

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**VAROLUŞSAL KAYGI, ERTELEME, KENDİNİ SABOTAJ  
EĞİLİMİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARLA  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Oğuzhan DURAN**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Psikoloji Programı**

**ŞUBAT, 2024**



**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**VAROLUŞSAL KAYGI, ERTELEME, KENDİNİ SABOTAJ**  
**EĞİLİMİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARLA**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Oğuzhan DURAN**  
**(Y2112.270016)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER**

**ŞUBAT, 2024**



## ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Varoluşsal Kaygı, Erteleme, Kendini Sabotaj Eğiliminin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarla Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin KAYNAKÇA’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../2024)

Oğuzhan DURAN





## ÖNSÖZ

Tüm tez sürecinde, süreç dışında üzerimde emeği tartışılmaz olan Kahraman Güler'e ve bu süreçte yanımda olan, beni destekleyen tüm dostlarıma, aileme saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Şubat, 2024

Oğuzhan DURAN



# VAROLUŞSAL KAYGI, ERTELEME, KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNİN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARLA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu alıŐma, yetişkin bireylerde varoluşsal kaygı, erteleme davranışı, kendini sabotaj eğiliminin erken dđnem uyumsuz Şemalarla ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın deseni için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiş ve rnekleme kolayda rnekleme yđntemi kullanılarak elde edilmiştir. İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş ve zeri 480 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu (KBF), Varoluşsal Kaygı ölçeği (VKÖ), Genel Erteleme ölçeği (GEÖ) ve Kendini Sabotaj ölçeği (KSÖ), Young Şema ölçeği Kısa Form-3 (YSÖ-KF3) uygulanmıŐtır. İstatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, varoluşsal kaygı, erteleme davranışı ve kendini sabotaj eğilimi ile erken dđnem uyumsuz Şemalar arasında anlamlı seviyede olan pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Ayrıca, erken dđnem uyumsuz Şemaların varoluşsal kaygı, erteleme davranışı ve kendini sabotaj eğilimi zerinde anlamlı yordayıcı etkileri olduğu gđr lm Őt . Bulguların sonuçları ıŐıĐında, bu ilişkiler arasında en g l ilişkinin "zedelenmiş zerklik" Şema alanı ile varoluşsal kaygı, erteleme davranışı ve kendini sabotaj eğilimi arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Varoluşsal Kaygı, Erteleme, Kendini Sabotaj, Erken Dđnem Uyum Bozucu Şemalar



# **THE RELATIONSHIP BETWEEN EXISTENTIAL ANXIETY, PROCRASTINATION AND SELF-SABOTAGE TENDENCY AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS**

## **ABSTRACT**

This study was conducted to evaluate the relationship between existential anxiety, procrastination behaviour and self-sabotage tendency with early maladaptive schemas in adult individuals. Relational screening model was preferred for the research design and the sample was obtained using convenience sampling method. It consists of 480 participants aged 18 years and over living in Istanbul. Personal Information Form (PIF), Existential Anxiety Scale (EAS), General Procrastination Scale (GGS) and Self-Sabotage Scale (SSS), Young Schema Scale Short Form-3 (YSÖ-KF3) were applied to these participants. Statistical analyses were performed using SPSS 27 software.

When the results of the study were examined, significant positive correlations were found between existential anxiety, procrastination behaviour and self-sabotage tendency and early maladaptive schemas. In addition, early maladaptive schemas were found to have significant predictive effects on existential anxiety, procrastination behaviour and self-sabotage tendency. In the light of the results of the findings, it was concluded that the strongest relationship among these relationships was between the "impaired autonomy" schema domain and existential anxiety, procrastination behaviour and self-sabotage tendency.

**Keywords:** Early maladaptive schemas, existential anxiety, procrastination, self-sabotage



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
B. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
C. Araştırmanın Sayıltıları .....	6
D. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema.....	7
1. Şema Kavramı.....	7
2. Şema Terapi .....	10
3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökeni .....	11
4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar/Şema Alanları.....	14
a. Birinci Alan: Kopukluk ve Reddedilmişlik.....	15
b. İkinci Alan: Zedelenmiş Otonomi ve Performans.....	18
c. Üçüncü Alan: Zedelenmiş Sınırlar .....	21

d. Dördüncü Alan: Diğerleri Yönelimlilik.....	23
e. Beşinci Alan: Aşırı duyarlılık/baskılama.....	25
5. Şema Baş Etme Tarzları ve Tepkileri .....	28
a. Şema Teslimi .....	28
b. Şema Kaçınması .....	29
c. Şema Aşırı Telafisi .....	30
B. Varoluşsal Felsefe.....	30
1. Varoluşçu Psikoloji .....	33
2. Varoluşçu Terapi Yaklaşımının Özellikleri .....	35
3. Varoluşsal Kaygı.....	37
a. Ölüm kaygısı.....	38
b. Anlamsızlık kaygısı .....	40
c. Özgürlük kaygısı.....	42
d. Yalıtılmışlık Kaygısı.....	44
C. Kendini Sabotaj.....	46
1. Kendini Sabotaj Çeşitleri .....	48
2. Kendini Sabotajın Nedenleri .....	49
3. Kendini Sabotaj Eğiliminin Bireye Etkileri .....	53
D. Erteleme Davranışı .....	54
1. Erteleme Davranışının Boyutları .....	55
2. Erteleme Döngüsü.....	56
3. Erteleme Davranışı Türleri.....	57
4. Ertelemenin Nedenleri .....	58
5. Ertelemenin Kuramsal Çerçevesi.....	59
a. Psikodinamik Yaklaşım .....	59
b. Davranışçı Yaklaşım.....	60



c. Bilişsel Yaklaşım.....	61
d. Duygusal Yaklaşım .....	62
6. Ertelemenin Sonucu .....	63
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>65</b>
A. Araştırmanın Modeli.....	65
B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	65
C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Envanteri.....	66
1. Kişisel Bilgi Formu.....	66
2. Young Şema Ölçeği-KF3 (YŞÖ-KF3).....	66
3. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ).....	66
4. Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ).....	67
5. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) .....	67
D. Veri Analizi .....	68
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>71</b>
A. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....	72
B. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular .....	76
<b>V. TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>81</b>
A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Varoluşsal Kaygılarla İlişkinin İncelenmesi .....	81
B. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Erteleme Davranışıyla İlişkinin İncelenmesi .....	82
C. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kendini Sabotaj Eğilimiyle İlişkinin İncelenmesi .....	83
D. Varoluşsal Kaygı, Erteleme ve Kendini Sabotaj Eğiliminin İlişkinin İncelenmesi .....	85
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>87</b>
<b>VII.KAYNAKLAR .....</b>	<b>89</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>109</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>131</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

- GEÖ** : Genel Erteleme Ölçeği  
**KSÖ** : Kendini Sabotaj Ölçeği  
**Ss:** : Sayfa sayısı  
**VKÖ** : Varoluşsal Kaygı Ölçeği  
**YŞÖ KF-3** : Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar/Şema Alanları .....	14
Çizelge 2. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğine Ait Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları, Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi .....	69
Çizelge 3. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı .....	71
Çizelge 4. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	71
Çizelge 5. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğinin İlişkisine Ait Bulgular .....	73
Çizelge 6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Varoluşsal Kaygıları Yordaması	77
Çizelge 7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Ertelemeyi Yordaması .....	77
Çizelge 8. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kendini Sabote Etme Eğilimini Yordaması .....	78



## I. GİRİŞ

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin yaşamı boyunca tekrar eden, işlevsiz desenler oluşturan, anıları, duyguları, düşünceleri ve bedensel duyumları içeren bilişsel yapıları ifade eder (Young vd., 2009). Birçok yetişkinlik dönemi sorunu, çocukluk dönemindeki deneyimlerle ilgilidir. Bilişsel psikolojide, şemalar soyut bir bilişsel plan olarak düşünülür; bilgiyi yorumlama ve sorunları çözme yetisi sunar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şemalar genellikle uyumsuzdur. Erken dönem uyum bozucu şemaların temel nedeninin çocukluğa ait deneyimleri olduğunu öne sürer, bu dönemde karşılanmayan bazı ihtiyaçların bu şemaların oluşumunu etkilediğini belirtir. Şema terapi, danışanların çocukluk dönemlerindeki ilişkilere odaklanarak tedavi etme, erken dönem uyum bozucu şemaların nasıl geliştiğini inceleme ve uyumsuz başa çıkma tarzları ve devam eden durumlarını ele alarak iyileştirme hedefiyle geliştirilmiştir (Young vd.,2003).

Ontolojik anlamda, kaygı, bir bireyin varlığının sona erebileceği, tüm tanıdıklarından ve kendisinden uzaklaşabileceği ve nihayetinde hiçlikle yüzleşebileceği farkındalığının bir ifadesidir. Kurt Goldstein'in ifadesiyle, kaygı bir şey sahip olduğumuz bir deneyim değil, olduğumuz bir durumdur. Aynı şekilde Nietzsche'ye göre, kaygı zaman zaman hissettiğimiz ve zaman zaman hissetmediğimiz bir 'duygu' değil, varoluşsal bir durumdur. Başka bir deyişle, kaygı, bireyin varoluşsuzluk tehdidini kişisel olarak deneyimlemesidir ve bu tehdidin en somut hali ölümdür (May, 2018). Varoluşçu psikoloji perspektifine göre, kaygı, psikolojik süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaz, aksine varoluşun kaçınılmaz bir sonucudur. Kaygı, seçim yapmanın getirdiği belirsizlik, bazı şeyleri reddetmenin kaçınılmazlığı ve yaşamın ölüme doğru ilerlemesinin sonucu olarak meydana gelir (Cohn, 1997). Varoluşçu psikoterapistler, esas olarak insan varlığının içerdiği sahip olma, sahip olmama, arzu etme ve kaybetme, düşünme ve hissetme, yaşama ve ölümlle yüzleşme gibi yaşamsal döngülerin anlamını vurgular (Barnett ve Madison, 2012). Yaşamın belirsizliği sonucunda

ortaya çıkan varoluşsal kaygı, bireyin bu kaygılara nasıl yanıt verdiği üzerine odaklanır. Bu bağlamda varoluşsal kaygı, bir bireyin kaçamayacağı bir gerçeklikken, bireyin bu kaygıyla ilişkisi kendi seçimidir (Spinelli, 2007). Varoluşçu perspektifle tasarlanan psikoterapiler, bireylerin yaşamlarındaki dört gerçeklik nedeniyle deneyimledikleri varoluşsal kaygılara odaklanır. Bu kaygılar, terapi sürecinin her evresinde ve bireysel ruhsal düzenleme süreçlerinde önemli bir etki bırakır ve aynı zamanda klinik araştırmalarla da ilişkilidir. Bireyin yaşadığı bu varoluşuna ait endişeler felsefi, terapötik, psikopatolojik bakış açılarından anlam içermektedir Kişinin deneyimlediği dört durum, aynı zamanda bunların ortaya çıkardığı kaygının türleri şunlardır: özgürlük kaygısı, ölüme ilişkin kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı (Yalom, 2018).

Kendini sabotaj terimi, bireyin önemli gördüğü görevi başarıp başaramayacağından şüphe duyması durumunda benliğini korumak amacıyla başvurduğu, başarıyı içselleştirme ve çeşitli bahaneler üreterek başarısızlığı dışsallaştırma girişimleridir. Kendini sabotaj eğiliminin benliği koruma amaçlı fazlaca kullanılan stratejilerden biridir (Berglas ve Jones, 1978). Bu strateji, bireyin kendi performansını zayıflatması sebebiyle "kendini sabotaj" ya da "kendini sabote etme" adını almıştır (Midgley, 2001). Bireyler, başarılarına veya performanslarına yönelik engeller oluşturarak kendilerini sabote ederler. Bu engeller, kısa süre içinde olumsuz duyguların azaltılmasına ve bireyin özsaygısının artmasına katkıda bulunabilir (Deppe ve Harackiewicz, 1996). Kendini sabotaj stratejileriyle birey bir yandan benliğini ve öz saygısını korumaya çalışırken bir yandan da öz-yeterliği zarar görür. Düşük özyeterlik düzeyi de bireyin kendini sabotaj eğilimini tekrar artırır (Coudevylle ve ark., 2008; Stewart ve George-Walker, 2014). Fakat, bu durumun tekrar etmesi, uzun vadede bireyin kendini sabote etmesinin, alkol ve madde bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres gibi olumsuz sonuçlarını beraberinde getirebilir. Kendini sabotajın temelinde bireyin çocukluktan itibaren geliştirdiği olumsuz bilişsel kalıpların, başarıyla ilgili etkileri olduğuna inanılmaktadır (Stewart ve George-Walker, 2014).

Erteleme davranışı, bir kişinin karar alma ve bir işi yapma konusundaki eğilimidir veya kişilik özelliğidir” (Milgram vd., 1998). “Erteleme” kelimesi, Latince “procrastinatus” kelimesinden türetilmiştir ve "yarına kadar erteleme"



anlamına gelir. Genellikle, planlanan bir eylemin, daha kötü hale gelme riskine rağmen isteyerek ertelenmesi olarak tanımlanır (Steel, 2007). Erteleme eğilimi olan bireyler, daha yüksek stres düzeyleri yaşama ve daha kötü sağlık deneyimleme olasılığına sahip olabilirler (Tice ve Baumeister, 1997). Erteleme davranışının duygusal sonuçları da vardır. Erteleme eğilimine sahip kişiler, bu davranışlarını fark ettiklerinde genellikle genel anksiyete, gerilim, panik, suçluluk duyguları, kaygı, hilekârlık hissi, yetersizlik ve kendini reddetme gibi içsel olan duygular deneyimlerler (Burka ve Yuen, 1983). Knaus'un perspektifine göre erteleme öz yeterlilik, özgüven ve üretkenlikle ilişkilendirildiğini belirtir. Bazı araştırmacılar, erteleme davranışının, çocukluk döneminde edinildiğini savunmuşlardır. Bu teoriye göre, erteleme temeli, çocuklukta bağımsızlığını ilan etmek isteyen çocukların, ebeveynlerinin baskısına direnç göstermek için kullandığı pasif dirençli erteleme bir sonucu olarak ortaya çıkar. Başka bir deyişle, çocuklar, ebeveyn kontrolüne karşı gelmeyi ifade eden bir davranış biçimi olarak erteleme davranışını geliştirirler (Duru ve Balkıs, 2014).

Bu araştırma, erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygılar, kendini sabotaj eğilimi ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Mevcut literatür incelendiğinde, bu kavramların aynı çalışma içinde beraber ele alındığına dair başka bir örneğe rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın elde edeceği sonuçların bilimsel literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **A. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu çalışma, temel olarak erken dönem uyum bozucu şema alanları ile varoluş kaygısı, kendini sabotaj eğilimi ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Önceki literatür taramaları göz önüne alındığında, bu değişkenlerin aynı anda bir arada kullanıldığı bir çalışma bulunamamıştır. Bu nedenle, erken dönem uyum bozucu şemaların varoluş kaygısı, kendini sabotaj eğilimi ve erteleme davranışı düzeylerinde olumlu yönde etkilerini öngörmekteyiz. Araştırmanın elde edeceği sonuçlar, literatüre ve gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlama amacı taşımaktadır.

Şema Terapi Yaklaşımı'na göre, optimal düzeyde karşılanmamış çocukluk çağı ihtiyaçları yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin uyum sağlamasını

zorlaştıran erken dönem uyumsuz şemaların oluşumuna ve sürdürülmesine yol açmaktadır (Young vd. 2003). Young ve arkadaşları bireyin olaylar karşısında gösterdiği tepkileri ve davranış şeklini erken dönem uyumsuz şemaların telafi sürecinin bir parçası olarak değerlendirmektedir.

Bireyin çocukluk döneminde oluşturulan şemalar, yetişkinlik döneminde kendi ihtiyaçlarını tanıma ve karşılama konusunda engel teşkil edebilir (Daş, 2003). Bir kişinin çocukluk dönemindeki algıları, yetişkinlik dönemindeki dünya görüşünü etkileyebilir (Richter vd., 2009). Bireyin hayatının erken dönemlerinde başkalarının bakımına muhtaç olması veya travmatik olaylarla karşılaşması, kontrolü dışındaki durumlarla baş etme yeteneğini etkileyebilir ve bu da kişiyi savunmasız hale getirebilir. Ancak varoluşçuların vurguladığı gibi, yetişkinlik döneminde bireyler, kendi kişisel kaderlerini belirleme gücüne sahiptirler. Yetersizliklerine rağmen, seçimler yapabilir, tutumlar benimseyebilir ve davranışlar sergileyebilirler. (Geçtan, 2000). Bu nedenle, çocukluktan gelen temel nedenlerin, yetişkin yaşamında nasıl işlev gördüğünü anlamak için erken dönem uyumsuz şemaların varoluşsal kaygılarla ilişkisini araştırmak anlamlıdır.

Kendini sabotaj etme eğilimi kavramını ele aldığımızda, birey, bir işi veya görevi başarabilecek yeteneklere sahip olmasına rağmen sonuç konusunda belirsizlik yaşadığında, benlik saygısını koruma motivasyonu ile hareket ederek, olası başarısızlık ve yetersizlik durumlarına dair bahaneler üretmeye yönelik bir çaba içerisine girebilir. Kendini sabotaj davranışlarının oluşumunda, bireyin çocukluktan itibaren başarıyla ilgili geliştirdiği olumsuz bilişsel yapıların etkisi de önemlidir. Bu olumsuz bilişsel yapılar, büyük ölçüde ebeveynlerin çocuğa karşı sergilediği tutumlar, ödül-ceza politikalarıyla şekillenir. Ebeveynlerin, çocuğun performansına dayalı olarak değer verdiği ailelerde, çocuklar kendilerini daha yetenekli ve zeki göstermek için çaba sarf edebilirler ve bu zamanla kendini sabotaj eğilimine yol açabilir. Bireyin kendini sabotaj etme eğiliminin ebeveynin erken dönemlerde sergilediği tutumlarla bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Kearns vd., 2008; Stewart ve George-Walker, 2014). İç içe geçme, yüksek standartlar, başarısızlık, bağımlılık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, ayrıcalıklılık gibi şemaların, başarısızlık korkusu, öz yeterlilik, benlik saygısı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve öz disiplin gibi kavramlarla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu kavramların kendini sabotaj eğilimi ile bağlantısı daha önceden

birçok çalışmada yer almıştır. Bu sebepten dolayı erken dönem uyum bozucu şemaların bireyin kendini sabotaj eğilimi ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Erteleme davranışının bilişsel faktörler açısından incelenmesi, bu davranışın gerçekçi olmayan inançlar, düşük öz yeterlilik hissi gibi unsurlarla ilişkilendirilmiştir (Steel, 2007). Bu bağlamda, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu ve sürdürümü konusunda ebeveyn ve erken dönem ilişkilerinin her iki değişken üzerinde de etkili olduğuna dair işaretler bulunmaktadır. Aynı zamanda, başarısızlık ve yetersiz öz denetim gibi erken dönem uyumsuz şemaların altında yatan bilişsel faktörler, erteleme davranışı ile benzerlik gösterebilir. Özetle, yaşam boyu karşılaşılan olayları, uyarıcıları ve kişileri anlamlandırma sürecine etki eden erken dönem uyumsuz şemaların, erteleme davranışındaki rolünü açıklamak, bu rahatsız edici davranışın incelenmesi açısından büyük bir öneme sahiptir (Flett vd., 1995). Stresin ve ertelemeciliğin ilişkisini inceleyen bu çalışma, stresle başa çıkma yöntemlerinin bu ilişkideki olası rolüne odaklanmaktadır. Erteleme davranışı, uyum bozucu başa çıkma yöntemleriyle yakından ilişkilendirilmiş ve özellikle kaçınmacı başa çıkma stratejileri bağlamında ele alınmıştır (Sirois ve Kitner, 2015).

İlgili literatür incelendiğinde, birbirleriyle güçlü bir ilişkiye sahip olduğuna inanılan değişkenlerin bir arada ele alındığı bir araştırmaya henüz ulaşılammış olması, bu çalışmanın önemli ve katkı sağlayıcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırma, erken dönem yaşantıların, varoluşsal kaygılar, kendini sabotaj eğilimi ve erteleme davranışının sonuçlarına dair bireylerin bekledikleri inançlar üzerindeki etkilerini açıklamada bilgi sunmayı amaçlamaktadır.

## **B. Araştırmanın Hipotezleri**

Yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H<sub>1</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile varoluş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar varoluş kaygısını yordamaktadır.

H<sub>5</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar ertelemeyi yordamaktadır.

H<sub>6</sub>: Erken dönem uyum bozucu şemalar kendini sabotaj eğilimini yordamaktadır.

### **C. Araştırmanın Sayıtları**

- Örneklemin, genel popülasyonu temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırma için kullanılan veri toplama envanterlerinin ilgili değişkenleri geçerli ve aynı zamanda güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu ve Young Şema Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği sorularına doğru ve dürüst cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

### **D. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Çalışma, Türkiye'de yaşayan 480 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma, ilgili kavramların veri toplama araçları kullanılarak elde edilen verilere dayanmaktadır ve bu veriler çalışmanın kapsamını oluşturmaktadır.

## II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu kısmında teorik çerçeve ele alınmaktadır.

### A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

#### 1. Şema Kavramı

Şema kelimesi, aslen Yunanca kökeninden olan 'σχήμα' kelimesinden türetilmiştir ve karmaşık ifadeleri düzenlemek için kullanılan bir yapı veya model anlamına gelir. Frederic Bartlett, psikoloji alanında ilk olarak şemaların kavramsal kullanımını geliştiren bir bilim insanıdır ve bu kavramı bilinçdışı zihinsel işlemler sırasında oluşan yapılar olarak açıklamıştır. Bartlett'e göre, şemalar geçmiş deneyimlerle şekillenen ve güncel tepkilere uyum sağlamak için kullanılan örüntülerdir (Young vd., 2016).

Psikoloji literatüründe, "öykü şeması," "öz şema," "cinsiyet şeması," "olay şeması" ve başka şemalarla birlikte kullanılan birçok terim ve atıf bulunmaktadır. Ayrıca, bu kavramlara "senaryo" ve "çerçeve" gibi türev kavramlar da eklenmektedir. Genel olarak, çağdaş psikologlar şemaları, bilginin depolanması için kullanılan bir yapı olarak tanımlarlar. Bu durum, ilginç bir paradoks oluşturur çünkü aslında Bartlett (1932), hafıza teorisini yeniden şekillendirmek için bu kavramı geliştirmiştir. Onun için, şema, somut, dinamik, zamanla değişen, bütünsel ve sosyal bir hatırlama teorisinin temelini oluşturmuştur. Ancak Bartlett'in çizdiği bu resim, daha fazla gelişmeye açık bir taslak gibidir ve bu nedenle şema kavramı sürekli olarak yeniden yapılandırılmıştır. Bartlett'ten bu yana, farklı kuşaklardan ve psikologlardan gelen insanlar şemayı kendi teorik çerçevelerine uyarlamışlardır (Wagoner, 2013).

