

Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Nağme GÖR¹, İbrahim YİĞİT², Burcu KÖMÜRCÜ³,
İpek ŞENKAL ERTÜRK⁴

ÖZ

Geleneksel bilişsel-davranışçı kuram ve uygulamadan temel olarak geliştirilen yenilikçi-bütüncül bir yaklaşım olan şema terapi, çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçların ve olumsuz yaşantıların sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların oluştuğunu ve bireylerin, yaşamlarını bu şemalar temelinde şekillendirdiğini öne sürmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, erken dönem yaşam deneyimleriyle şekillenen ve geçmişten bize miras olarak kalan ve gelecekteki yaşantılar için bir yol haritası sunan bilişsel yapılar olarak düşünülebilir. Erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik dönemindeki işlevsel olmayan doğası göz önünde bulundurulduğunda, bu bilişsel şemaların nasıl oluştuğunun erken dönemde belirlenmesi önemli hale gelmektedir. Bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların oluşum sürecinde rol oynayan, bağlanma biçimleri ve mizaç, ebeveynlik biçimleri ile çocukluk çağı örselenme yaşantılarına ilişkin çalışmalar gözden geçirilmiş ve çalışma bulguları kuram ve uygulama açısından incelenmiştir. Bu bağlamda ele alındığında, erken dönem uyum bozucu şemaları değiştirmeyi hedefleyen şema terapinin sunduğu olanaklarla, geçmişten yeniden ele alıp düzenleyebilir, şimdiki daha sağlıklı hale getirebilir ve geleceği koruma altına alabiliriz.

Anahtar Kelimeler: erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma, mizaç, ebeveynlik, ihmal ve istismar, şema terapi

Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne*, 5(10), 197-217.

¹ Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, nagmekasmer(at)gmail.com

² Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, psk.yigit(at)gmail.com

³ Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, komurcuburcu(at)hotmail.com

⁴ Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ipeksenkal(at)gmail.com

The Legacy of the Past and the Map of the Future: Early Maladaptive Schemas

ABSTRACT

Schema theory, innovative-integrative approach based on traditional cognitive-behavioral theory and practice, suggests that early maladaptive schemas are developed as a result of unmet emotional needs and negative experiences in childhood, and individuals organize their lives on the basis of these schemas. Early maladaptive schemas could be thought as cognitive structures shaped by early life experiences and inherited from the past, providing a roadmap for future experiences. Considering dysfunctional nature of early maladaptive schemas in adulthood, it is very crucial to determine how these cognitive schemas are developed in childhood. In this review, research on attachment styles and temperament, parenting styles, and childhood maltreatment experiences, which play a role in the formation of early maladaptive schemas, were reviewed and findings of the research were discussed in terms of theory and practice. Taken together, with schema therapy that provides opportunities to change early maladaptive schemas, we can reconsider the past, make the present healthier and protect the future.

Keywords: early maladaptive schemas, attachment, temperament, parenting styles, abuse and neglect, schema therapy

Bilişsel kuram bağlamında şema ya da temel inanç kavramı, organizmayı etkileyen bir uyarıcının incelenmesini, kodlanmasını ve değerlendirilmesini sağlayan bilişsel bir yapı olarak tanımlanmıştır (Beck, 1967). Kuramda, geçmişte gerçekleşen deneyimlere bağlı olarak, her birey için kendine özgü biçimde şekillenen bilişsel şemaların olduğu varsayılmaktadır. Bu bilişsel şemalar, bireylerin karşılaştıkları her türlü olay ve yaşantıyı anlamlandırma sürecinde ve tutum, duyu ve davranışların oluşmasında rol oynayan bilişsel örüntülerdir (Beck, 1967; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Şemalar, Beck'in ortaya koyduğu bilişsel kuramın merkezinde yer almaktadır. Buna göre duygusal bozuklukların, özellikle depresyonun gelişmesinde ve sürdürülmesinde, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyanın nasıl işlediği hakkındaki olumsuz algıları ve bilişsel çarpıtmaları ya da hatalarıyla birlikte, uyumsuz şemalarının temel bir rol oynadığı ileri sürülmüştür (Beck, 1967; Beck ve ark., 1979; Schmidt, Schmidt ve Young, 1999). Temel bakım veren kişilerle gerçekleşen olumsuz etkileşimler yoluyla oluşan bu şemalar, değişime dirençli ve işlevsel olmayan doğaları nedeniyle bireyleri psikolojik sorunlara bilişsel olarak yatkın hale getirmektedir (Beck ve ark., 1979; Riskind ve Alloy, 2006). Bir başka ifadeyle, uyumsuz şemalar, kişilerarası ilişkiler ya da stres verici olaylar tarafından yetişkinlik döneminde aktif hale gelir. Sonrasında birey, yaşadığı olay ve benliği ile ilgili olumsuz düşünceler geliştirir ve bu olumsuz düşünceler de olayla ilgili bilişsel çarpıtmalara yol açar ve böylece duygusal sorunlara zemin hazırlanır (Riskind ve Alloy, 2006).

Bilişsel kuramda, bireyin kendi benliğiyle ilgili olumsuz şemaları (temel inançlar) üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlar, çaresizlik ("Ben yetersizim", "Güçsüzüm", "Yardıma muhtacım"), sevilmemeye ("Ben farklıyım", "Kötü biriyim bu nedenle diğerleri beni sevmeyecek", "Terk edilmeye mahkûmum") ve değersizlik ("Değersizim", "Kötü biriyim", "Hiçbir işe yaramam") şemalarıdır (Beck, 1999; Beck, 2005). Ayrıca, diğer insanlara ve dış dünyaya ilişkin şemalar da ("Diğer insanlar bana zarar verecek", "Diğer insanlar güvenilmezdir" ve "Dünya tehlikelidir" vb.) tanımlanmıştır (Beck, 2011). Bu olumsuz temel şemalar, yukarıda da ifade edildiği gibi, uzun dönemde, bireyin benliği, dünyası ve geleceği hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına yatkınlık oluşturarak, psikolojik bozukluklar için risk faktörlerini oluşturmaktadır (Riskind ve Alloy, 2006).

Beck'in şema kavramsallaştırmasını ayrıntılandıran Young, Klosko ve Weishaar (2003), erken dönem uyumsuz şemalar kavramı çerçevesinde şema kuramını geliştirmiştir. Şema kuramında (Young ve ark., 2003), bireylerin sağlıklı ve uyumlu yetişebilmeleri için gerekli olan temel duygusal ihtiyaçlara vurgu yapılmaktadır. Bu ihtiyaçlar, diğerlerine güvenli bağlanma; özerklik, yetkinlik ve

kimlik algısı; duyguların ve ihtiyaçların ifade edilmesi, kendiliğindenlik ve oyun ile gerçekçi sınırlardır. Erken dönemde temel bakım veren kişilerle ya da akranlarla gerçekleşen olumsuz yaşantılar ve bu temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda, erken dönem uyumsuz şemaların oluştuğu varsayılmaktadır. Buna göre, erken dönem uyumsuz şemalar, “çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen, anılardan, duyulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, işlevsel olmayan, bireyin kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden kalıp ya da örüntüler” olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999; Young ve ark., 2003; Young ve Klosko, 1993).

