oturumda danışanın öfkeyi yaşamının diğer alanlarında da yaşamaya başladığı görülmektedir. Danışan eşinden yeterli destek göremediğini ve güvensizlik yaşadığını dile getirmektedir. Eşine karşı oluşan öfke nedeniyle kendisini gergin hissetmekte ve en ufak şeylerin bile tahammül sınırlarını aştığını, kendisini sinirlendirdiğini belirtmiştir. Bu durum sosyal yaşamına da yansımaya başlamıştır.

T:Nasılsınız?

D:İyi deği(h)lim, bu sef(h)er iyi(h)yim demeyeceğim alışkanlıktan. İyi değilim.

T:Neler oldu hayatınızda?

D:Ya bilmiyorum çok sinirliyim bu aralar. Çok aşırı gerginim hemen her şeye patlama (.2) potansiyeli değil zaten patlıyorum da. En ufak bir söze tahammülüm yok gibi bir şey yani.

T:En son yaşadığınız bir olayı anlatabilir misiniz?

D:En son, ne yaşadım cumartesi günü cenaze var demiştim biliyorsunuz benim çok yakın arkadaşımın babası vefat etti onun cenazesine gidecektik. (.) Eşim yüzünden geç kaldık ve gidemedikte <çok sinirlendim>. İnanılmaz derecede sinirlendim ve çünkü ben arkadaşımın yanında olmak istiyordum ve biliyordum oda bunu çok istiyordu. Arkadaşımda çok istiyordu onun yanında olmamı ama onun kendi bildiğini okuması yüzünden geç kaldım hatta yetişemedim arkadaşımı bile göremedim. Bu beni çok rahatsız etti.

T:Burada hangi şema mod ortaya çıktı?

D:Burda(.3) hh üzgün modum ortaya çıktı çünkü ben arkadaşımın yanında olmak istiyordum onun yanında olamamak beni (.)üzdü aynı zamanda öfkeli çocukta ortaya çıktı ve zaten ço(h)k pi(h)s kav(h)ga ettim öyle diyebilirim (Oturum 28).

Alt Tema:

Doyurulmamış İhtiyaçlar (İncinmiş Çocuk):

Danışan, değersiz hissettiğini söylemekte, ne olursa olsun koşulsuzca sevilemeyeceğini hissetmektedir. Danışan, koşulsuzca kendi olarak bir şey yapmadan değerli, özel, sevilebilir, ilgi alabilir, kabul görebilir olduğunu ebeveynle ilişkide bu duyguları hissetmeme sonucu oluşan doyurulmamış ihtiyaçlara sahiptir. Eşle ilişkiye girdiğinde aynı kanaldan bu duygular beslenemiyorsa danışan değersiz, sevilmez hissetmektedir. Koşulsuz sevginin

kabulü kişinin bir şey yapsam da yapmasam da fiziksel olarak görüntüm şöyle olsa da olmasa da değerliyim ve önemliyim diyebilmesidir. Bunlar aslında danışanın anne ve babasından çocukken alması gereken ve artık emin olmasını beklediğimiz şeyler ama çocuklukta alamadığı için şu an hala bunları arıyor. Kendinin ihtiyacını dile getiriyor. Bu ihtiyaçlarının duyulmadığı ve anlaşılmadığı ile ilgili yaşadığı duygular yalnızlık, güvenlik yoksunluğu, yaralı, incinmiş, değersiz, sevilmez ve kırılmışlıktır.

Aşağıdaki oturumda görüldüğü gibi eşinin danışanın fiziksel özelliklerine yönelik ifade ettikleri, danışanın kendisini değersizlik duygusuna kapılmasına neden olmuştur. Eşinin kendisine yönelik eleştirel, cezalandırıcı veya suistimal edici davranışları danışanın incinmesine ve eşinin bu yaptıklarının kendisini sevmediğinin bir göstergesi olarak görmesine yol açmıştır. Danışan alışveriş yapmayı eşinin kendisine yönelik bu eleştirileri sonrası kendine dikkat ederek eşini haksız çıkarmayı düşündüğünü belirtse de, bir bakıma eşinin istediği gibi biri olursa değer göreceği ve sevileceği duygusuyla hareket etmektedir. Danışanın beklediği koşulsuz olarak kabul edilmek ve sevmektir. Diğer yandan, incinmiş olan danışan bu duygusunun üstesinden gelebilmenin bir yolu olarak alışveriş yapmayı seçmiştir.

T: Dış görüşünüze önem [verdikten sonra alışverişe başladımız.

D: [Tabi ki ondan sonra başladı. Bir kere bana şey söyledi (.2) şu tipine bak dedi. Hava sıcak, evde kendimden geçmişim, çokta bakımsızım ŞU TİPİNE BAK hele ne hale gelmişsin kilo da almışım tabi o anda gururumu (.kırkı diyelim.

T: Sizi çok [incitti.

D: [Beni çok incitti ondan sonra sen görürsün dedim. Bu cümleyi kurmak neymiş. Kendi içimden böyle düşündüm ve ondan sonra daha çok dikkat etmeye başladım. Yememe, içmeme, giydiğim kıyafetlere ve ondan sonra daha çok alışveriş yapmaya başladım.

T: iki ya da üç yıl öncesine kadar tamamen öz bakımı biraz daha düşük birisini anlatıyorsunuz ama eşiniz bir cümlesinden sonra sizi incitmiş, kırmış ve üzmüş ve bu saatten sonra kendinize bakmaya başlamışsınız. Hangi mod çıkmış olabilir?

D: <İncinmiş çocuk>

T: İncinmiş çocuk içerisinde sizin ne ihtiyacınız karşılanmadı?

D: (.)Beğenilme, NE OLURSA OLSUN SEVİLME (Oturum 14).

Danışanın yaşamış olduğu duygusal yoksunluğun kökenine bakıldığında, büyüdüğü aile yapısının duygusal açıdan doyurucu bir aile ortamı olmayışdır. Danışan büyüdüğü ailenin kendisine sunamadığı sevilme, değer görme, beğenilme gibi duygusal yoksunlukları kendi aile ortamında aramakta ve eşinden beklemektedir. Ailesinden çok az destek gören danışan, özellikle baba ile ilişkilerinde duygusal yoksunluğun olduğunu oturumlarda belirtmiştir. Örneğin babası üniversite sürecinde kendisini neredeyse hiç aramamıştır. Evlilik yaşantılarına gelindiğinde, eşi tarafından bu beklentileri karşılanamamakta ve hatta eşinin davranışları yaşamış olduğu bu duygusal yoksunluğu daha da arttırmıştır.

T: Sizde bu zamanda hep anlatmak hep böyle anlaşılacak istiyorsunuz ama anlaşılmıyorsunuz ve anlaşılammaktan dolayı da sıkıntı yaşıyorsunuz. O zaman şöyle bir soru sorayım daha çok hangi durumlarda anlaşılmıyorsunuz?

D: Daha çok hangi durumlarda anlaşılmıyorum, aslında anlaşılmadığım bir şey var >ben karşımdakinden yakınlık görmek istiyorum< bir sevgi ortamı belki bunun sebebinde şu vardır küçüklüğümünden itibaren çok sorunlu bir ailenin huzursuz bir ev ortamında büyümüş olmanın ya da işte kavga gürültü hani o sevgi ortamının çok olmayışından kaynaklı ben kendi evi ↑ min içinde bunu arıyorum.

T: Bundan dolayı da siz eskiden görmediğiniz sevgiyi bu sefer eşinizde arıyorsunuz.

D: Yani (.)evimin içi neşeli olsun istiyorum karşımdaki insanla sohbet edelim gülelim hani hayatın sıkıntıları illa ki var herkes için var, ne tek benim için var ne tek eşim için var. Ama bunların yanında insanların mutlu olabileceği anlar var ve biz bunların hiçbirini yaşamıyoruz, e bakıyorum(.2) kendi hep bildim bileli huzursuz bir ev ortamı hep gergin bir ev ortamı karşımda hep duvar gibi bir baba, şimdi de duvar gibi [bir eş

T: [Bir eş

D: Ve bu beni artık geriyor.

T: Burda hangi mod çıkıyor?

D: Burda kop(h)ya çeki(h)yim, sanki daha çok incinmiş çocuk mod(h)um çıkıyor ortaya di mi? Öyle mi?

T: Bakabilirsiniz. Aslında [diyorsunuz ki...

D: [Aslında şöyle incinmiş olduğumu düşünüyorum çünkü ben bunları yaşamadıkça içimdeki o (.)duygusal kısım daha çok artıyor ve aslında içimde yaşadığım o hüznü öfke olarak dışarı vuruyorum (Oturum 21).

Danışan yaşamış oldukları bu sorunları eşi ile konuşmaya çalıştığını fakat eşinin bu konuda kapalı olduğunu, çözüme yanaşmadığını, problemleri kabul etmediğini belirtmektedir. Örneğin; aşağıdaki oturum örneğinde, eşine yaşamış oldukları birtakım sorunları dile getirmiş, evliliklerinin bu şekilde yürümeyeceğini belirtmiş fakat eşinin tepkisiz kalması kendisinde değersizlik duygusuna neden olmuştur. Özellikle danışan bu problemlerin çözümü için çok çabaladığını belirtmektedir. Bütün bunlara rağmen eş onu dikkate bile almamakta ve yok saymaktadır. Bu durum ise danışanı incitmektedir.

D: Ne olsa mesela eşime şunu sordum, (.)evliliğimizin bu şekilde gitmeyeceğini farkında mısın dedim evet farkındayım dedi. Peki neden bu

şekilde davranıyorsun ya da neden bu şekildeyiz dediğimde bana cevap vermesini isterdim. En kötü cevap bile olsa vermesini isterdim. Çünkü belki oda söyleseydi bunun üstesinden gelirdik ama onun susması bizim sorunlarımızı çözmiyor ve o sustukça sorunlar büyüyor. (.3)Böyle, °söylediğim şeyi unut(h)tum°.

T: Yani dediniz ki yetişkin gibi konuşsa sorumluluklarımızda anlaşsak bir şekilde sorunlarımızı çözeriz dediniz. Ama böyle durunca konuşmayınca sizin kanallarınızı kapatıyor buda ne yapıyor sizi incitiyor.

D: () (.2)neden bir şey yapmaya değer görmüyor. Bu soruyu çok soruyorum kendime

T: Biraz daha açıklar mısınız?

D: Bu kadar zamandır sorun yaşıyoruz sürekli bir şekilde ama doğru dille ama yanlış dille sıkıntıyı dile getirmeye çalışıyorum. Bir şey yapmaya çalışıyorum ve karşılığında hiçbir şey gelmiyor. Neden bu evlilik için ya da ailemiz için bir şey yapmaya değ ğ ĩ er görmü ĩ yorsun, düzeltme çaban yok ben ilk atandığım zaman H. çalışıyordum ve ben o zaman eşime T.'de yaşamak istemediğimi söylemişim. Bu konuda baya bir sıkıntı yaşamıştık. 7 yıl önce 2010 yılında bana şu cümleyi kurdu; ben böyle bir insanım (.)dedi. Çarş ↓ amba Sa ↓ lı günü herhangi bir gün(h)dü işte bu geçtiğimiz hafta içi konuştuğumuzda döndü bana şu cümleyi söyledi →ben böyle bir insanım.

T: Hiç bir şey değişmemiş

D: 7 yıl önce ve 7 yıl sonra aynı cümleyi kurdu. Demek ki ben bu kadar zaman boşuna çabalamışım aslında hiçbir şeyin düzeleceği yokmuş. Belki de acaba şey için mi kendime dönüp ben elimden geleni yaptım demek için mi bu kadar çaba sarf ettim bilmiyorum. .hh Ona da söyledim 7 yıl sonra hala ay ↓ nı cümle ↓ yi kuruyorsan biz zaten hiçbir şey yapamamışız. Bu saatten sonra da bizden hiç bir şey olmaz (.)dedim (Oturum 23).

Alt Tema

Ötekilerden Yüksek Beklentiler (Talepkar Ebeveyn):

Danışanda, çocukluktaki doyurulmamış ihtiyaçları telafi edebilmek için ötekilerden yüksek beklentiler ortaya çıkıyor ve bu durum çoğu zaman hem aileyle ilişkili hem de eşle ilişkide tekrar ediyor.

Analiz sonuçlarından elde edilen diğer bir alt tema ise danışanın diğer insanlardan beklentileriyle ilişkilidir. Temaya ilişkin bulgulara bakıldığında, danışanın yetişmiş olduğu aile yapısının etkili olduğu görülmektedir. Danışan babanın otoriter olduğu ve duygularını ifade edemediği kalabalık bir ailede yetişmiştir. Bu nedenle danışan kendi aile yaşamında da standartlar koymakta, beklentiler veya sorumluluklar oluşturmakta ve bunları karşı taraftan yani eşinden beklemektedir. Bu beklentilerin karşılanmaması sonucunda kendisi daha fazla sorumluluk alarak fedakârlıkta bulunmaktadır. Aşağıdaki oturum örneğinde danışan sürekli açıklama yapma eğiliminin aile yaşantılarından kaynaklı olduğunu dile getirmiştir.

T: Asında dikkat ederseniz yani eşinize sürekli bir şekilde açıklama yapıyorsunuz, eşinize yine dikkat ederseniz yine açıklama yaptınız bu olayda yine kafe de ki gibi bir açıklama yaptınız, [hep böyle açıklama yapıyorsunuz.

D: [Hep açıklama yapıyorum.

T: Bunu nereden öğrenmiş olabilirsiniz?

D: .hh hh Şey küçük(h)lüğümden kalma bir alışkanlık çünkü biz anneme veya babama annem daha çok babamdan kaynaklı sorduğu her soruya sor ↑ masa bile eve gittik mi nerde olduğumuz konusunda bir açıklama yapmak zorundaydık.

T: Açıklamaya devam ediyorsunuz

D: Evet yani baba(h)ma bu açıklamayı yapmaya devam ediyorum, aslında sadece benle ilgili bir şey değil, bu bütün kardeşlerde bu var. Babama bir şey anlatırken bunu ona tamamen açıklama ihtiyacını hissederiz. Herhalde oradan içimize mi yerleşmiş, ya da bilinçaltımıza mı yerleşti bilmiyorum ki?

T: Burda hangi mod çıkıyor? Daha doğrusu kimin sesi bu?

D: Şey ne ebeveyn(h)di, (.) beklentili ebeveyn (Oturum 21).

Diğer bir oturum örneğinde ise danışan eşine yönelik önemli bir beklentisini dile getirmiş ve bu beklentinin karşılanmadığını, bu nedenle danışanın kendisini baskı altına aldığı görülmektedir.

T: Siz aslında kafanızda tamamen bir takım sorunları çözmüş görünüyorsunuz bu hafta konuştuğuktan sonra. Bu saatten sonra eşimin herhangi bir şey yapması artık beni açıkça rahatsız etmiyor diyorsunuz. Ama dediniz ki eşim benimle konuşmuyor.

D: He konuşmuyor.

T: Burada duygunuz tam olarak ne?

D: Ya burada kızılıyorum çünkü şunu düşünüyorum iki yetişkin insan sorunlarını ancak konuşarak çözebilirler. Konuşmanın ardından neden küslük geliyor? Ben kafamdaki düşünceyi ona rahat aktaramayacaksam beraber zaten bir şey paylaşmamız imkansız hale geliyor. Bu noktada (.) şuna kızılıyorum (.) hoşuna gitmeyen cümleler kurulduğunda şey yapmıyor nasıl diyeyim kin besler gibi oluyor. devamında küslük kurması: oda beni incitiyor ama ben küsmüyorum sonuçta iki yetişkin insanız. Koca koca insanlarız neden o fikrini söylediğinde ben küseyim ki bu şekilde davrandığında benim onla konuşma yollarım kapanıyor o yüzden kızılıyorum. Üzülüyorum ama kızılıyorum. Benden 12 yaş büyük bir insan. Artık bir şeyleri konuşarak çözebileceğimizi biliyor olması gerekirken benden daha kö(h)tü tavır sergiliyor. Bu hoşuma gitmiyor. °Evet hoşuma gitmiyor°.

T: Burada hangi mod ortaya çıktı?

D: .hh Kopya(h)ları toparlayayım. Eeee: (.4) talepkar ebeveyn mi yok

T: Talepkar ebeveyn modu ortaya çıktı. Burada siz talepkar ebeveyn modunuz da konuşurken kendi içinizde ne yapıyorsunuz?

D: Ondan bir beklenti içine giriyorum: beni anlamasını bekliyorum, anlayış göstermesini bekliyorum. Sabır göstereyim diyorum. Yine yanlış modum çık(h)mış orta(h)ya (Oturum 23).

Yüksek beklentilerin kökenine bakıldığında danışanın aile örüntüleri karşımıza çıkmakta, özellikle annesinin babası tarafından yok sayıldığı ve değer verilmediği dikkat çekmektedir. Bu durum danışanın eşini babası olarak kendisini de annesi olarak algıladığı hissini vermekte ve anne-babası arasındaki ilişkide olduğu gibi yok sayılma, değer verilmeme, sevilme gibi duyguları yaşayacağı endişesini taşımaktadır. Bu da danışanın eşinden beklentilerine yansımakta ve talepkarlık düzeyini arttırmaktadır.

T:Aslında geçmişte yaşamadığınız o değersizli hissi bir şekilde başkası tarafından karşılandığında ne yapıyorsunuz kendinizi daha değerli hissedip karışdakinin de gerçek hissi mi size karşı ilgimi duyuyor sevinç mi olduğunu tam olarak herhalde kestiremiyorsunuz. [Şöyle bir şey de var.