1911 yılında Vaihinger tarafından ilk defa dile getirilen fikir, bireyin temel şematik gerçeklik modelinin gerçek dünyadan farklı olduğu düşüncesini içermekte ve Alfred Adler tarafından kişilik teorileri ve psikoterapi kuramları aracılığıyla ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır (Edwards ve Arntz, 2012). Bu

düşünce, ayrıca Bartlett'in bellek teorisi ve Piaget'in gelişim psikolojisinin temelini atmıştır. 1970'lerden itibaren şema kavramı, bilişsel ve psikodinamik terapi yaklaşımlarının merkezi bir bileşeni haline gelmiştir. Özellikle bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde ortaya çıkan problemlerli tepki modellerini tanımlamak ve değiştirmek, psikodinamik terapistlerin uzun süre ilgilendiği bir konuydu. Gelişimsel faktörleri göz önünde bulunduran ve erken dönemden gelen kökleri ele alan birçok bilişsel terapist için, Young'un şema odaklı yaklaşımı, son derece etkili bir kavramlar seti olarak kabul edilmiştir (Edwards ve Arntz, 2012).

Aaron T. Beck, psikoloji ve psikoterapi alanında şema kavramını ilk kez kullanan kişi olarak tanınır. Şemalar, bireylerin yaşam deneyimlerini anlamlandırmak için kullandıkları geniş düzenleme ilkeleridir. İnsanlar, bu şemaları kullanarak kendileri ve dünya hakkında istikrarlı ve tutarlı bir bakış açısı geliştirmeye çalışırlar, bazen bu şemalar gerçekdışı veya çarpıtılmış olabilir. Bu şemalar, olumlu ve uyumlu olabileceği gibi olumsuz ve uyumsuz bir biçimde de olabilir (Young vd., 2003). Uyumsuz hale geldiklerinde, bu şemalar işlevsiz düşüncelere, duygulara ve davranışlara yol açabilir. Ayrıca, bu durum, şemayı destekleyen sistemli düşünsel hataları tetikleyebilir (Sieswerda vd., 2013).

Şema kavramını özetlemek gerekirse, bu terim bilişsel psikolojiden kaynaklanır ve bir bireyin yaşamının erken dönemlerinde öğrendiği güçlü inançlar olarak tanımlanır. Şemalar, kişinin kendilik algısının merkezindedir, bu nedenle bir bireyin şemaya olan inancını değiştirmesi, kim olduğuna ve dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair güvenini kaybetmesi anlamına gelir. Bu sebeple, psikologlar genellikle bilişsel alandaki şemaların değiştirilmesinin zor olduğuna inanmaktadırlar (Young ve Klosko, 2019). Şemalar, bireylerin geçmiş yaşantılarına ve gelecekte karşılaşılabilecekleri durumlara dair bir çerçeve olarak tanımlanan bilişsel yapılar olarak kabul edilir (Wilde ve Dozois, 2019).

Çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel kalıpları oluşturan anılar, duyuşsal deneyimler, algılar, düşünceler ve vücut hissiyatlarından meydana gelir. Bu kalıplar, bireylerde tekil olarak ortaya çıkabileceği gibi birçok şema aynı anda mevcut olabilir. Bu şemalar, insanların kendilerini nasıl algıladıkları ve diğer insanlarla ilişkilerini nasıl deneyimledikleri üzerinde olumsuz etkiler yaratan ve yaşam boyu sürekli olarak

tekrar eden farklı desenlerdir (Arntz ve Jacob, 2017; Rafaeli vd., 2016; Young vd., 2003).

Şemalar, tüm insanlarda bulunan ve davranışları yönlendirmeye potansiyel olarak sahip olan bilişsel yapılar olarak kabul edilir (Young vd., 2003). Erken dönem uyumsuz şemalar şu şekilde tanımlanabilir:

- a. Düşünceler, duygular, anılar, bedensel hislerden oluşan,
- b. Bireyin kendisiyle ve diğerleriyle ilişkilendirilen,
- c. Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmeye devam eden,
- d. Kişinin yaşamı içinde giderek karmaşık hale gelen,
- e. Hayatın işleyişini önemli ölçüde bozan ve genellikle bireyin yaşamında yaygın olarak görülen temalar veya kalıplar olarak.

Bu şemalar, ilerleyen yaşlarda işlevsiz hale gelebilir çünkü bireyleri, gerçekte öyle olmasa bile yeni durumları, hatta toksik erken deneyimlerden çok farklı olanları bile benzer şekilde problemlili hale getirebilirler. Ayrıca, tekrarlayıcı olarak işlevsiz olan belirli durumları veya ilişkileri yeniden oluşturarak sürdürmeye yol açabilirler (Rafaeli vd., 2016). Şemalar, çeşitli başa çıkma davranışlarıyla sürdürülme eğilimindedir. Bu nedenle, çocukluk dönemi gibi olumsuz yaşam deneyimlerinin yıkıcı bir şekilde tekrarlanmasına neden olabilirler (Young ve Klosko, 2011). Neredeyse tüm insanlar, çeşitli şiddet ve türde şemalara sahiptir, ancak bu şemalar patolojik nitelikte duygusal deneyimler, semptomlar veya sosyal işlevsellik bozuklukları ortaya çıkardığında patolojik olarak kabul edilirler (Arntz ve Jacob, 2017). Şemalar, her bireyi eşit şekilde etkilemez ve bireyin sahip olduğu şemalar da aynı derecede etkili olmayabilir. Başka bir deyişle, şemayı aktive eden durumlar, şemanın yoğunluğu hakkında bilgi verir. Şema ne kadar yoğunsa, onu tetikleyen durumlar da aynı derecede fazla olabilir (Young, vd., 2003). Erken dönem uyum bozucu şemaların etkileri, bireyin başa çıkma stratejilerine veya kişilerarası ilişkilerine bağlı olarak yaşam boyunca değişebilir, artabilir veya bu faktörlere bağlı olarak şemalar beslenebilir (Arntz ve Jacob, 2017).

## 2. Şema Terapi

Şema terapi, ilk olarak Jeffrey Young tarafından 1990 yılında tanıtılmış ve sonraki yıllarda arkadaşlarıyla birlikte geliştirilmiş bir psikoterapi modelidir. Bu terapi modeli, kişilik bozuklukları ve ilişkisel-duygusal zorluklara odaklanır (Young vd., 2011). Şema terapi, nesne ilişkileri ve bağlanma teorileri, psikanalitik yaklaşım, gestalt terapi ve bilişsel-davranışçı terapi gibi farklı psikoterapi yaklaşımlarını içeren bütüncül bir psikoterapi modelidir (Young vd., 2003).

Şema terapi, bilişsel davranışçı terapinin türetilmiş bir versiyonu olmasına rağmen, "şema" ve "erken dönem uyumsuz şemalar" terimleri farklı şekillerde kullanılır. Bilişsel terapiye göre, şema kavramı, bireyin erken yaşantılarında oluşturduğu ancak yaşam boyu gelişen belirli düşünce kalıplarını ifade eder (Dobson ve Dozois, 2010).

Bu düşünce kalıpları, bir bireyin çevresindeki olayları ve bilgileri daha hızlı bir şekilde anlamlandırmasına yardımcı olur. Bilişsel şemalar genellikle kişinin farkına varmadan mevcut olabilir; ancak bir olay bu şemayı tetiklediğinde, birey olayları ve bilgileri önyargılı bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlar (Beck ve Dozois, 2011). Öte yandan, şema terapisi vurguladığı gibi, bireyin kendisini, diğerleri ile kurdukları ilişkileri ve dünya hakkındaki düşüncelerini içeren hatalı psikolojik yapıları ifade eder (Farrell vd., 2018). Bu erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk döneminde oluşur ve genellikle yaşam süresince tekrarlanma eğilimindedir (Martin ve Young, 2010).

Şema terapi, bilişsel davranışçı terapinin her danışanda eşit derecede etkili olmadığı kişilik bozuklukları, Eksen I bozuklukları ve bazı karakteristik problemlerin çözümü ve tedavisine yönelik bir imkan sunar (Martin ve Young, 2010). Bilişsel davranışçı terapi, genellikle kişinin mevcut ve akut sorunlarını hedefler. Ancak, bazı bireylerin kişilik özellikleri ve kronik rahatsızlıkları bilişsel davranışçı terapi sürecini karmaşık hale getirebilir, bu nedenle şema terapinin bu tür bireylerde daha etkili bir terapi yaklaşımı olduğu öne sürülmektedir. Bu nedenle, şema terapinin etkili bir şekilde uygulandığı alanlar şunları içerir: Sorunlar uzun süreli olarak devam ediyor. Düşünce ve davranışlarında bir katılık



veya esneklik eksikliği var. Eksen I bozukluğuna sahip kişiler önceki tedavilere yanıt vermemiş veya nüks etmiş olabilirler (Young vd., 2003).

### **3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökeni**

Şemaların kökeni, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerine kadar uzanır ve bu nedenle çocukluk döneminin çevresel koşulları, şemaların oluşumunda önemli bir gösterge olarak kabul edilir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2016). Şemaların temel oluşum nedeni, olumsuz erken çocukluk deneyimlerinin etkisi olduğu genellikle kabul edilir. En güçlü şemalar, genellikle erken dönem yaşam deneyimlerine ve çekirdek aile içindeki ilişkilere dayanır. İlerleyen yaşlarda, akranlar, okul, toplumsal gruplar ve kültürel faktörler gibi çevresel etkenler şemaların gelişimine katkıda bulunabilir, ancak bu sonradan geliştirilen şemaların genellikle erken dönemde oluşturulanlar kadar etkili ve yaygın olmadığı bilinmektedir (Young vd., 2003).

Şemaların oluşumunu üç farklı kategori altında incelemek mümkündür. Bu kategoriler erken dönemde olan yaşam olayları, erken dönemde oluşan ihtiyaçların karşılanamaması, mizaç şekillerini içerir (Young vd., 2003). Şemaların oluşmasına neden olan koşulları daha ayrıntılı bir şekilde açıklayacak olursak:

*İhtiyaçların karşılanmaması:* Erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde önemli bir faktör, kişinin çocukluk döneminde temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamış olmasıdır. Bu temel ihtiyaçlar genellikle aile içinde deneyimlenir ve bu deneyimler, kişinin erken dönem uyum bozucu şemalar geliştirmesine yol açabilir (Rafaeli vd., 2016). Psikolojik olarak sağlıklı bireyler, bu temel ihtiyaçların tatmin edildiği bireyler olarak tanımlanır. Bu temel ihtiyaçlar, literatürde "çocuğun beş temel duygusal ihtiyacı" olarak adlandırılır (Young vd., 2003). Bu beş temel ihtiyaç şu şekilde açıklanabilir:

- 1) Güvenli bağlanma başkalarına (güvenlik, istikrar, sevgi ve kabul)
- 2) Kendi kendine yeterli olma ve kimlik duygusu
- 3) İhtiyaçlarını, duygularını ifade etme özgürlüğünün olması
- 4) Kendilik ve oyun
- 5) Gerçekçi sınırlar/öz denetim

Bireyin kişisel gelişiminde, bakım verenleriyle kurduğu ilişkinin kalitesi oldukça büyük bir rol oynamaktadır (Johnson, 2018). Genellikle güvenli bir bağa sahip olan çocuklar, önemli diğer kişilerle güvenli ve sıcak ilişkilere sahip oldukları için bu ilişkilere talepleri karşılık bulur. Güvenli bağlanmanın sağlanması için, çocuğun sürekli ve istikrarlı bir şekilde duyarlı ve erişilebilir bir önemli diğer kişiye sahip olması gerekmektedir (Kesebir vd., 2011). Bir çocuğun, önemli diğer kişinin onu terk etmeyeceğine dair güveni olduğunda, güvenli bir bağ oluşur. Ancak, önemli diğer kişiler tarafından tutarsız davranışlara veya ihmale maruz kalan çocuklar, güvensiz bağlanmanın iki türü olan kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerini geliştirirler. Güvensiz bağlanma, bireyin düşünce ve davranışlarını olumsuz etkileyerek anksiyete artışına neden olabilir (Albayrak, 2015). Duygusal olarak tutarsız davranan bireylerin çocukları, agresif, talepkar veya bağımlı davranışlar sergileyebilirler. Bu tür bir önemli diğer kişinin çocuğu, terk edilme veya bir daha geri gelmeme korkusuyla kaygılı bir bağ oluşturabilir (Ahmadova ve Yavuz, 2019). Önemli diğer kişi, güven ve destek kaynağı olarak değil, tehlike kaynağı olarak algılanırsa, kaçınan bağlanma biçimi gelişebilir. Kaçınan bağlanmada, önemli diğer kişiler, genellikle çocuklarının stresli anlarında destek sunmamakta, fiziksel temas kurmamakta ve çocuklarını yalnız bırakmaktadır. Bu olumsuz davranışlar ve algılar, bireyde çeşitli şema alanlarını oluşturarak savunma mekanizmaları olarak ortaya çıkar (Karakuş, 2012).

*Erken dönem yaşam olayları:* Daha önce belirtildiği gibi, çocukluk dönemindeki yaşam olayları, bireyin erken dönemdeki olumsuz şemalarını oluşturmasına katkı sağlayabilir. Bu yaşam olayları daha ayrıntılı bir şekilde incelendiğinde, dört farklı kategoriye ayrıldığını gözlemleyebiliriz. Bu kategoriler şunlardır: ihtiyaçların karşılanmasının engellenmesi, travmatizasyon, gereğinden fazla olumlu şeylerin sunulması ve seçici içselleştirme veya özdeşleşme (Rafaeli vd., 2016).

*İhtiyaçların karşılanmasının engellenmesi:* Normalde, insanlar giderilemeyen ihtiyaçlarını tolere edebilir ve hayatlarına devam edebilirler, ancak temel insani ihtiyaçlar karşılanmazsa, yaşamı devam ettirmek çok zor hale gelebilir. Bu ihtiyaçların karşılanmamasının altında yatan şey, önemli kişilerle kurulan ilişkinin, uyumsuz şemaları nasıl etkileyebildiğidir (Loose vd., 2018). Çocuğun, sevgi, istikrar, anlayış gibi temel ihtiyaçlarının yetersiz şekilde

karşılanması durumunda, kişi eksiklik hissi yaşayabilir ve Duygusal Yoksunluk veya Terk Edilme, Kusurluluk şemalarını geliştirebilir (Rafaeli vd., 2016).

*Travmatizasyon:* Bu kategori, çocuğun yaşadığı duygusal ve fiziksel olumsuz olayları kapsar. Özellikle kişi küçükken eleştirilirse, zarar görürse veya kontrol altında tutulursa, Kusurluluk ve Boyun Eğme gibi şemalar geliştirebilir (Young vd., 2011). İnsanlar veya doğa kaynaklı travmalar, bireyin bütünlüğünü sarsarak kişinin psikolojisine zarar verebilir. Özellikle çocuklar için, güvenli bir ortamda büyüme önemlidir. Duygusal, fiziksel veya cinsel ihmal veya tacize uğramak, kişinin dünya algısını etkileyebilir ve dünyayı güvensiz bir yer olarak görmesine neden olabilir. Aile içi çatışmalara tanık olmak, önemli kişiler tarafından duygusal veya fiziksel olarak kötüye kullanılmak ve özellikle güvensizlik şemasının oluşmasına yol açan travmatik deneyimler, bireyin travma sonucu etkilenmesinde önemli bir rol oynayabilir (Rafaeli vd., 2016).

*Gereğinden fazla olumlu şeylerin sunulması:* Anne ve baba, çocuğun özerkliğini desteklemek için belirli sınırlar çizerek, içinde özgürce gelişebilmesini sağlamalıdır. Eğer çocuk, özerklik gelişimine aile baskısıyla karşılaşır, ilerleyen yaşamında kendini ifade etme ve karar verme konularında zorluklar yaşayabilir. Özgürlüğün yanı sıra, sınırlar da insan gelişimi için elzemdir ve aile, uygun rehberlik anlayışıyla bunu sağlamalıdır. Gelişim sürecinde çocuğun özerkliğini kısıtlamak, ileride psikolojik problemler için bir risk faktörü oluşturabilir (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2016). Bunun tam tersi olarak çocuğa sağlıklı olan şeylerin çok fazla sunulması problemler için bir risk faktörüdür. Bu tür davranışlar haklılık şemasının oluşmasına neden olabilir (Güler, 2020).

*Seçici içselleştirme/özdeşleşme:* Çocuk, ebeveynin duygularını, düşüncelerini ve şemalarını seçici bir şekilde içselleştirme eğiliminde olabilir ve bu, kendisiyle özdeşleşmesine yol açabilir. Özellikle çocuğun mizacı, ebeveynin özelliklerini içselleştirmesi açısından önemlidir (Martin ve Young, 2010). Özdeşim figürleri zaman içinde değişebilir. Bu figürler öğretmenlerden arkadaşlara veya başka önemli kişilere dönüşebilir. Kişinin karakteri, yaşadığı kültür ve önemli kişilerle kurduğu özdeşim ilişkileri, dünyayı nasıl gördüğünü etkileyebilir. Kişilik gelişiminde sadece kişinin doğası değil, çevresel faktörlerin de önemi göz ardı edilmemelidir (Arıkan, 2019).

*Mizac özellikleri:* Mizaç, doğuştan gelen, bireyin olaylara nasıl tepki verdiğini belirleyen duygusal bir yapıdır (Young vd., 2009). Mizaç özellikleri kişiden kişiye farklılık gösterdiği için, çevre ve yaşanan olaylar, şemaların oluşumunda etkileşimde bulunur. Bu nedenle, şemaların gelişimi temel olarak çocukluk dönemindeki travmalar veya olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilse de istisnai durumlar gözlenebilir. Örneğin, birey aşırı korunaklı bir çevrede yetiştirilirse ve olumsuz deneyimler yaşamasa bile Bağımlılık/Yetersizlik şeması geliştirebilir (Young vd., 2003).

#### 4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar/Şema Alanları

Erken dönemdeki uyum bozucu şemalar, kişinin karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarına dayanarak belirli bir şema alanını oluşturur. Şema alanları arasında net sınırların bazen belirsiz olduğu durumlar mevcut olabilir. Her şema alanı içinde, farklı alt şemalar bulunmaktadır. Şema terapi modeline göre, 5 ana alan ve 18 uyum bozucu şema tanımlanmıştır (Young vd., 2009). Şema terapisine göre, bu 5 ana alan ve 18 şema aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Çizelge 1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar/Şema Alanları

ŞEMA ALANI	ŞEMA BOYUTLARI
<b>Kopukluk ve Reddedilmişlik</b>	Terk Edilme/ İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utaç Sosyal İzolasyon-Yabancılaşma
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıklısızlık İç içe Geçme/ Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	Haklılık Yetersiz Özdenetim
<b>Diğerleri Yönelimsizlik</b>	Onay Arayıcılık Boyun Eğicilik Kendini Fedâ
<b>Aşırı duyarlılık/baskılama</b>	Karamsarlık Duyguları Bastırma Cezalandırıcılık Yüksek Standartlar

Kaynak: (Young vd., 2009).

### **a. Birinci Alan: Kopukluk ve Reddedilmişlik**

Kopukluk ve reddedilme alanı, temel evrensel ihtiyaçların çocukluk döneminde karşılanmamasıyla bağlantılıdır. Bu ihtiyaçlar arasında güvende hissetme, emniyet, istikrarlı bir çevre, sevgi, kabul, duygusal ifade ve saygı gibi temel insan ihtiyaçları bulunur. Bu şema alanı, genel anlamda erken çocukluk döneminde aile ortamının kopuk, soğuk, reddedici ve patlayıcı veya tahmin edilemez tepkilerin olduğu durumlarda ortaya çıkar (Rafaeli vd. 2016). Kopukluk ve reddedilme şemaları, temel olarak bireyin kişilerarası ilişkilerinde güvensizlik ve bağlanma sorunları yaşamasıyla ilişkilendirilir (Arntz ve Jacob, 2017). Diğer şema alanlarıyla karşılaştırıldığında, kopukluk/reddedilme alanına ait şemaları olan bireylerin, çocukluk dönemlerinde sarsıcı ve travmatik deneyimlere maruz kalan kişiler olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, bu şema alanına ait şemalara sahip bireylerin yetişkinlik dönemi deneyimleri genellikle başkalarıyla olan ilişkilerinde kendi kendilerine zarar verme eğilimlerine dayanmaktadır. Bu kişiler, çocukluk döneminde yaşadıkları travmatik deneyimlerin etkisiyle, kendilerine zarar verebilecek ilişkilere devam edebilirler veya tam tersine, ilişkilerden kaçınma eğiliminde olabilirler (Young vd., 2009; Aslan, 2017).

#### *Duygusal Yoksunluk*

Bu şema altında, bireyler duygusal ihtiyaçlarının hiçbir şekilde karşılanmayacağına dair bir beklenti taşırlar (Young vd., 2003). Bu kişiler, diğer insanlar tarafından sevildiklerini yeterince anlamada veya kabul etmede zorluk yaşayabilirler. Şemanın kökenlerine bakıldığında, bu bireylerin çocukluk döneminde yeterince sevgi dolu bir ortamda büyümedikleri ve kendilerini güvende hissetmedikleri anlaşılır (Arntz ve Jacob, 2019). Bu şema altında, duygusal olarak gereken desteğin kendilerine verilmeyeceğine inanma şeklinde üç tür yoksunluk bulunmaktadır:

1. İlgi yoksunluğu: Başkalarının kendilerine yeterince ilgi göstermeyeceklerine dair bir inanç içerir.
2. Empati yoksunluğu: Kendi duygusal durumlarını başkalarının anlamayacağı ve desteklemeyeceği inancını içerir.

3. Korunma yoksunluğu: Çocukluk dönemlerinde yeterli rehberlik ve yönlendirme alamamış bireylerin, yetişkin yaşamlarında da aynı şekilde desteklenmeyeceğine inandıkları yoksunluğu ifade eder (Young vd, 2019).

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler genellikle duygusal ihtiyaçları için istekte bulunmaktan kaçınırlar. Genellikle duygularını, arzularını ve beklentilerini ifade etmekten kaçınırlar ve güçsüz yanlarını gizleyerek ihtiyaçlarını inkâr ederler. Duygusal yoksunluk şeması, bireyin duygusal olarak duyarsız partnerleri tercih etmesinin yanı sıra ilişkilerden kaçınma veya aşırı talepkâr davranışlara da sebep olabilir (Güler, 2020).