Young ve arkadaşları (2003) her bir temel duygusal ihtiyacın karşılanmamasıyla oluşan beş şema alanı (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerlerine yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve ketlenme) ve bu alanların içinde 18 erken dönem uyumsuz şema tanımlamaktadır (bkz. Tablo 1). Erken dönem uyumsuz şemaların birtakım özellikleri olduğu aktarılmıştır (Young, 1999). Buna göre, erken dönem uyumsuz şemalar, (a) koşulsuz inançlar ve çevreyle ilişkili olarak kendilik hakkındaki duygulardır, (b) kendi kendilerine varlıklarını sürdürebilirler ve bu nedenle değişime karşı oldukça dirençlidirler, (c) önemli bir dereceye kadar ve tekrarlayıcı bir biçimde işlevsel değillerdir, (d) belirli bir şemayla ilişkili olan çevre tarafından aktif hale gelirler, (e) genellikle yüksek düzeyde duygulanımla yakından bağlantılıdır, (f) çocuğun mizacıyla, yaşamın erken dönemlerinde anne-baba, kardeşler ve akranlarla gerçekleşen işlevsel olmayan yaşantıların etkileşimi sonucu oluşurlar.

Şema kuramında, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasında etkili olan dört temel erken dönem olumsuz yaşantı tanımlanmıştır (Young ve ark., 2003). Bu yaşantılar, ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, ihtiyaçların gereğinden fazla karşılanması ve aşırı koruma, travmatizasyon ve kurbanlaştırma ile seçici içselleştirme ya da önem verilen kişilerle özdeşleşmedir. Kuramda da özellikle vurgulandığı gibi, erken dönemde temel bakım veren kişilerle gerçekleşen olumsuz yaşantılar, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, erken dönem uyumsuz şemaların kökenlerine ilişkin alanyazındaki araştırma bulgularını ele almak ve aktarmaktır. Bu amaç doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaların bağlanma biçimleri ve mizaç, ebeveynlik biçimleri ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarıyla ilişkisi aktarılacaktır.

Tablo 1
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar*

Şema Alanı/Boyutu	Tanım	Örnek Madde
Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı		
Terk Edilme/ İstikrarsızlık	Bireyin yakın ilişkide olduğu önemli kişiler tarafından terk edileceğine ya da onların kişiyi koruyamayacağına dair inancı	Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
Güvensizlik/Kötüye Kullanılma	Başkaları tarafından kasıtlı olarak zarar göreceği ya da istismar edileceği beklentisi	İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.
Duygusal Yoksunluk	Duygusal gereksinimlerinin başkaları tarafından karşılanmayacağı inancı	Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
Kusurluluk/Utanç	Bireyin kendisinin kusurlu, değersiz, istenmeyen ve itici olduğu inancı	Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma	Diğer insanlardan farklı olma ve/veya herhangi bir grup ya da topluluğun parçası olmama duygusu	Kendimi diğer insanlara uzak ya da kopmuş hissediyorum.
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı		
Bağımlılık/Yetersizlik	Başkalarından yardım almadan günlük sorumluluklarını yerine getirilemeyeceği inancı	Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
Zarar ya da Hastalık Karşısında İncinebilirlik	Herhangi bir anda bir felaketin olacağı ve bundan korunamayacağı beklentisi	Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyuyorum.
İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik	Bireyin başkalarının desteği olmadan varlığını sürdürmeyeceğine dair inancı (bireysel bir kimlik geliştirememeye)	Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
Başarısızlık	Bireyin, diğer insanlara göre başarısız olduğuna ve önemli amaçları gerçekleştiremeyeceğine dair inancı	İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı		
Hak Görme/ Büyüklemeçilik	Bireyin başka insanlardan üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu ve karşılıklılık kuralları tarafından sınırlandırılmadığı inancı	Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin	Bireyin dürtülerini kontrol edemeyeceği inancı	İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
Devam ediyor.		

Şema Alanı/Boyutu	Tanım	Örnek Madde
Diğerlerine Yönelimlilik Şema Alanı		
Boyun Eğme	Bireyin terk edilmekten, tepki almaktan kaçınmak için kontrolü başkalarına teslim etmesi	İlişkilerde, diğer kişinin üstün olmasına izin veririm.
Kendini Fedâ	Diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı derecede odaklanma eğilimi	Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
Onay/Tanınma Arama	Diğer insanlardan onay, kabul ya da ilgi elde etmeye aşırı odaklanma	Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
Aşırı Tetikte Olma ve Ketlenme Şema Alanı		
Karamsarlık/ Kötümselik	Yaşamın olumlu yönlerini küçümseme; acı, ölüm, kayıp, ihanet, hayal kırıklığı, başarısızlık gibi olumsuz yönlerine fazlaca odaklanma	Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
Duygusal Ketlenme	Duyguları ifade etmekten kaçınma ve duygusal olarak kısıtlanmış olma eğilimi	Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsedığimi göstermek gibi)
Cezalandırılma	Bireyin hatalarından dolayı sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancı	Eğer bir yanlış yaparsam cezalandırılmayı hak ederim.
Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştirme	Bireyin erişilmez aşamalardaki başarıyı ya da mükemmelliği karşılamak için mücadele etmesi gerektiği inancı	Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.

* Bu tablo, Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanan 18 uyumsuz şema dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Bağlanma Biçimleri ve Mizaç

Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1973, 1988) erken çocukluk çağında bağlanma figürüyle kurulan etkileşim sonucunda, çocuklar sevimliye değer biri olup olmadıklarına ilişkin kendilerine yönelik bir “benlik modeli”; bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığına ilişkin diğerlerine yönelik bir “başkaları modeli” geliştirirler. Ulaşılabilir ve destekleyici bağlanma figürleriyle etkileşimler, güvenlik algısını ve olumlu duyguları (örn., rahatlama, tatmin, şükran, sevgi) ortaya çıkarır ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmek için psikolojik kaynak sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu bağlamda, Bowlby (1973, 1988) erken dönemde bakım verenin ulaşılabilirliği ile ilgili beklentilere dayanan içsel çalışma modellerinin erken çocukluk çağında oluştuğunu öne sürer. İçsel çalışma modelleri, erken dönemdeki bakım verme yaşantılarının zihinsel temsilleri anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle, erken dönem ilişkisel deneyimler, içsel çalışma modelleri olarak adlandırılan bilişsel yapılarda depolanır ve bireylerin sonraki yıllarda, sosyal algısına ve ilişkisel davranışlarına rehberlik eder (Bowlby, 1973, 1988). Beck’in (1967) önerdiği bilişsel şemalar ve bağlanma örüntüleri (Bowlby, 1973, 1988) de erken dönem uyumsuz şemalar gibi erken çocukluk döneminde oluşur ve önemli düzeltici deneyimler yaşanmazsa giderek yerleşik hale gelir (Young ve ark., 2003).