D: [Şöyle bir şey de vardı, biliyor musun ben (.) hiçbir şey yerine konulmama duygusunu babam anneme çok yaşatmıştı ve biz bunu çok görmüşüzdür.

T:Bu sizin hayatınıza benzer mi?

D: (.)Ben onun gibi olmaktan çok korkuyorum. Onun gibi yaşamaktan. Gördüğüm tablo bariz şekilde bu. Babam hiç anneme sormamıştır bir şeye ihtiyacın var mı diye eşimde bana sormaz. Ben baktığım zaman böyle görüyorum belki bu nokta da annemle mi özdeşleştiriyorum kendimi bilmiyorum sanırım bu gerçek duygu bu aslında bunu bu kadar yoğun bir şekilde sorun haline getirmemin ya da bu kadar yoğun bir şekilde sorun haline

getirmenin ya da yoğun bir şekilde istememin nedeni (.3) bir gün eşimle tartıştığım zaman (.3) benim ablam şey dedi: annenin kaderi kızaymış dediler ben bu olmak istemiyorum (Oturum 27).

Alt Tema

Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme):

Danışan, kimi zaman karşıya aşırı bir değer yüklüyor sonra hayal kırıklığına uğruyor. Çoğu zaman ötekini kötü olarak atfetmektedir. Zaten birini ilk başta pozitive koyarak sonra onu çok kötü yapması da kolay oluyor.

Danışanın eşine ilişkin yaşantılarından elde edilen son tema ise yaşamış olduğu karşıt duygulara ilişkindir. Danışanın eşine yönelik ifade ettiği duygulara bakıldığında ya çok olumsuz ya da çok olumlu olmakta, gri tonlardan yoksun bir duygusal yaşam sürmektedir. Daha önceki oturumlarda eşinin olumsuz yönleri üzerinde odaklanan danışan, kendisinin eşine yönelik yaşamış olduğu olumsuz duygular üzerinde odaklanmıştır. Aşağıdaki oturum örneğinde ise danışan barındırdığı olumlu duygulara odaklanmıştır.

T: Bu zamana kadar başaramadığınız bir şey var mı?

D: Aslında yok. Ben kafama koyduğum şeyi gerçekten yapan bir insa(h)nım yeter ki kafama koymuş olayım. Ben mesela (.) kpss ye hazırlanırken de işte (.2) ders çalışmaya başladığım gün dersin başına otururken ben bu sene atanacağım dedim ve gerçektende o sene atandım. Bir şeyi yapmak istediğim zaman asla elim ↑ den kurtulmuyor.

T: Peki o zaman neden korkuyorsunuz?

D: Neden korkuyorum (.3) Neden korkuyorum: belki kendime itiraf etmekten korkuyorum ama eşimin varlığı anlaşılamasam da bir şekilde benim yanımda olduğunu bilmek güven veriyor. Tamam bu kadar sorun yaşıyorum ama

vicdansızda değildir bir şey olduğunda (.2) istemeyerekte olsa isteyerek de olsa destek çıkar ya da sanki onun yanındayken bana hiçbir şey olmazmış gibi

T: Güvende hissediyorsunuz.

D: Çünkü tamam belki sevgisini gösteremez anlayışlı (.) değildir empati kuramaz ama benim eşim çok dürüst bir insan çok (.2) düz içinde ne varsa böyle pa(h)t diye söyler.

T: Yani içinde kötülük yok diyorsunuz

D: Aynen öyle. Bakıyorum gerçekten etrafıma (.3) böyle bir insan bulmakta zor. Sana bu kadar dürüst, açık olabilen bir insanı bulabilmekte zor belki de onu kaybetmek hani o dürüst insana sahip olmak bunu kaybetmek mi istemiyorum. Bana verdiği güven duygusundan mahrum kalmak istemiyorum. Biraz karışık orası ama (Oturum 24).

Danışanın eşinin, kendisine danışan tarafından yüklenmiş olduğu roller dışından veya bu beklentilerin karşısı davranışlarda bulunması nedeniyle dünya iyisi olan eşi bir anda dünyanın en kötüsü olmakta ve danışan bu karşıt duyguları bir arada yaşamaktadır. Aşağıdaki örnekte olduğu gibi olumsuz duygular dile getirilmiştir. Kaynağına bakıldığında danışanın yine duygusal beklentilerinin karşılanmaması karşımıza çıkmaktadır.

T: Geçen hafta da konuşmuştuk eşinizle ilgili bir boşanma süreci vardı. O boşanma sürecinde eşiniz sizden biraz zaman istemişti. Eksiklerini görmek için. Sizde biraz daha güven duyduğunuz sırtınızı dayadığınız bir tarafa koydunuz. Ama aslında bu eşinizi tamamen sevgisini hissettirmeyip hasta olduğunuzda niye yemek yapmadın diyen eleştirel kısmını da gösterdiniz. Bunları böyle iki zıtta gidiyor bunu biraz açıklar mısınız?

D: Ben size bir şey söyleyeyim (.) şey gibi düşünün, → benim eşim çok iyi bir evlattır anne -baba açısından, (.) çok iyi bir kardeştir, (.) çok iyi bir öğretmendir, (.) çok iyi bir arkadaşır, (.)çok iyi bir insandır ama <hiç iyi bir eş

değil>. İyi değil derken kişilik anlamında bahsetmiyorum bahsettiğim şey onun karakter özellikleri, kişilik özellikleri değil. Ya bir insan karısına askerlik arkadaşı gibi davranabilir mi? Eşimin yanında kendimi erkek gibi hissediyorum.

T:Siz babanızın yerine koymuş olabilir misiniz? hani böyle asker arkadaşı olarak görmesi, iyi bir eş olmadığını söylemeniz. Siz babanız yerine koymuş olabilir misiniz?

D: Ya bu da olabilir ama benim (.) bu duyguyu hissetmeme sebep olan eşim. Çok basit bir şey eşime tüpü değiştir misin diyorum? Elini sırtıma vuruyor asl(h)an gibi(h)sin sen yaparsın diyor ve onu gerçekten bana değiştiriyor ki (Oturum 25).

6.2. Kök Aile İle İlişkiler

Danışan, baba, erkek kardeş ve ablaları ile ilgili temalar getirmektedir. Bunlar üzerinden aşağıda örnekleri vardır. Bu tema öfkenin ifadesi, olumsuz duygulardan kaçınma, doyurulmamış ihtiyaçlar, olayları ya çok olumsuz ya da çok olumlu algılama alt temalardan oluştuğunu görüyoruz

Alt Tema

Öfkenin İfadesi (Öfkeli Çocuk):

Kök aile ilişkilerine yönelik yapılan analizlerden elde edilen ilk bulgu, danışanın ailesine veya aile üyelerine yönelik yaşamış olduğu öfkedir. Danışan kalabalık bir ailede yetişmiştir. Babası otoriter bir babadır. Danışan özellikle babasından sevgi görmediğini oturumlarda dile getirmiştir. Babası tarafından annesine değer verilmediğini ve annesinin yok sayıldığını belirtmiştir. Sıklıkla aile içi tartışmaların yaşandığı bir ailede büyümüştür. Ailesine karşı yaşamış olduğu bu öfkeyi bir oturumda aşağıdaki gibi dile getirmiştir.

T: Bu hafta çok fazla erkeklerden dolayı bir takım sıkıntı yaşadınız. Eşinizin köye gitmesi, babanız ve kardeşinizle kavga ettiğinizi düşünürseniz hangi mod ortaya çıkmış olabilir?

D:Öfkeli çocuk çünkü acayip hep(h)siyle kav(h)ga etme potansiyelim var ve hepsini üz ↑ me ça ↑ bam var. Niyeyse onları üzmemek istiyorum. Öfkeli yanım ortaya çok çıktı (Oturum 11).

Danışan kendisinin ailesinden farklı bir yaşam anlayışı olduğu üzerinde durmaktadır. Örnekte görüldüğü gibi danışan kendisi sevilme, sevme, değer görme, zevk alma gibi yaşantılar üzerinden hayatını sürdürme eğiliminde olduğunu belirtirken diğer aile üyelerinin aksine daha geleneksel bir yaşantıyı tercih ettiklerini dile getirmektedir. Bu nedenle eşine daha çok değer verdiklerini belirtmektedir. Çünkü eşi de geleneksel bir yapıya sahiptir. Eşinin kendisinden ön planda tutulması, kendisinin yok sayılması ve anlaşılması, öfkeye neden olmaktadır.

T:Peki anlaşılmadığınızı bir tek eşiniz tarafından mı hissediyorsunuz?

D:Eşim tarafından çok yoğun hissediyorum evet. Aile bireylerimle konuş(h)maktan vazgeçtim artık çünkü çok ayrı pencerelerden bakıyoruz onlarla hayata onların dünyaya bakış açısı, hayata bakış açıları çok çok farklı. Benim ki çok çok farklı. Onlarla isteksekte orta noktada buluşamayız.

T:Farklı pencereden bakıyorsunuz.

D:Farklı ama na ↑ sıl fark ↑ lı ama nasıl farklı birimiz kuzeye birimiz güneye bakıyoruz. Onların nazarında benim (.3) var olmamın tek şeyi eşime hizmet etmek, evimi temizlemek, [temizlik yapmak, çocuk yapmak

T: [Evinizin kadını olmak

D:hee (h)o. Ben(h)de de o mo(h)d yok. Tamam temizliğimi de yaparım ama benim için şey deseler evini mi temizleyeceksin eşinle gezmeye mi çıkarısın ben gezmeye çıkarım evimin dağınık olmasını önemsemem.

T:Çünkü orada sevgiyi hissediyorsunuz

D:Ablam ailem onların öyle değildir. Onlar ailesiyle bir şey [yapmaktansa

T: [Daha geleneksel

D:Tabi onlar ailesiyle bir şey yapmaktansa temizlik yapmayı tercih ederler. Ya da evli bir kadınsan giyimine çok dikkat etmen gerekiyor. Ben bunu hiçte anlayabilmiş değildim .hh Diyordum ki evli bir kadın nasıl giyinir? Hep bunu sorguluyordum çünkü o kadar çok eleştiri geliyordu ki giyim [tarzımdan.

T: [Baskıda geliyor

D:Bu nedir bu nedir ya bir gün dedim ki bu evli ka(h)dın ne giyer biri bana anlatsın. Onlarla artık konuşmaktan da tartışmaktan da vazgeçtim çünkü bir de şöyle bir şey var. Benim eşimi o kadar çok sev(h)erler ki benden daha fazla severler. Onların gözünde eşim çok doğru bir insandır, çok akıllı ve çok mantıklıdır. Her şeyin en doğrusunu eşim bilir. Bir şey yapacakları zaman eşim'e sorar(h)lar.

T:Mantıklı olduğu için

D:Halbuki eşim(h)'in ken(h)dine bi(h)le ak(h)lı yo(h)k ben(h)ce. Demek istediğim şey onlar eşimi o kadar gözünde o kadar farklı bir yere oturtmuşlar ki

T:[Sizi görmüyorlar

D:[Ne olursa olsun hep ben hatalıyım. Hep ben kusurluyum, [hep

T: [Orada da anlaşılıyorsunuz.

D:Anlaşılmıyorum. Evet çok net şekilde, anlaşılıyorum.

T:Peki Cemile Hanım anlaşılmadığınızda hangi şema modunuz ortaya çıkıyor?

D:O kızgın çoc(h)uk çıkı(h)yor böyle herkesle bağıra bağıra anlatmak istiyorum. Anlaşılmadığımı hissettiğimde çok ciddi bir şekilde o içimde ki duyguyu acaba neyi kır sam neyi yaksam bazen evi yakasım geliyor (Oturum 27).

Olumsuz Duygulardan Kaçınma (Kopuk Korungan):

Danışan yaşamış olduğu olumsuz duygularla baş etme yolu olarak kaçınmayı tercih etmektedir. Duygusal geri çekilme, iletişimsizlik, izolasyon ve davranışsal kaçınmayı benimsemekte ve kendisini koruma altına almaktadır. Örneğin, aşağıdaki oturumda kendisini soyutlama ve iletişimsizliği tercih etmekte, içinde bulunduğu durumla başa çıkmaya çalışmaktadır.

T: Biraz önce dediniz ki yol ayrımındayım. Neyin yol ayrımı?

D: hh Neyin ayrımı, (.4) böyle içimde şey duygusu var gi ↑ tme istiyorum. Özellikle A' den çıkmak istiyorum. Çıkmayı çok istiyorum. (.3) yani hayatımda ki insanlardan uzaklaşmak istiyorum.

T: Daha sakinlik istiyorsunuz.

D: Hem öyle hem böyle yeni yerler yeni insanlar farklı bir hayat. O kadar çok dar bir alanın içindeyim ki o dar alan beni çok sıkıyor çok bunaltıyor. Onun içinden çıkmak istiyorum. Bilmiyorum eşimle de hiçbir şey yolunda gitmiyor ya da bana öyle geliyor bilmiyorum çünkü son bir haftadır hiç konuşmuyoruz gibi bir şey hiç konuşmuyoruz gibi.

T: Daha çok diğer insanlarla [konuşmuyordunuz eşinizle de

D: [Kimseyle ya normalde ben işte ablaamlarla telefonda konuşurdum yeğenlerimi görmeye giderdim. Onu da yapmıyorum. Böyle şey gibi hissediyorum

T: Bu hafta [durağan geçmiş anladığım kadarıyla

D: [Çok aslında çok yorgun hissediyorum bedensel mi yorgunluk

T: Zihinsel yorgunluk

D: Yani öyle sanki şey gibi kalbim mi çok yorulmuş ruhum yorulmuş artık

T: Bedenen yorulmuşsunuz ve zihnen yorulmuşsunuz

D:içinden çıkıp belli bir sakinliği aramak (gibi bir şey) yani hani bu (.) aklıma şey geliyor (.3) hep bir deniz kenarında TEK BAŞINA TEK BAŞINA orası kesinlikle sadece bir yere tek başına bakabilmeyi istiyorum ya da beni tanımayan insanların olduğu bir yerde olmak istiyorum. Uzaklaşma isteği var içimde (Oturum 27).

Diğer bir oturum örneğinde ise danışan kendisini annesi ile özdeşleştirmekte ve annesinin yaşantılarından ne kadar kaçınsa da aynı şeyleri yaşadığını dile getirmektedir. Eşe ilişkin temalarda da görüldüğü gibi danışan eşinin babası olmasından kendisinin de annesi olmasından korkmaktadır. Bu nedenle eşine yönelik beklentiler içerisindedir. Fakat eşinin bu beklentileri karşılamaması kendisinde incinmeye ve öfkeye neden olmuştur. Danışan aşağıda olduğu gibi bu olumsuz yaşantılardan korumak için davranışsal olarak kendini geri çekmeyi ve iletişimsizliği tercih etmiştir.

T:Biraz önce, annenizle ilgili aslında annenizi kendi yerinize koydunuz ve anneniz gibi hayatınızın olduğunu söylediniz. Burada niye kendinizi annenizin yerine koydunuz?

D: hh Niye kendimi annemin yerine koydum? Çünkü benim ablalarımın ya da annemin meş(h)hur lafıdır annenin kaderi kıza ben ne yaşadım ki siz ne yaşayacaksınız gibisinden. Hep böyle .hh alttan alta insanlara gizli mesaj verirsiniz ve onu hafızasına yerleştirirsiniz ya ve bir gün şey dersin YA EVET BEN buyum farkında olmadan bir şeye inanırsın. Ben sürekli bize verilen mesaj bu ve ben sanki bu mesajı yavaş yavaş kabul ediyordum gibi hissediyorum oysaki hi ↑ ç istemiyorum. İstemiyorum bunu istemiyorum ben böyle biri olmak istemiyorum. Hayatını, hayatını bir ada ↑ ma ve artık şuna inanıyorum bunu hak etme ↑ yen insana yapmak bilmiyorum bana korkunç geliyor.

T:Peki siz bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz?

D:Bu ara çok inanı(h)yorum herhalde çünkü beni geren beni yoran bu kadar şey karşısında o kadar sessizim ki. Tamam kavga ediyorum ama kavga ediyorum. Kendi içimde yaşadığım hiçbir duyguyu karşımdakine aktarmıyorum ve normalden: daha fazla suskunum artık hiç bir şey konuşmuyorum. Eskiden ablalarım, ailemle günde 3-4 defa konuşurduk her sabah konuşurduk artık konuşmuyorum onlar aradığında da çocuklarla sohbet edip kapatıyorum telefonu. Arkadaşlarımı eskisi gibi aramıyorum. (.) Eskiden canım sıkıldığında işte A şahsına yazarsam biliyorum benimle sohbet eder ya da sohbet ederiz can sıkıntım geçer ya da bana bir şeyler söyler daha iyi hissederim diye düşünüyordum. Ama artık bunu yapmıyorum çok sessizim. O kadar kendi içime döndüm ki beni üzen hiçbir şeye ses çıkartmıyorum artık (Oturum 28).

Son oturum örneğinde ise danışan yine aile yaşantılarından hareketle problemleri dile getirmemeyi yani susmayı bir başa çıkma stratejisi olarak gördüğünü dile getirmiştir. Yaşamış olduğu duyguları dile getirmek yerine bunları bastırmayı tercih etmiş olduğunu, dışarıya yansıtmadığını belirtmiştir.