#### *Terk Edilme*

Terk edilme şemasının etkisindeki kişiler, duygusal olarak bağlandıkları insanları herhangi bir nedenle kaybedeceklerine ve ilişkilerinin uzun vadeli olamayacağına inanırlar (Bricker ve Young, 2012). İlişkilerinin istikrarlı ve sağlıklı bir şekilde sürdürülemeyeceğine dair inançları vardır, çünkü hayatlarındaki önemli kişiler genellikle duygusal olarak dengesizdir (Young vd., 2003). Sık sık, ilişkilerinde duygusal destek alamayacakları veya her zaman destek göremeyecekleri konusunda endişeler taşırlar. Terk edilme ve kararsızlık şemasına sahip olan bireyler, kendileri için önemli bir kişinin sonunda onları terk edeceği korkusunu yoğun bir şekilde yaşarlar. Gerçekten yaşanan veya kişi tarafından algılanan kayıp durumları (terk edilme, ayrılık vb.) anksiyete ve depresyon hislerine yol açabilir; aynı zamanda ayrılan kişilere veya ayrılacak olanlara karşı öfke duygularını besleyebilirler. Bunları engellemek için, bireyler genellikle yapışkan davranışlar sergilerler, kişileri kontrol etmeye çalışırlar, aşırı kıskançlık gösterirler ve itham edici bir tutum takınırlar. Diğer zamanlarda ise, bu korkulan terk edilmeyi önlemek amacıyla yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olabilirler (Güler, 2020). Terk edilme ve kararsızlık şeması, bireyin çocukluk yıllarındaki aile ilişkilerindeki güvensizlikle ilişkilendirilir. Bu şemanın temel kaynakları, tutarsız davranışlar sergileyen veya ani tepkiler veren ebeveynlere sahip olma, genç yaşta bir ebeveynin kaybı, güvenli bağlanmanın eksik olduğu aile dinamikleri gibi faktörlere dayanmaktadır (Young vd., 2011). Çocukluklarında terk edilmiş veya önemli bir kayıp yaşamış olabilecekleri gibi, tahmin edilemeyen davranışlar sergileyen kişilerle kurdukları ilişkiler sonucunda

genellikle kendi inançlarını doğrulayan bir sonuca varırlar (Arntz ve Jacob, 2019).

#### *Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma*

Bu bireyler, çevrelerindeki insanlara karşı genellikle aldatılacakları, manipüle edilecekleri, kullanılacakları veya zarar görecekları beklentisi taşırlar (Martin ve Young, 2010). Kendilerine kasıtlı olarak zarar verileceğinden endişelenirler ve insanlara karşı şüpheli bir tavır sergilerler (Arntz ve Jacob, 2019). İlişki kurmak yerine, ilişkileri genellikle yüzeyde ve mesafeli tutma eğilimindedirler (Young ve Klosko, 2011). Bu şemanın genellikle çocukluk döneminde cinsel, fiziksel, duygusal veya sözlü istismarla ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu kişilerin genellikle aşağılanma ve istismarın yaygın olduğu bir aile ortamında büyüdükleri öne sürülmektedir. Güvensizlik ve istismar şemasına sahip olan bireyler, diğer insanların gerçekten açık ve dürüst olabileceğine, kendi çıkarları olmadan ilgilenebileceğine inanmakta zorlanırlar. Bu nedenle, sürekli olarak diğer insanları test etmeye çalışarak ve onların güvenilirliğini sınamak için çaba harcarlar (Günaydın, 2016).

#### *Kusurluluk/Utanç*

Kusurluluk ve utanç şeması, kişinin kendini kusurlu hissetme, diğer insanlarla karşılaştırıldığında daha kötü veya değersiz olduğu inancıyla birlikte, diğer insanlar tarafından sevilmediği korkusuyla şekillenir. Bu düşüncelerle birlikte genellikle kişinin kendini eksik veya hatalı hissettiği konularla ilişkilendirilen utanç duygusu deneyimlenir. Bu eksiklikler, bencil düşünceler, saldırgan içsel dürtüler, toplum tarafından kabul edilmeyen cinsel arzular veya dış görünüm ve yeteneklerle ilişkilendirilebilir (Young vd., 2003). Ayrıca, eleştirilere, reddedilmelere ve suçlamalara karşı aşırı hassasiyet de gözlemlenebilir (Rafaeli vd., 2016). Bu şema, genellikle kişinin çocukluk döneminde kötü görülme, istenmeme, aşağılanma, sevilmezlik hissi ve eleştirilme gibi bakım veren tutumlarının sonucunda gelişebilir (Roediger vd., 2020). Bu kişiler, kusurluluk duygularının kaynağının dışsal davranışlarda değil, varoluşsal bir kusurda olduğuna inanırlar (Güler, 2020). Kendilerini kusursuz hissetmeyen ve yüksek benlik saygısına sahip olmayan bireylerin, öz kontrol duygularının,

problem çözüme yeteneklerinin ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Faraji ve Güler, 2021).

### *Sosyal İzolasyon-Yabancılaşma*

Bu şema, kendini kişilerden daha değişik olduğunu hissetme, aynı zamanda topluluklara, gruplara veya sosyal çevreye ait olmama, hatta bu grup içindeki bireylerden farklılık hissi ile karakterize edilir. Bu şemaya sahip olan bireyler genellikle yalnızlık hissi yaşarlar ve kendilerini izole edilmiş hissederler (Arntz ve Jacob, 2017; Young vd., 2003). Bu şemanın kökeninin, çocukluk veya ergenlik döneminde yaşanan dışlanma ve aşağılanma deneyimleriyle ilişkilendirildiği düşünülmektedir (Roediger vd., 2020). Sosyal izolasyon şemasının, diğer şemalara göre daha sonraki yaşlarda oluştuğu teorize edilmektedir. Bu şemanın oluşumu, çocukluk/ergenlik dönemlerinde çevre ya da toplum tarafından dışlanmış ya da herhangi sosyal grupta kabul görmemiş kişilerde daha sık gözlemlenir. Bireyin akranları tarafından kilosunu, boyunu, zekasını, görünüşünü gibi konularda farklı algılandığında, bu şemanın oluşma olasılığı artar. Ayrıca, önemli bir etken olarak bu şemaya sahip olan başka bir kişinin de bulunması, bireylerin kendilerini çevresinden soyutlamalarında rol oynayabilir (Young vd., 2009). Bu şemaya sahip olanlar, temelde diğerlerinden farklı olduklarına inanırlar. Bu sebepten dolayı bu bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda zorluk yaşamaları yaygındır (Kim vd., 2014).

### **b. İkinci Alan: Zedelenmiş Otonomi ve Performans**

Zedelenmiş özerklik ve performans alanı, bireyin özerklik ve yetkinlik hissini geliştirmesi için gereken bağımsızlık, kendi başına yaşama becerisi ve yaşamla ilgili çeşitli görevleri başarıyla yerine getirme gibi temel insan ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir alanı ifade eder. Bu alandaki şemalar genellikle çocukluk döneminde ebeveynlerin aşırı koruyucu veya aksine çocuğun bağımsızlığını desteklememesi gibi nedenlerle oluşur (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2016). Ebeveynler tarafından aşırı derecede korunmuş olma veya aksine hiç korunmamış olma deneyimleri, bu şema boyutlarının gelişmesinde etkilidir. Bu şemaların kökenlerine bakıldığında, ailenin çocuğun özgüvenini küçümseyerek ve sosyal hayatta ilerlemesi için cesaretlendirmeyerek bu alandaki şemaların oluşabileceği görülür (Rafaeli, 2020). Bu şemalara sahip bireyler, genellikle



kendilerini bağımlı hissederler ve özgüven eksikliği yaşarlar. Kendi kararlarını verme ve hayatlarını şekillendirme konusunda zorluk yaşarlar. Ayrıca, kararlarının başarısızlıkla sonuçlanacağı veya kendilerine veya çevrelerindeki insanlara zarar verebilecekleri endişesini taşırlar (Arntz ve Jacob, 2017).

#### *Bağımlılık/Yetersizlik:*

Bu şemanın temel inancı genellikle kişinin en basit günlük görevleri bile başkalarının yardımını olmadan yerine getiremeyeceği inancıyla kendini gösterir (Bricker ve Young, 2012). Bu nedenle sürekli bir dış destek arayışı içindedirler ve kendi kararlarını vermekten kaçınırlar. Örneğin, finansal işleri yönetme, basit sorunları çözmeye, durumları değerlendirme, girişimcilik yapma veya doğru kararlar alma konularında yeteneksiz olduklarını düşünürler. Genellikle bu şemaya sahip bireyler, kendilerini yetersiz ve yeteneksiz olarak algırlar (Boyd vd., 2018). Bağımlılık/yetersizlik şemasının oluşumunda, kişinin çocukluk döneminden itibaren baskın bir ebeveyn tutumunun etkili olduğu gözlemlenmektedir. Aşırı koruyucu bir ebeveyn tutumuna sahip ailelerde yetişen bireyler, bu uyum bozucu şemaya sahip olabilirler (Young vd., 2009). Bu hissiyatın kaynağı, çocukluklarında bağımsızlık kazanmaya çalışırken aileleri tarafından yetersiz görülmüş olmalarıdır (Young ve Klosko, 2011). Ebeveynlerin fikirlerini sormamaları, fazla sorumluluk yüklemeleri, ergenlik döneminde bile en küçük görevlerde bile yardım etmeleri, bağımlılık şemasının oluşmasına yol açan etkenler olarak kabul edilmektedir (Arntz ve Jacob, 2019).

#### *Beklenmedik Olaylar Karşısında Dayanıksızlık*

Aniden ortaya çıkabilecek felaketler, hastalıklar, olumsuz olaylara karşı aşırı beklenti ve korkuyla karakterizedir (Arntz ve Jacob, 2019). Bireyler, böyle bir durumla karşılaştıklarında bu zorlukları aşamayacaklarını düşünerek bu konuda fazlasıyla endişelenirler.

Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler genellikle üç alanda kendilerini dayanıksız veya güçsüz hissederler:

1. Tıbbi felaket: Birey, sürekli olarak ciddi bir hastalığa sahip olabileceği korkusunu taşır. Bu hastalıkla başa çıkma yeteneğini küçümser ve bu tür bir durumla başa çıkamayacağına inanır.

2. Duygusal felaket: Kişi, duygusal olarak kontrolünü kaybedebileceği ve aşırı öfke, çılgınlık veya delirme gibi duygusal sorunlar yaşayabileceği konusunda endişelenir.
3. Dışsal felaket: Birey, sürekli olarak büyük felaketlerin (deprem, yangın, hırsızlık, uçak kazası vb.) başına gelebileceği endişesi taşır ve bu tür olaylarla başa çıkamayacağına inanır (Young vd., 2019).

Bu şema, geçmişte çocuğun fiziksel güvenliğinin ve psikolojik istikrarının sağlanmamış olmasından kaynaklanır ve hastalığa karşı aşırı hassasiyet ve herhangi bir belirtiyeye karşı yoğun kaygı şeklinde ortaya çıkar (Farrell vd., 2012). Bu bireylerin geçmişlerinde ciddi hastalıklar, doğal afetler yaşamış olabilecekleri veya ebeveynleri tarafından kötü olaylara karşı aşırı derecede dikkatli ve tedbirli olmaları gerektiği öğretilmiş olabilir. Bu nedenle, bu şemaya sahip kişiler genellikle risklere karşı aşırı koruyucu önlemler alırlar (Arntz ve Jacob, 2019).

#### *İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik:*

Bu şemanın kökeni çekirdek aileleri arasında aşırı yakınlık ve bireysel sınırların yeterince korunamadığı bir aile yapısı bulunduğu düşünülmektedir. Bu şemaya sahip olan bireyler, genellikle yakın çevreleriyle (çoğunlukla aileleriyle) aşırı bağlılık ve iç içe geçmiş ilişki deseni geliştirirler. Bu durumun altında, bu ilişkilere bu şekilde yapışık olmadan yaşamının çok zor veya mutsuz bir hayat sürmeyi gerektireceği inancı yatar (Thimm, 2010; Young vd., 2019). Diğer insanlara olan bağlılık derecesi aşırıdır ve kişi kendini bağımlı hisseder. Bağlandığı kişiler olmadan eksik veya tamamlanmamış hisseder. Bu şema, ciddi bir kimlik sorununa işaret edebilir (Güler, 2020).

Bu şemaya sahip kişiler, hayatlarındaki önemli insanlarla çok yakın ve bağlı ilişkiler kurmuşlardır (Bricker ve Young, 2012). Bu aşırı bağlılık, bireyin tam anlamıyla kendi özgün kimliğini geliştirmesini engelleyebilir veya sosyal yaşamını olumsuz etkileyebilir (Martin ve Young, 2010). Bu bireyler, önemli insanların düşüncelerini o kadar çok önemserler ki kendi başlarına karar verme yetilerine şüpheyle yaklaşır. Genellikle bu iç içe geçmiş ilişkilerden rahatsızlık duymazlar çünkü bu ilişkilerin onlar için besleyici ve olumlu yönleri vardır (Arntz ve Jacob, 2019).

### *Başarısızlık:*

Bu şemanın etkisi altındaki birey, yaşlılarıyla aynı seviyede performans gösteremeyeceğine, ne yaparsa yapsın başarılı olamayacağına inanır; bu nedenle başarıya ulaşmak için fazla çaba göstermez (Bricker ve Young, 2012). Birey, kendisinin kaçınılmaz bir şekilde başarısız olacağına inanır ve diğer insanlara göre daha yetersiz hisseder (Young vd. 2003). Başarısızlık hissettiği alanlar, bireyin hayatının her yönünü kapsayabilir. Özellikle rekabet içeren aktivitelerde bulunmuş veya ebeveynleri tarafından sürekli olarak diğerleriyle kıyaslanıp eleştirilen kişiler, başarısızlık şeması geliştirme eğilimindedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Çocukluk döneminde ebeveynlerin eleştirel bir tutum sergilemeleri ve performans gerektiren durumlar için olumsuz geri bildirimler vererek özsaygı eksikliği yaratmış olmaları, bu şemanın oluşumunda önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Roediger vd., 2020).

### **c. Üçüncü Alan: Zedelenmiş Sınırlar**

Zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalara sahip bireylerin geçmiş yaşamlarına dair yapılan incelemelerde, genellikle erken yaşlarda yeterli sınırlamaların konulmadığı, aşırı hoşgörülle karşılandığı ve istedikleri her şeyin anında karşılandığı bir aile ve çevreyle karşılaşıldığı gözlemlenmektedir (Young vd., 2019).

Bu şema, genellikle bireyin başkalarının sınırlarına saygı gösterme, uyum sağlama ve hayatlarını düzenleme yeteneği konusunda zorluklar yaşadığı bir alandır (Arntz ve Jacob, 2019). Bu tür bireyler genellikle bencil, sorumsuz, narsist ve şımarık bir tavır sergilerler (Young, vd., 2003). Çocukluk dönemlerinde, ebeveynlerinin aşırı hoşgörülü, kuralların eksik olduğu ve denetim ile disiplinin sağlanmadığı bir şekilde yetiştirilmişlerdir. Bu nedenle, yetişkin bir birey olarak dürtü kontrolü sağlama ve gerektiğinde anlık zevkleri erteleyebilme yeteneğine sahip olmakta zorluk yaşarlar. Bu alanda 2 tane şema bulunmaktadır. Bunlar; haklılık ve yetersiz özdenetim şemalarıdır (Rafaeli, 2020).

### *Haklılık:*

Haklılık şemasına sahip bireylerin çocukluk döneminde, ailelerinde ebeveynlerinin sağlıklı sınırları eksik olabilir ve güç dengesi çocuğun lehine olabilir, bu da çocuğun sınırsız özgürlüğünün verilmesiyle sonuçlanabilir. Bu

şema, yetişkinlik döneminde de güç ve üstünlük elde etme arzusu ve narsistik eğilimlerle ilişkilendirilir (Farrell ve Shaw, 2019). Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini son derece özel hissederler ve herkesin uyum sağladığı kuralların kendileri için geçerli olmadığını düşünme eğilimindedirler (Arntz ve Jacob, 2019). Birey, kendini diğer insanlardan üstün görür ve bu nedenle herkesten farklı ayrıcalıklara sahip olduğunu düşünür (Young, vd., 2003). Normal sosyal etkileşim kurallarına uyma ihtiyacını hissetmeden, davranışlarının diğer insanların üzerindeki etkilerini göz ardı ederek, istedikleri her şeyi yapabileceklerine inanırlar (Martin ve Young, 2010). Ayrıca, üstünlük kazanabilecekleri alana (kariyer, maddiyat, otorite, başarı, popülerlik) aşırı odaklanma eğilimindedirler. Bu kişiler, aşırı talepkâr, otoriter, diğerlerini kontrol etme eğiliminde olan ve diğerlerinin bakış açısını anlama konusunda eksik olan bir tutum sergilerler (Güler, 2020).

#### *Yetersiz Özdenetim:*

Çocukluk yıllarında, bireyler zor durumlarla başa çıkma ve kendilerini etkili bir şekilde kontrol etme becerilerini kazanmakta güçlük yaşayabilirler. Aynı zamanda aşırı disiplin altında büyüyen bireylerde de bu şema gelişebilir. Kendi kendini kontrol etme becerisini örneklemeyen veya çocuklarını yeterince disipline etmeyen ebeveynler, çocuklarının bu şemayı yetişkinlik dönemlerinde geliştirmelerine yol açabilirler (Bricker ve Young, 2012). Aşırı kontrolcü ebeveynlik yerine sınırlar koyma ve özerkliği öğretme konusunda eksikliklerin olduğu aile ortamının bu şemanın oluşumuna etki ettiği düşünülmektedir (Caner, 2009; Kaya, 2010). Bu şemanın etkisindeki birey, hedeflerine ulaşmak için kontrol sağlama, sorumluluk alma ve gerektiğinde dürtülerini ve duygularını ertelemek gibi becerilerde zorluk yaşayabilir (Bricker ve Young, 2012). Düzenli bir şekilde hedeflerine yönelik yeterince çaba gösteremeyebilirler ve kolayca vazgeçebilirler. Çevreleri tarafından tembel ve bencil olarak tanımlanabilirler (Arntz ve Jacob, 2019). Şemaya sahip olan bu bireyler, en küçük hayal kırıklığı veya fikir ayrılığı durumunda bile hassasiyet gösterebilirler ve risklerden kaçınırlar. Potansiyel yeteneklerini kullanmak ve inisiyatif kullanmak onlar için zorlayıcı olabilir (McKay vd., 2012).

#### **d. Dördüncü Alan: Diğerleri Yönelimlilik**

Bu alanın öne çıkan özelliklerinden biri, bireylerin kendi ihtiyaçlarından daha fazla başkalarının ihtiyaçlarını önemsemeleridir (Arntz ve Jacob, 2019). Diğerlerinin gereksinimlerini karşılamak için büyük çaba sarf ederler. Bu davranışlarının temelinde duygusal bağlarını sürdürmek, onaylanmak ve olası çatışmalardan kaçınmak yatmaktadır (Martin ve Young, 2010). İnsanlarla iletişim kurarken, genellikle karşı tarafın söylediklerine fazla odaklanır ve kendi duygularını ve tercihlerini fark etmekte zorlanabilirler (Young, vd., 2003). Bu şemanın kökeni, ebeveynlerin veya bakım verenlerin isteklerinin her zaman çocuğun isteklerinin önünde olduğu, ilgi, sevgi ve onayın şarta bağlı olduğu bir aile ortamını içerebilir (Kaya, 2010).

Bu alanda 3 adet şema yer almaktadır. Bunlar; onay arayıcılık, boyun eğicilik ve kendin feda şemalarıdır.

##### *Onay Arayıcılık:*

Onay Arayıcılık şemasına sahip bireyler, çevrelerindeki insanların onayını ve takdirini kazanmaya büyük önem verirler. Başkalarının olumlu düşünce ve beklentilerine uyum sağlamak için sürekli olarak sosyal statülerini veya görünüşlerini iyileştirmeye çalışırlar ve bu uğurda büyük çaba harcarlar (Arntz ve Jacob, 2019). Bu kişilerin kendilerine olan saygısı, başkalarının onayladığı ve takdir ettiği ölçüde belirlenir gibi görünür. Benlik değerleri, diğer insanların kendilerini onaylama ve takdir etmesine dayanır (Martin ve Young, 2010). Bu nedenle, hayatlarında işlevsel, gerçekçi ve kendi tatminlerine uygun kararlar vermek konusunda güçlük yaşarlar. Ayrıca, sıklıkla gerçekçi olmayan ve tatmin etmeyen kararlar alırlar veya başkaları tarafından reddedilmeye karşı aşırı hassas olabilirler. Onay Arayıcılık şemasının kökeninde, "olumlu koşullu kabul" bulunmaktadır. Kişinin, yalnızca iyi şeyler yaptığında önemli kişilerin ilgi ve sevgisini kazanabileceğine inandığı aile yapısı, bu şemanın oluşumunda etkili olabilir (Arntz ve Genderen, 2009; Young vd, 2009). Bu şema, çocuğun kendi sosyal davranışlarından ziyade, ebeveynlerin belirlediği beklentilere dayalı olarak verilen koşullu sevgi ve övgü ifadelerinin etkisi altında gelişebilir (Roediger vd., 2020).

### *Boyun Eğicilik:*

Bu şemanın etkisindeki birey, genellikle başkalarının kendisini kontrol etmesine ve baskı yapmasına izin verir (Bricker ve Young, 2012). Bu şema, kişinin kendi ihtiyaçlarını veya duygularını bastırma eğiliminde olduğunu yansıtır (Rafaeli, 2020). Şemanın etkisi altındayken birey, kendi gereksinimlerinin veya duygularının önemli olmadığını düşünür ve davranışlarını diğerlerinin isteklerine göre ayarlar (Young, vd., 2003). Şemanın kökenleri incelendiğinde, kişilerin duygusal ihtiyaçlarını ifade ettiklerinde cezalandırıldığı veya kendi ihtiyaçlarının değerli olmadığına dair mesajların aile içinde iletebildiği ilgisiz aile tutumlarına işaret edebilir. Genellikle bu kişiler, kendi isteklerinin, fikirlerinin veya duygularının diğerleri için doğru veya önemli olmadığına inanırlar (Velibaşoğlu, 2014). Ayrıca, bu kişiler çocukluklarında ebeveynlerinden birinin diğerine aşırı baskı uyguladığını ve diğer ebeveynin de bu baskıya boyun eğdiğini gözlemlemiş olabilir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu şemaya sahip olanlar, özellikle öfke gibi duygularını içlerine atma eğilimindedirler ve ihtiyaçlarını bastırma eğiliminde olabilirler. Bu durum iki temel şekilde ortaya çıkabilir (Young vd., 2009):

- İhtiyaçlar bağlamında boyun eğicilik: Kişinin kendi beklenti, istek veya tercihlerini göz ardı etmesi.
- Duygusal bağlamda boyun eğicilik: Özellikle öfke gibi duygusal tepkilerini bastırma eğiliminde olmalarını ifade eder.