Bu bağlamda, içsel çalışma modelleri ve erken dönem uyumsuz şemaların benzer işlevlere sahip oldukları düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, içsel çalışma modelleriyle erken dönem uyumsuz şemalar ilişkilendirilebilir ve bağlanma biçimleri bu ilişkide bir köprü görevi görebilir (Mason, Platts ve Tyson, 2005; Young ve ark., 2003). Örneğin, güvensiz bağlanma biçimleri, bağlanma figürüyle çocuklukta tekrarlanan olumsuz deneyimler üzerinden erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine yol açar (Gay, Harding, Jackson, Burns ve Baker, 2013). Sonuç olarak, erken dönemde temel bakım verenlerle işlevsel olmayan etkileşimler sonucu gelişen zihinsel ve duygu yüklü yapılar olmaları ve yaşam boyunca benlikle ve diğerleriyle ilişkili deneyimlerin işlenmesi için şablon görevi görmeleri nedeniyle, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri ile Young'ın erken dönem uyumsuz şemaları örtüşmektedir (Young ve ark., 2003).

Bu yapılar arasındaki önemli benzerlikler temelinde, alanyazında bağlanma biçimleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yer almaktadır (örn., Bosmans, Braet ve van Vlierberghe, 2010; Mason ve ark., 2005; Roelofs, Lee, Ruijten ve Lobbstaël, 2011; Simard, Moss ve Pascuzzo, 2011). Örneklemini kısıtlı sayıda klinik popülasyonun oluşturduğu bir çalışmada, korkulu ve saplantılı bağlanma biçimine sahip bireylerin, güvenli ve kayıtsız bağlanma biçimine sahip bireylerden anlamlı olarak daha çok sayıda erken dönem uyumsuz şemaya sahip oldukları bulunmuştur (Mason ve ark., 2005). Söz konusu çalışmada, saplantılı bağlanma biçimine sahip bireylerde terk edilme, duygusal yoksunluk ve boyun eğme şemaları; korkulu bağlanma biçimine sahip bireylerde ise daha çok sayıda erken dönem uyumsuz şema görülmekle birlikte, özellikle sosyal izolasyon, kusurluluk ve duygusal ketlenme şemaları baskın bulunmuştur. Ancak bu çalışmada yalnızca betimsel analiz bulguları yorumlanmış ve erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlanma arasındaki ilişki incelenmemiştir. Bosmans ve arkadaşlarının (2010) bu ilişkiyi inceledikleri bir başka çalışmada, bağlanmanın kaygı boyutu diğerlerine yönelimlilik şema alanıyla; bağlanmanın kaçınma boyutu ise zedelenmiş otonomi şema alanıyla ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, her iki güvensiz bağlanma boyutunun da kopukluk şema alanıyla ilişkili bulunduğu görülmüştür. Bu bulguyla tutarlı olarak, örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu kopukluk şema alanındaki tüm şemalarla ve zedelenmiş otonomi şema alanındaki boyun eğme, zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik ve iç içe geçme şemalarıyla anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (McLean, Bailey ve Lumley, 2014). Bu bulgular, en sorunlu erken dönem uyumsuz şemaların (terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon) yer aldığı kopukluk şema alanının, erken dönemde karşılanmayan bağlanma gereksinimlerine odaklanmış olmasıyla açıklanabilir (Young ve ark., 2003). Diğer yandan, Mikulincer ve Shaver'ın (2007) varsayımlarıyla uyumlu olarak, bağlanmanın kaygı boyutunun diğerlerine yönelimlilik şema alanıyla ilişkili

olduğu bulgusu (Bosmans ve ark., 2010), bağlanma figürlerinin desteğini almaya devam etmek için onların taleplerine karşı boyun eğici bir yaklaşım sergilemenin gerekli olduğu inancıyla ilişkilendirilebilir. Bağlanmanın kaçınma boyutunun zedelenmiş otonomi ile ilişkili olduğu bulgusu (Bosmans ve ark., 2010) ise bireyin başkalarının yardımı olmaksızın hayatta kalabileceğine yönelik inancıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum bireylerin daha az bağımlılık ya da zayıflık işaretleri gösterme motivasyonlarıyla açıklanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Buna ek olarak, bu bulgular güvensiz bağlanmanın reddedilme yaşantılarına işaret eden bilişsel şemalarda yansıtıldığını destekler niteliktedir (Bosmans ve ark., 2010). Benzer şekilde, ebeveynlere bağlanma ve erken dönem uyumsuz şemalar, kısmen aynı yaşantılara ve bu yaşantıların depolandığı aynı bellek yapılarına işaret etmeleri açısından ortak bileşenlere sahip görünmektedirler (Roelofs, ve ark., 2011).

Erken dönem uyumsuz şemaların gelişimini açıklamak için erken yaşam deneyimleri genellikle ergenlikte ya da yetişkinlikte geriye dönük olarak değerlendirilmektedir. Çocuklukta ölçülen bağlanma ile geç ergenlik ya da erken yetişkinlikte ölçülen erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi ilk defa boylamsal olarak inceleyen bir çalışmada, çocuklukta ikircikli ve saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip genç yetişkinler, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olanlara kıyasla, daha yüksek puanlar almışlardır (Simard ve ark., 2011). Bu bulgular, içsel modellerin belirli unsurlarını oluşturan yüksek düzeyde terk edilme kaygısı, olumsuz kendilik algısı ve kişisel sıkıntı belirtilerinin, erken dönem uyumsuz şemaların gelişimiyle yakından ilişkili olmasıyla açıklanabilir (Simard ve ark., 2011).

Erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde rol oynayan bir diğer faktör çocuğun duygusal mizacıdır (Young ve ark., 2003). Erken bebeklik döneminden itibaren, çocuğun çevreye nasıl tepki vereceğini etkileyen duygusal, motor ve dikkat tepkilerinde ortaya çıkan bireysel farklılıklar mizacı oluşturur (Rothbart, 2007). Duygusal mizacın, şemaların oluşmasında erken dönem olumsuz yaşam olaylarıyla etkileşim içinde olduğu ileri sürülmektedir. Çocuğun aşırı duygusal mizacı, ebeveynleri tarafından olumsuz yetiştirilme biçimine maruz kalma ihtimalini artırabilir ya da erken dönemde olağan bir aile ortamında baskın hale gelebilir. Örneğin, saldırgan bir çocuğun, pasif ve sakin bir çocuğa göre şiddetli bir aile ortamında fiziksel istismara maruz kalma olasılığı daha yüksek olabilir (Young ve ark., 2003) ya da saldırgan bir çocuk, olağan bir aile ortamında dahi saldırganlığını sürdürebilir. Dolayısıyla, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda erken dönem olumsuz yaşam olayları ile birlikte mizaç belirleyici bir etken olabilir.

Çocukluk mizacı, yetişkin kişilik yapısına yön verdiği gibi, yetişkin kişiliği de çocukluk çağı öncülleri ışığında anlaşılmalıdır. Bu bağlamda, mizaç ve kişilik

özellikleri oldukça benzer görünmektedir (Caspi, Roberts ve Shiner, 2005). Bu nedenle ilerleyen bölümde erken dönem uyumsuz şemalar ile mizaç ve kişilik özelliklerini araştıran çalışmalara birlikte yer verilmiştir. Alanyazında mizaç ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar sınırlı kalmıştır. Son dönemde üniversite öğrencileriyle mizacı değerlendirmek amacıyla yürütülen bir çalışmada, olumsuz duygulanımın, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu, dışadönüklüğün ise aynı şema alanlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Haugh, Miceli ve DeLorme, 2017). Bu bulguyla paralel olarak, başka bir çalışmada, nevrotiklik ve içe dönüklük mizaç özellikleri kopukluk şema alanıyla ilişkili bulunmuştur (Mairet, Boag ve Warburton, 2014). Buna karşın, erken dönem uyumsuz şemalar ile bir başka mizaç özelliği olan saldırganlık eğilimi arasındaki ilişki kavramsal düzeyde kalmıştır (Young ve ark., 2003) ve büyük ölçüde deneysel olarak doğrulanmamıştır (Tremblay ve Dozois, 2009). Bu noktadan hareketle, Tremblay ve Dozois (2009) erken dönem uyumsuz şemalar ile saldırgan kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi araştırmış ve güvensizlik, hak görme ve yetersiz öz-denetim şemalarının saldırgan kişilik özelliği ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Ek olarak, örneklemini ergenlerin oluşturduğu bir çalışmada, nevrotiklik kişilik özelliği erken dönem uyumsuz şemalarla (kendini feda, yüksek standartlar, yetersiz öz-denetim) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Muris, 2006). Benzer şekilde, kişiliğin beş faktör modeli temelinde kişilik ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada, kendini feda ve hak görme dışındaki şemalar özellikle yüksek düzeyde nevrotiklik ile ilişkili bulunmuştur (Thimm, 2010b). Ancak söz konusu çalışmada, duygusal yoksunluk, kendini feda ve iç içe geçme şemaları kendiliğinden ve diğerlerinin temelinde olumsuz yönlerini yansıtmaları ve diğer erken dönem uyumsuz şemalara kıyasla, belirli kişilik özellikleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olmamaları nedeniyle, kişiliğin beş faktör modeli boyutlarını daha düşük düzeyde açıklamaktadır. Bir başka çalışmada, özellikle zedelenmiş otonomi şema alanındaki şemalar, Cloninger'in kişiliğin yapısını ve gelişimini tanımlamak için geliştirdiği psikobiyolojik kuramı doğrultusunda, mizacın bir boyutu olarak ele aldığı zarardan kaçınma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu şema alanında bulunan şemalar, bireyin bağımsız olarak işlevini yerine getiremeyeceği inancına işaret etmektedir. Bu bulgu, erken dönem olumsuz ilişki örüntüleri sonucunda bu şemaların oluşumunun, yüksek düzeyde zarardan kaçınma ile (kaygılı, kötümser ve utangaç olma yatkınlığı) etkileşim içinde olduğunu destekler niteliktedir (Halvorsen ve ark., 2009). Buna ek olarak, söz konusu çalışmada, kendini yönetme özelliğinin, duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şemaları dışındaki şemalarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, Young'ın doğuştan gelen mizaç ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi açıklayan şema modeli (Young ve ark., 2003) ile uyumlu görünmektedir. Diğer yandan, erken dönem uyumsuz şemaların

oluşumunda, mizacın yanı sıra daha önemli görünen unsurun erken dönem yaşantıların çocuğun mizacıyla etkileşimi olduğu belirtilmektedir (Thimm, 2010b). Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu araştırılırken, mizaç ile erken dönem olumsuz yaşantılar arasındaki etkileşimin daha derinlemesine incelenmesi gerektiği düşünülebilir. Aktarılanlar ışığında, çocuğun mizacı ile birlikte güvensiz bağlanma biçimlerinin, bağlanma figürüyle çocuklukta tekrarlanan olumsuz deneyimler aracılığıyla, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu noktada, bağlanma figürüyle çocuklukta tekrarlanan olumsuz deneyimler, dikkati ebeveynlik biçimlerine yöneltilmektedir. Bu doğrultuda, ilerleyen bölümde erken dönem uyumsuz şemaların ebeveynlik biçimleri ile ilişkisi ortaya koyulacaktır.

Ebeveynlik Biçimleri

Ebeveynlik, çocuk yetiştirmekte olan bakım verenler ve bu çabanın öznesi olan çocuklar için önemli bir olgudur. Odaklandıkları noktalar farklı olmakla birlikte, ebeveynlik kavramı incelenirken ebeveynlik tutumları, uygulamaları ve davranışları, araştırmaların temel unsurları olmuştur (Crockett ve Hayes, 2011).