T: Sürekli öfkenizi içinizde biriktiriyorsunuz. Burada herhangi bir çalışma yaptığımızda da bir şekilde

D:[Kaçıyorum.

T:[Kaçıyorsunuz. Duygularınızı tam olarak belli etmiyorsunuz. Dikkat ederseniz buda size sürekli zarar veriyor.

D:A ↑ ma şöyle bir şey var biliyor musunuz, biz (.2) hani küçükken yaşadığımız onca şeye rağmen annem derdi ki biri sorarsa hiçbir şey söylemeyin ya da (.) ağlamayın, gülmeyin. Öyle yapmayın, böyle yapmayın. Hep duyguların bastırıl ↑ masıyla büyüdük ki biz. Şimdi 33 yıl sonra kalkıp birden pat diye birden bunların değişmesi doğru değil ve ben hep şuna inandım ya da böyle olması gerektiğini mi düşündüm, .hh dışarıya karşı hep güçlü görünmem gerektiğini hissettim. Hiç bir şeyin beni yıkamayacağını, hiç bir

şeyin beni üzemeyeceğini. Ne kadar mutsuz ya da üzgün olursam olayım dışarıya karşı her zaman gülümseme, mutlu insan tablosu çizme (Oturum 28).

Doyurulmamış İhtiyaçlar (İncinmiş Çocuk):

Eşle ilişkide olduğu gibi aile ilişkilerinde de danışanın doyurulmamış gereksinimleri ön plana çıkmaktadır. Özellikle duygusal ihtiyaçlarda yaşanan yoksunluk nedeniyle danışan kendisini değersiz ve incinmiş hissetmektedir. Özellikle incinmişlik acı dolu değersizlik ve depresyon hislerini tetikleyen eleştirel, cezalandırıcı seslerle birlikte suistimal eden-edilen ilişkisi içinde birbirleriyle var olur. Danışanın aile örüntülerine bakıldığında değersizlik hissini ağır bastığı ilişkinin var olduğu söylenebilir. Aşağıda danışanın üniversite yıllarında yaşamış olduğu bir örnek verilmiştir.

T: Arkadaşlarınız aramıyor, hiç kimse aramayınca kendinizi [kötü hissediyorsunuz

D: [Değersiz hissediyorum

T: Bu düşünceler hayatınız başka neresine denk gelmiş olabilir?

D: Ben çok üzülmüştüm fakat hiç gün yüzüne çıkarmamaya çalışıyorum. Ben üniversite okurken benim babam beni hiç aramazdı, hiç aramazdı ama yok bir kere ara(h)mıştı. Üniversite hayatım boyunca şimdi de öyle ben aramadığım zaman beni aramıyorlar. Özellikle üniversite dönemi hep arkadaşlarımın aile ve akrabaları geliyorlar ve arıyorlar. Benim sadece bir ablam dışında kimse beni aramazdı. Buna çok (.) üzülmüştüm. Özellikle hiç babamın aramayışı. Özellikle ben üniversiteyi ilk kazandığım zaman gittiğimde kimse beni °yolculamaya° gelmemişti. Çokta üzülmüştüm.

T: Neler hissettiyorsunuz?

D: (.4) Değer ↓ siz, çok değersiz kimsenin °umrunda değilim° (Oturum 8).

Diğer bir oturum örneğinde ise babası tarafından kız çocuk olmasının zaten bir değersizlik göstergesi olduğunu belirtmiştir. Geleneksel toplumlarda erkek çocuk sahibi olmanın daha önemli olduğu ve kız çocuklarına nazaran erkek çocuklarına daha fazla değer verildiği görülmektedir. Oturumlarda danışanın betimlemiş olduğu aile yapısı geleneksel bir aile yapısıdır. Yakın akrabalar (dede, nine, amcalar...) bir arada yaşamakta ve erkek çocuk daha değerli görülmektedir. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde danışanın aileden beklentilerinin karşılanması pek mümkün görünmemektedir. Bu durum karşısında danışan kendini incinmiş ve değersiz görmektedir. Yaşamış olduğu aşağıdaki yaşantının ise bunun en önemli kanıtı olduğunu belirtmektedir.

D: Ben size bu hafta bir şey anlatacaktım. Şimdi an(h)nem bu hafta benden bir şeyler istedi ben gittim onun evinden onları aldım.

T: Anneniz mi?

D: Evet annem. Tarif ettiği yerde böyle bir torbanın içinde küçük küçük defterler vardı. Bende merak ettim bunlar nedir diye, açtım baktım benim babamın böyle eskiden, defterleri yazdığı günlük böyle şeyler. Günlük tarzı bir şey. (.) Önce bir baksam mı bakmasam mı bir kararsız kaldım. Sonra 70 yaşında adamın ne öz(h)eli olurmuş, okudum. Ee böyle hemen hemen hepimiz için bir şeyler yazmış. Çocukları için ya da bulunduğu şartlar için. (.) Kendi doğum şeyimi buldum, 2 Nisan 1984. İş yerindeyken haber vermişler. Yazdığı şey şuydu, hanım doğum yapmış haber verdiler, gittim. Yi ↑ ne kızmış geri döndüm işe geldim. Be(h)ni gördü(h)ğüne çok mem(h)nun olma(h)mış.

T: Bu hayatıma yansıyor zaten diyorsunuz

D: Ço(h)k net yansıyor (.2) sonrasında şey yazmış ben doğduktan 4-5 gün sonra yanlış hatırlamıyorsam tarihleri, .hh (.3) <babaannem ölmüş ve şey yazmıştı>, yeni bebek uğursuz geldi. Annemi kaybettik diye yazmış. Bir an dedim acaba ger(h)çekten uğu(h)rsuz muyum falan böyle. Şey diye düşündüm babam acaba bana her baktığında onu mu görüyor (Oturum 24).

Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme):

Kök aile ilişkilerine elde edilen diğer bir alt tema ise olaylara veya aile üyelerine yönelik danışanın göstermiş olduğu karşıt duygulardır. Danışan olayları değerlendirirken genel olarak uçları algılamakta gri tonlar yerine ya siyah ya da beyaz tonları görmektedir. Aşağıdaki oturum örneğinde olduğu gibi babasının kendisini hiç sevmediğini daha önce sıklıkla dile getiren danışan, rahatsızlığından dolayı babasının üzülmelerini kendisini sevdiğini belirtiyor.

D: .hh Evet benim babam bize atlatılması ya da yaşanması zor şeyler yaşattı gerçek ↑ ten yaşattı ama (.3) şeyi düşünüyorum babam ölse üzülmüyüm? °Çok üzülmürüm°. Belki ona bu kadar kırgın olduğum için üzülmürüm.

T:Belki içinizden gelen şeyleri söylemediğiniz için üzgün olabilirsiniz. [Geçen seans bahsetmişsiniz.

D:Yanioda olabilir. [Hiçbir zaman mesela babama bir gün bile babacığım diye cümle çıkmamıştır. Mesela babam beni arar çok da üzüyorlar işsiz kaldığım için çok sık ararlar beni böyle sesi daha sevgi dolu onu hissediyorum ama ben yine içimde ki şeyi onu sevdi ↑ ğimi gösteremiyorum. Sanki babamla aramıza duvar örmüşüm gibi o bana ne kadar sevgiyle yaklaşırsa yaklaşsın ben bu içimdeki kırgınlıklarla [yaklaşamıyorum.

T: [Yaklaşamıyorsunuz.

D: ama şey gibi ya neden bahse(h)diyorduk biz ne anlatıyordum ne sormuştunuz?

T:Babanızla ilgili bir takım meseleleri anlatıyordunuz babanız ölse üzülmüyüm dediniz.

D:Yani (.3) şey ya

T:Kırgınlıktan [dolayı

D: [Kırgınım evet çok kırgınım.

T: Babanızla aklınıza gelen bir olay var mı?

D: Nasıl yani?

T: Herhangi bir olay var mı küçüklüğünüzde babanızla ilgili anı var mı?

D: Mesela [şey

T: [Çalışmak ister misiniz?

D: Mesela şeyi hatırlıyorum (.) babamın son 3 küçük çocuğa (.2) eve gelirken mesela bir çikolata bile alıp onu üçe bölüp bize yedirdiğini hatırlıyorum. Kötü olayların yanında iyi olayları da hatırlayabiliyorum.

T: Yani iyi olaylar da var.

D: >Tabi tabi var< ama bununla ilgili ben görmedim ama ben evlene(h)ceğim zaman nikahımın olduğu gün apandistim patladı ve ameliyat oldum. Hatta nikahımı hastanede kıydık sağlık güvencem yok diye. (.2) Benim eşimin ablası anlattı ben görmedim beni ameliyata aldıklarında babam oturmuş ağlamış. (.) İşte eşimin ablası şey söylemiş basit bir ameliyat ya hemen girer çıkar siz bir de onu bana sorun demiş. Hani o nasıl bir candır küçücük bir şey bile olsa benim içim sızlıyor. Ben hatta vay be benim ba(h)bam beni bu kadar sevi(h)yor mu?

T: Aslında iki tarafta birbirini bu kadar seviyor ama bunu karşı tarafa yansıtamıyorlar

D: Benim için ağlayabileceğini düşünmek benim için imkansız bir şeydi. ()

T: [Üzülüyor

D: [Üzülüyor bizi sevdiğini biliyorum çok seviyor. Hatta şuan mesela tek dert ettiği şey benim bu işsiz kalma durumum. Çok dert ediyor kendisine. Ben onlar dert emsin diye mümkün olduğunca her şeyi güllük gülistanlık gösteriyorum onlara. (.2) Şey nasıl diyeyim size keşke bu duvarı aşa ↑ bilsem. Ben aşabilsem.

T: İçinizde bazı kırgınlıklar var [aslında.

D: [Evet.

T: Bazı sıkıntılarınızı dile getiremiyorsunuz. Ama bir yandan da babanıza karşı bir özlem var sevgi var.

D: Tabii ki.

T: Burada iki çelişki var bunu biraz anlatabilir misiniz? Nasıl aşabilirsiniz?

D: Nasıl aşabilirim. (.2) Bir şeylere onun açısından da bakıp oldu artık değiş ↑ tiremez. Yaşanmış artık. Ne babamın gücü ne başkasının gücü kimsenin gücü bunları değiştirmeye yetmez. Hiç birimiz hem de. Bunları önüme engel diye koymaktansa (.) <bir çocukluk hatırası diye bakıp önüme mi bakmam gerekiyor>. Bilmiyorum, kötü anılar var diye mi bakmam gerekiyor bilmiyorum. Herhalde kötü anılar diyip üstünü kapatmam gerekiyor artık (Oturum 26).

6.3. Arkadaş İlişkilerindeki Tatminsizlik

Bu tema olayları ya çok olumsuz ya çok olumlu algılama ve düşünmeden istediğini yapmak alt temalardan oluştuğunu görüyoruz.

Alt Tema

Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme):

Bu çalışma kapsamında elde edilen diğer bir ana tema ise arkadaş ilişkilerine yöneliktir. Eş ve kök aile ilişkilerinde olduğu gibi arkadaş ilişkilerinde de danışanın uçları yaşama eğiliminde olduğu söylenebilir. Danışan çevresine yönelik yüksek beklentilere girmekte ve beklenti içerisinde olduğu kişilerin bunları karşılamaması durumunda yaşamından tamamen çıkarmaktadır. Diğer bir deyişle kişi bu beklentileri karşılarken çok iyi fakat bir kısmını veya tamamını karşılamaması durumunda ise çok kötü bir konuma

sokmaktadır. Ayrıca kendisini bu kişilere adamaktadır. Aşağıdaki örnekte olduğu gibi bu durum ise incinme ve öfkeyi beraberinde getirmektedir.

D: İnsanlar (.3) yoruyorlar sanki beni ya da benim onlardan beklentilerim var. Bunlar karşılanmadığı zamanda hem çok hırçınlaşıyorum hem de <çok keskin olabiliyorum>. Ara yol yok sanki benim için.

T: İki uçtasınız tamamen görüşüp ya tamamen hiç görüşmüyorsunuz.

D: Çevremdeki insanlardan sürekli şunu görüyorum. Benim tarafımdan çok düşünceli gidiyor her şey.

T: Kendinizi çok feda ediyorsunuz.

D: Çok fazla karşımda beklediğim biraz daha öz ↑ verili davranmalarını istiyorum. Bu da olmayınca çok kırılıyorum. Ciddi anlamda çık kırılıyorum. O zamanda hırçınlaşıyorum. Böyle sürekli gürültü-patırdı oluyor hayatımda (Oturum 8).

Aşağıdaki iki oturum örneğinde ise danışan yukarıdaki örnekte olduğu gibi kendisini adanmış olduğu veya fedakârlıkta bulunduğu bu sosyal çevresindeki kişilerin beklentilerini karşılamaması durumunda yaşamından çıkarmakta, ya hep ya hiç kuralını benimsemektedir. Danışanın ifadesi ile “Çok keskinim. Sevince, çok değer verince, ya hep ya hiç oluyor” yaklaşımı sosyal ilişkilerinde yer edinmektedir.

T: Arkadaşınla yaşadığınız bir olay sizi üzmüş ve tetiklemiş. İnsanlarla görüşmeme sebebi sizi önemsemeyip kırmaları. Sizde insanlara karşı her şeyde yanınızda olmanız sizde karşılık göremeyince bu yüzden üzüyorsunuz. Siz neler yapabilirsiniz?

D: Sanki ben >yokum<. Sadece bir varlık olarak varım. O varlığın anlamı yok. Ben ara ↑ madığım zaman ve bir şey yapmadığım zaman şunu görüyorum onlar hiçbir şey yap ↑ mıyorlar ve bununla karşı karşıya gelmek beni çok üzüyor. O

zamanda işte (.) orta noktada duramıyorum. Ya hep ya hiç oluyorum benim için. Genelde beni bu kadar kırıp incitiyorsa hiç görüşmemeyi tercih ediyorum (Oturum 8).

.....

T:Peki Cemile Hanım, bunu hiç düşündünüz mü? Hangi durumlarda daha çok hep böyle karşıdaki kontroller gibi olayları başlatıyorsunuz ve dediğiniz gibi yıldırma politikası yapıyorsunuz. Geçen seansta çok kulağıma geldi. Mesela arkadaş ortamına giriyorsunuz, arkadaşınızla bir gruptasınız ama sevmediğiniz arkadaşlarda var. Mesela arkadaşınıza diyorsunuz ki arkadaşınıza onu niye çağırdınız ben niye geldim. Dikkat ederseniz bunu negatifi ve kontrolü başkası üzerinden tamamlıyorsunuz. orada ki başka düşündüğünüz aklınıza gelen herhangi olaylar var mı?

D:Va(h)r ben bunu çok yapıyorum hani derler ya kö(h)tü be(h)n olma(h)yayım. Şimdi şöyle Mert Bey bende şöyle düşünüyorum, bunu ben yaparsam aç(h)ık ola(h)yım mı? Şimdi ben dün akşam bir arka(h)daşıma çok kız(h)dım tamam mı dedim ki ben sana yaz ↑ mayacağım artık. Bu konularda da sana asla bir şey söylemeyeceğim artık. Canın neyi nasıl istiyorsa öyle yap. Şimdi bu noktada kendimden sorumluluğu atıyorum artık. Sen doğru, düzgün konuşulabilecek bir şey ortaya koyarsan ben buradayım.

T:Yani ya hep ya hiç.

D:°Yani°

T:Biraz siyah beyaz.

D:Ay(h)nen ya ama şöyle Mert Bey ben artık gerçekten çok yorulдум. İnsanları idare etmeye çalışmaktan kendi gerçek duygularımı saklayıp sadece onları idare etmek için ya da ortamı yumuşatmaya çalışan insan olmaktan çok sıkıldım artık. Birazda onlar yapsınlar. Ya da onlar beni kaybetme hani kaybetme (.) korkusunu onlar yaşasın. Ya da bu dostluk arkadaşlık evlilik devam edecekse ellerini taşın altına koysunlar. Ben anlayışlı yaklaştıkça sürekli

şey görüyorum karşımda bu anlayışsızlığın sınırını arttıran insanlar görüyorum ve bu beni sıkıyor artık.

T:Öfkeleniyorsunuz.

D:Çok fazla öfkeleniyorum ve bu noktada da şunu söylüyorum artık top benden çıksın, karşıdakinin canı neyi istiyorsa onu yapsın. Şöyle düşünüyorum sonuçta arkadaşındır, eşindir, ailendir fark etmiyor. Bir şey bitecekse bunun tek kaybeden tarafı ben değilim. Karşıdakilerde bir şey kaybediyor. Bende kendimce artık şunu söylüyorum ya bende insanım artık benimde bir yere kadar gücüm var. Yapsın onlar yapsın.

T:Mesela hani kendinizi biraz daha arkadaşlar için yıldırma politikası dediniz ben yaptım ben kötü olmayayım [onlar

D: [Evet

T:Taşın altına elini koysun. Bunu da sürekli eşiniz, aileniz, arkadaşlarınız hep böyle ortamlarda devam ediyor. Karşı taraf sizi anlamadığında siz bir şey yaptığınızda karşı taraf sizi görmediğinde öfkeleniyorsunuz [anladığım kadarıyla

D: [Şimdi Mert Bey

T:Bunun mesela orta yolu nasıl olur?