Şemaya sahip olan bu bireyler, ihtiyaçlarını ve duygusal durumlarını göz ardı ederek bastırma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, diğer insanlar genellikle onların istekleri, duygusal beklentileri veya içinde buldukları durum hakkında bilgi edinmekte zorlanabilirler. Kişiler, bastırdıkları öfkeyi zaman zaman aniden agresif davranışlar şeklinde sergileyebilirler. Bu şemaya sahip olan kişiler, içten içe diğerlerinden farklı ihtiyaçlara sahip olduklarının farkındadırlar, ancak bu ihtiyaçları ifade etme ve duygu ile düşüncelerini açıkça ifade etme konusunda rahat olma becerisi geliştirmeleri gerekebilir. Boyun Eğicilik şemasına sahip olan kişiler, çevrelerine karşı daha fazla fedakâr olma eğilimindedirler ve diğer insanların ihtiyaçlarını öncelikli olarak görürler. Ancak bu durum, içlerinde biriken ancak dışarıya yansıtmadıkları bir öfke biriktirmelerine ve pasif-agresif tutumlar sergilemelerine neden olabilir (Simeone-DiFrancesco vd., 2015).

### *Kendini Feda:*

Kendini Feda şemasına sahip olanlar, genellikle başkalarının ihtiyaçlarını ve sorunlarını çözmek için kendilerini bir tür sorumluluk altında hissederler (Arntz ve Jacob, 2019). Bu kişilere sıkça "aşırı fedakarlar" denir, çünkü bu davranışların temelinde, bencillikten kaçınma ve başkalarına zarar verme durumlarından kaçınma gibi sebepler bulunmaktadır (Renner, Arntz ve Leeuw, 2013). Bu bireyler, çevrelerindeki insanların ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin olurlar ve insanların acılarına karşı yüksek bir duyarlılık gösterirler (Martin ve Young, 2010). Bu şekilde davranarak bencillikten kaçındıklarını, ihtiyaç sahibi kişilerle duygusal bağlarını sürdürebildiklerini ve çevrelerindeki insanları incitmeden yaşamlarına devam edebildiklerini düşünürler (Young, vd., 2003).

Bunu genellikle kendilerine saygı duymak ve suçluluk duygusundan kaçınmak için yaparlar. Kendini Feda şemasının oluşumunda, bu kişilerin aşırı fedakarlıkları, çocukluklarında kendi isteklerinden vazgeçmiş ebeveynlerin model alınmasına ek olarak, ayrıca yetersiz, aciz, çocuksu, hasta veya depresif bir ebeveynin etkisi de rol oynar. Bu nedenle, çok genç yaşlardan itibaren bu kişiler, ebeveynlerinin sorumluluklarını üstlenen bir "ebeveynli çocuk" rolünü benimseyebilirler (Günaydın, 2016).

### **e. Beşinci Alan: Aşırı duyarlılık/baskılama**

Uyarılma ve baskılama şemalarına sahip bireylerin, kendilik ifadesi ve oyun gibi temel ihtiyaçları çocukluklarında yeterince karşılanmamıştır. Bu kişiler, genç yaşlarda yeterli eğlence ve deneyimleme fırsatlarına sahip olamamışlar ve çocuklar için önemli olan oyun oynamaya gereken ilgiyi gösterememişlerdir (Young vd., 2019). Bu şema alanı, bireylerin duygusal ifade, yaşam deneyimi ve ihtiyaçlarını açıkça ifade etmekten kaçınmaları ile karakterizedir. Mutluluklarını, zevklerini ve sevinçlerini bastırma eğilimindedirler ve bunun yerine performansa, mükemmeliyete ve katı kurallara aşırı odaklanırlar (Martin ve Young, 2010).

Bu şema alanına ait şemaları geliştirmelerine neden olan faktörlerden biri, ailelerinin katı ve kurallı bir tutum benimsemesidir. Bu bireyler, çocukluklarında duygusal ifadenin ayıp olduğuna ve duygusal deneyimlerin bastırılması gerektiğine dair bir öğrenme süreci yaşamışlardır. Ek olarak, bu çocuklar,

yalnızca başarılarında takdir edildikleri ve oyun gibi diğer önemli ihtiyaçlarının önemsenmediği bir çevrede büyümüşlerdir (Arntz ve Jacob, 2019).

#### *Karamsarlık/ Olumsuzluk:*

Şemaya sahip olan bu bireyler, olumsuzlukları abartarak ve olumlu yönleri küçümseyerek, yaşamın ve olayların negatif tarafına odaklanma eğilimindedirler. Kişiler, her şeyin kötü bir şekilde sonuçlanacağına, zarar göreceğine veya büyük hatalar yapacaklarına inanırlar (Güler, 2020). Genellikle iflas edecekleri, zarar göreceği, rezil olacakları gibi inançlara sahiptirler. Bu nedenle, bu bireyler en küçük olumsuzluklara karşı aşırı hassas ve tetikte olurlar. Her an bir şeyler ters gidebilir, bu yüzden her zaman hazır olmalıyım düşüncesi sıkça karşılına çıkar (Láng, 2015). Bu şemanın kökenlerine bakıldığında, çocukluklarında ebeveynlerinin benzer bir şekilde yaşam olaylarını aşırı negatif bir şekilde değerlendiren ve karamsar bir tutum sergileyen bir tutum içinde oldukları gözlemlenebilir (Arntz ve Jacob, 2019).

#### *Duyguları Bastırma:*

Bu şemanın etkisi altındaki bireyler, duygusal ifadeyi gereksiz ve anlamsız buldukları için duygularını bastırmayı tercih ederler (Arntz ve Jacob, 2019). Kendi içsel duygusal dünyalarını ifade etmekten kaçınırlar çünkü onaylanmama, dürtülerini kontrol edememe ve utanç duyma korkusu taşırlar (Young, vd., 2003). Bu şema, özellikle öfkenin aşırı derecede bastırılması, olumlu duyguların yaşanmaması, kişisel ihtiyaçların ve isteklerin ifade edilememesi ve duygusal deneyimler yerine mantığın aşırı önemsendiği bir tutumu içerebilir (Rafaeli, 2020).

Bu şemanın kökenlerine bakıldığında, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerin duygusal ifadeyi hoş karşılamayan, sınırlayıcı veya cezalandırıcı tutumlar sergilediği bilinmektedir. Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan yoğun duygusal deneyimlerin, duygularla başa çıkma mekanizmasının gelişimine etki edebileceği de düşünülmektedir (Arntz ve Jacob, 2017; Roediger vd., 2020). Bu nedenle, bu bireyler genellikle kontrolcü, hoşgörüsüz ve katı görünebilirler (Güler, 2020).

#### *Cezalandırıcılık:*

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler, hatalarının ağır bir şekilde cezalandırılması gerektiğine inandıkları için, beklentileri karşılanmadığında



çevrelerindeki insanlara karşı öfke ve hoşgörüsüzlük gösterebilirler (Rafaeli, 2020). İnsanlar hata yaptığında bu durumu anlamakta zorlandıkları için, bu hataları affetme konusunda güçlük yaşarlar. Bu şemanın temelinde, çocukluk döneminde benzer davranışları sergileyen kişiler tarafından yetiştirilmeleri gözlemlenmiştir (Arntz ve Jacob, 2019).

Bu tutumun arkasında empati eksikliği, olumlu yönleri göz ardı etme ve hata kabul edememe gibi faktörler bulunmaktadır. Şemanın temelini oluşturan ise suçlayıcı ebeveyn tutumlarıdır (Güler, 2020).

#### *Yüksek Standartlar:*

Yüksek Standartlar şemasına sahip olanlar, genellikle performanslarına ve başarılarına karşı aşırı yüksek standartlar belirlerler ve eleştiriye karşı hassastırlar, bu nedenle bu standartlara ulaşmak için büyük bir çaba sarf ederler (Martin ve Young, 2010). Her görevde en iyi sonuca ulaşma, başarı ve mükemmel performans gerektiren durumlarla başa çıkmak için kendilerini fazlasıyla baskı altında hissederler. Mükemmel sonuçlar elde etme hedefleri, hayatlarının birçok alanında görülen mükemmeliyetçi, eleştirel ve katı bir tutumla kendini gösterir (Arntz ve Jacob, 2019).

Bu şema, bireylerin genellikle yavaşlamalarını, başarı odaklı olmayan aktivitelerde bulunmalarını ve rahatlayabilmeleri için gereken zihinsel rahatlığı elde etmelerini engeller (Rafaeli, 2020). Bireyler, sadece kendilerinden değil, başkalarından da yüksek standartlar beklerler, bu nedenle çevrelerine eleştirel bir yaklaşım sergileyebilirler (Young ve Klosko, 2011). Genellikle çocuklukta ebeveynler tarafından aşırı talepler ve beklentilerle karşılaşmanın bir sonucu olarak bu şema gelişebilir (Roediger vd., 2020).

Yüksek Standartlar şeması, genellikle üç temel biçimde kendini gösterir:

- Mükemmeliyetçilik: Kendi performanslarına aşırı detaylı bir odaklanma ve kendi başarılarını küçümseme eğilimiyle karakterizedir.
- Dayatmalar: Etik, ahlaki, kültürel veya inançsal açıdan gerçekçi olmayan sıkı kurallar ve "olmalı/olmamalı" ifadelerle yaşamı kısıtlama eğilimindedirler.

- Performans Odaklı Aşırı İşkoliklik: Sürekli olarak yüksek standartlara ulaşma inancıyla, aşırı işkoliklik ve çalışma çabaları içinde olma eğilimindedirler (Behary, 2008; Günaydın, 2016).

## 5. Şema Baş Etme Tarzları ve Tepkileri

Erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler, yaşamlarının her anında duygusal ve bilişsel yoğunluklarını şemalarını yaşantılamaya eğiliminde değillerdir. Bu bireyler, çocukluklarından itibaren uyum bozucu şemalarıyla başa edebilmek amacıyla çeşitli başa çıkma tarzlarını ve tepkileri öğrenirler. Bu başa çıkma tarzları, bazı durumlarda bireylerin şemadan kaçınma davranışını sergilemesine veya tam tersi olarak aşırı telafi yapmasına olanak tanır, ancak bu davranışlar belirli bir noktadan sonra uyum bozucu hale gelebilir. Bu durumlar genellikle şemanın iyileşmesine katkıda bulunmak yerine şemanın devamını destekleyen yapılar olabilir (Young vd., 2003). Şemalarla baş etme stratejileri, bireylerin şemalarını sürdürmelerine ek olarak bu şemaların bireyin davranışları ve kişilerarası ilişkilerinde nasıl yansıdığını da ortaya koymaktadır (Jacob vd., 2020; Arntz ve Jacob, 2019).

Şemalar kendilerini her insanda aynı şekilde göstermeyebilir, aynı şemaya sahip bireyler birbirinden oldukça farklı davranışsal problemlerle karşılaşabilirler (Arntz ve Jacob, 2019). Bireyler hayatlarının farklı dönemlerinde farklı başa çıkma stratejilerini kullanabilirler. Sabit kalan tek şey şema iken, durumlara ve hayat olaylarına göre başa çıkma biçimleri değişkenlik gösterebilir (Rafaeli, 2020). Bunun yanı sıra kişi farklı şemaları için farklı baş etme stratejilerini de kullanabilir (Young, vd., 2003). Başa çıkma ve kaçınma stratejileri üç ayrı uyumsuz kategoride toplanır: şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi şeklindedir (Young vd., 2009).

### a. Şema Teslimi

Teslimci başa çıkma biçimine sahip bireyler, şemanın dayattığı düşünce ve duyguları olduğu gibi kabul etme eğilimindedirler. Bu şema tarafından yönlendirilen düşünce ve duyguları yoğun bir şekilde deneyimlerler ve bu düşünce ve duygularla uyumlu davranışlar sergilerler (Martin ve Young, 2010; Van Vreeswijk vd., 2019).

Bu kişiler, erken çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimleri tekrarlayıcı bir şekilde sürdürme eğilimindedirler. Başa çıkma biçimleri, anlık olarak problemleri çözmek gibi görünse de ileride daha büyük ve aşılmaz sorunlara yol açabilir. Teslim olarak başa çıkma tarzı, genellikle diğerleri yönelimlilik alanındaki şemalar ile ilişkilendirilir (Young vd., 2009).

Teslimci başa çıkma tarzını kullanan bireyler, kendi ihtiyaçlarından daha fazla şekilde başka insanların ihtiyaçlarına odaklanma eğilimindedirler. Kendilerini fedakârca ortaya koyarlar ve başkalarının onayını kazanmak için yoğun bir şekilde çalışırlar. Taleplere her zaman boyun eğerler (Jacob vd., 2020).

### **b. Şema Kaçınması**

Bireyler, şemalarının ve bu şemalarla ilişkili duyguların ve düşüncelerin tetiklenmesini önlemek için kaçınma başa çıkma stilini kullanırlar (Martin ve Young, 2010). Şemaların etkisi altında olmadıkları gibi davranmaya çalışırlar ve şema tarafından tetiklenen savunmasızlık hissinden kaçınırlar. Hayatlarını şema aktivasyonlarından kaçınmak üzere düzenlerler ve bu şemaların tetiklenmesine neden olabilecek yakın ilişkilere girmek istemezler (Young, vd., 2003).

Kişiler, kaçınma başa çıkma biçimini kullanarak şema olduğunu varsaymadan davranmaya çalışırlar. Şemayla ilişkilendirilen düşünce ve imajları engellemeye çalışarak şemanın etkisini azaltmaya çalışırlar. Bazı kişiler, bu düşünceleri bastırmak için aşırı temizlik yapma, uyuşturucu madde kullanma veya alkol tüketme gibi yolları tercih edebilirler (Young vd., 2009).

Baş çıkma tarzı olarak kaçınma, bazı bireyler için, sevgiyi kazanma çabalarına zıt olarak, günlük aktivitelerden zevk duyma ve işlerden memnuniyet sağlama yetenekleri ile çatışabilir, bu sebepten dolayı hayatlarında daha yaygın bir özellik haline dönüşebilir. Aynı zamanda, olumsuz uyarıcıları pekiştirmek suretiyle edimsel koşullanma yoluyla, bireyin aynı durumu tekrar tekrar yaşama eğilimini destekleyebilir. Bu durum, kişinin kaçınma davranışının ödüllendirildiği için devam etmesine ve kısa vadeli rahatlama sağlamasına rağmen, uzun vadede kaygının ve kaçınma davranışının daha da artmasına neden olabilir (Arntz ve Genderen, 2009).

### **c. Şema Aşırı Telafisi**

Bireyin şemasına karşı aşırı telafi etme, şemanın yönlendirmesine karşı gelme ve şemanın mesajının tam tersini yapma çabasıyla tanımlanır. Şema aktive olduğunda, kişi bu şema ile mücadele halindedir ve kendisini çocukluk dönemlerinde oluşan şemadan farklılaştırmak için büyük bir çaba sarf eder (Martin ve Young, 2010). Örneğin, boyun eğcilik şemasına sahip bir birey aşırı telafi yoluyla başa çıkmaya çalışıyorsa, çevresindeki insanları kendisine boyun eğmeye zorlayarak fikirlerini ısrarla kabul ettirmeye çalışabilir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu başa çıkma biçimi, şemalardan kaynaklanan duygusal yükün bir kısmını hafifletebilir, ancak şemayı tamamen çözemez. Kişi, şemanın tam tersi davranarak duygu, düşünce ve eylemde bulunarak şemayla savaşmayı denese de bu davranışlar genellikle aşırı veya etkisiz olduğu için tam anlamıyla başarılı olamaz (Jacob vd., 2014). Young'un sıraladığı aşırı telafi mekanizmaları arasında onay düşkünlüğü, isyankarlık, mükemmeliyetçilik, özgürlükçülük, inatçılık, duygusal mesafe, bencilik, saldırganlık, tepkicilik, iyimserlik ve baskınlık bulunur (Young vd., 2009).

### **B. Varoluşsal Felsefe**

Çevremizin sürekli değiştiği ve hiçbir şeyin sonsuza kadar sabit olamayacağı gerçeği, insanları temel sorular sormaya itmiştir. İnsanlar, kendilerini ve çevrelerini anlamak için neyin gerçek ve kalıcı olduğunu düşünmüşlerdir. Bu tür sorular, varlığın temel doğasını anlama ve açıklama yolunda atılan önemli adımlardır. Varoluşçu felsefe, bu sorular etrafında gelişmiş ve şekillenmiştir (Coşkun, 2013).

1930'lar ile 1940'lar arasında, I. Dünya Savaşı'nın ardından, varoluşsal felsefe akım olarak ortaya çıkmıştır. Bu dönemde, Dostoyevski, Kierkegaard, Kafka, Nietzsche gibi büyük düşünürlerin adları bir arada anılmıştır (Colette, 2017). Başlangıçta, bu düşünce akımı farklı gruplar arasında benimsenmiş; içerisinde din adamları, üniversite öğrencileri, sanatçılar, toplum düzenine karşı çıkanlar ve yeni akımları takip edenler bulunmuştur (Geçtan, 1974). Varoluşçu terimi, Wahl'a (1999) göre, ilk kez günümüz anlamıyla Kierkegaard tarafından kullanılmıştır.

Varoluş, ontolojiyle bağlantılıdır ve Yunanca'da "varolma" anlamına gelen "ontos" kelimesiyle ifade edilir. "Varoluş" terimi, Latince "ex-sistere" kelimesinden türemiş olup "ortaya çıkmak, belirlemek" anlamına gelir. Hem felsefi hem de psikiyatrik bakış açısından, varoluşçuluk bireyi bir mekanizma topluluğu olarak değil, "olmakta olan" bir varlık olarak kabul eder (Geçtan, 2016). Ancak varoluşçuluğu tam olarak tanımlamak mümkün müdür? Heinemann'ın yanıtı hayırdır: "Hayır! Varoluşçuluğun kesin bir tanımı yapılamaz çünkü varoluşçuluk, tek bir özü içeren, sabit ve değişmez bir felsefe olmayan bir terimi kapsar.

Jaspers'ın ifadesiyle, varoluşçuluk aslında varoluş felsefesinin ölümüdür. Bu ifade, insan varlığının teorik olarak ele alınmaya başladığını ve varoluş felsefesinin asıl amacından uzaklaştığını vurgular. Dolayısıyla, varoluş felsefeleri soyut ve somutun bir araya geldiği, ancak sabit ve değişmez doktrinler olarak tanımlanamayacakları bir anlam içerebilir (Colette, 2017).

Varoluşçu düşünce, aralarında derin ayrılıklar bulunan çeşitli felsefeleri içeren bir terimdir." Özellikle varoluşçu filozoflar arasında Marcel, Heidegger, Kierkegaard, Sartre, Jaspers ve Nietzsche gibi düşünürlerin, ortak ilkelere anlaştığı pek söylenemez. Başka bir ifadeyle, varoluşçuluk, belirli bir düşünce tarzını, davranış modelini veya ruhsal bir yaklaşımı temsil etmez. Wahl'ün (1999) tanımında olduğu gibi, sadece belirli bir atmosferi ve ortak bir atmosferi ifade eder. Bu atmosfer, genellikle bireyciliğe vurgu yapar, bireyin varoluşsal sorunlarına odaklanır ve herhangi bir düşünce okuluna bağlı kalmadan, özellikle sistemleri yetersiz bulur, geleneksel felsefeyi küçümseme eğilimindedir (Sartre, 2019).

Varoluşçuluğu tanımlamak yerine, bu felsefi akımı açıklamak için daha uygun bir perspektif, varoluşçuluğun kökenlerine, ortaya çıkardığı sonuçlara ve ele aldığı konulara odaklanmaktır. Öncelikle varoluşçuluğun savaş sonrası yıllarda bireyin en belirgin bir şekilde yabancılaştığı dönemlerde ortaya çıktığını ileri sürer. Bu nedenle, varoluşçuluğun buhranın, yalnızlığın ve güvensizliğin bir ifadesi olduğu kadar aynı zamanda bireyi başkaldırmaya, direnmeye, seçim yapmaya ve sorumluluk almaya çağırdığını vurgular (Sartre, 2019). Diğer bir görüşe göre, insanların yabancılaşmasını, makinelerin yükselişiyle ilişkilendirir ve insanların yavaş yavaş kendilerinin ürettiği makineleşmiş dünyanın parçası

haline gelmeye başladığını savunur. Bu bağlamda, birey, zaman içinde yalnızlık, yabancılaşma ve bunalım gibi sorunlarla karşı karşıya gelir (Tillich, 1958).

Varoluşçuluk, Kierkegaard sonrasında iki temel kola ayrılmıştır: "Hristiyan varoluşçular" ve "ateist varoluşçular". İlk gruba Kierkegaard, Barth, Jaspers, Marcel gibi düşünürler dahil edilirken; Nietzsche, Heidegger ve Sartre gibi düşünürler kendilerini "ateist varoluşçu filozoflar" şeklinde tanımlamışlardır. İki farklı varoluşçuluk biçiminin temel benzerliği, iki görüşün de "Varoluş özden önce gelir." prensibini benimsemesidir. Bu bağlamda, varoluşçuluk felsefesinin ana kavramları arasında öznellik, bunalım, seçim, sorumluluk, varoluşun özden önce gelmesi, özgürlük, otantik varoluş gibi terimler aşağıda açıklanmıştır (Sartre, 2019).