Erken dönem yaşantıların yaşamın devamındaki olaylarla bağlantısının önemi nedeniyle, erken dönem bakım veren-çocuk ilişkisi farklı çalışmalar tarafından incelenmiştir (örn. Lumley ve Harkness, 2007; Wicks-Nelson ve Israel, 2006). Bağlanma kuramı, erken dönem ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin önemine vurgu yapmakla birlikte (Ainsworth ve Bowlby, 1991), Young ve arkadaşları (2003) da bakım veren ile çocuk arasındaki etkileşime ve çocuklukta karşılanması gereken evrensel bazı temel duygusal ihtiyaçlara vurgu yapmaktadır. Şema modeline göre, ilk ihtiyaç olan güvenli bağlanmanın sağlanamadığı, örneğin ebeveynlerin şiddet eğilimli olduğu ya da duygusal açıdan ulaşılabilir olmadığı, çocuğun ihtiyaçlarının reddedildiği ya da tutarlı ve sürekli bir biçimde karşılanmadığı bireyler terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk gibi şemalar geliştirirler. Bir diğer ihtiyaç; özerklik, yetkinlik ve kimlik algısıdır. Çocuk duygusal yakınlık kurma, desteklenme ve korunma ihtiyacı kadar bağımsız hareket etme, kendi yaşantılarını deneyimleme ihtiyacı içindedir. Ebeveynleri aşırı koruyucu olan çocukların bu ihtiyaçları karşılanmaz ve dolayısıyla bağımlılık, zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik, iç içe geçme, başarısızlık gibi şemalar geliştirirler. Sorumluluk duygusu kazanmaya yönelik ihtiyacı karşılanmayan, ebeveynleri tarafından disiplini sağlanamayan, aşırı serbest ve sınırsız yetiştirilen çocuklar, başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmede ve diğerlerinin haklarına saygı göstermede zorluk yaşarlar. Bu bireyler hak görme ve yetersiz öz-denetim şemalarını geliştirirler. Dördüncü temel duygusal ihtiyaç, duyguların ve ihtiyaçların rahatlıkla ifade edilmesidir. Yalnızca istenmeyen duygularını ya da ihtiyaçlarını

ifade etmeme koşuluyla ebeveynleri tarafından kabul gören çocuklar, kendi duygusal ihtiyaçlarındansa başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı ve onları memnun etmeyi öncelik olarak görürler. Bu bireyler boyun eğme, kendini feda ve onay arama şemalarını geliştirirler. Son olarak, karşılanması gereken temel duygusal ihtiyaç, kendiliğindenlik ve oyundur. Ebeveynleri mükemmeliyetçi, kuralcı, sert ve talepkâr olan çocuklar kendiliğinden ortaya çıkan duygu ve isteklerini bastırır ve ebeveynlerinin koyduğu katı kurallara ve beklentilere uyarlar. Böylelikle karamsarlık, duygusal ketlenme, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarını geliştirirler (Young ve ark., 2003). Yüksek düzeyde reddetmenin, kontrolün, kaygının ve düşük düzeyde duygusal sıcaklığın varlığı gibi zararlı çocuk yetiştirme davranışlarının şemalardan alınan yüksek puanlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak, algılanan çocuk yetiştirme davranışlarının bağımlılık şeması dışındaki tüm şema boyutlarını yordadığı elde edilen bulgular arasındadır (Muris, 2006).

Şemalar, çocukluk ve ergenlik boyunca akranlarla kurulan ilişkilerle de şekillenmekte ve kendini göstermektedir (Mash ve Dozois, 2003). Ancak, Young ve arkadaşlarına (2003) göre, şemaların gelişiminde akranların, okulun ve diğer sosyo-kültürel yapıların etkisi gözlenmekle birlikte, bunların ortaya çıkardığı şemalar, ebeveynlerle etkileşim sonucunda gelişen şemalar kadar güçlü ya da yaygın değildir. Benzer şekilde, McCarthy ve Lumley (2012) ebeveynler tarafından örselenmenin akranlar ve yakın ilişki partnerleri tarafından örselenmeye göre erken dönem uyumsuz şemalarla daha güçlü bağını bulmuştur.

Yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, kopukluk şema alanıyla algılanan anne reddi arasında ilişki olduğu elde edilen bulgular arasındadır. (Sarıtaş-Atalar ve Gençöz, 2015). Bir başka çalışmada, beş şema alanı babanın reddedici tutumuyla; zedelenmiş sınırlar hariç diğer dört şema alanı ise annenin reddedici tutumuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, kopukluk, diğerlerine yönelimlilik ve aşırı tetikte olma ve ketlenme şema alanları annenin duygusal sıcaklığının azlığıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Thimm, 2010a). Disiplin, sıcaklık, beklenti ve kabulün düşük olduğu ebeveynlik biçimi olan ihmalkâr ebeveynlik biçimi ise, sonuçları bakımından en olumsuz ebeveynlik biçimi olarak kabul edilmektedir (Steinberg, Lamborn, Darling, Mounts ve Dornbusch, 1994). Bu durum göz önüne alındığında, Thimm'in (2010a) araştırma bulguları anlam kazanmaktadır.

Bir başka çalışmada, baba tarafından sergilenen duygusal sıcaklık, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve yüksek standartlar şemalarından alınan düşük puanlarla ilişkili bulunurken; baba tarafından sergilenen reddetme, duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk şemaları ile ilişkili bulunmuştur (Jones, Leung ve Harris, 2006). Duygusal sıcaklık ile şema boyutlarından alınan düşük puanlar arasındaki ilişki, olumlu aile ilişkilerinin erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde önleyici

ve onarıcı bir yol sunduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca baba tarafından sergilenen korumacı ebeveynlik biçiminin zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik şemasıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Jones ve ark., 2006). Söz konusu bulguya, belirli ve işlevsiz yaşam deneyimlerinin ilgili şemaları tetikleyebileceği şeklinde bir açıklama getirilebilir.

Başka bir çalışmada, her iki ebeveynin sergilediği düşük bakım, kopukluk şema alanıyla; annenin aşırı kontrolcü ebeveynlik biçimi, aşırı tetikte olma ve ketlenme ve diğerlerine yönelimlilik şema alanlarıyla ilişkili bulunmuştur (McGinn, Cukor ve Sanderson, 2005). Ebeveynlik biçimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye vurgu yapan bir diğer çalışmada, anne tarafından sergilenen aşırı korumacı tutum ise duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik, sosyal izolasyon, kusurluluk, zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik, boyun eğme, duygusal ketlenme ve yüksek standartlar şemalarıyla pozitif yönde ilişkili bulunurken; baba ebeveynlik biçimlerinin şemalarla anlamlı ilişki içinde olmadığı elde edilen bulgular arasındadır (Turner, Rose ve Cooper, 2005b). Ek olarak, anne tarafından sergilenen bakım ve aşırı koruma düzeyi ile baba tarafından sergilenen bakım düzeyi, kusurluluk ve iç içe geçme şemalarını yordamaktadır (Turner, Rose ve Cooper, 2005a). Harris ve Curtin (2002) kusurluluk, yetersiz öz-denetim, bağımlılık ve zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik şemalarının algılanan yetersiz bakım ile; bağımlılık şeması hariç bu şemaların, aşırı korumacı ebeveynlik biçimleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Söz konusu çalışmalarda iki önemli nokta dikkati çekmektedir; bunlardan ilki, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin, bakımın düşük olması ve korumanın yüksek olması ile karakterize olması; ikincisi ise kontrol grubuna kıyasla klinik grupta daha fazla şemanın algılanan ebeveyn davranışlarıyla ilişkili olmasıdır. Bu bilgiler ışığında, elde edilen bulgular daha anlaşılır bir hale gelmektedir. Aktarılan çalışmalardan hareketle, ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda rol oynayan önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. İlerleyen bölümde, olumsuz ebeveynlik biçimleri olarak görülebilecek çocukluk çağı istismar ve ihmal yaşantılarının erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkisi ele alınacaktır.