D:Şimdi Mert Bey ben size şöyle bir şey söyleyeyim işte ben size daha öncede söyledim ben ayar(h)sız bi(h)r insan(h)ım. Ya şurada(h)yım ya şur(h)da ben(h)im için or(h)ta nok(h)ta yok.

T:[Şimdi biz bu terapi de

D: [Ben hep bunu yapıyordum. Karşımdakini kırmayayım diye içimdeki gerçek duyguları söylemiyordum.

T:Saklıyordunuz.

D:Anlayışlı yaklaşmaya çalışıyordum. Hep ben anlayışlı olamam ki bu sefer ne yapıyorum biliyor musunuz yine orta yolu yok, pat(h)ır pat(h)ır aklımdan ne geçi(h)yorsa syly(h)yorum karşımdakini böyle darma duman ediyorum ondan sonra () hadi bakalım buyur toparla (Oturum 32).

Düşünmeden İstediyini Yapmak (Dürtüsel Çocuk):

Arkadaş ilişkilerine yönelik yapılan analizlerden elde edilen diğer bir tema ise danışanın sosyal ilişkilerinde dürtüsel hareket ettiğine ilişkindir. Sosyal ilişkilerinde sürekli veren olduğunu yani fedakar arkadaş olduğunu belirten danışan, karşı taraftan benzer davranışlar beklemektedir. Bu karşılığı bulamaması durumunda kontrolünü kaybetmekte ve kontrolsüz tepkilerde bulunabilmektedir. Danışana göre sevmek kişi için her şeyi yapmaktır. Fakat bu durum bir süre sonra kontrolünden çıkmakta, yaşamında bir takım sorunlara neden olmaktadır.

T:Bu yüzden siz insanlara hep bir adım atıyorsunuz.

D:Evet ama yapmıyorum artık. Bir sonucu varsa bende katlanırım üzölmekse üzölürüm geçer ama karşımdakinin de bir bedel ödemesi gerekiyor. Yani bunu yapmak istemiyorum insanlara evet bir şeyler verebilirsin bunun bir sınırı olmak zorunda ben bu sınırı bilmiyorum. >Yaptıka yapıyorum yaptıkça yapıyorum<. Kendi içimde o sınırı koyamıyorum hani şöyle düşün benim arkadaşınımsınız dostumsunuz elimden gelen her şeyi yaparım ben. Canın sıkkın olsun elimden gelen her şeyi yaparım moralin bozursa saatlerce bütün günümü bile verebilirim ama bunu yaparken şunu düşünmüyorum NEDEN YA NEDEN bütün enerjimi veriyorum. Yani kendimde o şeyi koyamıyorum sınırı koyamıyorum. Bende (.2) dostluk adına sevgi adına bir şeyler yapmanın sınırı yok.

T:Sınır ne demek sizin için?

D:Vaş lla her şeyi yapa(h)bilirim yani o kadar gözü kara bir insanım aslında. Şöyle bir şey düşünün benim arkadaşım desin ki >canım çok sıkkın< ya da

benim İstanbul' da çok samimi bir arkadaşım var bugün telefon açsa ya Cemile buraya gelmen gerekiyor sana çok ihtiyacım var dese kalkar giderim. Niye diye sormam ha: .Oraya gittiğimde niyesini sorarım ya da işte eşimle kavga edeceğimi bile bile kalkar giderim. (.2) Sabrın, sevginin, hoşgörünün, anlayışın → sınırı yok bende (Oturum 29).

Aşağıdaki oturum örneğinde de görüldüğü gibi danışan sosyal ilişkilerinde olumlu bir iletişim tarzı kullanmak yerine daha yıkıcı bir dil kullandığını belirtmiştir. Duygularını ifade etmede daha yapıcı bir yaklaşım benimsemek yerine dürtüsel hareket ederek yıkıcı bir iletişim tarzını benimsemektedir. Düşünerek hareket etmek yerine ani kararlar verip veya anlık istekleri doğrultusunda hareket etmektedir.

T:Mesela yapmak istemediğiniz şeyleri yapmaya zorlanmanız sizi öfkeliyor, neler daha çok sizi öfkeliyor yapmak istemeyip de yaptığımız?

D:Şöyle ya mesela çok basit bir şekilde açıklayayım mesela benim bazı T'de gitmekten hoşlanmadığım yerler vardır ama yanımdaki arkadaş bunu bildiği halde ısrarla oraya götürmeye çalışır. Bundan hiç hoşlanmam. İstemediğim bir yerde oturmak beni yorar. İstemediğim, hoşlanmadığım bir kişiyle ya mesela oluyor (.) hoşlanmıyorum kişiden bil ↑ diği halde çağırılıyor mesela oda geliyor o ortama ve ben ister istemez geriliyorum, huzursuz oluyorum. Bir de oturmak mecburiyeti doğuyor böyle bir durumda. Mesela o durum beni çok rahatsız ediyor buna çok sık ma ↑ ruz kalıyorum hani şeyden pek hoşlanmıyorum çok aşırı kalabalıktan çok hoşlanmıyorum. Daha çok arkadaşlarımla görüştüğüm zaman en fazla iki üç kişilik bir grup olmasını istiyorum ama bizde de şeydir birine oturalım dedik mi o herkesi arar şey yapar haber verir bir anda bakarsın masada on kişi falan olmuşum bu beni sıkıyor. Hoşlanmıyorum bundan. Buna çok bu mesela çok sık yapıyor arkadaş grubunda bende o yüzden şey yapmamaya çalışıyorum görüşmemeye ya da ortamdan soyutluyorum.

T:Kaçıyorsunuz.

D:Yani. Öyle yapıyorum evet

T:Ortamdan soyutlamak ne demek?

D:Ee: şöyle; beden(h)im orada ama aklım ruhum çok farklı bir yerde. Mesela bazen şey oluyor internetten kitap açıp okuyorum. O ortamda bile ya da işte farklı takip ettiğim sayfalar varsa onlardan bir şeyler okuyorum ya da tamamiyle kendi düşünce dünyama dalıyorum ya da ciddi anlamda muhabbet edebileceğim bir arkadaşım varsa direk onu muhattap alıyorum onunla sohbet başlıyorum.

T:Daha çok hangi durumlarda kendinizi soyutlarsınız?

D: Iı: hangi durum(h)larda ya (.2) çevremde gereksiz insanlar olduğunda ben bunu çok yapıyorum. Da ↑ ha doğrusu şeyi de çok yapıyorum bazen hani arkadaşlar bu noktada uyarıyorlar beni farkında olmadan be(h)n farkın(h)da değilim ama karşımdakine mesela çok iğne ↑ leyici sözler → söylüyordum. Bu konuda birkaç defa uyardılar beni bazen çok ağır konuşuyorsun diyenler bile oldu. Yani ya (.2) sevmediğim bir insanlar oturduğum zaman şey oluyor bende nasıl diyeyim huy(h)suz bir insana dönüşüyorum. Karşımdakini de rahatsız edici boyuta getirebiliyorum bunu ve karşımdaki bunu anlayabiliyor anlayamıyorsa da ben zaten direk şey bakıyorum bir iki uzuyorsa bu görüşmeler direk açık söylüyorum °ben senden hoşlanmıyorum° benim bulunduğum ortama girme (.) diye biliyorum.

T:Daha çok açık sözlülükle ifade edebiliyorsunuz (Oturum 31).

6.4. Terapistle Olan İlişki

Bu tema olumsuz duygulardan kaçınma ve olayları ya çok olumsuz ya çok olumlu algılama alt temalardan oluştuğunu görüyoruz.

Alt Tema

Olumsuz Duygulardan Kaçınma (Kopuk Korungan):

Son olarak ise bu araştırma kapsamında danışan ve terapist ilişkisi incelenmiş ve buna yönelik temalar incelenmiştir. Bunlardan ilgi elde edilen ilk tema danışanın olumsuz duygulardan kaçınmaya yönelik göstermiş odluğu davranış örüntüleridir. Örneğin danışan terapistin kendisine yönelik olumsuz düşüncelere kapılabileceği endişesiyle, danışma sürecinde kendisini geri çekmekte ve sınırlar çizmektedir.

T: Cemile hanım, bazen soruyorum seanslarda erkek terapist olmam sizi etkiler mi?

D: Va(h)llah bir gün size de ters tepebilir, tepmez herhalde ya da tepme(h)meli. Cinsiyetiniz bende bazen konuşmak istediğim konular oluyor onları konuşamıyorum. Kafanızda neleri düşünüyor, neleri yapıyor gibi şeyler oluşuyor. Daha si(h)ze hiç öyle bakmadım. Sanırım etkilemez.

T: İlk seansta çerçeve çizdiğimizde başkalarına ve kendinize zarar vermediğiniz sürece herhangi bir şekilde anlatma yetkiniz var. Bunlarda gizlilik ilkesi çerçevesinde kimseyle paylaşılmaz.

D: Ben burada çıktıktan sonra konuştuğumuz şeyler üzerinden (.) bilmiyorum. Kafamda sizin >benimle< ilgili olumsuz düşünce geliştireceğiniz ya da bu () şeye üzülmüyor gibi düşünüyorum. Bazen buraya gelirken bazen anlattıklarına sınır koyup ya da çerçeve çiziyorum (Oturum 11).

Diğer bir oturum örneğinde ise benzer şekilde danışan içinde bulunduğu durumu ifade etmek yerine ondan kaçınmayı tercih etmektedir. Olumsuz duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak mutlu olduğunu göstermekte ve gülmektedir. Danışan derinine duygularını ifade etmek yerine onlardan yüzeysel bahsedip, içinde tutmayı tercih ediyor.

T:En son 2 Mayıs' ta görüşmüştük.

D:Baya ↓ ğı ol ↓ muş. Neler yaptım çok farklı bir şey yaptığımı söyleyemem ama nispeten dışarıya biraz daha fazla çıktım. Aslında çıktım dediğim bu ara fotoğraf çekimlerine çok gidiyordum. (.) Arkadaşlarımla biraz daha fazla görüşmeye çalıştım. Onun dışında çok (fa) başka bir şey yapmadım diyebilirim. İşte çalışıyordum sporu biliyorsunuz onu bıraktım. Daha doğrusu bırakmak zorunda kaldım. Öyle olunca genelde işte ev, fotoğraf çekimi varsa fotoğraf çekimi. Bu doğrultuda geçiyor.

T:Nasıl hissettiniz?

D5:Nasıl hissettim: (.2) valla bu aralar ço(hk karı(h)şık hisse(h)diyorum ken(h)dimi aslında iyi olduğumu hissediyorum gibi ama bir yandan da üzgü(h)nüm bir türlü arada buluşamadım yine kendimle. (.3) Eskiye kıyasla biraz daha iyi gibiyim. Önceki geldiğimde kendimi daha kötü hissediyordum bir şeyler yaptığım esnada iyiyim. Bir şeylerle meşgulken iyiyim ama boş kaldığım an(h)da ben(h)im hiç boş kalmamam gerekiyor ben onu anladım. Çok fazla her şeyi düşünüyorum çok fazla sorguluyorum (.) öyle olunca da bu da benim ener ↓ jimi düşürü ↓ yor düşürü ↓ yor öyle.

T:Çok karmaşık hissediyorum derken tam olarak neyi kast ediyorsunuz?

D: Ya ↑ aslında ço(h)k üzgü(h)nüm gerçekten itiraf etmek gerekirse çok üzgünüm ama niyeyse dışarıya çok iyiymişim gibi görünüyorum vay be ne kadar iyi(h)sin gibisinden iltifatlar alıyorum .hh ama şey gibi dışı seni içi beni yakar misali aslında iyi değilim, mutsuzum ama ya da (.) mutsuzum evet (.) ama niyeyse dışarıya bomba gibi görünüyorum niye bunu yapıyorsun diye sormayın bilmi(h)yorum si(h)z sorma(h)dan be(h)n cevap(h)layayım.

T:Yani duygularınız aslında bir şekilde yaşıyoruz mutluyken gülerken sevinçli bir şekilde yüzümüze yansıyor ama mutsuzken derinden hissediyoruz yüzümüz asık olur melankolik bir hal olur. İnsanlar acılarını üzüntülerini hep böyle anlatırlar. Ama siz üzgünüm derken kahkaha atıyorsunuz.

D:Evet ço(h)k tuh(h)af bir şey değil mi? [Niye?

T: [Niye tam olarak bunu yapmaya ihtiyaç duyuyorsunuz?

D: <Niye tam olarak bunu yapmaya ihtiyaç duyuyorum> ya bilmi ↑ yorum çünkü mutsuz olduğumu söylediğimde soran yok dinleyen yok neden diye soran yok e niye söyleyeyim ki niye yani. Bende insanların görmek istediği bir şey karşılarında mutlu huzurlu, kendisine huzur veren insanlar istiyorlar ben rol yapma mı derler bende rol yapıyorum (Oturum 30).

Olayları Ya Çok Olumsuz Ya Çok Olumlu Algılama (Bölme):

Aşağıdaki oturum örneğinde olduğu gibi danışan terapisti yaşadığı tüm sorunların çözüm noktası olarak görmeye başlamıştır. Aile ve arkadaş ilişkilerinde olduğu gibi burada da danışan terapisti yüceltmekte, diğer bir ifade ile tamamen mutlu ve duygulardan soyutlanmış insanlar olarak betimlemektedir.

T:Peki Cemile Hanım geçen seansta sizin bana dediniz siz bu kadar dinliyorsunuz

[dinliyorsunuz

D:[Nasıl çözüyor(h)sunuz

T:Kime anlatıyorsunuz, bu soruyu neden sormuş olabilirsiniz?

D:Ya (.) şey gibi hissediyorum, bunu neden sordum; şimdi ben insan(h)larinkini ço(h)k dinli(h)yorum gel(h)ip siz(h)e anlatı(h)yorum sonrasında kendi içimde yaşadığım şeyi de size anlatıyorum. Siz ne yapıyor(h)sunuz, nasıl çözüyor(h)sunuz, siz de mi psikol(h)oga gidiyorsunuz diye düşünüyorum da hh hani belki şey oluyor bazen ya şey gibi düşünüyorum hani mesela benim ablalarım anlatır, arkadaşlarım anlatır derim öf: ne kadar dert(h)liler ne kad(h)ar yorul(h)dum. Bir de bazen bir şeyi anlatıyorsun anlatıyorsun bakıyorum karşımdaki aynı bazen o noktada orada aklıma

geliyorsunuz. Siz bir yıldır bir yıldan fazladır bana söylüyor(h)sunuz söylüyor(h)sunuz (.) iki hafta da bir üç hafta da bir gelip aynı şeyleri söylüyorum size. Acaba şey duygusu uyanıyor mu benim gibi. Bazen şey oluyor bende geliyor arkadaşım anlatıyor konuşuyoruz, bazen saatlerce konuştuğum oluyor dönüyorum bakıyorum sonuç aynı. Hala ilk başladığımız noktadayız o zaman ayağından tutup suya atasım geliyor. O yüzden merak ettim nasıl sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz ya da şey diye düşünüyorum çok mu mutlu(h)lar, çok mu sorun(h)suz güz(h)el bir hayatları var da bizlere yardım mı ediyorlar gibi mi bilmiyorum.

T:Ben genel anlamda bir cevap vereyim, genelde yakın gördüğümüz kişilere aslında ne istiyorsak ne bekliyorsak bunu karşı taraftaki kişiyle paylaşıyor oluyoruz genelde. Böyle yapmaya çalışıyoruz. Geçen seans dediniz keşke herkes biraz psikolog olsa da beni biraz daha iyi bir şekilde dinleyebilir. Aslında sizin de burada beni bir şekilde idealize etme kısmınız var burada bir şekilde dışarıda. Çünkü günlük hayatta böyle kişileri çok fazla göremiyorsunuz. Günlük hayatta da terapi gibi bir şey mi bekliyorsunuz? Sürekli sizi dinleyen

D:Gü(h)zel gü(h)zel olur ya: aslında şöyle bir şey Mert Bey, ben buraya gelirken bile terapi olarak bakmıyorum çünkü konuşup kendimi ifade edebildiğim bir alan olarak görüyorum. Arkadaşım diyor ki anlat bedava dinleyeceğim seni, hayır (.2) bana ön yargısız bakabilen bir göz.

T:Terapinin de zaten en önemli kısmı sohbetten ziyade tarafsız olması, yargılamasız olması, profesyonel bir ilişkinin olması

D:Yani o yüzden (.) bir çözüm bulamasam bile konuşmuş olmak beni rahatlatıyor konuşmam beni rahatlatıyor. Günlük hayatımda tera(h)pist ister miydim isterdim. Güz(h)el olur(h)du. Ee. Bilmiyorum.

T:[Günlük hayatta bunu beklemek ne kadar gerçekçi olur?

D:[Aslında şöyle, yok yok şöyle bir şey Mert Bey, ben bir şeyi anlattığım zaman size burada konuştuğumuz zaman, anlaşılabilirliği hissediyorum.

Daha doğrusu söylediğim Őyelerde bana bir dönüt sağlıyorsunuz. Olumlu olumsuz bu değil bana bir dönüt sağlıyorsunuz ve ben gerçekten karŐımdakinin beni dinlediğini hissediyorum. Aslında buraya gelmeyi sevmemin nedeni o. → Be ↑ ni dinleyen biri bu duyguyu seviyorum herhalde ben. E Şimdi günlük hayatta bu yok, gerçekten yok. (.) Haldır huldur biraz daha bir Şeyler (Oturum 30).



7. BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma da (1) bölme savunma mekanizması ile mod kavramı arasındaki ilişki incelenmiş ve (2) vaka üzerinde bölme ile şema modun konuşma analizi ile incelenmesi yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara ilişkin sosyodemografik değişkenler açısından şema mod ve bölmede bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir.

7.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Demografik değişkenlere ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde bölme, zorbalık ve saldırı modu, büyüklenmeci mod, öfkeli çocuk modu, sağlıklı yetişkin mod ve kopuk kendini avutan mod ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre puan dağılımlarına bakıldığında, bölme, kopuk kendini avutan mod ve sağlıklı yetişkin mod ölçeklerinde kadın katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının erkek katılımcıların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca analiz sonuçları, büyüklenmeci mod, zorbalık ve saldırı mod ve öfkeli çocuk mod ölçeklerinden erkek katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Ayrıca analiz sonuçları yaşa göre cezalandırıcı ebeveyn mod, beklentili ebeveyn mod, büyüklenmeci mod ve kızgın çocuk mod ölçeklerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğunu göstermiştir. Gruplar arası farkın ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, yaşını 20 olarak belirten katılımcıların cezalandırıcı ebeveyn modunda almış oldukları puan ortalamasının 21 yaş katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük; beklentili ebeveyn modunda

yaşı 22 olan katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının 18 yaş ve 20 yaş katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ve son olarak kopuk-korungan modun da yaşını 20 olarak belirten katılımcıların puan ortalamalarının, yaşını 19, 21 ve 22 olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. İlgili literatür de yaş açısından modların incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular bu açıdan ilk olma niteliğindedir. Yaşa bağlı olarak şema modlarda yaşanan farklılaşmanın, gelişimsel sürecin olağan bir sonucu olabileceği gibi yaşantılarında etkisinin olabileceği söylenebilir. Fakat yeni çalışmalara gereksinim bulunmaktadır.

Bakan kişinin özellikleri açısından şema mod ve bölme sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bölme, mutlu çocuk mod, cezalandırıcı ebeveyn mod, incinmiş çocuk mod, beklentili ebeveyn mod, büyülenmeci mod, dürtüsel çocuk mod, disiplinsiz çocuk mod, kızgın çocuk mod ve son olarak ise kopuk-korungan mod ölçeklerinde belirtmiş oldukları bakan kişinin özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bulgular bölmede bakan kişinin özelliğini panik olarak nitelendiren katılımcıların puan ortalamasının sakin ve hoşgörülü olarak nitelendiren katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca analiz sonuçları incelendiğinde, mutlu çocuk modunda bakan kişi özelliğini hoşgörülü olarak belirten katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının bakan kişi özelliklerini panik ve diğer şekilde belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Şema mod ölçeklerinden elde edilen sonuçlar, cezalandırıcı ebeveyn mod, incinmiş çocuk mod ve beklentili ebeveyn mod ölçeklerinde katılımcılardan bakan kişinin özelliklerini panik ve kaygılı olarak belirtenlerin bakan kişi özelliklerini sakin ve hoşgörülü olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını göstermiştir. Son olarak ise şema mod ölçeklerinden büyülenmeci modunda panik olarak belirtenlerin puan ortalamalarının sakin olarak belirtenlere göre, dürtüsel çocuk mod, disiplinsiz çocuk mod, kızgın

çocuk mod ve kopuk-korungan mod ölçeklerinden bakan kişi özelliklerini panik olarak belirtenlerin hoşgörülü ve sakin olarak belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur.

7.2. Nicel ve Nitel Analizlere İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmanın ana problem cümlesi bölme ile şema mod arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkindir. Analiz sonuçları incelendiğinde, bölme ile şema modları arasında düşük-orta düzeyde değişen anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bölme ile zorbalık ve saldırı, cezalandırıcı ebeveyn, incinmiş çocuk, beklentili ebeveyn, uyumlu teslimci, büyüklenmeci, dürtüsel çocuk, disiplinsiz çocuk, öfkeli çocuk, kızgın çocuk, kopuk-korungan ve kopuk-kendini avutan modları arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bölme ile mutlu çocuk mod arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. En güçlü pozitif ilişki bölme ile kızgın çocuk mod arasında görülürken en düşük ilişki bölme ile uyum teslimci mod arasında görülmektedir.

Yapılan regresyon analiz sonuçları, çocuk şema modlarından dürtüsel çocuk mod ve kızgın çocuk mod değişkenlerinin katılımcıların bölme düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Uyumsuz başatme şema modları açısından bakıldığında bölmenin uyumlu teslimci mod, büyüklenmesi mod, kopuk-korungan mod ve kopuk kendini avutan mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur. Son olarak ise analiz sonuçları ebeveyn şema modlarından cezalandırıcı ebeveyn mod ve beklentili ebeveyn mod değişkenlerinin bölmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bu araştırma kapsamında ikinci aşamada vaka üzerinde bölme ile şema mod konuşma analizi ile incelenmesi yapıldı. Yapılan konuşma analiz sonuçları, *eşe ilişkin tema, kök aile ilişkileri, arkadaş ilişkilerindeki*

tatminsizlik, terapistle olan ilişki olmak üzere dört ana temanın ön plana çıktığı görüldü. *Eşe ilişkin temalar* incelendiğinde, bu temada danışanın öfkenin ifadesi, doyurulmamış ihtiyaçlar ve ötekilerden yüksek beklentiler modlarını kullandığı bulundu. Bu temaların öfkeli çocuk mod, incinmiş çocuk mod ve talepkar ebeveyn modunu yansıttığı görüldü.

Kök aile ilişkilerine ilişkin analiz sonuçları danışanın, baba, erkek kardeş ve ablaları ile ilgili modlar geliştirdiğini gösterdi. Bu tema altında öfkenin ifadesi, olumsuz duygulardan kaçınma ve doyurulmamış ihtiyaçlar yer aldı. Elde ettiğim bu temaların öfkeli çocuk mod, kopuk korungan mod ve incinmiş çocuk modunu ifade ettiği görüldü. Bu araştırma kapsamında elde ettiğimiz diğer bir bulgu ise danışanın dürtüsel çocuk modunu gösteren düşünmeden istediğini yapma temasını içeren *arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik* olgunlaşmamış temasıdır. Son olarak ise danışanın *terapistle olan ilişkisini* incelediğinde ve analiz sonuçları kök aile ilişkilerinde olduğu gibi *olumsuz duygulardan kaçınma* yani kopuk korungan modun ortaya çıktığını gösterdi.

7.3. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

Elde edilen bulgular bölmede kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle kadınların daha fazla bölme savunma mekanizmasını kullandıkları görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bölmenin cinsiyet açısından incelendiği sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Örneğin Çağatay (2014) tarafından üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmatik yaşantılar, bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, bölme savunma mekanizmasında içeren savunma mekanizmalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise bu çalışmada elde edilen bulgular ile tutarlı olarak cinsiyet açısından kadınların daha yüksek düzeyde bölme

savunma mekanizmasını kullandıkları rapor edilmiştir (Binks, 1993). Yine benzer şekilde Gould, Prentice ve Ainslie (1996) tarafından yapılan bir çalışmada bölme savunma mekanizmasının toplam puanında olmasada alt ölçekleri olan benlik faktöründe (self factor) kadınların puan ortalaması erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek iken diğerleri alt ölçeğinde (others factor) erkeklerin puan ortalaması kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar cinsiyet açısından bölme savunma mekanizmasının incelendiği yeni çalışmalara gereksinim olduğunu göstermektedir.

Ayrıca araştırma sonuçları erkeklerin zorbalık, şiddet ve öfke içeren modlarda (büyüklenmeci mod, zorbalık ve saldırı mod ve öfkeli çocuk mod) kadınlara göre daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Kadınların ise kopuk kendini avutan mod ve sağlıklı yetişkin modunda erkeklere daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Benzer bulguların elde edildiği bir çalışmada erkeklerin zorbalık ve saldırı modunda kadınlara göre daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur (Lobbestael, Arntz ve Sieswerda, 2005). Yapılan diğer bir çalışmada ise bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralel olarak Roelofs, Muris ve Lobbestael (2015) öfkeli çocuk ve zorbalıkve saldırı modunda erkek katılımcıların kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları rapor edilmiştir. Bireyin yetiştirilme tarzı ve toplumsal roller cinsiyet rollerine ilişkin beklentilere bağlı olarak bireyin sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimin şekillendiğini söylenebilir. Kadınların toplumsal yaşamda daha duygusal rollere sahipken erkekler ise gücü daha fazla gösteren rollerde ön plana çıkarıldıkları ve bazı kültürlerde erkelerde şiddet içeren davranışların desteklendiği görülmektedir (Arslan, 2012). Kültürel açıdan kolektivist bir toplumsal yapıya sahip olduğumuz düşünüldüğünde, bu tarz kültürel yapılarda kadın ve erkek rollerindeki farklılaşmaya bağlı olarak sosyoduygusal ve davranışsal farklılaşmaların kadın ve erkekler arasında var olduğu söylenebilir (Kağıtçıbaşı, 2013; Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu, 2002). Örneğin yapılan araştırmalar kadınların daha fazla duygusal başa çıkma yöntemini kullandıkları (Boysan, 2012), erkeklerin ise

daha fazla problem davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (Arslan, 2012). Bu nedenle kadınların bölme, kopuk kendini avutan gibi duygusal rolleri gösteren savunma mekanizmalarını ve modları, erkeklerin ise zorbalık, şiddet ve öfke içeren modları kullandıkları söylenebilir.

Bakan kişinin özellikleri açısından şema mod ve bölme sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bölme, mutlu çocuk mod, cezalandırıcı ebeveyn mod, incinmiş çocuk mod, beklentili ebeveyn mod, büyüklenmeci mod, dürtüsel çocuk mod, disiplinsiz çocuk mod, kızgın çocuk mod ve son olarak ise kopuk-korungan mod ölçeklerinde belirtmiş oldukları bakan kişinin özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bireyin erken yaşam dönemindeki deneyimleri ve çevresindeki önemli kişilerle kurduğu özdeşimler sonucu oluşan şemalar, yaşamın ilerleyen döneminde yaşanan benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir (Young ve Lindeman, 1992). Şema mod ise bireyin tümünü deneyimleyebileceği anlık duygusal durumlar ve uyumlu veya uyumsuz baş etme tepkileridir (Young ve ark., 2013). Her insanın günün veya haftanın seyrinde ve yaşamları boyunca çok çeşitli modlarda olma kapasitesi vardır. Bizi birbirimizden ayıran, hem sıkça rastlanan belirli modlar, hem de bir moddan diğerine geçerkenki tutumumuzdur. Bir şema mod, diğer şema modlarından nispeten bağımsız, bir dizi şemaya dayalı organize bir düşünce, his ve davranış modelidir (Arntz, Klokman ve Sieswerda, 2005). Dolayısıyla modlar kişinin o anki içinde bulunduğu ruhsal durumu ile yakından ilişkilidir. Özellikle çocukluk dönemi deneyimlerimiz ve yaşantılarımız şemaların gelişiminde önemli rol oynar. Ayrıca bu yaşantılar, gelecekteki bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimimiz üzerinde önemli bir faktördür. Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalma (istismar gibi), bireyin şu anki yaşamında kendi ve diğerlerine ilişkin uyumsuz şemalar kullanmasına yol açabilmektedir. Bu açıdan ele alındığında anne-baba veya bakan kişinin sahip olduğu kişisel özelliklerin modların şekillenmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Young (1990) çocukluk dönemi anne-babanın yetiştirme biçiminin ve bağlanma stilleri uyumsuz şemaların oluşumunda önemli rol

oynadığını belirtmiştir. Örneğin dürtüsel modu olan bireyler genellikle belirli ve tutarları sınırların konulmadığı ailelerde büyürler. Böyle aileler aşırı hoşgörülü, düzensiz veya ihmalkar, aynı zamanda ebeveyn gözetimi ve kontrolünden yoksun olurlar (Rafaeli ve ark., 2012). Doğrudan şema mod ile ilişkili olmamasına rağmen Çalışkan (2017) erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan annelik biçimleri ve psikolojik sıkıntıların arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonuçları olumsuz annelik biçimlerinin tüm şema alanlarının önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulguların bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile örtüştüğü söylenebilir. Örneğin bu çalışmada da mutlu çocuk modunda bakan kişi özelliğini hoşgörülü olarak belirten katılımcıların almış oldukları puan ortalamasının bakan kişi özelliklerini panik şeklinde belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan diğer bir çalışmada ise uyumsuz şemalar ile düşük ebeveyn (low parental care) bakımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Saldias, Power, Gillanders, Campbell ve Blake, 2013). Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen sonuçlar uyumsuz şema modların gelişiminde ebeveyn veya bakan kişinin özelliklerinin önemli bir faktör olduğunu ilgili literatür ışığında desteklenmektedir.

7.4. Nicel ve Nitel Sonuçlara İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın ana problem cümlesi bölme ile şema mod arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkindir. Bu araştırma kapsamında elde edilen birinci bulgu bölme ve çocuk modlarına ilişkindir. Analiz sonuçları, bölmenin mutlu çocuk modu ile negatif, diğer çocuk modları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kızgın çocuk modu ve bölme arasında güçlü bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca analiz sonuçları çocuk şema modlarından dürtüsel çocuk modu ve kızgın çocuk modu değişkenlerinin katılımcıların bölme düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Birey yaşamış olduğu çekirdek şemalarla ilgili haksız davranış ya da çekirdek ihtiyaçlarının giderilmemesi sonucunda öfkeye kızgınlık veya bu

ihtiyaçları karşılamaya yönelik dürtüsel davranışlar sergiler (Young ve ark., 2013). Sergilemiş olduğu bu davranışların gelişiminde temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönem yaşantıları ve mizaç etkilidir (Çakır, 2007; Young ve Klosko, 2013). Örneğin incinmiş çocuğun temel duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmaması bireyde öfke ve kızgınlığa neden olur (Young ve ark., 2013; Rafaeli ve ark., 2012). Kişinin fiziki ve duygusal bakım ve destek veren kişi veya kişiler ile bu ilişkisi bölmenin oluşumunda önemli rol üstlenir (Klein, 1952). Dolayısıyla bu araştırmada elde edilen bulgular ile tutarlı olarak kızgın ve dürtüsel çocuk modu kullanan bireylerin daha fazla bölme savunma mekanizması kullanmaları beklenilebilir. Böylece birey duyguları ve kendilik yönlerini iyi ve kötü olarak ayırarak istenmeyen deneyimlerden kendisini korur (St.Clair ve Wigren, 2004). Bu araştırma kapsamında nitel analiz sonuçlarından elde edilen bulguların elde edilen nicel sonuçları destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Yaptığım konuşma analiz sonuçları danışanın öfke ve kızgınlık temalarını eşiyile olan ilişkisinde ve kök aile ilişkilerinde sıklıkla yaşadığı, ayrıca bu ilişkilerde bölme mekanizmasını da kullandığını göstermiştir. Ayrıca elde ettiğim diğer bir bulguysa düşünmeden istediğini yapma temasını içeren dürtüsel çocuk moduyla arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik ile ilişkili olduğudur.

Diğer taraftan, temel ihtiyaçların giderilmemesine tepki olarak birey, kızgınlık veya öfke davranışları sergiler. Örneğin çılgılık atma, bağırma, küfretme, nesnelere fırlatma, kırma ya da nesnelere vurma gibi davranışları sergileyerek kendisini ifade eder. Genellikle, bu durum algılanan haksızlık ve adaletsizlik karşısında, taşkın duyguları içerir (Rafaeli ve ark., 2012). Yaptığım görüşmelerde danışan özellikle babası ve eşi tarafından duygusal gereksinimlerinin giderilmediği üzerinde durmuştur. Danışan içinde eşine ifade edemediği öfke duygusu barındırmaktadır. Öfkenin kaynağına bakıldığında danışan seanslar boyunca eşinden yeterli desteği alamadığını, eşinin onun yanında olmadığını, iki farklı insan karakterinde davrandığını ve sevildiğini hissetmediği için eşine karşı öfke hissettiğini dile getirmiştir. Diğer bir alt

temada ise danışan sevilme, sevme, değer görme, zevk alma gibi yaşantılardan yoksun büyüdüğünü belirtmiştir. Yapılan analizlerde bu durumun kök aile ilişkilerinde öfke ifadesi olarak temalandırılan öfkeli çocuk ve nicel analizler kapsamında elde edilen bulgular ile tutarlılık sergilediği söylenebilir.

Kızgın çocuk çıkıyor böyle herkesle bağıra bağıra anlatmak istiyorum. Anlaşılmadığımı hissettiğimde çok ciddi bir şekilde o içimde ki duyguyu acaba neyi kırsam neyi yaksam bazen evi yakasım geliyor (Oturum 27)

Ayrıca nitel araştırma analizleri kapsamında elde ettiğim sonuçlar, sosyal ilişkilerinde danışanın dürtüsel hareket etme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Dürtüsel hareket eden bireyler sınırlar ya da başkalarının ihtiyaç ve duygularını göz ardı ederek keyif için o anki arzularına göre hareket eden bireylerdir (Young ve ark., 2013). Genellikle bu kişiler istedikleri bir şey olduğunda beklemeden derhal harekete geçme eğilimindedirler (Rafaeli ve ark., 2012). Arkadaş ilişkilerinde tatminsizlik temasında elde ettiğim bulgu ise; sosyal ilişkilerinde sürekli veren olduğunu belirten danışan, karşı taraftan benzer davranışlar beklediğini, buna karşılık bulamaması durumunda kontrolünü kaybederek kontrolsüz tepkilerde bulunabildiğini ve diğer kişilerin duygularını gözardır edebildiğini belirtmiştir. Örneğin danışana göre sevmek kişi için her şeyi yapmaktır. Fakat bu durum bir süre sonra kontrolünden çıkmakta, yaşamında birtakım sorunlara neden olmaktadır.