*İç Sıkıntısı:* Birey, kendi adına kararlar verirken aynı zamanda başkaları için de kararlar vermek zorunda olduğu konusunda farkındalık yaşadığında iç sıkıntı yaşar. Bu iç sıkıntı, bireyin tamamlanmamış bir varoluşa sahip olmasından, önceden belirlenmiş doğru ve ahlaki değerlerin bulunmamasından ve kararlarını rehberlik eden bir kılavuzun eksikliğinden kaynaklanır (Foulquie, 1998). Varoluşçuluğun "var olmak veya olmamak" sorusunu yeniden ele alarak klasik felsefenin öz ve töz terimlerini sorguladığını ifade etmiştir. Kısaca, varoluşçuluk, bireyin dünya içindeki durumunun, varlığının özünden daha önce geldiği, tercihlerin kalıcı olduğu, sorumluluk ve özgürlüğün sınırsız olduğu ve bu durumun içsel bir sıkıntıya neden olduğu bağlamında açıklar (Wahl,1999),

*Varoluş Özden Önce Gelir:* Varoluşçuluk perspektifine göre, nedeni bilinmeden bu dünyaya bırakılmışızdır. Varoluşumuz için herhangi bir neden bulunmamaktadır ve aslında özsüz varlıklarız (Wahl, 1999). Her nesne, hem öz hem de varlık taşır. Öz, sürekli niteliklerin bir toplamını ifade ederken, varlık yeryüzünde etkin bir şekilde bulunmayı anlatır. Çoğu insan, önce özün ve ardından varlığın geldiğine inanır. Örneğin, bezelyeler topraktan büyür ve yuvarlaklaşır, bu da onların bezelye özüne uymasından kaynaklanır. Bu bakış açısı, genellikle dini inançlardan türetilir. Bu görüşe göre öz, varlıktan önce gelir. Ancak dini inançları olmayanlar, nesnelere sadece özlere uyararak var olabileceğine inanırlar. Ortak bir özün, yani "insan doğası"nın tüm insanlar için geçerli olduğuna inanmak genel bir perspektiftir. Ancak varoluşçuluk, tamamen farklı bir bakış açısı sunar: Sadece insanın önce var olduğu, ardından özünün

geldiği kabul edilir. Kabul edildiği takdirde, birey kendi varlığından sorumlu olarak kabul edilir. Bu nedenle, varoluşçuluk kişiyi kendi varlığına erdirtmek ve bu varlığın sorumluluğunu almasını sağlamayı amaçlanmaktadır. İnsanın Kendi Özünü Seçmesi konusundaki görüşleriyle, insanın sadece kendi seçiminden başka bir etken olmadığını ve bu felsefenin ana prensibi olarak ortaya koyar (Sartre, 2019).

*Sorumluluk Kavramı:* Dünya üzerine fırlatılan ve yalnız kalan kişi, gerçekleştirdiği her eylemden tam anlamıyla sorumludur. Birey, nasıl bir kişi olacağını tasarlar, tercihler yapar ve davranır; bu da varlığının özünü şekillendirir. Birey, davranışları aracılığıyla kendisini gerçekleştirir (Sartre, 2019).

*Otantik Varoluş Kavramı:* Otantik varoluş tanımını Heidegger; bireyin kendi adına kendisi gibi olması şeklinde tanımlar. Yalnızca kendi özgün varoluşuyla varlık otantik bir hale gelebilir. Otantik olma durumu, varlık tarafından kazanılmaz, varlık tarafından yaşanılır (Çüçen, 2003).

*Seçim:* Birey, kendi kendine olmayı arzuladığı kişiyi yaratırken, diğer insanların da nasıl olması gerektiğini tasarlar. Her eylem, bireyin kendi taşıdığı bir insan tasarımını ortaya çıkarır. Bu bağlamda birey, kendi tercihleri ve eylemleri aracılığıyla varlığını biçimlendirir (Sartre, 2019).

*Özgürlük Kavramı:* Birey, doğası gereği özgürdür çünkü önceden belirlenmemiştir. Dünyaya atılan insan, yaptıklarının tamamından sorumludur (Sartre, 2019).

## **1. Varoluşçu Psikoloji**

Farklı coğrafyalardan birçok psikoterapistin gözlemlerine göre, insanların terapiye başvurma nedenleri Freud dönemine kıyasla önemli ölçüde evrim geçirmiştir. Freud'un çağında sıklıkla karşılaşılan belirtiler, örneğin histeri, günümüzde yaygın olarak görülen sorunlarla değişim göstermiştir. Bu modern sorunlar arasında yabancılaşma, yalnızlık, umutsuzluk, anlam arayışı, izolasyon ve yakın ilişki kurma zorlukları bulunmaktadır. Bu yeni semptomlara karşı, o dönemde kullanılan geleneksel psikoterapi yöntemleri yetersiz kalmıştır. Bu sebepten ötürü, klasik davranışçı ve psikanaliz teorilerinin, bireyi nesne gibi değerlendiren açıklamalara yönelik eleştiriler artmıştır (May, 2012).

Varoluşçu yaklaşımın perspektifinden, psikanaliz yönteminin insan doğasını belirleyici ve deterministik bir perspektifini ve radikal davranışçı görüşü reddeder. Psikanaliz, bireyin özgürlüğünün, irrasyonel dürtülerin, bilinçaltındaki etmenlerin ve geçmiş deneyimlerin kısıtladığı bir perspektife sahiptir. Varoluşçu terapistler, bireyin özgürlüğünün, kendi koşullarını seçme eyleminde bulunduğunu ve bu seçimlerin ve eylemlerin birey üzerinde sorumluluk doğurduğunu kabul eder. Varoluşçu ilke, insanın geleceğini kendi tercihleriyle şekillendirdiği yaklaşımı benimsediği için bireyleri koşulların kurbanı olarak görmeme eğilimindedir. Terapinin temel hedeflerinden biri, danışanların yaşamlarını düşünmelerini teşvik etmek, farklı seçeneklerin farkına varmalarını sağlamak ve bu seçenekler arasından birini seçmelerine cesaretlendirmektir (Corey, 2008). Varoluşçu terapi, psikiyatri ve psikolojide bağımsız bir tedavi okulu olmaktan ziyade, sistematik bir kişilik teorisi içermemesi nedeniyle diğer yaklaşımlarla birleştirilme eğilimindedir. Bu nedenle, varoluşçu yaklaşımı benimseyen psikiyatristler ve psikologlar genellikle çalışmalarında psikanalitik kuramlardan yararlanmayı tercih ederler (Geçtan, 2016). Varoluşçu düşüncenin psikiyatri ile yollarının kesişmesi, İkinci Dünya Savaşı sonrasında gerçekleşmiş ve Amerika'da hızla yayılan bir perspektif haline gelmiştir. İsviçreli psikanalistler Medard ve Ludwig Binswanger, varoluşçu psikoterapinin öncülerinden biri olarak kabul edilen "Daseinanalysis" adlı terapi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu iki psikanalist, klasik psikanaliz pratiğinin, hastalarının yaşadığı sorunlara etkili bir çözüm sunmada yetersiz kalmaya başladığını fark ederler. Bu nedenle, psikanalitik psikoterapi yöntemi ile Heidegger'in ontolojik düşüncesini bir araya getirebilecek bir tedavi yaklaşımını araştırmaya başlarlar. Heidegger'in yaşadığı bölgenin İsviçre sınırına yakın olması, Boss ve Binswanger'ın onunla iletişime geçip danışmasını kolaylaştırmıştır. Ortak çalışmalarının sonucunda, psikoterapi alanına çağın insanının özgün sorunlarına ve beklentilerine uygun, önemli bir katkı sağlamış olurlar (Geçtan, 2016). Psikiyatri alanı, Medard ve Ludwig Binswanger'ın "Daseinanalysis" ile tanışarak önemli bir evrim yaşamıştır. Ancak bu tanışma, bir başlangıç değil, daha geniş bir gelişimin bir parçası olarak kabul edilmelidir. Çünkü varoluşçu psikoterapi, sadece bireyler için değil, aynı zamanda döneminin zorunlu bir sonucu olan bir ürün olarak ortaya çıkmıştır. Bu yöntem, varoluşun reddedilmesi ve kabul edilmesi üzerine odaklanır. Var olmak ile yok olmak, ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Varoluşun anlamını kavramak,



yok olma olasılığını kabul etmek anlamına gelir. Ölüm, yok olmanın somut bir ifadesi olsa da günümüzün sıradanlığına kapılmak ve yok olmanın kaçınılmazlığını görmezden gelmek de yok olmanın başka bir biçimidir. Yok olmaktan kaçınmanın bir yolu, kişinin kaygılarını ve düşmanca duygularını kabullenmektir. Bu kabul, bu duyguları bastırmak yerine onlarla başa çıkmak ve bu duyguların oluşturduğu enerjiden olumlu ve üretken bir şekilde faydalanmaktır (Geçtan, 2016).

## **2. Varoluşçu Terapi Yaklaşımının Özellikleri**

Varoluşçu psikiyatri ve psikoloji, "ben" kavramının merkezi bir öneme sahip olduğunu vurgular. Bu yaklaşım, kişinin kendisini algılayabilmesinin ve deneyimleyebilmesinin öncelikli bir gereklilik olduğunu savunur. Ancak, "ben"i yaşamak sadece kişilerin sorunlarına tek başına bir çözüm getirmez; ancak çözüm için bir ön koşuldur. Bazı görüşlere göre, bir kişinin başkaları tarafından kabul edilmesi, "ben"i deneyimlemesine yardımcı olabilir gibi görülsede, bu yaklaşımın genel bir yanılgı olduğu düşünülür. Bazı terapi yöntemlerinde, terapistin danışanını koşulsuz kabulünün, danışanın kendini gerçekleştirmesine yeteceği fikri öne sürülsede, bu görüş de tartışmalıdır. Temel olarak, "ben"i algılama ve yaşama süreci önemlidir. Kişinin, kendi varoluş sorumluluğunu nasıl deneyimlediği ve kabul ettiği, onun iç dünyasını şekillendirir. "Ben"i yaşamak, kişinin bilinç ve bilinçdışını fark etmekten daha fazlasını içerir. Bu, insanın içsel deneyimlerini anlama ve tanımlama sürecini ifade eder. Psikanalitik yaklaşımda ego, kişiliğin dış dünya ile etkileşim kurduğu bölüm olarak kabul edilir; yani dış dünyanın yansımasıdır. Ancak varoluşçu yaklaşımda "ben," bir özne olarak değil, anlık olarak var olan bir deneyim olarak görülür. Bu deneyim, dış dünya ile ilişkilendirilmez. "Ben," gerektiğinde dış dünyaya karşı bir tutum alabilme yeteneğine sahip olmanın yanı sıra, varoluşa karşı direnme kapasitesini içermesi gerekir (Geçtan, 2016).

Varoluşsal psikoterapi, bireyin varoluşsal kaygılarına odaklanan dinamik bir terapi türüdür. Diğer terapi ekollerinden varoluşçu psikoterapi yaklaşımlarını ayıran iki önemli fark vardır. İlk olarak, tek bir liderin kuramına dayanmazlar ve farklı bölgelerde doğal olarak ortaya çıkmışlardır. İkinci olarak, diğer terapi ekollerinin aksine yeni bir terapi tekniği sunmazlar. Bunun yerine, insanın

varoluş yapısını incelemeye yönelirler. Varoluşçu terapiyi özel kılan bir diğer unsur da kaygı, direniş ve yaşam öyküsü gibi durumlarla başa çıkarken aldığı yaklaşımdır. Bu yaklaşım, terapistin ne yapması gerektiği yerine terapinin bağlamını öne çıkarır (Yalom, 2018).

Varoluşçu terapinin temel katkılarından biri, odak noktasını insanın varlık boyutuna yönlendirmesidir. Bu perspektif, varoluşçu terapiyi diğer terapilerden ayıran önemli bir özelliktir. Diğer terapi yaklaşımlarında, terapistin ne yapması gerektiği, kaygı, direniş veya yaşam öyküsü gibi durumlarla başa çıkma ön plandadır. Fakat varoluşçu perspektifte, bu süreçler terapinin bağlamında önemli bir rol oynar. Bireyler, varoluşsal sıkıntıların temelinde yatan kaynakları fark ettiğinde, bu sıkıntılarla yüzleşme ve üstesinden gelme yollarını bulabilirler. Ancak bazı bireyler, bu kaynaklardan kaçınarak otantik olmayan bir varoluş tarzını seçerler ve kendilerini kandırırlar. Bu kaçınma, başlangıçta varoluşsal kaygılardan kaçınmalarına yardımcı olabilir, ancak sonunda nörotik bir sıkıntı içine sürükler. Nörotik sıkıntı, bireyin kaçınılmaz olarak karşılaşacağı varoluşsal sıkıntılara otantik olmayan bir yanıt geliştirmesinin bir sonucudur. İnsanın insan olma sorumluluğundan kaçması ve bunun dışına çıkması, nörotik bir sıkıntıyı beraberinde getirir ve bu, psikopatolojiye yol açabilir (Göka, 1997). May'e göre, varoluşçu terapinin uygulama teknikleri esnek olmalıdır ve danışmandan danışmana farklılık gösterebilmelidir. Aynı danışanın terapi sürecinde bile farklı aşamalarda farklı yaklaşımlar gerekebilir. Danışan, psikolojik dinamiklerin anlamlarını o anki yaşam durumundan çıkarmalıdır (May, 2012).

Victor Frankl, önceleri varoluşçu perspektife dayanan ve varoluşsal analizle eş anlamlı olarak kullanılan bir kuram olan logoterapiyi geliştirmiştir. Bu terimi ilk kez 1920'lerde kullanmış, ancak daha sonra diğer varoluşçu yaklaşımlardan ayırmak için sadece "logoterapi" terimini kullanmayı tercih etmiştir. Frankl, insanların hayattaki deneyimlerine anlam verme gerekliliğini vurgular ve bu anlamı bulamadıklarında ortaya çıkan anlamsızlık sorununun ruhsal problemlere yol açabileceğini savunur. Bu perspektifle, yaşamın anlamını kavramaya yönelik ve aynı zamanda "anlam terapisi" olarak bilinen logoterapiyi geliştirmiştir (Göka, 2008).

### 3. Varoluşsal Kaygı

Varoluşçu filozoflar, insan doğasının önemli bir yönü olarak kabul ettikleri kaygıyı detaylı bir biçimde ele almışlardır. Bu perspektife göre, günlük yaşamda karşılaşılan kaygı ile varoluşsal kaygı arasında net bir ayrım yapılır. Varoluşçu filozoflar, varoluşsal kaygının, insan yaşamının evrensel ve temel bir ögesi olduğunu savunur. Bu filozoflara düşünceleri bakımından, varoluşsal kaygı, sadece birkaç kişi tarafından saf bir şekilde deneyimlenebilecek bir duygu değildir. Kaygı, basit bir duygu değil; aksine, insanın varoluşunun temelinde bulunan ontolojik bir nitelik taşır. Bu, çevresel tehditler veya diğer duygusal tepkilerle karıştırılamaz. Kaygı, varoluşun temelinde yer alan ve sürekli bir tehdit oluşturan bir duygudur (Kıraç, 2007).

Kaygı, bireylerin günlük yaşamlarının kaçınılmaz bir parçasıdır ve herkesin ara sıra deneyimlediği gerçek bir duygudur. Ancak kaygı yoğunlaştığında ve uzun süre devam ettiğinde, kişinin yaşamını sürdürmekte zorlanmasına ve ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir (Gençtan,2016). Dasein'in olması, kaygı yönünden ifade eder. Kaygı kavramı, Dasein'in varlığının bir yönünü ortaya koyar ve ontolojik bir inceleme gerektirir. Kaygı, varlığın özgünlüğünü keşfetme yolunu açar. Dasein, kaygıyı deneyimlediğinde, kendi varlığının imkânlarını fark eder ve seçme özgürlüğüne sahip bir varlık olur (Çüçen, 2015).

Varoluşsal kaygı, bir bireyin varoluşunun sarsılabilirliğini, kendi varlığını ve dünyasını kaybetme ihtimalini fark ettiği öznel bir deneyimdir. Varlığını sürdürme mücadelesi veren canlı bir varlık tarafından duyulan bir endişedir (May, 2016). Varoluşsal kaygı üç temel kaygı alanı etrafında gruplandırılmıştır (Tillich, 2019). Bu gruplar aşağıda aktarılmıştır:

1. Birinci temel kaygı, bireyin kaderi ve ölümüyle bağlantılıdır. Kader ve ölüm endişeleri, bireyin varlığına karşı belirgin bir tehdidi simgeler.
2. İkinci temel kaygı alanı, anlamsızlık ve boşlukla bağlantılıdır. Bu kaygılar, yaşamın anlamını bulamama veya yaşamın amacını sorgulama ile alakalıdır. Bu durumda, bireyin varlığına anlam katma konusunda hiçbir nihai endişenin yeterince önemli olmadığı düşüncesini içerir.
3. Son olarak, mahkûmiyet ve suçluluk kaygısı, ahlaki ve etik kimliği tehdit eden algılanan tehlikeleri içerir.

Kişiler yaşamlarının dört temel ana kaygı çeşidiyle karşı karşıyadır: özgürlük, yalıtılmışlık, anlam yokluğu ve ölüme ilişkin kaygıları (Yalom, 2018).

#### **a. Ölüm kaygısı**

Ölüm, bir birey için yalnızca biyolojik bir son değil, aynı zamanda varoluşun sona erme tehdidini sembolize eder. Bu nedenle, ölümün kaçınılmaz olduğunu fark eden birey, varoluşsal bir kaygı deneyimi yaşamaya başlar. Bireyin ölümle ilişkilendirdiği anlam, sadece ölümün kendisi değil, aynı zamanda bireyin ölüm hakkındaki duygusal tepkileri ve bu olayı nasıl yorumladığıyla yakından doğrudan bağlantılıdır (Onur, 2000).

Bu bağlamda, üzerinde durulması gereken önemli bir ayrım bulunmaktadır: ölüm korkusu ile ölüm kaygısı arasındaki farklılıklar ve bazı küçük detaylar. Korku ve kaygı, ontolojik olarak aynı temelden gelmelerine rağmen, ölüm korkusu belirli bir nesneye odaklanırken, ölüm kaygısı ölüm sonrasının belirsizliği ile ilgilidir. Ölüm korkusu, hastalık veya kaza gibi belirli ölüm anlarını içerirken, ölüm kaygısı ölüm sonrasının ne getireceğini bilememenin bir ifadesidir (Tillich, 2019).

Ölüme ilişkin kaygılar her zaman, her yerde insanların hayatlarının bir parçasıdır. Bu nedenle birçok insan, ölüm gerçeğini kabullenmekte zorlanır ve bu kabul etme güçlüğü, hayatlarının farklı alanlarında, içsel dürtülerinde, savunma mekanizmalarında, rüyalarında ve başarı hırısında ölüm kaygısının izlerini bırakır. Bireyler, ölümün kaçınılmaz bir gerçek olduğunu kabul ederek ve bu gerçekle sağlıklı bir şekilde yüzleşerek ölüm kaygısını azaltabilirler (Yalom, 2018).

Ölüme karşı uzak durma ve karamsar yaklaşımlardan ziyade, bireyin ölümün farkındalığıyla içsel bir dönüş yaşamasının ve kendine odaklanmasının, özgün ve anlamlı bir yaşamı güçlendirdiğini savunur "Ölüm her şeydir / ve hiçbir şey" sözleriyle, ölüme karşı benimsenebilecek iki farklı bakış açısını ele alır. Sonluluğun bilinci, insanın yaşamı boyunca her şeyi kuşattığında, insanın geride bıraktığı şey, yaşamın anlamını bulma arzusu ve anın tadını çıkarmaktır. Zamanın bilincinde olarak kendi seçimlerimizi yaparak yaşamak, yaşamın anlamını daha iyi anlama yeteneğimizi güçlendirir. Bu bağlamda, ölümün varlığının her zaman bir kriz yaratmadığı ve ölümü bir tehdit olarak görmek yerine, bireylerin ölümü otantik bir şekilde kabul ederek yaşamda anlam bulma yeteneklerini daha etkin

bir şekilde kullanabileceği söylenebilir (Yalom, 2008). Her anın sonunun gelebileceği gerçeğiyle yaşamak, bireyi hayatı daha derinlemesine kavramaya yönlendirir. Bu gerçek bir tehdit karşısında kaygıyı hakiki bir ölüm korkusuna dönüştürebilir. Bu durumda, vücut ya kaçma ya da savaşıma durumuna geçerek kendini uygun şekilde adapte eder. Hayatın geçiciliğini kabul edip, buna rağmen sevebilme yetisi, olgunluk çağına özgü bir meziyet olarak kabul edilir (Schneider, Kirk ve Krug, 2015).

Kaygılı bir durum, kişinin kendini aciz ve önemsiz hissetmesi, özellikle de ölümden sonrasıyla ilgili şüpheleri içerir. Bu kaygılı durum, neredeyse hiç kimsenin dayanamayacağı bir ruh halidir. Bu tür bir kaygıya kapılmış bir kişi, huzura kavuşmakta zorlanır, yaşamın tadını çıkaramaz ve geleceğe kayıtsız kalmaz. İnsanlar, bu dayanılmaz belirsizlik durumundan ve kendilerini önemsiz hissetme duygusundan kurtulmanın yolunu ararlar (Fromm, 2011).

Bireylerin bu tür kaygılardan kurtulma çabasının genellikle kaygının belirli bir nesneye veya duruma odaklanarak azaltılmaya çalışıldığını belirtir. Kierkegaard'un ifadesiyle, ölüm kavramına duyulan korkuyla, ölüm kaygısı arasındaki ayrımı ilk ortaya koyan kişi olmuştur. Kierkegaard'ın düşüncesine göre, "bir şeyden" korkma, "hiçlikten" korkma farklı durumlardır. "Hiçlik," Kierkegaard'ın düşüncesine göre, "insanın hiçbir şey yapamadığı bir hiç" olarak tanımlanabilir. Rollo May, Kierkegaard'ın bu tanımına katılarak, insanların ölüm kaygısını bilinçdışında korkuya dönüştürme eğiliminde olduğunu söyler. Çünkü "hiçlikten" korku yerine "bir şeylerden" korkmak, kişinin kendini bu "bir şeylerden" korumak için savunma mekanizmaları geliştirmesine olanak tanır. Ancak "hiçlik" karşısında kişi çaresiz ve hareketsiz bir durumda bulunur (Yalom, 2018).

Ölüm anksiyetesini hafifletmek isteyen kişiler, genellikle farklı başa çıkma stratejileri geliştirirler. Bu durumlar, temelde inkâr stratejilerine dayalı çeşitli yaklaşımları içermektedir; yer değiştirme, bastırma, bireysel güç inancı, cinsel aktivite ve toplumsal olarak kabul gören dini inançları benimseme gibi. Aynı zamanda, sembolik ölümsüzlüğü hedefleyen diğer bireysel çabalar da söz konusu olabilir. Ancak bu yaklaşımların her ne kadar anksiyeteden kaçınma sağlasa da genellikle yaşamı sınırlar ve bireyin varoluşsal suçluluk duygularını deneyimlemesine neden olabilir. Bu nedenle ölüm kaygısıyla hatalı başa çıkma

stilleriyle başa çıkmaya çalışırsak, bu durum psikopatoloji durumuna yol açabilir (Yalom, 2018). Bireyin ölüm anksiyetesiyle başa çıkmak için geliştirdiği savunma mekanizmalarından biri, bir gruba aidiyet duygusudur. Birey, egosunu grup içinde bulur ve kendisini güvende hissetmek adına kişisel kimliğinden feragat edebilir. Bu alternatifte, birey kendisini, idealize edilmiş bir güç veya topluluğun koruyuculuğunda bulur ve ölüm anksiyetesinden kurtulmayı umar. Diğer bir durumda ise, birey kendi benliğiyle ilgili benzersiz bir özellik olduğuna inanabilir. Her iki durum da bireyin ölümsüzlük duygusunu içeren ve ölümü inkâr ederek yaşamaya yönelik alternatifler sunar. Kurtarıcıya duyulan ihtiyaç, idealize edilmiş bir topluluğa duyulan güven veya kişinin kendisini benzersiz kılan özellik, bireyin yok olma korkusundan kaçınmak için geliştirdiği alternatiflerdir. Bağımlı ilişkilerde ve füzyon ilişkilerinde de, izolasyon kaygısından kaynaklanan bir şekilde, ölüm kaygısından kaçınma eğiliminin olduğu düşünülmektedir (Gelder, Andreasen, Lopez-Ibor ve Geddes, 2012).