Çocukluk Çağı İhmal ve İstismar Yaşantıları

Çocuk ihmal ve istismarı evrensel bir sorundur (World Health Organization [WHO], 2016). Ülkemizde yapılan çalışmalar da çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantılarını dikkate almayı gerektirecek kadar yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (örn. Zoroğlu ve ark., 2001). Çocuklukta kötü muamele, davranışsal sorunlar, fizyolojik sağlık ve ruh sağlığı açısından yaşam boyu sürebilecek olumsuz sonuçların (örn. alkol ve madde kullanımı, depresyon ve obezite) ortaya çıkması açısından önemli bir risk faktörüdür (Briere, 2002; WHO, 2016). Çocuğun maruz

kaldığı ihmal ve istismar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki düşünüldüğünde (Cecero, Nelson ve Gillie, 2004), bu derlemenin kapsamı açısından çocukluktaki kötü muamelenin ruh sağlığı boyutundaki sonuçları, erken dönem uyumsuz şemalar bağlamında değerlendirilecektir.

Çocuğun temel duygusal ihtiyaçları karşılandığında, kendisi ve çevresi ile ilgili olumlu atıflarını içeren sağlıklı şemalar gelişir (Arntz ve Van Genderen, 2009; Young ve ark., 2003). Diğer yandan, genellikle birincil bakım veren tarafından çocuğa yönelik duygusal ihmal ve istismarın olduğu (Glaser, 2002); psikolojik ihmalde olduğu gibi çocuğun devamlı bir şekilde ebeveynden yanıt alamadığı veya yatıştırılma ve desteklenmeden yoksun kaldığı (Briere, 2002) durumlarda, sağlıklı şemalar yerine erken dönem uyumsuz şemalar gelişebilir (Young ve ark., 2003). Young ve arkadaşları (2003) özellikle de kopukluk şema alanındaki şemaların ortaya çıkmasında güvenlik, empati ve bakım gibi temel ihtiyaçların karşılanmadığını ve aile içinde reddedici, istismar edici ve soğuk tutumların egemen olduğunu belirtmiştir.

Çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz yaşam olayları karşısında geliştirilen erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın o döneminde çocuğun kendini koruma altına almak için ortaya çıkmış olabilir; ancak bu şemalar yaşamın ilerleyen dönemlerinde işlevselliğini kaybederek uyumsuz hale gelebilirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young ve ark., 2003). Örneğin, çocuklukta ailesi tarafından eleştirilen, ihmal edilen bir birey, yetişkinlikte de benzer yaşantıların tekrar edeceği durumlar içine yönelebilir (Young ve Klosko, 1993). Bir diğer ifadeyle, birey geçmişten aldığı yükü/mirası geleceğe taşır.

Çocukluk çağında kötü muamele ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde, ihmal ve istismarın pek çok erken dönem uyumsuz şemayı ve şema alanını yordadığı görülmektedir. Örneğin, Harding, Burns ve Jackson (2012), erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesinde, çocuklukta cinsel istismara maruz kalmanın yanı sıra içinde bulunulan ailenin özelliklerinin de önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu araştırma, çocukken cinsel istismara maruz kalan kadınların cinsel istismara maruz kalmayan kadınlara kıyasla erken dönem uyumsuz şemalardan aldıkları puanların genel olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Lumley ve Harkness (2007), duygudurum bozuklukları olan ergenlerle gerçekleştirdikleri bir çalışmada ise cinsel istismar ile bağımlılık, başarısızlık ve zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik şemalarının; fiziksel istismar ile duygusal yoksunluk, başarısızlık ve zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik şemalarının; duygusal istismar ile duygusal yoksunluk, bağımlılık, sosyal izolasyon, başarısızlık, zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik, boyun eğme ve kendini feda şemalarının anlamlı ve pozitif yönde

ilişkili olduklarını bulmuşlardır. Buna göre, çocuğun doğrudan şiddete maruz kaldığı fiziksel istismar ile sıklıkla örtük tehditlerin var olduğu duygusal istismarın, tehlike ile ilişkili temel inançların; cinsel istismarın ise tehlike, kayıp ve değersizlik gibi temel inançlarla bağlantılı şemaların ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir (Lumley ve Harkness, 2007). Benzer şekilde, Roemmele ve Messman-Moore (2011) çocukluk çağı cinsel, fiziksel ve duygusal istismarın kopukluk alanındaki şemalarla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Diğerlerine yönelimlilik şema alanındaki boyun eğme ve kendini feda şemaları ile duygusal istismar; kendini feda ile cinsel istismar ve boyun eğme ile de fiziksel istismar pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Roemmele ve Messman-Moore, 2011). Çocuklukta maruz kalınan istismarın, yetişkinlikte değerlendirilen şema alanları ile ilişkisini belirten bir başka çalışmada, istismarın üç boyutunun (cinsel, fiziksel ve duygusal istismar) kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanlarını pozitif yönde yordadığı gösterilmiştir (Yiğit ve Erden, 2015). Bir başka araştırmanın bulguları, zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik, kendini feda ve kusurluluk şemaları ile çocuklukta maruz kalınan duygusal istismarın anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Wright, Crawford ve Del Castillo, 2009). Ek olarak, psikolojik istismarın duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk şemaları ile pozitif yönde ilişkili olduğu Messman-Moore ve Coates'in (2007) çalışmasında elde edilen bulgular arasındadır. Mevcut çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, çocuklukta ihmal ve istismar yaşantısının kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerlerine yönelimlilik şema alanlarındaki şemaların oluşmasına zemin oluşturduğu görülmektedir. Buna göre, çocuklukta kötü muamele sebebiyle kişi, geçmişte karşılanmayan duygusal ihtiyaçların yetişkinlikte de karşılanmaması yönünde beklentiye girebilir; kötü bir olayın olacağına yönelik korku duyabilir; şiddet veya terk edilme tehdidinden kaçınmak için kendi duygu ve düşüncelerini kontrol altına almaya çalışabilir veya başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kendini feda edebilir (Young ve ark., 2003).