Valla her şeyi yapabilirim yani o kadar gözü kara bir insanım yani. Şöyle bir şey düşünün benim arkadaşım desin ki çok canım sıkkın ya da benim İstanbul'da çok samimi bir arkadaşım var bugün telefon açsa ya Cemile buraya gelmen gerekiyor sana çok ihtiyacım var dese kalkar giderim. Niye diye sormam he giderken. Oraya gittiğimde niyesini sorarım. Ya da işte Ercan'la kavga edeceğimi bile bile kalkar giderim. Sabrın, sevginin, hoşgörünün, anlayışın sınırı yok bende (Oturum 29).

Bu araştırma kapsamında elde edilen nicel analiz sonuçları uyumsuz baş etme şema modları açısından bakıldığında bölmenin uyumlu teslimci mod, büyüklenmesi mod, kopuk-korungan mod ve kopuk kendini avutan mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığını göstermiştir. Stres veya beklenmedik olumsuz yaşantılar bireyin yaşamında istenmedik sonuçlar doğurabilecek önemli yaşantılardır. Birey bu yaşantılar karşısında birtakım başa çıkma mekanizmaları kullanır (Boysan, 2012). Uyumsuz baş etme modları, zararlı bir ortamda duygusal ihtiyaçları giderilmeden yaşama uyum sağlamak için çabalayan çocuğun girişimlerini gösterir. Bu baş etme modları, birey küçük çocukken uyumludur fakat daha kapsamlı erişkin dünyasında uyumsuzdur (Young ve ark., 2013). Örneğin kopuk korungan modda kişi, acı verici duygularından kaçınmalarına hizmet eden coşku haline ulaşmak için duygularını ve heyecanlarını takip eder (Rafaeli ve ark., 2012). Böylece bu bireyler incinebilir olmanın açısından kendilerini korumak için duygularını kapatırlar. Mod, içerisinde sakladığı daha incinebilir modlarla koruyucu zırh ya da duvar gibidir (Young ve ark., 2013). Bu nedenle bu modlar bölme ile yakından ilişkilidir. Bilindiği gibi savunma mekanizmalarının temelinde bireyin yaşadığı ve onda rahatsızlığa neden olan çeşitli duygulardan (kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, aşağılanma, stres gibi) kaçınması veya daha kabul edilebilir hale getirilmesi yer alır. Bu otomatik tepkiler bireyin algıladığı tehditle baş etmesine yardımcı olur (Dorpat, 1987). Bu bakımdan uyumsuz baş etme modlarının bölme savunma mekanizmasının ortaya çıkmasında önemli rol üstlenebileceği söylenebilir.

Nitel analizler kapsamında elde edilen analiz sonuçları, nicel analizler ile paralel olarak olarak danışanın kök aile ilişkilerinde ve terapistle olan ilişkisinde uyumsuz baş etme mod kullandığını ortaya koymaktadır. Her iki olgunlaşmamış temada da danışanın kopuk-korungan modu kullandığını ortaya koymaktadır. Danışan yaşamış olduğu olumsuz duygularla baş etme yolu olarak kaçınmayı tercih ettiği gözlenmiştir. Danışanın seanslarda, duygusal geri çekilme, iletişimsizlik, izolasyon, davranışsal kaçınarak kendisini koruma

altına almaya çalıştığı gözlemlenmiştir. Bu durumsa *olumsuz duygulardan kaçınma* olarak temalandırılmıştır. Örneğin danışan eşiyle ilişkisinde yaşamış olduğu olumsuz yaşantılardan korumak için davranışsal olarak kendini geri çekmeyi ve iletişimsizliği tercih ettiği gözlemlenmiştir.

Eskiden ablalarımınla günde 3-4 sefer konuşurdum her sabah konuşurdum. Artık konuşmuyorum onlar aradığında da çocuklarla sohbet edip kapatıyorum telefonu. Arkadaşlarımı eskisi gibi aramıyorum. Eskiden canım sıkıldığında işte A şahsına yazarsam biliyorum benimle sohbet eder ya da sohbet ederiz can sıkıntım geçer ya da bana bir şeyler söyler daha iyi hissederim diye düşünüyordum. Ama artık bunu yapmıyorum çok sessizim. O kadar kendi içime döndüm ki beni üzen hiçbir şeye ses çıkartmıyorum artık (Oturum 28)

Son olarak analiz sonuçları ebeveyn şema modlarından cezalandırıcı ebeveyn mod ve beklentili ebeveyn mod değişkenlerinin bölmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Birey çocukluk dönemi yaşantıları aracılığıyla ebeveyn figürlerini içselleştirirler ve ebeveyn modundayken kendi ebeveyni olur ve kendilerine ebeveynlerin çocukken onlara davrandığı gibi davranırlar. Genelde kendi kendilerine konuştuklarında ebeveynlerinin sesini üstlenirler. İşlevsiz ebeveyn modunda birey onlar çocukken ebeveynlerinin onlara yaptıkları gibi düşünürler, hissederler ve hareket ederler (Rafaeli ve ark., 2012). Kişi bu moddayken sanki azarlanıyormuş veya tersleniyormuş gibi; kendilerini değersiz ve işe yaramaz oldukları, her şeyi sürekli berbat ettikleri söyleniyormuş gibi hissederler (Rafaeli ve ark., 2012; Young ve ark., 2013). Benzer şekilde bu yaşantılar bölme mekanizmasının oluşumunda temel faktörlerdir. Özellikle anne ile çocuk ilişkisinin bebeklik dönemindeki niteliği bölme mekanizması açısından büyük önem taşır. Bireyin anne ile kurduğu ilişki sonucunda geliştirdiği hem kendine hem de diğerlerine yönelik içsel imgelerin ya da tasavvurların yaşamının ilerleyen döneminde diğerleriyle olan ilişkilerinde beklentilerini, duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini şekillendirir (Calabrese ve ark., 2005).

Dolayısıyla bölme, bebek, duyguları ve kendilik yönlerini iyi ve kötü olarak ayırarak istenmeyen deneyimlerden kendisini koruduğu zaman oluşur. Bu duyguların ve benlik yönlerinin bölünmesine bağlı olarak, bebeklerin haz ve doyum hissi, bozuk ve tehlikeli duygulardan tecrit edilir (St.Clair ve Wigren, 2004). Bu açıdan bakıldığında işlevsiz ebeveyn modları kullanan bireylerin bölme savunma mekanizmasını kullanmaları kaçınılmazdır. Birey çocukluk yaşantılarında anne veya bakan kişi ile olan ilişki ya da etkileşiminin niteliğine bağlı olarak kendi ebeveyni olurlar ve kendilerine bakıcılarının çocukken onlara davrandığı gibi davranırlar. Böylece kişi kendisi ve diğer önemli kişilerle ilgili iyi ve kötü imgeleri birleştirmede başarısız olur ve bölme mekanizmasını geliştirir (Kernberg, 1975).

Bu araştırma kapsamında yapılan nitel analiz sonuçlarının da nicel verilerden elde edilen bulguları destekler olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında danışanın eşiyle ilişkisinde talepkar ebeveyn modunu sıklıkla kullandığı dikkat çekmiştir. Bu mod bireyin, kendi üzerine yerine getirilmesi neredeyse olanaksız olan talepler yüklendiği yanıdır. Birey burada ulaşması olanaksız mükemmeliyetçi standartlar koyar ve kendisini başarılı olmaya zorlayan acımasız bir baskı hisseder (Rafaeli ve ark., 2012). Bu modda genelde ilgili şemalar yüksek standartlar ve kendini fedadır. Talepkar ebeveyn birçok şey bekler fakat suçlamayabilir ya da cezalandırmayabilir. Çok sık şekilde çocuk ebeveynin hayal kırıklığını fark eder ve utanç duyar (Young ve ark., 2013). Yaptığım görüşmelerde danışan kendi aile yaşamında da standartlar koymakta, beklentiler veya sorumluluklar oluşturmakta ve bunları karşı taraftan yani eşinden beklemektedir. Seanslarda danışanım bu beklentileri karşılanmaması sonucunda kendisi daha fazla sorumluluk alarak feda ettiği gözlenmiştir. Özellikle kardeşine kredi çekmesi, babasının ameliyat masraflarını karşılaması, hasta yeğeni ve eşine para vermesi bu duruma teşkil etmektedir. Bu standartları karşılayamadığında veya karşılanmadığında ise Young ve ark. (2013) arkadaşları tarafından belirtildiği gibi kendini cezalandırma yoluna gittikleri ve cezalandırıcı ve talepkar ebeveyn modunu

birleştirme eğilimindedir. Araştırma kapsamında elde ettiğim bu bulgular ışığında bunu *ötekilerden yüksek beklentiler* olarak eşle ilişkiler olgunlaşmamış temanın alt teması olarak tanımlanmıştır.

Ondan bir beklenti içine giriyorum. Beni anlamasını anlayış göstermesini bekliyorum. Sabır göstermesini bekliyorum. Yine yanlış modum çıkmış ortaya (Oturum 23).

Yaptığım analizlerde özellikle danışanın bu modun şekillenmesinde aile örüntüleri karşımıza çıkmakta, özellikle annesinin babası tarafından yok sayıldığı ve değer verilmediği görülmektedir. Bu durum danışanın eşini babası, kendisini annesi olarak algıladığı hissini vermekte ve anne-babası arasındaki ilişkide olduğu gibi yok sayılma, değer verilmeme, sevilme gibi duyguları yaşayacağı endişesini taşıdığı gözlenmektedir. Bu da danışanın eşinden beklentilerine yansımakta ve talepkarlık düzeyini arttırmıştır. Yapılan konuşma analizi sonuçları danışanın koymuş olduğu standartları sürekli olarak karşı taraftanda beklediği ve bu standartlara ulaşmak için genellikle fedakârlık yaptığını, bu durumun ise onda talepkarlığı arttırdığını ortaya çıkarmıştır.

7.5. Araştırmanın Önemi, Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışma İçin Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, şema mod ve bölme savunma mekanizması arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Mutlu çocuk modu ile negatif bir ilişki gösteren bölme uyumsuz veya sağlıklı modlar ile pozitif düzeyde bir ilişki ortaya koymuştur. Ayrıca takip edilen vaka üzerinden çalışmada bölme ile şema moda ilişkin konuşma analizi sonuçları, eşe ilişkin tema, kök aile ilişkileri, arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik, terapistle olan ilişki olmak üzere dört ana temanın ön plana çıktığını göstermiştir. Eşe ilişkin temalar incelendiğinde, bu temada danışanın öfkenin ifadesi, doyurulmamış ihtiyaçlar ve ötekilerden yüksek beklentiler modlarını kullandığı gözlenmiştir. Bu temaların öfkeli çocuk modu, incinmiş

çocuk modu ve talepkar ebeveyn modunu yansıttığı gözlenmiştir. Kök aile ilişkilerine ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında danışanın, baba, erkek kardeş ve ablaları ile ilgili modlar geliştirdiği görülmüştür. Bu tema altında öfkenin ifadesi, olumsuz duygulardan kaçınma ve doyurulmamış ihtiyaçlar yer almıştır. Elde ettiğim bu temaların öfkeli çocuk modu, kopuk korungan mod ve incinmiş çocuk modunu ifade ettiği gözlenmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen diğer bir bulgu ise danışanın dürtüsel çocuk modunu gösteren düşünmeden istediğini yapma temasını içeren arkadaş ilişkilerindeki tatminsizlik olgunlaşmamış temasıdır. Son olarak ise danışanın terapistle olan ilişkisi incelenmiş ve analiz sonuçları arkadaş ilişkilerinde olduğu gibi olumsuz duygulardan kaçınma yani kopuk korungan mod ortaya çıktığını göstermiştir.

Bu çalışmada hem nitel hem nicel verilerin kullanılması araştırmanın önemli güçlü yanlarından biridir. Ayrıca araştırmanın ikinci bölümünde, vaka üzerinden bölme ve şema modun konuşma aracılığıyla incelenmesi çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu sayede ampirik bir çalışmayla birbirleri arasında ilişki olduğu bulunan bölme ve mod kavramları, vaka üzerinden çalışmayla da ortaya çıkarılmıştır. Etkileşimde bulunan kişiler bu özellikleri kullanarak karşılıklı olarak oluşturdukları anlamları ortaya koyar ve böylece kişilerarasılık (intersubjectivity) sağlanmış olur. Bu bakımdan araştırmacı, kişilerin birbirleriyle konuşurken kullandıkları bu etkileşimsel kaynakları inceleyerek etkileşimi çözümler ve etkileşimde bulunanların etkileşim için erişim sağladığı aynı etkileşimsel kaynaklara analistte erişim sağlar (Sert ve diğ., 2015). Ayrıca, konuşmacıların konuşmada oluşturmuş oldukları düzen içerisinde ne elde ettikleri de belirlenmiş olur (Wilkinson ve Kitzinger, 2008a). Konuşmacıların o anki kullandıkları şema mod veya bölme örüntülerinin incelenmesinde konuşma analizinin etkin bir yöntem olarak düşünülebilir.

Son yıllarda yapılan klinik uygulamalarda şema modların yaygın olarak kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Young ve ark., 2003). Özellikle şema modlar kişilik bozukluklarına yönelik tedavi sürecinde önemli bir yer

edinmektedir. Tedavi sürecinde terapist hastaların işlevsel olmayan modlardan sağlıklı modlara geçmesinde yardımcı olması (Lobbestael ve ark., 2007) tedavi sürecinin etkililiğini arttırmaktadır. Bu açıdan bu araştırmada elde edilen bulgular, şema modların terapi sürecinde etkili bir müdahale yaklaşımı olduğunu desteklemektedir. Terapistin tedavi sürecinde sağlıklı veya işlevsiz modlar yerine sağlıklı modlara geçişini desteklenmesi, terapi sürecinin etkililiğini arttıracaktır. Ayrıca yapılan çalışmada bölme savunma mekanizması ile şema mod arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. Çocuk şema modlarından dürtüsel çocuk mod ve kızgın çocuk mod değişkenlerinin katılımcıların bölme düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Uyumsuz baş etme şema modları açısından bakıldığında bölmenin uyumlu teslimci mod, büyülenmesi mod, kopuk-korungan mod ve kopuk kendini avutan mod tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur. Son olarak ise analiz sonuçları ebeveyn şema modlarından cezalandırıcı ebeveyn mod ve beklentili ebeveyn mod değişkenlerinin bölmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Elde edilen bulgulardan hareketle klinik uygulamalarda şema modların kullanılması aynı zamanda bölme savunma mekanizması üzerinde önemli etkide bulunacaktır. Özellikle genç yetişkinlerle yapılacak çalışmalarda bölmenin önemli yordayıcısı olan modlar ışığında tedavi sürecinin yapılandırılması, müdahale sürecinin etkililiğini arttırıcı olacaktır. Bununla birlikte bölme savunma mekanizmasının birçok ruhsal bozuklukla ilişkili olduğu dikkate alındığında (Ogden, 1993), klinik uygulamalarda şema mod kullanımının dolaylı olarak yani bölme aracılığıyla ruh sağlığı üzerinde koruyucu rolü olabileceği söylenebilir. Bu açıdan yapılan bu araştırma hem literatüre hem de yapılacak önleyici ve müdahale çalışmalarına önemli katkı sağlamaktadır. Bireyde var olan bölme mekanizmasının modlarla ilişkilenebilir olması ve modların yaygınlığının ve şiddetinin kişilik bozukluğu gibi kronik bir patolojide yer aldığı düşünüldüğünde bölme savunma mekanizmasını çalışmanın veya modlar üzerinden çalışmanın danışanı olası patolojik semptomlara karşı da koruyabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bu bulguların yanı sıra, diğer taraftan araştırma sonuçlarının birtakım sınırlılıklar içerisinde değerlendirilmesi yararlı olacaktır. Öncelikle bu çalışmada yapılan nicel analizler genç yetişkinler üzerinde yürütülmüştür. Bu nedenle bütün yaş dönemlerini kapsadığı söylenemez. İkinci olarak, yaş kısmı genç yetişkinler üzerinde olması sonucunda demografik yaş sıralamasında çıkan analiz sonuçları, yaş grupları arasında nasıl bir fark olduğuna dair yeterince bilgi sağlamamaktadır. Ayrıca nitel analiz süreci psikolojik destek almak amacıyla Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan bir kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Bu kültürde insanların terapiye yabancı olması, sorunlarını dışarıya aktarmada çekingen davranması, kalabalık aile ortamlarında ebeveynleri tarafından duygusal ihtiyaçları karşılanmış olmaması nedeniyle çalışılan vakanın bütün kültürlerin özelliklerini kapsadığı söylenemez.