#### **b. Anlamsızlık kaygısı**

Yaşamın yaşanmaya değip değmeyeceği sorusu dahil olmak üzere felsefi düşünce tarihindeki en önemli sorunun bu olduğunu iddia etmiştir. Diğer tüm sorular arasında en acı verici olarak kabul edilen soru, hayatın gerçek anlamının ne olduğudur (Camus, 2018). Bu konuyla ilgili birçok düşünür, "görkemli, düşünsel ve ahlaki bir konu" olarak tanımlanmıştır (Eagleton, 2007) ve "cevap verilmesi zor bir soru" olarak görülmüştür (Adler, 2014).

İnsanlar genellikle anlam arayışındadır. Hayatın anlamı, amaçlar, değerler ve idealler olmadan yaşamak, büyük ölçüde stres yaratabilir (Yalom, 2018). Viktor Frankl'a göre, yaşama verilen anlam kişiden kişiye, saat başına ve günden güne değişebilir. Bu nedenle, genellikle yaşamın genel anlamı değil, belirli dönemlerde kişinin yaşamına özgü anlamı önemlidir. İnsanların soyut bir anlam arayışına girmemeleri gerektiğini, çünkü yaşamın potansiyel anlamını gerçekleştirmeleri gerektiğini belirtir. Gerçek anlamın, bireyin iç dünyasında değil, dış dünyada keşfedilmesi gerektiğini vurgular (Frankl, 2014).

Anlamsızlık kaygısı, varoluşsal kaygıların içinde en zor tanımlanabilecek kaygı türü olarak kabul edilir. Bu zorluğun nedeni, anlamanın her birey için farklı olması ve anlam oluşturmanın her bireye özgü olmasıdır. Anlam oluşturmak,

bireyin kendisini aşarak dışa doğru baktığı, mevcut potansiyelini ve enerjisini kullanarak yarattığı bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, her birey için farklıdır. Diğer varoluşsal kaygılar içinde, içsel bir arayış ve kişinin bu kaygılarla yüzleşmesi önemlidir, ancak anlamsızlık kaygısına karşı dışa doğru bakmanın önemi vurgulanır. Anlamsızlık kaygısıyla başa çıkmak için Buddha'dan alıntılanan şu yaklaşım önerilir: "Kişi yaşam nehrine dalmalı ve bu sorunun akıp gitmesine izin vermelidir" (Yalom, 1980).

Sartre, hayatın anlamsızlığını ilk vurguladıktan sonra, daha sonra anlam arayışının değerli olduğuna inanmış ve anlamının, dünyada bir yuva ve anlamlı arkadaşlık ilişkileri, hareket, özgürlük, baskılara karşı direniş, başka insanlara yardım etme, kendini gerçekleştirme ve bağlanma yoluyla elde edilebileceğini öne sürmüştür (Yalom, 2018). Bir eser üretmek veya bir işle meşgul olmak, bir deneyim yaşamak veya bir insanla etkileşimde bulunmak, kaçınılmaz acıya karşı direnmek gibi eylemlerde bulunmak şeklinde üç temel kaynaktan oluştuğunu ifade etmektedir (Frankl, 2009).

Anlam ve anlamsızlık konusundaki açıklamalara ek olarak, anlamsızlığı, anlamlılıktan yoksunluk olarak tanımlar. Anlamlılıktan yoksun olan bir bireyin hedefsiz, özsüz, niteliksiz, değersiz ve doğrultusuz olduğunu savunur; aynı zamanda bunalımlı ve psikotik olduğunu öne sürer (Eagleton, 2007). Bir diğer görüş ise; anlamsızlığı varoluşsal bir rahatsızlık olarak tanımlar ve bu anlamsızlığın üç farklı şekilde deneyimlenebileceğini öne sürer: Bitkisellik, nihilizm, maceracılık, yapılması düşünülen değmeyeceğine inanma, duygu eksikliği ve can sıkıntısı gibi özellikleri içeren bir dizi durumu ifade eder. Bitkisellik depresyon, tükenmişlik, basit şizofreniye sebep olabilir. Nihilizm, görünüşte anlam ifade eden hiçbir şeyin aslında gerçekte bir anlam taşımadığını ifade eder ve bu durum iğrenme, bıkkınlık ve öfke duygularını tetikleyebilir. Bu sebepten dolayı, nihilizm genellikle obsesif-kompulsif bozukluk, paranoid bozukluk, saldırgan davranışlarla ilişkilendirilir. En sonunda, maceracılıkta hayatın temelde anlamsız olduğuna dair inanç baskındır, bu nedenle birey, tatmin duygusu için büyük risklere atılabilir ve belirli sapkınlıkları sergileyebilir. Bu nedenle, maceracılığın genellikle duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirildiği öne sürülmektedir (Maddi, 2005). Benzer biçimde, Jung, yaşamın tamamlanması önünde bir engel olarak gördüğü anlamsızlığı, "hastalığa eşdeğer" bir durum

olarak tanımlar. Bu durumu şu şekilde açıklar: "Hayatın anlamının eksikliğinin, nevrozların başlangıcında önemli rolü vardır. Nevroz, anlamını bulamamış bir ruhun yaşadığı acı olarak değerlendirilmelidir. Klinik bir tanı ile nitelendirilemeyen vakaların üçte biri, hayatlarındaki anlamsızlık ve amaçsızlık konusunda şikayetçi olmaktadır (Yalom, 2018). Nevroz vakalarının yüzde yirmisinin temelinde aslında hayattaki anlamsızlığın yattığını belirtir ve bu özel nevroz türünü diğerlerinden ayırmak amacıyla "noojenik nevroz" olarak adlandırır. Ayrıca, anlamsızlık hissiyle birlikte varoluşsal boşluğun bireyin deneyiminde, "kitle nevrozu"na kadar genişleyebileceğini ileri sürer (Frankl, 2009).

### **c. Özgürlük kaygısı**

Özgürlük, diğer kaygı türlerine göre daha karmaşık ve anlaşılması güç bir varoluşsal endişedir. Genellikle insanlar, özgürlüğün bireyleri nasıl etkilediği konusunda fazla düşünmezler. Ancak özgürlük hakkında sorular sorduğumuzda, genellikle olumsuz yanıtlar alırız. İnsanlar genellikle mevcut koşulların seçimlerini nasıl etkilediğini düşünürler (Yıkılmaz, 2016).

Varoluşçu filozoflara göre, bireyliğin temeli özgürlükle şekillenir ve özgürlük, seçim yapma sorumluluğunu da beraberinde getirir (Karataş ve Yavuzer, 2018). Sorumluluk ve seçim yapma yetisi, özgürlük kaygısını doğurur. Bir birey, yaşamındaki sorumluluklarına karşılık benimsediği değerleri seçme özgürlüğüne sahip olduğunda, bu durum kaygıya yol açabilir (Sharf, 2014).

Varoluşsal bakış açısıyla ele alındığında, özgürlük kavramı ölümle sıkı bir bağ içerisindedir ve bireyin sorumluluk taşıma yükünü üstlenir. Bireyin yaşamında belirli bir temel yoktur; her zaman yaptıkları seçimlerden sorumludurlar. Özgürlük, dışsal bir yapı eksikliği anlamına gelmez, tam aksine bireylerin dünyayla nasıl etkileşimde bulunacaklarını kendi seçimleriyle belirlemelerini gerektirir (Yalom, 2018).

Özgürlük, bireylerin kendi seçimleri aracılığıyla belirledikleri bir dünya içinde karşılaştıkları gerçeklikle nasıl etkileşimde bulunacaklarını ifade eden bir süreçtir. Her bir tercih, sadece evet veya hayır arasında basit bir seçenek olmayabilir. Özgürlük, bireyin kendi varlığını şekillendirme ve gerçekleştirme yeteneğini temsil eder. Bireyin gelişiminde önemli bir etkisi olan özgürlük, kendi



potansiyelini şekillendirme yeteneğini içermektedir. Birey, seçimlerini mantıklı bir çerçeveye oturtarak veya benimsediği değerlerle uyumlu bir şekilde yaparak tatmin olmayı hedefler. Her bir seçim sonucunda diğer seçeneklerin elenmesi, bireyde kaygı oluşturabilir (Iacovou ve Weixel-Dixon, 2015). Kendi kimliğini ve amaçlarını belirlemek için hangi yolu seçeceğini belirlemek, kişinin özgürlük alanını inşa etmesine katkıda bulunur. Bireyler, yaşamlarını yönlendirme yetisine sahiptir ve yaratıcı seçimler yaparak kendi olasılıklarını oluşturabilirler (Pinto, 2019).

İnsan varoluşu ile özgürlük kavramı, birbirinden ayrılmaz iki temel ögedir. İnsanın cennetten kovuluşunu anlatan mitos, insanın ve özgürlüğün karmaşık ilişkisini özlü bir şekilde açıklar. Mitolojide, Tanrı'nın emri gereği, ağaçtan yemek yemek yasaklanmıştır. Tanrı'nın buyruğuna karşı gelmek, bu hikayeye göre bir tür günah olarak kabul edilir, ancak aynı zamanda insanın özgürlüğünün ilk adımıdır. Bu başkaldırı eylemi, akıl yolculuğunun başlangıcını simgeler ve sonucunda birey, yalnız ve bağımsız hale gelir; ancak zayıf ve korku içindedir. Günah diye damgalanan bu davranış, bireyin özgürlüğe ilk atılan adımı temsil eder; ancak aynı zamanda büyük bir acıyı da beraberinde getirir (Fromm, 2011).

Yaşam her ne kadar zor tecrübeler getirmiş olsa da değişim ancak iceriden, bireyin kendisinden hareketle gerçekleştirilebilmektedir. Dışarıda bir suclu arama bireyi dışa bağımlı hale getirirken kurtarıcı arayışı da bireyi pasif bir konuma sıkıştırarak sorumluluktan uzaklaştırmaktadır. Değişim yolunda irade göstermek, yaşamın sorumluluğunu üstlenmek ve kendi kaderini belirlemek anlamına gelir (Peck, 2003). İnsan, yaşamını istediği gibi şekillendirme ve yönlendirme özgürlüğüne sahip olduğu için sorumlu tutulur. Özgürlük olmadan, sorumluluk da anlamsız hale gelir çünkü özgürlük olmadan yapılan eylemler sorumluluk gerektirmez. Bu nedenle özgürlük ve sorumluluk birbirine bağlı iki kavram olarak kabul edilir. Bu bağlamda, bireyin sadece eylemlerinden değil, eylemsizliğinden de sorumlu olduğu ileri sürülmüştür (Shaver ve Mikulincer, 2012). İnsanın özgürlüğü, karmaşık bir evrimi temsil eder ve bu evrim diyalektik bir nitelik taşır. Bir tarafta bireyin özgürlüğü ve güçlenişi yükselirken, doğaya hükmetme yetisi artarken ve akıl daha da güçlenirken; diğer tarafta ise soyutlanma, bireyselleşme, güvensizlik, evrende oynadığı rol, yaşamın anlamıyla ilgili şüpheler, kişisel zayıflık ve bireyin önemsizlik hissi gibi olumsuz etkiler de artış gösterir. Bu

durum, bireyin bağımsız bir varlık olarak var olduğu, ancak aynı zamanda dünya, doğa ve diğer insanlarla olumlu bir şekilde bütünleşebildiği sorusunu gündeme getirir. İnsanların özgür olduğu zaman aynı zamanda birlik içinde olabileceğine, eleştirel olabileceğine, ancak koşullardan bağımsız bir şekilde bağımsız bir birey olarak insanlığın ayrılmaz bir parçası olabileceğine inandığını Fromm dile getirmiştir. Bu pozitif özgürlüğe ulaşmak için bireyin kendi benliğini gerçekleştirme ve spontan bir şekilde davranması gerektiğini belirtir. Bu şekilde, birey özgürlük sorununa bir çözüm bulabilir. Ancak genellikle insanlar, özgürlüklerine hükmedilmiş gibi hissederler ve sorumluluktan kaçınma eğilimindedirler (Fromm, 2011).

#### **d. Yalıtılmışlık Kaygısı**

Yalıtılmışlık kaygısı yaşayan bireyler, bir başka insanın içsel yaşantılarını gerçekten kavrayamazlar ve bir başkasının perspektifini tam olarak kavramanın zorluğunu yaşarlar. Bu nedenle, bireyin içsel deneyimi ile diğer insanların içsel deneyimleri arasında bağlantı kurulamamaktadır. Ancak, bireyler hala bir başkasına olan bağlılık ihtiyacını hissederler. Bu bağ sağlıklı bir şekilde sağlanmadığında, bireylerde yalnızlık ve izole edilmişlik duyguları gelişebilir (Bruggen vd., 2014).

Bireyler genellikle kendilerini ve başkalarını dışlanmış hissederler. Bu dışlanmanın temelinde, aslında bireyin varoluşuyla ilgili daha derin bir yalıtılmışlık yatar. Bu nedenle, varoluşsal yalıtım, birey ile başkaları arasında ve birey ile kendisi arasında kapatılmayan bir uçurumu ifade eder. Bu yalıtım durumu, dünya ve bireyin aralarında da yaşanabilir. Varoluşsal boşlukla birlikte yalıtılmışlık, bireylerin iç dünyasında belirsiz bir duygu olarak belirir. Sağlıksız bir biçimde yalnızlık hissini yaşayan bireyler, yalnızlıkla baş etmekte zorlanır ve kendi başlarına kaldıklarında acı çekme eğilimindedirler. Öte yandan, yalıtılmışlıkla yüzleşip bunu anlayan bireyler, diğerleriyle sevgi dolu ilişkiler kurma yeteneğine sahip olabilirler. İlişki kuran ve bir derece olgunluğa erişen bireyler, bu yalıtıma tahammül edebilirler (Yalom, 2018). Yalom'un perspektifine göre, üç farklı yalıtım türü mevcuttur:

- İnsanlar arası yalıtım: Genellikle yalnızlık olarak algılanan ve kişiler arası ilişkilerden kaçınma eğiliminde olan bir izolasyon türüdür. Bu durum,

genellikle kişilik bozukluklarından kaynaklanabilir (örneğin, narsistik, şizoid, antisosyal) veya sosyal beceri eksikliği, yakın ilişki kurma konusundaki zorluklar gibi çeşitli faktörlere bağlı olabilir.

- Kişinin kendi içindeki yalıtımı: Birey, içsel bir ayrışma gerçekleştirir ve bu nedenle benlik bütünlüğü bozulabilir. Bu tür yalıtılmışlık yaşayan bireyler genellikle duygularını bastırma, kendi arzularına güvenmeme ve potansiyellerini bastırma eğilimindedir. Bu davranışlar, bireyin kendi içinde yalıtılmışlık hissini artırabilir. Bu tür yalıtılmışlıklarda, savunma mekanizmaları genel olarak bilinçli farkındalığının ötesine geçmeye veya benliğin bölünüp parçalanmasını ifade edebilir. Bu çeşit yalıtılmışlığın genellikle psikopatolojiyle bağlantısının bulunduğu düşünülmektedir.
- Varoluşsal açıdan yalıtım: Bu tip yalıtımın genellikle özgürlük ve ölüm kavramlarıyla arasında bir bağlantı vardır. Genel anlamda yalıtılmışlık kaygısının temeli ölüm kaygısıdır.

Birey, diğerleriyle bağ kurma ihtiyacı hissederken kendi merkezinden uzaklaşma zorunluluğunu ve riskini taşır. Ancak bu çıkış, her zaman kimlik kaybı riski taşır; bu nedenle, organizma kendi merkezinden fazla uzaklaştığında, kimliğini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Nevrotik birey, sıkı kurallarla kendini sınırlayarak, dışarı çıkmaktan kaçınarak ve merkezini koruma eğiliminde olarak büyüme ve gelişme potansiyelini engelleyebilir. Ancak günümüzdeki konformist ve dışa dönük birey tipi, nevrotik kişiliğin tam tersidir. Bu birey, kendi varlığını parçalayarak diğerleriyle birleşmek ve özdeşleşmek için yalıtımı aşmaya çalışır (May, 2018). Yalıtılmışlık hissi, boşluk ve anlamsızlık duygularını beraberinde getirir. Bireyin yalnızlık hissi, temelde benlik algısını kaybetme tehdidine duyulan korkudan kaynaklanmaktadır (Geçtan, 1974). Yalıtılmışlık kaygısı, ölüm ve özgürlük kaygısı gibi varoluşun diğer unsurlarıyla açık bir ilişki içindedir. Birleşme isteği, varoluşsal yalnızlıktan kaçma ve ölüm korkusundan kaçınma ile belirgin bir paralellik gösterir. Ölümün gerçekliği ve aynı zamanda özgürlükle yüzleşmek, varoluşsal yalnızlığa zorunlu olarak sürükler. Başkalarıyla olan ilişkiler yalnızlığı tamamen ortadan kaldıramaz, çünkü her birimiz varoluşun temelinde yalnızız. Heidegger, "Kimse kimsenin ölümünü elinden alamaz" diyerek, etrafımızdaki insanlarla dolu olsak da ölümün en yalnız eylem olduğunu ifade eder. İnsanlar arasındaki ilişkiler yalıtımı hafifletebilir, ancak birey

yalnızlıkla yüzleşerek anlamlı ve derinlikli bir bağ oluşturabilir. Bu sebeple, yalıtılmışlık kaygısı, diğer yaşamsal zorluklar gibi karşılaşılması gereken bir unsur olarak kabul edilmeli; çünkü çözüm, varoluşun farklı boyutlarıyla yüzleşmek ve bu deneyimleri anlamlandırmakta yatmaktadır (Yalom, 2018).

### **C. Kendini Sabotaj**

Canlılar aleminde birçok farklı özelliklere sahip varlıklar mevcuttur. İnsanlar, diğer türlerden ayrılan özel yeteneklere sahiptirler. Bu yetenekler, çoğunlukla düşünme, hayal kurma ve doğada olmayan kurguları yaratma gibi kognitif becerilere dahil edilebilir. Büyük bir beyne sahip olmamız, bu yetenekleri geliştirmemize ve dünyayı geniş bir bakış açısıyla görmemize yardımcı olur. İnsanlar, yaşadıkları dünyayı deneyimlerine dayalı olarak algılarlar ve bu deneyimler genellikle çeşitli zorluklar, acılar veya sevinçlerle şekillenir. Bu deneyimler, insanların kendilerini nasıl gördüklerini etkiler. Aynı şekilde, davranışlarının sonuçlarına dayanarak kendileri hakkında bazı yargılarda bulunma eğilimindedirler. Özellikle başarısızlık durumlarında, kendilerini yetersiz hissedebilirler ve bu nedenle bu başarısızlık durumlarını kendileri ve çevreleri için mantıklı bir şekilde açıklamaya çalışabilirler (Büyüköze ve Gün, 2015).

Kendini sabotaj terimi, başarısız olduğu bir durumda olan bireyin bu başarısızlığı dışsal bir nedenle açıklaması, ancak başarılı olduğu bir durumda başarısını içsel bir nedenle açıklaması olarak açıklanır (Jones ve Berglas, 1978). Bu açıklama ile kendini sabotajın bireyin kendi yeterliliğini hissetmesine yardımcı olabileceğini ifade ederler. Başka bir deyişle, birey, bir performansta başarılı olduğunda, bu başarıya rağmen karşılaştığı zorlukları aşarak başarılı ve yetenekli bir kişi olarak kabul edilmesini sağlayabilir; ancak başarısız olduğu bir durumda, başarısızlığı dışsal faktörlere atfeder ve kendi yetenekleriyle ilişkilendirmez (Zuckerman vd., 1998).

Kendini sabote etme, bireyin potansiyel bir başarıya ulaşma kapasitesine sahip olmasına rağmen belirsizlik durumlarında, başarısızlık ve yetersizlik korkusuyla benlik saygısını koruma amacıyla başvurduğu bir davranış biçimidir (Anlı vd., 2015). Başka bir ifadeyle, kendini sabote etme, gelecekteki olası başarısızlık endişesiyle önceden yüzleşerek, bu olumsuz senaryoya dair kullanılabilecek bahaneleri bilinçli bir şekilde üretme eğilimidir. Bu, bir bireyin

benlik saygısını koruma amacıyla gerçekleştirilen bir çaba olarak ortaya çıkar (Kearns vd., 2007; Coudevylle vd., 2008). Aslında, kendini sabote etme eğilimi, bireyin belirli bir eylemi ne sebepten dolayı hayata geçiremediği veya istediği hedeflere niçin ulaşamadığını açıklamak amacıyla kullandığı stratejilerin temelini oluşturur (Coşar, 2012).

Kendini sabote etme, kronik ve durumsal olarak iki temel kategoriye ayrılabilir. Yalnızca spesifik bir durumla veya olayla ilişkili olarak ortaya çıkan kendini sabote etme durumuna "durumsal kendini sabote etme" denir. Örneğin, yalnızca bir topluluk önünde konuşma yaparken kaygılanan bir kişinin bu tür durumlarda kendini sabote etmeye başlaması durumsal bir sabote etme örneğidir. Kronik kendini sabote etme ise bir bireyin, herhangi bir zamanda ve herhangi bir durumda, kendi benliği ve başarısı üzerinde bir tehdit olduğunu düşünerek kendini sabote etme eğiliminde olduğu bir durumu ifade eder. Kendini sabote etmenin kronik hale gelmesi, sonunda bireyin benlik saygısına zarar verebilir (Feick ve Rhodewalt, 1997). Bireylerin, potansiyel bir başarısızlık durumunda benlik algılarını olumsuz etkilememek adına kendilerini sabote ederek mazeretler ürettiklerini ve başarısızlığı bu mazeretlere atfettiklerini ifade etmiştir. Bu mazeretlere rağmen başarı elde edilirse, birey başarısını engellere rağmen kazandığını ifade edebilir ve yeteneklerini övünerek olumlu bir benlik algısı oluşturabilir. Örneğin, önemli bir sınavdan önce yeterli uyku almayan bir öğrenci, sınavdan kötü bir not alırsa uykusuzluğunu bir bahane olarak kullanabilir. Bu, aslında "eğer daha fazla uyku almış olsaydım, çok daha iyi yapardım" inancını yaratma ve yeteneklerini öne çıkararak olumlu bir benlik imajı oluşturma amacını taşıyabilir (Tice, 1991). Kendini sabote etmeyi kişilerin, olumlu eleştiriler almayı ve olumsuz eleştirilerden kaçınmayı hedefleyen bir davranış biçimi olarak açıklar (Kolditz ve Arkin, 1982).