İhmal ve istismara maruz kalınan aile ortamının yanı sıra çocuğun gelişim sürecinde akranlarıyla olan ilişkileri de erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna katkıda bulunuyor olabilir (Calvete, 2014). Örneğin, mağduriyetin yaşandığı akran zorbalığının, kendilik ve diğerlerine yönelik olumsuz şema inançlarıyla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Anilmis ve ark., 2015). Calvete (2014), nevrotikliğin ve akranlar tarafından uygulanan duygusal istismarın zaman içinde kopukluk, zedelenmiş otonomi ile diğerlerine yönelimlilik şema alanlarının etkisinin daha yoğun yaşanmasına yol açtığını bulmuştur. Aktarılan bilgiler ışığında, hem aile içi hem de akranlarla yaşanan olumsuz yaşantıların, ihmal ve istismar deneyimlerinin, erken dönem uyumsuz şemalarla yakından ilişkili olduğu açıkça görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların oluşması sürecinde hangi faktörlerin ya da koşulların rol oynadığına ilişkin ilgili alanyazın bilgileri aktarılmıştır. Buna göre erken dönem uyumsuz şemaların oluşum süreci, bağlanma sorunları/mizaç, olumsuz ebeveynlik biçimleri ve erken dönem olumsuz yaşantılar (ihmal ve istismar) temelinde ele alınmıştır. Psikanalitik kuram, bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı, transaksyonel analiz ve şema kuramı gibi birçok yaklaşım, erken dönem olumsuz yaşantıların önemine vurgu yapmakta ve bu yaşantıların, yetişkinlik dönemindeki psikolojik sorunlara zemin hazırladığını ileri sürmektedir. Özellikle, son dönemde ortaya koyulan şema kuramı, çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçların ve olumsuz yaşantıların sonucu olarak, erken dönem uyumsuz şemaların oluştuğunu ve bireylerin sonraki yaşamlarını bu şemalar temelinde şekillendirdiklerini ortaya koymaktadır.

Daha belirgin olarak, erken dönem uyumsuz şemalar, yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerle şekillenen, geçmişten bize miras olarak kalan ve gelecekteki yaşantılar için bir harita sunan bilişsel yapılar olarak düşünülebilir. Bu bilişsel yapılar, oluşmaya başladığı dönemde, birey için belirli bir dereceye kadar işlevsel yollar sunmakta ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Ancak, ilerleyen yıllarda, erken dönem uyumsuz şemalar çeşitli olaylarla ya da durumlarla etkin hale geldiğinde, bu şemalardan oluşan bilişsel haritamızın sağladığı yollar, işlevsiz hale gelebilmekte ya da yanlış/hatalı olabilmektedir. Bir başka ifadeyle, daha önceki yaşantılarımızdan kalan mirası taşıyan haritamız, bugünün koşullarına uygun gelmemekte ve bireylerin, haritalarını yeni olumlu deneyimlerle şekillendirmeleri ya da haritalarına yeni yollar eklemeleri ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Örneğin, çocukluk döneminde babası tarafından istismar edilen bir kadın, dünyanın güvensiz bir yer olduğuna ve “bütün erkeklerin istismarcı ya da güvensiz” olduğuna dair bir şema geliştirdiğinde, yetişkinlik döneminde erkeklerle duygusal bir ilişki kurmaktan kaçınabilir. Bir başka örnek olarak, çocukluk döneminde her istediği yerine getirilen-bir dediği iki edilmeyen- bir birey, hak görme şeması geliştirebilir ve yetişkin yaşamında sosyal kurallara uyma ve diğer bireylere saygı gösterme konusunda zorluklar yaşayabilir. Her iki örnekte de görüldüğü üzere, yetişkin yaşamında işlevsiz hale gelen bilişsel haritanın gözden geçirilmesi ve haritaya yeni işlevsel yolların eklenmesi gerekmektedir. Aksi durumda, bireyin eski bir haritanın sunduğu bilgilerle “yolunu bulması” zorlaşacaktır.

Haritanın nasıl okunacağı, hangi yollardan gidileceği, yeni yollar keşfederken bize yardımcı olacak hangi ipuçlarına odaklanılacağı ve hangi karanlık yolların sağlıklı bir şekilde aydınlık yollara dönüştürülebileceği, geçmişten artakalan mirasın

(olumsuz yaşantıların) yeniden ele alınmasıyla mümkün olacaktır. Bu noktada şema terapi, geçmişin mirasını ele alma ve yeniden işleme konusunda, kişilerarası ve yaşantısal teknikleri birleştiren çeşitli terapi teknikleri yoluyla, haritaya yeni yollar eklenmesini sağlayabilir (Young ve ark., 2003). Örneğin, bireyin çocukluk döneminde temel bakım verenler tarafından karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için, sıcak ve kabul edici bir ortamda, “sınırlı yeniden ebeveynlik” tekniğiyle, profesyonel sınırlar korunarak, bireyin yakınlık kurma ihtiyacı karşılanabilir (Kellogg ve Young, 2006). Benzer şekilde, yeniden senaryolaştırma ve empatik yüzleştirme gibi tekniklerle olumsuz deneyimlerin açığa çıkması ve daha yapıcı bir şekilde yeniden ele alınması, bireyin yeni işlevsel yollar öğrenmesini sağlayacaktır (Young ve ark., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik dönemindeki işlevsel olmayan doğası göz önünde bulundurulduğunda, bu bilişsel şemaların erken dönemde belirlenmesi önemli hale gelmektedir. Son dönemde, buna yönelik çalışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde, yetişkinlerdekine benzer şekilde, şemaların oluştuğu ve bu şemaların, psikolojik sağlıkla ya da işlevsellik ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Rijkeboer ve de Boo, 2010; Stallard, 2007). Bu noktada, iki müdahale alanının ortaya çıktığı düşünülebilir. İlk müdahale alanı, ebeveynlere yönelik olarak geliştirilebilecek ebeveynlik eğitimlerini (örn., olumlu ebeveynlik tutumlarının kazandırılması); ikinci müdahale alanı ise çocukların erken dönem uyumsuz şemalarının daha erken dönemde belirlenip, bu şemalara ilişkin çeşitli yöntemlerin kullanılmasını kapsayabilir. Böylece, erken dönem uyumsuz şemaların oluşması engellenebilir ya da yetişkin döneme doğru uzanması noktasında, önleyici/koruyucu faktörler devreye sokulabilir. Çok yeni de olsa, şema terapi yaklaşımının çocuklara ve ergenlere yönelik uyarlanmaya başlandığı ve bu gruba özgü çeşitli şema terapi tekniklerinin geliştirildiği görülmektedir.