Bundan sonra yapılacak çalışmaların diğer yaş dönemlerini de kapsamaları yararlı olacaktır. Ayrıca bu çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı kesitsel bir çalışmadır. Dolayısıyla neden sonuç ilişkisi belirtmemektedir. Boylamsal çalışmayla bu çalışmanın yinelenmesi yararlı olacaktır. Bu çalışmanın diğer bir sınırlılığı ise katılımcıların ağırlıklı olarak kadın katılımcılardan oluşmasıdır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda cinsiyetin birbirine yakın dağılıma sahip olduğu çalışmalar yapılabilir. Son olarak, çalışmanın ikinci kısmı yani nitel analizler kapsamında elde edilen bulgular, cinsiyet açısından kadın bir katılımcı ile yapılan görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen cinsiyet faktörüne ilişkin bulgular ve ilgili literatür dikkate alındığında, ileride yapılacak çalışmalarda bunun dikkate alınması ve grup çalışmaları aracılığıyla yeni çalışmaların yapılması yararlı olacaktır. Ayrıca kültürel faktörlerin insan yaşamındaki rolü ve şema modlar üzerinde etkili olabileceği dikkate alındığında, ileride yapılacak çalışmaların farklı kültürlerde yapılması önem taşımaktadır. Bu sonuçların genellenebilirliğine önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akhtar, S. (2009). *Comprehensive dictionary of psychoanalysis*. London: Karnac Books.
- Akhtar, S., & Byrne, J. P. (1983). The concept of splitting and its clinical relevance. *American Journal of Psychiatry*, 140(8), 1013–1016.
- Alevsaçanlar, S. (2015). *Madde bağımlılarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkan, G. S. (2010). *Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. E. Köroğlu (çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anlı, İ. (2001). EEG ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkonaç, S. A. (2014). *Psikolojide söz ve anlam analizi: niteliksel duruş*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Arkonaç, S. A. (2014). *Psikolojide söz ve anlam analizi: niteliksel duruş*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Arntz, A. & van Genderen, H. (2013). *Sınır kişilik bozukluğu için şema terapi*. H.A. Karaosmanoğlu & N. Azizlerli (Ed.), (M. Şaşıoğlu, S. Kohen, Çev.) İstanbul:
- Arntz, A., Klokman, J., & Sieswerda, S. (2005). An experimental test of the schema mode model of borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 226-239.

- Arslan, G. (2012). *Ergenlikte görülen problem davranışların aile yapısı ve aile sorunları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Aytaç, M., & Köse Karaca, B. (2017). Bölme Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *15th European Congress of Psychology* 11-14 July 2017 – Amsterdam, Netherlands.
- Aytaç, M., Köse Karaca, B. & Karaosmanoğlu, A. (2018). Şema Mod Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Isst Amsterdam Conference* 24 – 26 May 2018 – Amsterdam, Netherlands.
- Ball, S. (2007). Cognitive-behavioral and schema-based models for the treatment of substance use disorders. In: Riso, L.P., du Toit, .PL., Stein, D.J., Young, J.E. (eds.). *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist practitioner guide*. Washington, DC: American Psychological Association
- Bamber, M. (2004). 'The good, the bad and defenceless Jimmy' – A single case study of schema node therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 425-438.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: An experimental and social study*. Cambridge: Cambridge University.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philedelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Binks, S. W., III. (1993). *Self-esteem, splitting, anxiety, fear, depression, anxiety sensitivity and locus of control as they relate to the homosexual identity formation process* (Doctoral dissertation). Retrieved from Dissertation Abstracts Online & ProQuest Digital Dissertations (1995– 72674-001).
- Blass, R. B. (2015). Conceptualizing splitting: on the different meanings of splitting and their implications for the understanding of the person and the analytic process. *The International Journal of Psychoanalysis*, 96(1), 123-139.

- Bornstein, R.F. (2005). *Psychodynamic theory and personality disorders*. Stephen Strack, *Hanbook of Personality and Psychopathology*. Canada: John Wiley & Sons.
- Bousquet, J. A. (1996). Splitting and Self-Schemata. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. University of Massachusetts, Amherst.
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64(1), 1-26.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Breuer, J. & Freud, S. (1955). 1893- 1895 *Studies on hysteria*. Standard Edition, 2. London: Hogarth Press.
- Breuer, J. & Freud, S. (1895). *Studies on hysteria*. Standard Edition, 2. London: Hogarth Press.
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema-focused therapy. In J. E. Young, *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (3rd edition). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Brown, J. M., Selth, S., Stretton, A., & Simpson, S. (2016). Do dysfunctional coping modes mediate the relationship between perceived parenting style and disordered eating behaviours? *Journal of eating disorders*, 4(1), 27.
- Burns, P. C, Roe, B. & Ross, E. (1992). *Teaching reading*. Houghton Mifflin Company.
- Burt, A. (1992). *Generation boundary distortion: Implications for object relations development*. Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University, Atlanta, GA.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calabrese, M. L., Farber, B. A., & Westen, D. (2005). The relationship of adult attachment constructs to object relational patterns of representing self and

- others. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 33(3), 513-530.
- Clark, A.J. (1992). Psikolojik danışmada savunma mekanizmalarının tanınması ve şekillendirilmesi. (Çev. Hakan Ersever), *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 579-596.
- Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York: Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2017). *Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş* (Çev. Ed. Mustafa Sözbilir). Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Critelli, J. W., Gabriel, M. T., Ee, J. S., & Neumann, K. F. (1992). Splitting as a Predictor of Depression. *Perceptual and motor skills*, 75(2), 613-614.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- De Mijolla, A.(2005). *The international dictionary of psychoanalysis*. New York: McMillan
- Dean, A. C. (2004). Splitting in normal and pathological populations from the perspective of predictive control theory: A reconceptualization. *Theory & Psychology*, 14(1), 29-55.
- Demir, S. (2014). *An interpretative phenomenological analysis of shame in adult women and compassion focused group intervention with schema therapy techniques* (Doktora Tezi) Orta Doğu Üniversitesi, Türkiye.
- Dereboy, İ. F. (2000). *Şizofreniye ilişkin psikanalitik yaklaşımlar*. 28 Aralık 2016 tarihinde <http://www.cty.com.tr/files/journals/4/194.pdf> adresinden indirildi.
- Dorpat, T, L. (1987). A new look at denial and defense. *Annual of Psychoanalysis*, 15, 23-47.

- Dozier, M.& Stevenson, A.(1995).Attachment organisation and famialial over-involvement for adults with serious psychopatological disorders. *Development and Psychopatology*, 3, 475-479
- Epözdemir, H. (2014). Seri evlilik yapan bireylerin ilk ve ikinci evliliğini yapmış bireyler ile nesne ilişkileri, yansıtmacı özdeşleşim, savunma mekanizmalarının düzeyi, psikolojik belirtiler ve ilişki doyumu açısından karşılaştırılması: Nesne ilişkileri çift terapisi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erden, M. ve Y. Akman. (1998). *Gelişim-öğrenme-öğretme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Eren, N. (2010). Ağır Kişilik Bozuklukları ve Hemşirelik Girişimleri –Bölüm II. *Pskiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(2), 86-95.
- Ersevimi, İ. (2013). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*, New York: McGraw-Hill.
- Freud A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. Çev. Yeşim Erim, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, A. (1937). *The ego and the mechanisms of defense*. London: The Hogarth Press and The Institute of Psycho-Analysis
- Freud, S. (1896). Further Remarks on the Neuro-Psychoses of Defence. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 3, 157-185.
- Freud, S. (1905). Jokes and their relation to unconscious. New York: W.W. Norton and Company. 27 Aralık 2016 tarihinde <http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr/Uploads/77437/41634/freud-jokes-unconscious.pdf> adresinden indirildi.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. *Standard Edition* (vol.20) London: Vintage, Hogarth Press.
- Freud, S. (1964). *Splitting of the ego in the process of defence*. In *The Standard* 23(pp. 271-278). London: Hogarth Press.
- Freud, S., Breuer, J., Dickson, A., Richards, A., & Strachey, J. (1985). *The Pelican freud library*. A. Strachey, & A. Tyson (Eds.). Penguin Books.

- Gabbard, G. O. (1997). A reconsideration of objectivity in the analyst. *The International Journal of Psycho-analysis*, 78(1), 15.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Giovacchini, P. L. (1984). *Character disorders and adaptative mechanisms*. New York: Jason Aronson.
- Gould, J. R., Prentice, N. M., & Ainslie, R. C. (1996). The splitting index: Construction of a scale measuring the defense mechanism of splitting. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 414–430.
- Göka, E., Yüksel, F. V., & Göral, F. S. (2006). İnsan ilişkilerinde yansıtımlı özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 46-54.
- Gray, M., Maguen, S., Litz, B. (2007). Schema constructs and cognitive models of posttraumatic stress disorder. In: Riso, L.P., du Toit, .PL., Stein, D.J., Young, J.E. (eds.). *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: A scientist practitioner guide*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, J.& Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Grotstein, J. S. (1986). The psychology of powerlessness: Disorders of self-regulation and interactional regulation as a newer paradigm for psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 6(1), 93-118.
- Gunderson, J. G. (1987). Interfaces between psychoanalytic and empirical studies of borderline personality. *The borderline Patient*, 1, 37-59.
- Hamilton, N. G. (1990). Splitting and projective identification among healthier individuals. *American Journal of Psychotherapy*, 44(3), 414–422.
- Hinshelwood, R. D. (2008). Repression and splitting: Towards a method of conceptual comparison. *The International Journal of Psychoanalysis*, 89(3), 503-521.
- Jiraskova, T. (2014). Splitting of the mind and unconscious dynamics. *Activitas Nervosa Superior*, 56(1/2), 24.

- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karahan, D. (2006). *Erken disfonksiyonel şemaların obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar ve sağlıklı kişilerdeki aktivasyonlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z., & İmamoğlu, E. O. (2002). Value Domains of Turkish Adults and University Students. *The Journal of Social Psychology*, 142,333-351.doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00224540209603903>.
- Kernberg, O (1966). Structural derivatives of object relationship. *International Journal of Psychoanalysis*. 47,236-253.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1976). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1983). Object relations theory and character analysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31, 247-271.
- Kernberg, O.F. (2000). *Sapıklıklarda ve Kişilik Bozukluklarında Saldırganlık*. Çev: Büyükkal MB. İstanbul: Metis Yayınları.
- Keskin, Y. (2012). Separation-individuation process, defence mechanism, alexithymia and family Dynamics among substance dependent individuals. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kısa, C. (2013). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Klein, M. (1930). *The Importance of symbol-formation in the development of the ego*. Love, Guilt and Reparation (ss. 219-232). London: Vintage.
- Klein, M. (1931). A contribution to the theory of intellectual inhibition. *The International Journal of Psycho-analysis*, 12, 206.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psycho-analysis*, 27, 99.

- Klein, M. (1952). Some theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant. *The Writings of Melanie Klein*, 3, 61-93.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude*. New York: Basic Books.
- Klein, M. (1959). Our adult world and its roots in infancy. *Human Relations*, 12(4), 291-303.
- Klein, M. (1999). *Haset ve şükran*, (Çev: O. Koçak ve Y. Erten), İstanbul: Metis Yayınları.
- Koenigsberg, H. W., Kernberg, O. F., Stone, M. H., Appelbaum, A. H., Yeomans, F. E. & Diamond, D. (2000), *Borderline Patients: Extending the limits of treatability*. New York: Basic Books.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14(2), 243-272.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International University Press.
- Kothari, C.R. (2004). *Research methodology: methods and techniques*. New Delhi: New Age International (P) Ltd.
- Kristeva, J. (2015). *Melanie Klein: Delilik yahut acı ve yaratıcılık olarak ana katli*, (Çev. A. Demir). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Lichtenberg, J. D., & Slap, J. W. (1973). Notes on the concept of splitting and the defense mechanism of the splitting of representations. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21(4), 772-787.
- Limke, A., Showers, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2010). Emotional and sexual maltreatment: Anxious attachment mediates psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 347-367.
- Lobbestael, J., Arntz, A., & Sieswerda, S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 240-253.
- Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., Spinhoven, P., Schouten, E., & Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the short Schema Mode Inventory (SMI). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(04), 437-458.

- Lopez, F. G., Fuendeling, J., Thomas, K., & Sagula, D. (1997). An attachment-theoretical perspective on the use of splitting defences. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(4), 461-472.
- Lustman, J. (1977). On splitting. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 32, 119-154.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954.
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapies*, New York: Guilford Press.
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema focused therapy. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy*, New York: Guilford Press.
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis*. New York: The Guilford Press.
- Meissner, W. W. (1984). *The borderline spectrum: Differential diagnosis and developmental issues*, New York: Jason Aronson.
- Meissner, W. W. (1988). *Treatment of patients in the borderline spectrum*. New York: Jason Aronson.
- Moore, B. E., & Fine, B. D. (1990). *Psychoanalytic terms and concepts*. Yale University Press.
- Morse, J. M. (2003). Principles of mixed methods and multimethod research design. *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, 1, 189-208.
- Myers, E. M., & Zeigler-Hill, V. (2008). No shades of gray: Splitting and self-esteem instability. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 139-145.
- Ogden, T. (1983). The concept of internal object relations. *The International Journal of Psycho-analysis*, 64, 227.
- Ogden, T. (1986). Instinct, phantasy and psychological deep structure in the work of Melanie Klein. *The Matrix Of The Mind: Object Relations And The Psychoanalytic Dialogue*, 9-39.
- Ogden, T. H. (1993). *The matrix of the mind: Object relations and the psychoanalytic dialogue*. New York: Jason Aronson.
- Ortony, A. (1980). Metaphor. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam ve W. E. Brewer (Eds.), *Theoretical issues in reading comprehension* (pp. 349-361). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Özakkaş, T. (2008) *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınları.
- Öztürk, M.O. (2012). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early *maladaptive schemas and social phobia*. *Cognitive Therapy Research*, 30, 571-584.
- Pruyser, P. (1975). What splits in splitting? A scrutiny of the concepts of splitting in psychoanalysis and psychiatry. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 39, 1-46
Psikonet.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. & Young, J.E. (2012). *Şema terapi ayırıcı özellikleri*. H.A. Karaosmanoğlu & N. Azizlerli (Ed.), (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Rumelhart, D. E. (1980). Schemata: The building blocks of cognition. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam, ve W. E. Brewer (Eds.), *Theoretical issues in reading comprehension* (s. 33-58). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Roelofs, J., Muris, P., & Lobbestael, J. (2015b). Acting and feeling like a vulnerable child, an internalized “bad” parent, or a healthy person: The assessment of schema modes in non-clinical adolescents. *Journal of Personality Disorders*, 29, 1- 14.
- Saldias, A., Power, K., Gillanders, D. T., Campbell, C. W., & Blake, R. A. (2013). The mediatory role of maladaptive schema modes between parental care and non-suicidal self-injury. *Cognitive behaviour therapy*, 42(3), 244-257.
- Salimoğlu, K.B. (2015). Lise öğrencilerinin uyum bozucu şemalarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi, Kırgızistan ve Türkiye örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2),131-154.
- Sandler, J., & Rosenblatt, B. (1962). The concept of the representational world. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 127-145.
- Segal, H. (2008). *Introduction to the work of Melanie Klein*. London: Karnac Books.
- Sert, O., Balaman, U., Can Daşkın, N., Büyükgüzel, S., & Ergül, H. (2015). Konuşma çözümlemesi yöntemi. *Mersin Üniversitesi Dil ve Edebiyat Dergisi*, 12 (2). 1-43.

- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Spillius, E. B (1988). *Melanie Klein today: Developments in theory and practice, volume 1 mainly theory*. London: Routledge.
- St Clair, M., & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology*. Albany, NY: Brooks.
- Şahin, D. (2006). Kişilik bozuklukları, *Klinik Gelişim*, 22, 45-55.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007), *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Allyn & Bacon/Pearson Education
- Tükel, R. (2014). *Freud okumaları*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Vaillant G.E. (1971) Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107–118.
- Vaillant G.E. (1976). Natural history of male physiological health; the relation of choice of ego mechanisms of defense to adult adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33(5), 535-545.
- Volkan, V. (1976). *Primitive internalized object relations*. New York: International Universities Press.
- Wells, L. (1990). The group as a whole: A systematic socioanalytic perspective in interpersonal and group relations. In J. Gillette & M. McCollom (Eds.), *Groups in context: A new perspective on group dynamics* (pp. 49-55). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Westen, D. (1991). Cognitive-behavioral interventions in the psychoanalytic psychotherapy of borderline personality disorders. *Clinical Psychology Review*, 11(3), 211-230.
- Westen, D., Lohr, N., Silk, K. R., Gold, L., & Kerber, K. (1990). Object relations and social cognition in borderlines, major depressives, and normals: A Thematic Apperception Test analysis. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(4), 355.

- Wilkinson, S., & Kitzinger, C. (2008a). Conversation analysis. In Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (Eds), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (54-71). London: Sage.
- Wilkinson, S., & Kitzinger, C. (2008b). Using conversation analysis in feminist and critical research. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 555-573.
- Wolf, S. (1986). Problem çocuklar stres altındaki çocukları tedavi etme yöntemleri. A. Oral ve Kara (çev.), Ankara: Say Yayınları.
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema –focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Pres.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2013). *Hayatı yeniden keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev) İstanbul: Psikonet.
- Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weishaar, M. E., (2013) *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J.E.& Lindemann, M.D. (1992) An integrative shema focus model for personality disorders, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6, 11-24
- Yöndem, Z.D. (2015). Kişilik. Durak, M., Durak, E.,Ş. ve Kocatepe U. (Ed.) *Aklımın Akli:Psikoloji içinde* (s.256-276). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yurtseven, F. (2010). “Ötekiyleken ben” temsilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EK- 1.