Kendini sabote etmenin temel amacı, başkalarının bakış açısını olumlu bir şekilde etkilemektir. Bireyler, performanslarının sonucunun önemli olduğu durumlarda ve benliklerine zarar gelme olasılığının düşük olduğu durumlarda genellikle kendini sabote etme eğiliminde değillerdir (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Ancak, işler ters gittiğinde, başarılı olma olasılığı belirsiz olduğunda veya başarısızlıktan korkulduğunda, performansın değerlendirileceği bir durumda, benliklerinin korunması kaygısı taşıdıklarında kendini sabote etme davranışları

daha yaygın hale gelir (Eddings, 2003; Elliot ve Church, 2003). Bireyin kendisini sabote etme kararı alırken performansın kişisel önemini, benliklerinin nasıl etkileneceğini, başka insanların etkisini, performans sonucundaki kayıplar ve kazançları gibi etmenleri değerlendirirler (Salomon, 1997).

## 1. Kendini Sabotaj Çeşitleri

Bilimsel literatüre göre, kendini sabotaj yönelik stratejiler genellikle sözel ve davranışsal kendini sabotaj şeklinde iki ana kategoride ele alınır (Abacı ve Akın, 2011). Sözel olarak kendini sabotajda, bireyler performans gerçekleştirmeden önce potansiyel başarısızlığı, içinde buldukları olumsuz şartlarla birlikte fiziksel ve psikolojik zorluklarla ilişkilendirirler (Leary ve Shepperd, 1986; Snyder vd., 1983). Sözel olarak kendini sabotajda, birey performansı gerçekleştirmeden önce kaygı, utanç duyguları yaşadığını ifade ederek potansiyel olarak gerçekleşecek başarısızlığı açıklamaya çalışır. Davranışsal olarak kendini sabotajdaysa birey, performansına engel olacak olumsuz koşulları doğrudan yaratır. Davranışsal kendini sabote durumunda, birey, içinde bulunduğu şartları olumsuz bir şekilde açıklamak yerine, bu şartları daha da kötüleştirecek engelleri kendi oluşturur (Akın, 2012; Leary ve Shepperd, 1986; Snyder vd., 1985).

Literatürde öne çıkan önemli sözel kendini sabotaj ve davranışsal kendini sabotaj stratejileri şunlardır:

### Davranışsal Stratejiler

- Kişinin görevleri, aktiviteleri kronik bir şekilde ertelemesi,
- Kişinin görevle alakasız aktivitelere aşırı zaman ayırması,
- Kişinin kendisine fazla yüklenmesi,
- Kişinin ulaşılması zor olan hedefler belirlemesi,
- Kişinin alkol, madde, ilaç kullanımına yönelmesi,
- Kişinin gereken düzeyde pratik yapmaktan kaçınması,
- Kişinin görevi gerçekleştirmek için gerekli olan çabayı göstermemesi,
- Kişinin fırsatlara dikkatini vermemesi,
- Kişinin yeteneklerini azaltan performans ortamlarını seçmesi.

## Sözel Stratejiler

- Kişinin sınav kaygısını beyan etmesi,
- Kişinin fiziksel ve psikolojik semptomları rapor etmesi,
- Kişinin sosyal kaygı deneyimlediğini dile getirmesi,
- Kişinin kötü duygular yaşadığını dile getirmesi,
- Kişinin travmatize olduğunu dile getirmesi,
- Kişinin hipokondrik eğilimleri ifade etmesi,
- Kişinin utanç duyduğunu dile getirmesi (Akın ve Abacı, 2011).

Sözel ve davranışsal olarak kendini sabotaj türlerini tercih etmenin temel sebebi, her ikisinin de benlik koruma amacını taşımasıdır. Ancak bu iki tür arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır, çünkü davranışsal kendini sabotajda bireylerin performanslarını engellemek için yarattıkları engeller, diğer insanlar tarafından daha açıkça gözlemlenebilir, bu da daha ikna edici olabilir (Leary ve Shepperd, 1986; Snyder ve Smith, 1982). Her ne kadar kısa vadede etkili gibi görülsede, bu engeller uzun vadeli olarak başarılı bir şekilde performans sergileme olasılığını düşürebilir (Arkin ve Baumgardner, 1985). Dahası, davranışsal kendini sabotajı uygulayan bireylerin kendi performansları doğrudan bu sabotajdan etkilenebilir. Sözel kendini sabote etme durumunda, bireyler, başarısızlıklarını gerekçelendirmek için ortaya koydukları bahanelerin, gerçekte başarılarını etkilemeyebileceğini ifade eder (Hirt vd., 1991), bu nedenle performanslarının başarılı olma olasılığı devam eder. Bu bağlamda, davranışsal olan kendini sabotaj davranışının, sözel olan kendini sabotaja davranışına göre daha yüksek maliyet ve risk taşıdığı sonucuna varabiliriz (Akın ve Abacı, 2012).

## 2. Kendini Sabotajın Nedenleri

Kendini sabote etmenin kişilik özellikleri ile durumsal faktörler arasındaki ilişki hala tartışma konusu olmuştur. Berglas ve Jones'un öncü çalışmaları, bazı bireylerin kendini sabote etme stratejilerini daha fazla kullandığını göstermiştir (Berglas ve Jones, 1978). Kendini sabotaj, hem kişiliğin bir özelliği hem de duruma bağlı bir tepki olarak ele alınmıştır (Rhodewalt, 1990; Strube, 1986). Duruma yönelik tepkiyi vurgulayan araştırmacılar, çevresel faktörlerin etkisini

analiz etmek ve tanımlamak için çaba harcamışlardır (Elliot vd., 2006; Shepperd ve Arkin, 1989). Kendini sabote davranışlarının tümü, bireylerin kendilerine zorlu hedefler koyduklarında ve bu hedeflere ulaşamadıklarında olumsuz etkilere yol açar, çünkü bu durumda bireyler kendilerini büyük hayal kırıklıklarıyla ve eleştirilerle karşılarlar (Shepperd ve Arkin, 1989).

*Benlik Saygısı:* Benlik saygısı düşük olan bireyler, özellikle kendi yeteneklerine dayalı başarıdan kaçınma eğilimindedir, çünkü kendilerine güvenleri düşüktür ve başarısız olma korkusu taşırlar (Marecek ve Mettee, 1972). Buna ek olarak, düşük öz saygı seviyelerine sahip bireylerin, yüksek öz saygıya sahip olanlara kıyasla kendini daha fazla sabote etme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir (Martin ve Brawley, 2002). Bu sonuç, düşük öz saygıya sahip bireylerin yeteneklerine güven konusunda daha fazla şüphe duydukları durumlarının etkisi olarak açıklanmıştır (Coudevylle vd., 2011). Yinede, bazı çalışmalar, güçlü bir benlik saygısına olanların kendini sabote etme eğiliminin daha az olduğunu ortaya koymaktadır (Eronen vd., 1998; Üzbe ve Bacanlı, 2015).

*Mükemmeliyetçilik:* Öz sabotajla ilişkilendirilen bir diğer önemli faktör mükemmeliyetçi tutumdur (Stewart ve George-Walker, 2014). Bireylerin hatadan kaçınma davranışı, kendi yeteneklerine olan şüpheleri, olumsuz değerlendirmelerden ve başarısızlık korkusundan kaçınma stratejileri geliştirmelerine neden olabilir. Uyumlu/olumlu mükemmeliyetçiler ve uyumsuz/olumsuz mükemmeliyetçiler olarak sınıflandırılan bireyler arasında farklar görülmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiler, yüksek standartlarına ulaşma çabaları sırasında psikolojik sorunlar yaşamazlar, ancak uyumsuz mükemmeliyetçiler, davranışları hakkında sürekli şüphe duyarlar ve sağlıksız bir değerlendirme sistemi ve hata yapmaktan kaçınma kaygısı taşırlar (Suddart ve Slaney, 2001). Bu nedenle uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendini sabotaj eğilimleri daha yüksektir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırma, kendini sabotajın mükemmeliyetçilikle pozitif bir ilişkisi olduğunu ve akademik başarı ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermiş (Karner-Hu, 2014).

*Çocukluk Çağı Travmaları:* Kendini sabotaj davranışlarının oluşumunda, bireyin çocukluktan itibaren başarıyla ilgili geliştirdiği olumsuz bilişsel yapıların etkisi de önemlidir (Kearns vd., 2008; Stewart ve George-Walker, 2014). Bu olumsuz bilişsel yapılar, büyük ölçüde ebeveynlerin çocuğa karşı sergilediği



tutumlar, ödül-ceza politikalarıyla şekillenir. Ebeveynlerin, çocuğun performansına dayalı olarak değer verdiği ailelerde, çocuklar kendilerini daha yetenekli ve zeki göstermek için çaba sarf edebilirler ve bu zamanla kendini sabotaj eğilimine yol açabilir. Ayrıca, ebeveynlerin ödül-ceza politikalarının tutarsızlığı, çocukların kendi yetenekleri ve başarıları hakkında belirsizlik yaşamalarına ve başarının şansa bağlı olduğu düşüncesini benimsemelerine neden olabilir. Alınan ödüllerin veya cezaların nedenlerinin açıklanmaması gibi durumlarda çocuklar, performansları öncesinde büyük bir kaygı yaşayabilir ve bu da kendini sabotaj eğilimine katkıda bulunabilir. Her davranışın ödüllendirildiği ailelerde büyüyen çocuklar ise performansları ile başarı arasındaki ilişkiyi göz ardı etmeye başlayabilirler (Abacı ve Akın, 2011).

Ebeveynlerin olumsuz tavırları ve aile içi iletişim sorunları, çocuğun benlik gelişimini olumsuz etkileyebilir ve hata yapma, başarısız olma veya olumsuz değerlendirilme korkusunu tetikleyebilir. Bu korkuları deneyimleyen bireyler, farklı ortamlarda yüksek düzeyde kaygı ve endişe yaşama eğilimindedirler ve bu da kendini sabotaj davranışlarına yönlendirebilir. Kendini sabotaj davranışlarının özellikle başkalarının değerlendirmesine açık olduğu ortamlarda arttığını bulmuşlardır. Birey, performansının sonuçlarına dair belirsizlik yaşayarak, ilaç kullanımı gibi kendini sabotaj eylemiyle başarısızlığını başkalarının suçlamasına atabilir ve böylece olumsuz değerlendirmeden kaçınabilir. Sonuç olarak, bireyin hata yapma, başarısız olma veya olumsuz değerlendirilme korkusu, performansı iyileştirmek yerine performansı olumsuz etkileyecek koşulların oluşturulmasına yani kendini sabotaja yol açabilir (Kolditz ve Arkin, 1982).

Çocukluk travmasının ve tıbbi olarak kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma, 120 psikiyatrik hastayla yapılmıştır ve katılımcılara çocukluk döneminde olan duygusal, fiziksel, cinsel istismar ve şiddet olayına tanıklık etme, fiziksel ihmal, tıbbi açıdan kendini sabotaj davranışları (örneğin, tıbbi semptomları abartma veya hastalığın alevlenmesini isteme) hakkında sorular yöneltilmiştir. Araştırma sonuçları, erken çocukluk döneminde olan fiziksel ihmal, cinsel istismarla yetişkinlikte olan tıbbi kendini sabotaj davranışları arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Sansone vd., 2008).

*Psikopataloji:* Bireylerin kişilik yapılarına ait bazı özelliklerin kendini sabotaj eğilimlerini etkileyebileceği konusunda açıklamalar bulunmaktadır. Bu

bağlamda, narsistik kişilik özellikleri önemli bir rol oynayabilir. Narsistik kişilik özelliklerinin artmasıyla birlikte kendini sabotaj eğiliminin de arttığını gözlemlemişlerdir (Rhodewalt vd., 2006).

Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, kendilerini üstün gördükleri, olumsuz eleştirileri reddettikleri, hatalarıyla yüzleşmekten kaçındıkları ve başarısızlık nedenlerini dışsal faktörlere atadıkları için kendini sabotaj eğilimleriyle uyumlu davranışlar sergileyebilirler. Bu nedenle, narsistik kişilik özellikleri kendini sabotajın potansiyel bir nedeni olarak kabul edilebilir (Kalyon vd., 2016).

Kendini sabotajı tetikleyen diğer bir kişilik yapısı da maladaptif (uyumsuz) mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır. Gerçekçi mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyler, yüksek standartlara ulaşmak için çaba gösterirler ve bu durum onları psikososyal sorunlara veya stresle başa çıkma konusunda olumsuz etkilemez. Ancak maladaptif mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireyler, hata yapma korkusu taşıdıkları için kendilerini sabotaj stratejilerini kullanma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, literatürde borderline kişilik özellikleri taşıyan bireylerin de kendini sabotaja yatkın olduğuna dair bilgilere rastlanmaktadır. Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin, tedavilerini olumsuz etkilemeye yönelik kendini sabotaj ilişkin stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir (Sansone vd., 2008).

*Hedef Yönelimi:* Hedef yönelimlerinin de kendini sabotaj eğilimleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Hedef yönelimleri, bireylerin öğrenme süreçlerini şekillendiren kişisel algıları ifade eder (Kapıkıran, 2012). Performans hedef yönelimine sahip bireylerin kendini sabotaj stratejilerini daha sık kullandığı, öğrenme hedef yönelimine sahip üniversite öğrencilerinin ise kendini sabotaj stratejilerini daha az kullandığı bulunmuştur (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Kendini sabotajla performansın hedef yönelimiyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Leondari ve Gonida, 2007). Bireyin hedef yönelimleri kadar, öğrenme ortamının hedef yapısı da kendini sabotaj üzerinde etkilidir. Performans hedef yapısının hâkim olduğu bir sınıfta öğrenciler, sıklıkla kendi yetenekleri ve performanslarıyla karşılaştırılır, rekabet ortamı oluşturulur ve öğrenciler genellikle performanslarıyla tanınırlar. Bu tür bir ortam, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimini artırabilir (Covington, 1992).

*Kontrol Algısı:* Kendini sabotajın bir diğer nedeni de kontrol algısıyla ilişkilidir. Kontrol algısı, bireylerin kendi davranışları üzerindeki algılanan kontrol düzeyini ifade eder. İç kontrol algısına sahip bireyler, davranışlarını kendi değerleri ve standartlarına göre düzenlerler ve değerlendirirler. Öte yandan, dış kontrol algısına sahip bireyler, çevrenin baskısını, teşviklerini ve değerlendirmelerini önemserler. Bu nedenle, dış kontrol algısına sahip bireyler, çevrenin kendilerini nasıl değerlendirdiğiyle fazlasıyla ilgilenirler ve bu durum kendini sabotaj stratejilerini kullanma olasılıklarını artırabilir. Bu konuda yapılan bazı araştırmalar, dış kontrol algısına olan bireyin kendini sabotaj eğiliminin daha fazla olduğunu göstermiştir (Stewart ve George-Walker, 2014).

### **3. Kendini Sabotaj Eğiliminin Bireye Etkileri**

Literatürde kendini sabotaj davranışının, benlik koruma mekanizması olarak işlev gördüğü bir görüş yaygındır. Kendini sabotaj, başarısızlıkla başa çıkmak ve benlik saygısını korumak amacıyla bir tür tampon görevi üstlenir ve başarı sonrasında bireyin özsaygısını artırabilir (Anlı, 2011). Ancak kendini sabotaj sıklıkla mevcut sorunların çözümünü teşvik etmek yerine, sorunları kısa süreli olarak hafifletme eğilimindedir. Bu nedenle, uzun vadeli olarak kendini sabotajın kullanılması, olumsuz sonuçlara yol açabilir (Zuckerman vd., 1998). Kendini sabotajın olumlu yönlerini vurgulayan bazı çalışmaların bulunmasına rağmen, bu bulguların kendini sabotajın olumsuz etkilerini göz ardı eden çalışmaların yanında pek dikkat çekmediğine dikkat çekmektedir (Abacı ve Akın, 2011).

Kendini sabotaj stratejilerinin, başarı için çaba harcamaktansa kısa vadeli amaçlara odaklanmaya yol açtığı ve bu durumun bireyin uzun vadeli hedeflerine zarar verebileceği belirtilmektedir. Kendini sabotaj, bireylerin başarısızlığa karşı duyarsızlaşmasına neden olabilir, bu da bireyleri daha fazla kendini sabotaj stratejilerine başvurabileceği bir döngü yaratabilir (Urdan ve Midgley, 2001).

Kendini sabotajın olumsuz etkileri üç temel nedenden kaynaklanmaktadır. Başlangıçta, uyuşturucu ve alkol gibi belirli kendini sabote davranışları doğrudan zarar verici olabilir. İkinci olarak, kendini sabote etme eğilimi genellikle performans düşüklüğüne sebep olur, bunun sonucu olarak kişinin psikolojisini negatif yönde etkileyebilir. Üçüncü olarak, kendini sabotaj, bireyin kendi kendini aldatmasına neden olabilir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Kendini sabotajı sıkça

kullanan bireylerin somatik şikayetler yaşama eğiliminde olduğu ve çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşabileceği bilinmektedir (Abacı ve Akın, 2011; Berglas ve Jones, 1978; Zuckerman ve Tsai, 2005). Ayrıca, kendini sabotajın aşırı kullanılması, çeşitli kişilik, davranış bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir, bu da bireylerin uzun vadede daha ciddi problemlerle karşılaşabileceği anlamına gelir (Want ve Kleitman, 2006).

#### **D. Erteleme Davranışı**

Erteleme kavramının ilk kullanım tarihi hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı kaynaklar, insanlığın başlangıcından itibaren var olduğunu ve yaklaşık 2,5 milyon yıl önce ortaya çıktığını öne sürer (Knaus, 2000). Araştırmacılara göre, Babil Kralı olan Hammurabi kanunlarının içerisinde ertelemeye karşıt olan ifadelere rastlanması, bu kavramın tarihini 3700 yıl öncesine kadar götürebilecek bir kanıt olarak değerlendirilmektedir (Knaus, 2002). Eski Yunan şairi Hesiod'un M.Ö. VIII. yüzyılda yazdığı şiirlerde, William Shakespeare'in 1592'deki "6. Henry" adlı oyununda ve İngiliz şair Edward Young'un 1742'deki " Gece Düşünceleri" adlı şiirinde erteleme kavramına rastlanabilir (Rawson ve Miner, 1986). Ayrıca Latince metinlerde, Romalılar tarafından askeri bağlamda sıkça kullanıldığına dair kayıtlar bulunmaktadır (Ferrari vd., 1995).

Erteleme davranışını tanımlarken araştırmacılar farklı boyutları ele almışlardır. Erteleme, kişinin bir görevi isteyerek yapmayı geciktirmesi ve bu geciktirmenin sonucunda kötü sonuçlar beklemesine dayanır (Knaus, 2002). Erteleme, görevlerden kaçınma veya geciktirme eğilimi olarak tanımlanabilir ve kişisel endişelerin kaynağı olabilir (Haycock vd., 1998). Ancak, erteleme davranışını belirlerken dikkate alınması gereken çeşitli kriterler bulunmaktadır. Bir davranışın erteleme olarak kabul edilmesi için, kişinin bu davranışı isteyerek geciktirdiği, bu gecikmenin mantık dışı nedenlere dayandığı ve kişinin bu gecikmeden kaynaklanan sıkıntılar yaşadığı göz önüne alınmalıdır (Blunt, 1998; Sabini ve Silver, 1981).

Bir davranışın erteleme olarak kabul edilebilmesi için bazı kriterler belirtir. Bu kriterlere göre, davranışın önemli bir görev olarak algılanması, geciktirilmesi, standartlara uygun olmaması ve duygusal bir rahatsızlık yaratması gerekmektedir

(Milgram, 1991). Başka bir görüşe göre ise bir davranışın erteleme olarak kabul edilebilmesi için bu davranışın kasıtlı ve gönüllü olarak gerçekleşmesi ve kişinin davranışının olumsuz sonuçlarını öngörebilmesi gerektiğini belirtir (Steel, 2002).

## 1. Erteleme Davranışının Boyutları

Erteleme davranışının nedenleri ve sonuçları üzerine yapılan araştırmalar, bu davranışın basit bir neden ya da boyutla açıklanamayacağını göstermektedir. Her bireyde farklı bileşenlerle ortaya çıkabilen karmaşık bir yapıya sahiptir (Haycock vd., 1998). Bu sebepten dolayı, 'Erteleme olgusunun kökenlerinin ve etkilerinin genel olarak, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri kapsayan çok yönlü yapıya sahip olduğu genel bir fikir birliği bulunmaktadır (Rothbolum vd.1986; Solomon ve Rothbolum, 1984).

*Ertelemenin Davranışsal Boyutu:* Davranışsal erteleme kavramı bireyin yapması gerek olan görevleri veya aldıkları kararları erteleyerek zamanını gereksiz yere harcaması, belirlenen süre içinde işi tamamlamaması veya teslim etmemesi biçiminde ifade edilir Bir birey, belirlenen bir zamanda gerçekleştirmesi gereken görevi veya sorumluluğu yerine getirmek yerine, dikkatini başka eylemlere kaydırarak erteleyebilir. Bu tutum, akademik olan veya akademik olmayan durumlarda ilerlemeyi geciktirebilir ve fırsatları kaçırmaya yol açabilir (Knaus, 1998; Tuckman, 1991).

*Ertelemenin Bilişsel Boyutu:* Bilişsel boyut, arzulanan davranış ile gerçekleşen davranışın birbiri arasındaki tutarsızlıkla bağlantılıdır (Blunt ve Pychyl, 2000). Birey, yapılması gereken görevi bilinçli olarak ve belirli olan hedefi ertelemeyi tercih eder. Daha az kritik olan görevlere öncelik vermek ve daha fazla zaman ayırma, bireyin erteleme eğilimini sergilediğine dair bir belirti olabilir (Senecal vd., 1995). Bilişsel erteleme, yanlış bilişsel yüklemeler, gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik gibi unsurları içerebilir (Güner, 2008). Başarısızlık korkusu da ertelemenin nedenlerinden biri olarak kabul edilir (Uzun-Özer, 2005). Özellikle çocuğundan oldukça yüksek akademik başarı beklentisinde olan ebeveynler, çocuğunun erteleme eğilimi göstermelerine yol açabilirler. Görevin ertelenmesine, kaçınılmasına, bahaneler üretilmesine ve daha sonra yapılacağına dair ifadeler, erteleme davranışıyla ilişkilendirilen davranışsal ve bilişsel boyutlarla bağlantılıdır (Knaus, 1998).