Erken dönemde temel bakım verenlerle gerçekleşen olumsuz yaşantılar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki çok açıktır. Bu noktada, işlevsel olmayan ebeveynlik biçimlerinin fark edilmesi ve ebeveynlerin bu konuda bilgilendirilmesi; aynı zamanda, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirecek müdahalelerde bulunulması, uyumsuz şemaların oluşumunun engellenmesinde ve şemalar temelinde psikopatolojinin sağaltılmasında önemli görünmektedir. Buna paralel olarak, çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan duygusal sorunların tedavisinde, sadece bireye odaklanmanın yanı sıra, ebeveynlerle olan bağ da göz önünde bulundurulmalıdır.

Her birey, doğal olarak geçmişten teslim alınan bilişsel bir mirasa sahiptir ve yaşantılarını –kişilerarası ilişkilerini– bu mirasın işlendiği haritaya göre

biçimlendirecektir. Bu noktada, geçmişten gelen olumsuz yaşantıların bugünü ve geleceği etkilediğinin farkında olmak önemli görünmektedir. Bir başka ifadeyle, “geleceği korumak” adına, geçmişin bize getirdiği olumsuz yüklerin farkında olarak, engembeli ve zorlu yolları keşfetmek ve bilişsel haritamıza yeni yollar eklemek gerekebilir. Belki de bu, değişmek ve değiştirmek zor olsa da, “en iyi yol, bildiğin yoldur” görüşüne karşı çıkmayı, değişme cesareti göstermeyi ve değişim için güç ve beceri kazanmayı gerektirebilir. Şema terapi kuramının sunduğu olanaklarla, geçmişini yeniden ele alıp düzenleyebilir, şimdiyi daha sağlıklı hale getirebilir ve geleceğimizi koruma altına alabiliriz.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Anilmis, J. V., Stewart, C. S., Roddy, S., Hassanali, N., Muccio, F., Browning, S., ... ve Jolley, S. (2015). Understanding the relationship between schematic beliefs, bullying, and unusual experiences in 8–14 year olds. *European Psychiatry*, 30(8), 920-923.
- Arntz, A. ve Van Genderen, H. (2014). *Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi*. (M. Şaşıoğlu ve S. Kohen, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009.)
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1999). Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psychoevolutionary approach. C. R. Cloninger (Ed.), *Personality and psychopathology* (s. 411–429) içinde. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62, 953–959.
- Beck, A. T., B., Rush, J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York, NY: Guilford Press.
- Bosmans, G., Braet, C. ve van Vlierberghe, L. V. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(5), 374–385.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. II: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Briere, J. (2002). Treating adult survivors of severe childhood abuse and neglect: Further development of an integrative model. J. E. B. Myers, L. Berliner, J. Briere, C.T. Hendrix, T. Reid ve C. Jenny (Eds.), *The APSAC (American Professional Society on the Abuse of Children) Handbook on Child Maltreatment* içinde. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 735-746.
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.
- Cecero, J. J., Nelson, J. D. ve Gillie, J. M. (2004). Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire–research version (EMSQ-R). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(5), 344-357.
- Crockett, L. J. ve Hayes, R. (2011). Parenting practices and styles. *Encyclopedia Of Adolescence*, 2, 241-248.
- Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E. ve Baker, B. D. (2013). Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(4), 408-424.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse & neglect*, 26(6), 697-714.
- Jones, C. J., Leung, N. ve Harris, G. (2006). Father-daughter relationship and eating psychopathology: The mediating role of core beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 319-330.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 394-407.
- Harding, H. G., Burns, E. E. ve Jackson, J. L. (2012). Identification of child sexual abuse survivor subgroups based on early maladaptive schemas: Implications for understanding differences in posttraumatic stress disorder symptom severity. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 560-575.

- Harris, A. E. ve Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Haugh, J. A., Miceli, M. ve DeLorme, J. (2017). Maladaptive parenting, temperament, early maladaptive schemas, and depression: A moderated mediation analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(1), 103-116.
- Kellogg, S. H. ve Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.
- Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.
- Mairet, K., Boag, S. ve Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 171-190.
- Mash, E. J. ve Dozois, D. J. A. (2003). Child psychopathology: A developmental-systems perspective. E. J. Mash ve R. A. Barkley (Ed.), *Child Psychopathology (2. Basım)* içinde. New York: The Guilford Press.
- Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549-564.
- McCarthy, M. C. ve Lumley, M. N. (2012). Sources of emotional maltreatment and the differential development of unconditional and conditional schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(4), 288-297.
- McGinn, L. K., Cukor, D. ve Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style?. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219-242.
- McLean, H. R., Bailey, H. N. ve Lumley, M. N. (2014). The secure base script: Associated with early maladaptive schemas related to attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(4), 425-446.
- Messman-Moore, T. L. ve Coates, A. (2007). The impact of childhood psychological abuse on adult interpersonal conflict: The role of early maladaptive schemas and patterns of interpersonal behavior. *Journal of Emotional Abuse*, 7(2), 75-92.

- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 405-413.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2013). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011.)
- Rijkeboer, M. M. ve de Boo, G. M. (2010). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(2), 102-109.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725.
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T. ve Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
- Roemmele, M. ve Messman-Moore, T. L. (2011). Child abuse, early maladaptive schemas, and risky sexual behavior in college women. *Journal of Child Sexual Abuse*, 20(3), 264-283.
- Rothbart, M. K. (2007). Temperament, development, and personality. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 207-212.
- Sarıtaş-Atalar, P. D. ve Gençöz, P. T. (2015). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 40-47.
- Schmidt, N. B., Schmidt, K. L. ve Young, J. E. (1999). Schematic and interpersonal conceptualizations of depression: An integration. T. Joiner ve J. C. Coyne (Ed.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches*, (s. 127-148) içinde. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Simard, V., Moss, E. ve Pascuzzo, K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 349-366.

- Stallard, P. (2007). Early maladaptive schemas in children: Stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(1), 10-18.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S. ve Dornbusch, S. M. (1994). Over□time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65(3), 754-770.
- Thimm, J. C. (2010a). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 52-59.
- Thimm, J. C. (2010b). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Tremblay, P. F. ve Dozois, D. J. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5), 569-574.
- Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005a). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118.
- Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005b). Schema and parental bonding in overweight and nonoverweight female adolescents. *International Journal of Obesity*, 29(4), 381-387.
- Wicks-Nelson, R. ve Israel, A. C. (2006). *Behavior disorders of childhood*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education Inc.
- World Health Organization (2016). *Child maltreatment*. Eriřim tarihi: 21.06.2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/>
- Wright, M. O. D., Crawford, E. ve Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yiğit, İ. ve Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 47-59.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd edition). Florida, FL: Professional Resource Press.

- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993.)
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E. ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78.