ETİK KURUL KARARI



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

Sayı : 69396709-300.00.00-999-1

24/05/2017

Konu: Etik Kurulu Kararları

Sayın Mert AYTAÇ

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 17/05/2017 tarih ve 2017/04 sayılı toplantısında alınan karar aşağıda sunulmuştur.

Gereğini rica ederim.


Prof. Dr. İhsan DERMAN
Rektör

17/05/2017 tarih ve 2017/04 Sayılı Etik Kurulu kararı:

KARAR NO-4: Üniversitemiz Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi **Mert AYTAÇ**'ın, "*Bölme Savunma Mekanizması ile Mod Kavramı Arasındaki İlişki: Vaka Üzerinden Kavramların Ele Alınması*" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; **Mert AYTAÇ**'ın çalışmasıyla ilgili Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'in de görüşü doğrultusunda söz konusu projenin uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

DAĞITIM

Gereği İçin

- Mert AYTAÇ

Bilgi İçin

-Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

www.arel.edu.tr

TEPEKENT YERLEŞKESİ (MERKEZ YERLEŞKE) Türkoba Mahallesi Erguvan Sokak No:26/K Tepekent-Büyükdere/İstanbul
Tel: (0212) 867 25 00 Faks: (0212) 860 04 81 E-Posta: arel@arel.edu.tr

EK- 2.

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK- 2

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, Arel Üniversitesi klinik psikoloji doktora öğrencisi Mert AYTAÇ'ın, Yrd. Doc. Dr. Bahar KÖSE KARACA danışmanlığında yürüttüğü tezin bir parçasıdır. Çalışmanın amacı, şema modları ve bölme savunma mekanizması arasındaki ilişkiye dair bilgi toplamaktır. Çalışmaya katılım tamamiyle gönüllülük temelinde olmalıdır. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamiyle gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Ankete katılım koşulu şu an üniversitede lisans öğrencisi olması yeterlidir.

Anket, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Arel Üniversitesi klinik psikoloji doktora öğrencisi Mert AYTAÇ (E-posta: mertaytac23@hotmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

İsim Soyad

Tarih

İmza

---/---/---

EK- 3.

DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

EK- 3

DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

1. Yaşınız :.....
2. Cinsiyetiniz:.....
3. Siz dahil kaç kardeşiniz var?.....
4. Kaçınıcı çocuksunuz?.....
5. Nasıl bir ailede büyüdünüz? (aşağıda size uyan kategoriye işaretleyiniz)

- Annem ve babamın birlikte yaşadığı bir ailede
 Annem ve babam boşanmıştı; tek ebeveynimle büyüdüm
 Annem ve babamdan biri ben çok küçükken vefat etti; tek ebeveynle büyüdüm
 Ebeveynimin biri öz biri de üvey olduğu bir ailede büyüdüm
 Annem ve babamın olmadığı, akrabalarımın olduğu bir ailede büyüdüm

6. Medeni Durumunuz: 1.() evli 2. () bekâr 3. () boşanmış 4. () eşi vefat etmiş
7. Eğitim: () ilkokul () ortaokul ()lise ()yüksekokul () üniversite () lisansüstü
8. Meleğiniz:
9. Aylık geliriniz nedir? () 0-1000 ()1000-2000 ()2000-5000 ()5000 ve üstü
10. Şu an psikolojik ya da psikiyatrik bir sorunuz var mı? Varsa başlangıç zamanı ve sorunu belirtiniz?.....
11. 0-1 yaşta size çoğunlukla kim baktı? () Anne ()Akraba ()Bakıcı ()Diğer
12. 0-1 yaşta size bakım veren kişiyi nasıl tanımlarsınız?
() Kaygılı () Sakin () Panik () Hoşgörülü

EK- 4.

BÖLME ÖLÇEĞİ

EK-4

Bölme Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları,1'den 7'ye derecelendirerek (1 "Hiç doğru değil" ve 7 "Çok doğru" olmak üzere) cevaplayınız.

1. Yakınlarımdan biri tarafından eleştirilmekten nefret ederim.
1 2 3 4 5 6 7
2. Mükemmel olduğumu düşündüğüm biriyle birlikte olduğum zaman, kendimi eksik hissedirim.
1 2 3 4 5 6 7
3. Kızgın olduğumda etrafımdaki herkes bana berbat/kötü görünür.
1 2 3 4 5 6 7
4. Arkadaşlarım insanlar tarafından takdir edilmeyi ne kadar çok istediğimi bilmiyorlar.
1 2 3 4 5 6 7
5. Sevdiğim insanlara sinirlenmek benim için zordur.
1 2 3 4 5 6 7
6. Birisinin beni hayal kırıklığına uğratması benim için çok acı vericidir.
1 2 3 4 5 6 7
7. Çocuğunu istismar eden/sömüren insanlarla asla aynı duyguyu paylaşmam.
1 2 3 4 5 6 7
8. Bazen her şeyi yapabileceğimi düşünürüm.
1 2 3 4 5 6 7
9. Eşimin (kız/erkek arkadaşımın)bazen demir gibi sağlam görüldüğü zamanlar olur, bazen de bir bebek kadar çaresiz görüldüğü olur.
1 2 3 4 5 6 7
10. Birden fazla kişilik taşıdığımı düşündüğüm zamanlarda, tek bir "ben" taşıdığımı hissedemiyorum.
1 2 3 4 5 6 7
11. Bazen sevgimin tehlikeli olduğunu hissedirim.
1 2 3 4 5 6 7
12. Yeni bir ortamda bulunduğum zaman, mutlaka gerçekten sevmediğim biri olur.
1 2 3 4 5 6 7
13. Canım sıkkın olduğunda cinsel olarak heyecanlı olmam zordur.
1 2 3 4 5 6 7
14. Bazı insanların benim üzerimde gereğinden fazla gücü/ yetkisi var.
1 2 3 4 5 6 7

EK- 5.

ŞEMA MOD ÖLÇEĞİ

EK- 5

ŞEMA MOD ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki soruları okuyup size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz.

MADDELER	Hiçbir Zaman veya Neredeyse Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Ara Sıra	Sık Sık	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Dalga geçilecek birisi olmadığımızı göstererek başkalarının saygısını kazanırsınız.					
2	Sevdiğimi ve kabul ettiğimi hissediyorum.					
3	Kendimden zevk alacak şeyleri esirgiyorum çünkü hak etmiyorum.					
4	Oldum olası yetersiz, kusurlu veya eksik hissediyorum.					
5	Kendimi cezalandırmaya yönelik bedenime/kendime zarar verme eğilimlerim var (örn. Kendimi kesmek).					
6	Kaybolmuş hissediyorum.					
7	Kendime karşı çok katıyım.					
8	Çatışmak, terslenmek veya dışlanmak istemediğim için diğer insanları memnun etmeye çok uğraşırım.					
9	Kendimi affedemiyorum.					
10	İlginin benim üstünde olmasını sağlayacak şeyler yaparım.					
11	İnsanlar dediğimi yapmadıkları zaman sinirlenirim.					
12	Kendimi kontrol etmekte zorlanıyorum.					
13	Eğer amacıma ulaşamazsam, kolayca hayal kırıklığına uğrar ve vazgeçerim.					
14	Şiddet içeren patlamalarım oluyor.					
15	Başımı derde sokacak veya insanları kıracak şekilde dürtisel davranırım veya duygularımı ifade ederim.					
16	Kötü bir şey olursa benim hatamdır.					
17	Kendimi hoşnut ve rahat hissediyorum.					
18	Beraber olduğum insanlara göre kendimi değiştiririm, böylece benden hoşlanırlar veya beni onaylarlar.					
19	Diğer insanlarla aramada bir bağ olduğumu hissediyorum.					
20	Sorunlar olduğunda onları kendi başıma çözmeye uğraşırım.					
21	Günlük veya sıkıcı işleri yapmak için kendimi zorlamam.					
22	Mücadele etmezsem insanlar beni ya istismar eder/kullanır ya da ihmal ederler.					
23	Çevremdeki insanlara bakmak, onları gözetmek zorundayım.					
24	Kendisi ile dalga geçilmesin izin veren kişi bir hiçtir.					
25	Beni kızdıran insanlara fiziksel olarak saldırıda bulunurum.					
26	Bir kez sinirlenmeye başlarsam, genellikle kızgınlığımı kontrol edemem ve kendimi kaybederim.					
27	Benim için Bir Numara olmak önemlidir (örn. En popüler, en başarılı, en varlıklı, en güçlü).					
28	Kayıtsız / duygusuz hissediyorum.					
29	Duygularımın beni etkilemesine izin vermeden sorunları mantıksal bir şekilde çözebiliyorum.					
30	Bir şeyi halletmek için plan yapmayı gereksiz bulurum.					

	MADDELER	Hiçbir Zaman veya Neredeyse Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Ara Sıra	Sık Sık	Çoğu Zaman	Her Zaman
31	İkinci sırada olmakla yetinmem.						
32	Saldırı en iyi savunmadır.						
33	Diğer insanlara karşı soğuk hissediyorum.						
34	Kendimi kopmuş hissediyorum (kendimle, duygularıyla veya diğer insanlarla aramda bir bağ yok).						
35	Duygularımı körlemesine izlerim.						
36	Çaresiz hissediyorum.						
37	Başka insanların beni eleştirmesine veya aşağılamasına izin veririm.						
38	İlişkilerimde, diğer kişinin daha üstte /hakimiyeti ele almasına olmasına izin veririm.						
39	Diğer insanlardan uzak hissediyorum.						
40	Düşünmeden konuşurum ve bu nedenle ya başımı derde sokarım ya da başkalarını incitirim.						
41	Rahatsız edici duygularımı düşünmemi engelleyecek kadar kendimi aşırı düzeyde çalışmaya veririm veya spor yaparım.						
42	Özgürlüğümü veya bağımsızlığımı engelleyen insanlara kızgıyım.						
43	Hiç bir şey hissetmiyorum.						
44	Diğer insanların ihtiyaçlarına ve duygularına aldırmağınızın ne istersen onu yaparım.						
45	Yapmam gerekenleri bitirmedikçe dinlenmeme veya eğlenmeme izin vermem.						
46	Sinirlendiğimde etrafa ne varsa fırlatırım.						
47	Birisine öfkelenmiş hissediyorum.						
48	Diğer insanlarla uyum içinde olduğumu hissediyorum.						
49	İçimde boşaltmak istediğim yoğun bir öfke var.						
50	Yalnız hissediyorum.						
51	Yaptığım her şeyde en iyisini yapmaya çalışırım.						
52	Duygularımdan kaçınmak için beni uyaran veya sakinleştiren şeyler yapmayı severim (örn. çalışmak, kumar oynamak, yemek, alışveriş, cinsel etkinlikler, TV seyretmek).						
53	Eşitlik diye bir şey yoktur, bu nedenle en iyisi diğerlerinden üstte olmaktır.						
54	Sinirlendiğimde kendimi kaybederim ve diğer insanları tehdit ederim.						
55	Kendi isteklerimi söylemektense, diğer insanların istediklerini yapmasına izin veririm.						
56	Birisi benim yanımda değilse bana karşıdır.						
57	Canımı sıkan düşünceler veya duygularım beni rahatsız etmesin diye için kendimi hep bir işle meşgul ederim.						
58	Başkalarına sinirlenirsem ben kötü bir insanımdır.						
59	İnsanlarla bir arada olmak istemiyorum.						
60	O kadar sinirlenmişim ki, birisini ciddi bir şekilde yaraladım veya öldürdüm.						
61	Hayatımda tam bir istikrar, denge ve emniyet/güven olduğunu hissediyorum.						

62	Duygularımı ne zaman açıp ne zaman açmayacağımı bilirim.						
MADELER		Hiçbir Zaman veya Neredeyse Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Ara Sıra	Sık Sık	Çoğu Zaman	Her Zaman
63	Beni yalnız bıraktığı veya terk ettiği için birisine kızgım.						
64	Diğer insanlarla aramda bir bağ olduğu hissetmiyorum.						
65	Benim yararına olduğunu bilsem bile, sıkıcı işleri yapmak için kendimi zorlayamam.						
66	Kuralları çiğnerim ve sonra bundan pişman olurum.						
67	Aşağılanmış hissediyorum.						
68	Çoğu insana güvenirim.						
69	Önce yapar sonra düşünürüm.						
70	Kolay sıkılırım ve ilgim çabuk kaybolur.						
71	Çevremde insanlar varken bile kendimi yalnız hissederim.						
72	Başka insanların yaptığı zevk veren/ hoş giden şeyleri yapmak için kendime izin vermiyorum çünkü ben kötüyüm.						
73	Aşırıya kaçmadan ihtiyaçlarımın karşılanmasını sağlarım.						
74	Pek çok insandan daha değerli ve daha iyiyim.						
75	Hiç bir şeyi önemsemiyorum, benim için ne olsa fark etmez.						
76	Birisi, nasıl hissetmem veya davranmam gerektiğini söylese sinirlenirim.						
77	Diğer insanları yönetmezsen, sen yönetilirsin.						
78	Sonuçlarını düşünmeden, ne hissedersen söylerim veya dürtülerimle / düşünmeden / içimden nasıl gelirse öyle davranırım.						
79	Bana yaptıklarından dolayı insanları azarlayasım; bana yaptıklarını yüzlerine vurasım geliyor.						
80	Kendime bakabilirim.						
81	Başkalarına karşı oldukça eleştirelimdir.						
82	Başarmak ve işleri bitirmek için sürekli bir baskı altındayım.						
83	Hata yapmamaya çalışırım, aksi halde moralim bozulur, çökerim.						
84	Cezalandırılmayı hak ediyorum.						
85	Öğrenebilirim, olgunlaşabilirim ve değişebilirim.						
86	Üzücü düşünceler ve duygulardan kurtulmak için dikkatimi başka şeylere veririm.						
87	Kendime kızgım.						
88	Tek düze / donuk hissediyorum.						
89	Yaptığım her şeyde en iyi olmalıyım.						
90	Standartlarımı tutturmak için zevkten, sağlıktan veya mutluluktan vazgeçiyorum.						
91	İnsanlara karşı talepkarımdır.						
92	Sinirlenirsem insanları kıracak kadar kontrolden çıkarırım.						
93	Kimse bana dokunamaz.						
94	Ben kötü bir insanım.						
95	Kendimi güvende hissediyorum.						
96	Dinlendiğimi, anlaşıldığımı, değer verildiğimi hissediyorum.						
97	Dürtülerimi kontrol etmek benim için imkânsızdır.						

98	Sinirlendiğimde bir şeyler kırarım.						
	MADDELER	Hiçbir Zaman veya Neredeyse Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Ara Sıra	Sık Sık	Çoğu Zaman	Her Zaman
99	Başkalarına hükmettiğimiz sürece size bir şey olmaz.						
100	İşler istediğim gibi olmasa bile sesim çıkmaz, geride dururum						
101	Kızgınlığının kontrolden çıktığı olur.						
102	Başkaları ile dalga geçerim.						
103	Bana yaptıklarından dolayı, birisine vuracak veya zarar verecek gibi hissediyorum.						
104	İşleri yapmak için bir doğru ve bir de yanlış yol olduğunu biliyorum; ben, yaptıklarımı doğru şekilde yapmak için çok çalışırım yoksa kendimi eleştirmeye başlarım.						
105	Çoğu zaman kendimi dünyada yapayalnız hissederim.						
106	Güçsüz ve aciz hissediyorum.						
107	Tembelim.						
108	Benim için önemli olan insanlarla ilgili her şeyi kabullenmem gerekir.						
109	Kandırıldım veya bana dürüst davranılmadı.						
110	Bir şey yapmayı çok istersem, onu mutlaka yaparım.						
111	Kenara atılmış veya dışlanmış hissediyorum.						
112	Başkalarını küçümserim.						
113	İyimser hissediyorum.						
114	Diğer insanların izlediği kuralları izlemek zorunda olmadığımı hissediyorum.						
115	Artık, hayatım, işleri yetiştirmenin ve onları doğru bir şekilde yapmanın çevresinde dönüyor.						
116	Çoğu insandan daha fazla sorumluluk sahibi olmaya kendimi zorluyorum.						
117	Haksız bir şekilde eleştirildiğimde, tacize uğradığımda veya kullanıldığımda kendimi savunabilirim.						
118	Bana kötü bir şey olduğunda anlayış hak etmiyorum.						
119	Kimsenin beni sevmediğini hissediyorum.						
120	Özünde iyi bir insan olduğumu hissediyorum.						
121	Değer verdiğim şeylere ulaşmak için, gerektiğinde, sıkıcı ve rutin işleri tamamlamaya tahammülüm vardır.						
122	Kendimi doğal ve neşeli hissediyorum.						
123	Birisini öldürebilecek kadar sinirlenebiliyorum.						
124	Kim olduğumu ve kendimi mutlu etmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.						

EK- 6.
ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

ADI VE SOAYDI: Mert AYTAÇ

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: ELAZIĞ / 05.01.1985

MEDENİ HALİ: BEKAR

E-MAIL: mertaytac23@hotmail.com

EĞİTİM DURUMU

2014-2018 İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikolojisi

2008-2011 İstanbul Maltepe Üniversitesi Endüstri ve Örgüt Psikolojisi

2003-2008 K.K.T.C Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık

2001- 2003 Özel Harput Koleji

Yabancı Dil

İngilizce