*Ertelemenin Duygusal Boyutu:* Bu erteleme boyutunda, erteleme davranışının farkına varıldığında bireyde beliren yetersizlik, kendini reddetme, karamsarlık, suçluluk, pişmanlık, huzursuzluk, panik gibi duyguları içerir (Binder, 2000). Ertelenme davranışı sergileyen bireyler, başlangıçta bu eğilimden dolayı geçici bir memnuniyet hissedebilirler, ancak olumsuz belirtiler meydana geldiğinde bu memnuniyet duygusu, pişmanlık, karamsarlık, utangaçlık suçluluk duygularına dönüşebilir (Ferrari ve Beck, 1998). Ertelemenin birden fazla tanımına göre, bu davranışın sebebiyle ortaya çıkan olumsuz duygular, bir davranışın erteleme davranışı olarak kabul görmesi için önemli bir koşul olarak kabul edilir. Hatta bu duyguların yoğunluğunun yetersiz olduğu durumlarda bir davranışın erteleme olarak kabul edilmediği bile belirtilir (Rothblum vd., 1986).

## **2. Erteleme Döngüsü**

Erteleme davranışları, duygu, düşünce ve davranışsal boyutlarda bir döngü oluşturur ve bu döngü, bireyin kişisel farklılıklarına göre değişiklik gösterebilir. Bu döngü, kısa bir zaman diliminde bitebileceği gibi aynı zamanda aylarca da sürebilir. Süreci açıklamak için Burka ve Yuen (2008) tarafından aşağıdaki aşamalar öne sürülmüştür:

1. Evre: İşe erken başlayacağına ve program dahilinde işi tamamlayacağına inanan birey, başlangıçta işe başlamak isteksizlikle karşılır, ancak kendiliğinden göreve başlayabileceğine dair inancı vardır.

2. Evre: Birey, işe en erken zamanda başlaması zorunda olduğunu düşünmeye başlar. Henüz yapacağı işe başlamamışsa, kaygıya ilişkin belirtiler ortaya çıkar ve birey üzerinde bir baskı hisseder.

3. Evre: Birey, yapacağı işe başlamayacağına dair bir inanç geliştirir. Bu nedenle, işi ertelemesinin sonuçları üzerinde düşünür. İşe daha önce başlaması gerektiğini düşünen bir erteleme eğilimli birey, suçluluk duyar. Kendisi için önem arz eden işlere başlamak yerine, keyifli aktivitelere yönelir ve bu durum suçluluk ve kaygı duygularına yol açar. Sonrasında kendisini haklı çıkaracak nedenler ortaya konur.

4. Evre: Zaman olduğuna dair hala inancı vardır, işe başlandığında başarılı olunabileceğine dair bir inanç vardır.

5. Evre: Birey korku hissetmeye başlar. Kendisinde olumlu özelliklerin olmadığına ve herkesin kendisinden daha yetenekli olduğuna inanır.

6. Evre: İşi tamamlama veya bırakma eğilimi başlar. İşi kısa sürede bitirebileceğine inanıyorsa çaba harcar, ancak işi bitiremeyeceğine inanıyorsa daha öncesinde işe koyulmasına gerek olduğunu düşünmeye başlar.

7. Evre: Son evrede ise, birey erteleme davranışını bir daha yapmayacağını söylemeye başlar. İşi tamamladığında veya bıraktığında huzurlu hisseder ve daha sistemli bir çalışma ile benzer durumları önlemeye çaba sarf edeceğine inanır. Ancak erteleme eğilimine sahip olanlar, bu döngüyü devamlı bir şekilde yaşantılamaya devam ederler.

### 3. Erteleme Davranışı Türleri

Erteleme kavramı, literatürde tanımı kadar sınıflandırılması açısından da bir görüş birliği bulunmayan bir alandır. Bireyler aktif ertelemeci veya pasif ertelemeciler olarak sınıflandırılmıştır. Pasif erteleme davranışına sahip olanlar, genellikle hızlı karar verme konusunda zorluk yaşamamalarına rağmen, yapmaları gereken işleri sıklıkla son dakikaya bırakırlar. Aktif ertelemeciler ise, diğerlerinin aksine hızlı karar verebilirler, ancak sürekli olarak ertelemeye eğilimlidirler. Bu nedenle, pasif ertelemeciler genellikle zamanında işlerini tamamlayamazken, aktif ertelemeciler son anda olsa bile işlerini tamamlayabilirler (Chun ve Choi, 2005). Ayrıca, ertelemeyi açıklamaya çalışan diğer araştırmacılar ertelemeyi beş farklı boyutta ele almışlardır ve toplamda altı boyutlu bir sınıflandırma aşağıda sunulmaktadır:

1. *Genel Erteleme Eğilimi*: Genel erteleme, günlük işleri planlama ve zamanında yapma konusunda zorlanmayı içerir. Bu tür bir erteleme, kişilerin evlilik, kariyer, yerleşme gibi yaşam kararlarında da ortaya çıkabilir (Ferrari vd., 1995).

2. *Nevrotik Erteleme Eğilimi*: Nevrotik erteleme, temel yaşam kararlarını ertelemeye yönelik bir eğilimi ifade eder, özellikle çatışma durumları veya farklı seçeneklerle karşı karşıya kalındığında (Ellis ve Knaus, 1977).

3. *Akademik Erteleme Eğilimi*: Bu tip erteleme, bireyin akademik görevlerini son dakikaya bırakması ve bu nedenle özellikle üniversite

öğrencilerinin akademik çalışmalarını geciktirmesi ve bunun sonucunda kaygı duyması ile ilişkilidir (Odacı ve Kaya, 2019).

4. *Aktif-Pasif Erteleme Eğilimi*: Aktif-pasif erteleme, hızlı karar verme yeteneği açısından farklılık gösterir. Pasif ertelemeciler, çoğu zaman karar verme konusunda zorluk yaşarlar ve son dakikada işlerini tamamlama eğilimindedirler. Aktif ertelemeciler ise hızlı karar verebilirler, ancak yine de ertelemeye eğilimlidirler (Chun ve Choi, 2005).

5. *İşlevsel Erteleme Eğilimi*: İşlevsel erteleme, bazen olumlu sonuçlar doğurabilen erteleme türüdür. Örneğin, bir işi ertelemek, işin zaman içinde daha olumlu sonuçlar vermesine veya kişinin motivasyonunu artırmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, işlevsel ertelemeyi bazı araştırmacılar olumlu bir erteleme türü olarak kabul ederler (Ferrari, 1993).

6. *Karar Erteleme Eğilimi*: Karar erteleme, önemli yaşamsal kararlar verme konusunda yetersizlik içeren bir eğilimi ifade eder. Bu türdeki bireyler, karar verme konusunda daha az sistemli davranır ve karar vermeyi ertelemelerine neden olan özgüvensizlik yaşarlar (Effert ve Ferrari, 1989).

#### 4. Ertelemenin Nedenleri

Erteleme davranışının nedenleri iki ana başlık altında oluşmaktadır: genel nedenler ve göreve ilişkin nedenler.

Genel Nedenler:

1. *Başarılı Olamama Kaygısı*: Başarısızlık korkusu, erteleme davranışının en önemli tetikleyicilerinden biridir. Kişi, başarısız olma endişesiyle hareket ederek görevi erteleme eğiliminde olabilir. Bu, utanç, suçluluk ve kaygı gibi duygusal faktörlerle ilişkilendirilir (Schouwenburg, Lay, Pychyl ve Ferrari, 2004).

2. *Mükemmeliyetçilik*: Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yüklediği yüksek standartlar ve korkuyla ilgilidir. Hata yapma endişesi, yanlış yapma korkusu, aile beklentileri ve eleştiri alma korkusu gibi alt boyutları içerir (Frost vd., 1990).

3. *Sorumluluk ve Vicdan Eksikliği*: Sorumsuz olma, erteleme davranışının altında yatan kişilik açısından olan faktörlerinden biridir. Bu özellik, düzenli,



dakik, dürüst, disiplinli, çalışkan ve saygılı olma gibi niteliklere karşı bir eksiklik olarak ortaya çıkabilir (Costa ve McCrae, 1992).

4. *Heyecan Arayışı*: Dışa dönük bir kişilik özelliği olan heyecan arayışı, farklı deneyimler arayışı ve riskli davranışlarda bulunma isteği ile bağlantılıdır (Costa ve McCrae, 1992).

Göreve İlişkin Nedenler:

1. *Görevden Kaçınma*: Birey, hoşlanmadığı veya beğenmediği bir görevle karşılaştığında erteleme davranışına yönelebilir. Bu durum, görevi yapmaktan kaçınma eğilimine işaret eder (Solomon ve Rothblum, 1984).

2. *Görev Anksiyetesi*: Duygusal bir unsuru içeren anksiyete, ertelenen davranışların görevden kaçınma ve başarısızlık korkusu ile ilişkilendirildiği bir durumdur. Birey, görevlerde sürekli başarısız olacağına dair negatif düşüncelere kapıldığında bu tür kaygıları deneyimler (Yakkub, 2000).

3. *Görev Değeri*: Görevin birey tarafından algılanan önemi, görev değerini oluşturur. Bu, görevin şu anki ve gelecekteki amaçlara katkı sağlama veya görevle ilgili olmanın olumsuz yanlarından oluşur (Yakkub, 2000).

4. *Zaman Baskısı*: Zamanla ilgili baskı, bireyi harekete geçirmeye teşvik edebilir. Ancak, zaman baskısı erteleme davranışını tetiklediğinde, kişi görevi son ana kadar erteleyebilir, bu da görevin sonunda aceleye getirilmesine neden olabilir. Erteleme davranışının bu nedenlerinin anlaşılması, kişilerin bu eğilimleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Balkıs, 2006).

## 5. Ertelemenin Kuramsal Çerçevesi

### a. Psikodinamik Yaklaşım

Freud, erteleme olgusunu tanımlarken özellikle kaçınma davranışına, aynı zamanda kaçınma davranışının temelinde yatan kaygılara derinlemesine odaklanmıştır. Kaygının bastırılmış olan bilinçaltı düzeyinde duyguların egoyu uyarıcı bir şekilde etkilediğini, bu kaygının ortaya çıktığı anda ego tarafından bir dizi savunma mekanizmasının devreye girdiğini belirtmiştir. Freud, tamamlanmamış görevlerin egoyu tehdit eden faktörler arasında olduğunu ve kaygı veren durumu engellemek amacıyla kişinin erteleme davranışını

sergilediğini vurgulamıştır. Bu nedenle, Freud'a göre, kaçınma veya erteleme, ego'nun kendi kendini koruması amacıyla başvurduğu savunma mekanizmasıdır (Ferrari vd., 1995).

Ancak, Freud aynı zamanda ertelemenin kısa vadeli olarak kaygı durumunu hafifletebileceğini, fakat uzun vadede tamamlanmamış görevlerin gelişimini olumsuz etkileyebileceğini ve kaygıyı artırabileceği konusunda da uyarır. Nevrotik kişilik özellikleri sergileyen bireyler, günlük yaşam sorunlarıyla başa çıkmak yerine, bu sorunlardan kaçınma eğilimindedirler. Kaçınma düşünceleri ve duyguları, bireyin kendisini yetersiz hissetme konusundan kaçınmasını veya bu sorunla yüzleşmeyi ertelemesini sağlar (Geçtan, 2003).

Freud'un teorileri, çocukluk deneyimlerini, özellikle çocukluk travmalarını, erteleme davranışının sembolik yönlerini sıkça vurgular. Bunun yanı sıra, yetişkinlerin bilişsel süreçlerini nasıl etkilediğine dair vurgu yaparak, erken çocukluk deneyimlerine dikkat çekerler. Bu çerçevede, bu teoriler, erteleme davranışının gelişmesinde otoriter ebeveyn stiline oynadığı rolü öne sürmektedir. Bu kurama göre, çocuklar, ebeveynlerinin dayattığı görevlerde başarısız olduklarında, bilinçsiz bir şekilde ebeveynlerinin öfke duygularının ortaya çıkmasını fark ederler. Bu çocuklar, bu öfkeye bilinçsizce tepki vererek gelecekteki hedef odaklı davranışlarında gecikmeler yaşarlar. Bu çerçevede yetişen yetişkinler, başarı beklentisi olan bir görevle karşı karşıya geldiklerinden, bilinçsiz bellekte olan ebeveyn çatışmasını hatırlarlar ve sonrasında başarı beklentisi olan görevi dayatan ebeveyn figürüne ait olan talepleri engellemeye çalışarak, bu bilinçdışı belleğe ve sonrasında gelen öfkeye tepki gösterirler. Tüm bunların sonucunda, bu bireyler, erken çocukluk döneminde kendileri ile ebeveynleri arasındaki çatışmaların bir sonucu olarak herhangi bir görevi kronik olarak tamamlayamama eğilimindedirler (Ferrari vd., 1995).

## **b. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı teorisyenler, öğrenmenin temel olarak bir uyarıcıyla davranış arasında kurulan ilişki olduğunu, davranışın tekrarlama yolu ile nasıl değişebileceğini vurgularlar. Ertelemenin açıklamasını davranışsal öğrenme kuramı çerçevesinde yapar ve bunu kaçınma veya kaçınma koşullanması ile pekiştirme kavramlarıyla açıklar. Organizmanın olumsuz uyarıcılara maruz

kaldığını ve bu durumda iki temel davranış türünün ortaya çıktığını belirtir (Ferrari vd., 1995).

İlk olarak, kaçma durumudur; yani olumsuz bir uyarıcı başladığında, kişi bu uyarıcının sona ermesini sağlamak amacıyla belirli bir davranışı gerçekleştirir. İkincisi, kaçınma durumudur; burada ise kişi, olumsuz bir uyarıcının başlamasını engellemek veya geciktirmek için belirli bir davranış sergiler. Başka bir ifadeyle, kaçınma, istenmeyen bir durumun gerçekleşmesini önlemek amacıyla öğrenilen bir davranıştır (Kağan, 2010).

Örneğin, bir öğrenci dersine odaklanması ve çalışması gerektiğini algıladığında, bu görevleri olumsuz uyarıcılar olarak görür ve bu nedenle erteleme davranışına yönelir (Morris, 2002). Davranışçı perspektife göre, erteleme davranışının genel olarak kişide isteksizlik, üzüntüye sebep olduğu, bu durumdan ötürü de kişiyi daha fazla kaçınma davranışına yönlendirdiği savunulur. Bu yaklaşımın amacı, kişinin görevine, sorumluluklarına odaklanmasını teşvik etmektir. Bu amaçla, davranış modellerini değiştirmek için öğrenmeyi ve maruz bırakmayı içeren teknikler kullanılır (Rozenal ve Carlbring, 2013).

### **c. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşım teorisi, erteleme ve benzeri davranışları anlamak için oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bilişsel teorinin destekçileri, erteleme davranışının temel nedenlerini akılcı olmayan inançlar içinde görmektedirler. Görevleri yerine getirmeyi sürdüren bireyler, sık sık mantıksız eylemlerde bulunabilirler ve bu nedenle görevlerin tamamlanmasından kaçınabilirler (Jaradat, 2004). Genel olarak, erteleme davranışının altında yatan nedenler olarak üç ana faktör öne çıkmaktadır: irrasyonel inançlar, zayıf benlik saygısı ve karar verme zorluğu. Bu üç faktör farklı gibi görünse de birbirleriyle yakından ilişkilendirildiğine inanılmaktadır (Ferrari vd., 1995).

Erteleme davranışını duygusal bir sorun olarak kabul ederek irrasyonel düşüncelere dayalı bir bozukluk olarak adlandırmışlardır (Ellis ve Knaus, 1977). Erteleyen kişiler arasında yaygın olan irrasyonel inançlardan biri, "her şeyi mükemmel yapmalıyım" düşüncesidir. Bu inanç, bir göreve başladıklarında her şeyi mükemmel yapmaları gerektiği fikrini içerir ve bu düşünce onları yanlış

yapma korkusuyla harekete geçmemeye teşvik edebilir. Bu rasyonel olmayan inançlar aynı anda diğer görevleri başlama, yapım, tamamlama aşamasında gecikmelere yol açabilir. Erteleme, bu kişiler için bir tür bahane haline gelir çünkü başarısızlıklarını dışsal nedenlere atfederler, bu da zaman yetersizliği veya tembellik gibi nedenlere bağlı olduklarını düşünmelerini sağlar. Bu durum, ego savunma mekanizmalarına benzer, ancak psikanalitik teorinin öne sürdüğü anlamda kaygıya odaklanmaktan ziyade kaygının bir sonucu olarak gelişir (Ferrari v, 1995).

İkinci ana neden olarak önerilen faktör, savunmasız bir benlik saygısını korumaktır. erteleme davranışını savunmasız bireyler için duygusal bir tampon olarak görürler. Bu teoriye göre, erteleme, kişinin bireysel yeteneklerini değerlendirmesini geciktirerek savunmasız benlik saygısını koruma amacı güder. Başka bir deyişle, ertelendiğinde, bireyin kendi yetenekleriyle yüzleşmesi de ertelenir (Burka ve Yuen, 1983). Öte yandan, karar verme zorluğu olarak adlandırılan üçüncü faktörle ilgili olarak, erteleme ile zorlu kararlar verme arasında bir ilişki önermişlerdir. Zorlu kararlarla başa çıkma çabası içinde olan bireyler için erteleme, bir tür baş etme mekanizması olarak görülür (Janis ve Mann, 1977). Tatmin edici çözümler elde etme konusundaki karamsarlık, erteleme ile özellikle ilişkilendirilmiştir. Bu durum, kişinin zor kararlar verirken çatışmalarla dolu bir ortamda başarı şansının düşük olduğuna inanmasıyla bağlantılıdır (Siaputra, 2010).

#### **d. Duygusal Yaklaşım**

Duygusal yaklaşım temeli insanların aynı anda doğru ve mantıklı düşünme yeteneğine sahip oldukları hem de mantıksız ve yanıltıcı düşünme potansiyeline sahip oldukları temel varsayımına dayanır. Bu perspektif, insanların doğal eğilimlerinin ilişki kurma, mutlu olma, kendini koruma, düşünme, duygularını ifade etme ve kendini gerçekleştirme yönünde olduğunu iddia eder. Ancak aynı zamanda, insanların kendilerini yok etme, düşünmekten kaçınma, görevleri ertelemeyi tercih etme, sürekli olarak hatalarını tekrarlama, mantıksız inançlar geliştirme, hoşgörüsüzlük sergileme, mükemmel olmaya çalışma, kendilerini suçlama ve potansiyellerini gerçekleştirmekten kaçınma eğilimleri de taşıdıkları ifade edilir (Corey, 2005).

## 6. Ertelemenin Sonucu

Erteleme davranışı, bireyin kişisel ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen birçok sonucu beraberinde getirir. Bu davranışsal zayıflıklar, genellikle kişiler tarafından "zorluklar" olarak algılanır ve çoğunlukla çaresizlik duyguları ve sürekli ertelenen görevlerin yarattığı stresle başa çıkamama hissiyle ilişkilendirilir. Erteleme, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (Milgram, 1998).

Ertelemenin etkileri, ruh hali, performans (verimlilik), sağlık durumu, akademik başarı, yaşam refahı ve yaşam kalitesi gibi bir dizi önemli konuda negatif sonuçlar doğurur. İlk başta, erteleme, karşılaşılan yoğun kaygıdan kaçınmanın geçici bir yolu olarak algılanabilir ve bu nedenle ruh halini kısa süreliğine iyileştirebilir. Ancak zamanla erteleme davranışının daha da kötüleştiği beklenir, bu da bir tür depresyon döngüsünün olasılığını artırır. Ruh halinin yanı sıra, düşük performans da benzer bir etki yaratabilir; zira düşük performans, kişinin öz yeterliliğine olan inancını zayıflatabilir ve bu da daha fazla erteleme eğilimine yol açabilir (Stell, 2007).

Erteleme davranışı, alanı ne olursa olsun, sağlıkla ilgili sonuçlar üzerinde ciddi etkilere sahip olduğu giderek daha fazla kabul edilen bir olgudur. Ertelemenin temelinde, uzun vadeli ödüller sunan sağlıkla ilgili kararların ve eylemlerin yerine, anlık olumsuz ruh halini hafifletmeye öncelik verilmesi yatar. İnsanlar sıklıkla hoşlanmadıkları veya zorlayıcı buldukları görevleri erteleme eğiliminde oldukları için, sağlığı geliştiren birçok davranış da erteleme potansiyeli taşır (Sirois, 2017).

Sonuç olarak, erteleme davranışının alışkanlık haline gelmesi durumunda, sağlık üzerindeki birikmiş olumsuz etkilere ek olarak, yüksek düzeyde stres ve muhtemel diğer negatif duygular getirebilir ve bu da kronik sağlık sorunlarının olası bir gelişimine yol açabilir (Sirois, 2016).



### III. YÖNTEM

- Bu kısımda, çalışmanın yöntemi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

#### A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, erken dönem uyum bozucu şemalarla varoluşsal kaygı, erteleme ve kendini sabotaj eğiliminin ilişkiyi değerlendirmeyi amaçladığı için, nicel araştırma biçimlerinden olan ilişkisel tarama modelini uygulamıştır. Bu model, genel tarama modeline ait bir türdür ve iki ya hda ikiden daha çok değişkenin birbirleri arasındaki ilişkiyi ve niteliğini inceleyen bir yöntemdir. İlişkisel tarama modeli, bir veya daha fazla değişkenin durumunu tahmin etmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2005).

#### B. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 278 kadın ve 202 erkek oluşturmuştur. Araştırmanın evrenini İstanbul'un farklı bölgelerinde yaşayan 18-55 yaş arası genç bireyler oluşturmuştur. Örneklem seçimi, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının kendi takdirine dayanarak, ana kütlede seçilen örneklemin tesadüfi olmayan bir yöntemle belirlendiği bir örnekleme stildir ve bu örnekleme verilerin ana kütlede en ekonomik, kolay ve hızlı biçimde toplandığı bir yöntem olarak bilinir (Aaker vd., 2007). Bu örneklemin %42.1'i erkek, %57.9'u kadındır. %22.3'ü lise, %52.7'si üniversite, %25.0'ı lisansüstü ve üzeridir. %71.9'u bekar, %28.1'i evlidir. %20.8'inin gelir düzeyi düşük, %74.2'sinin gelir düzeyi orta, %5.0'mın gelir düzeyi yüksektir. %90.0'inin psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı yok, %10.0'inin psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığı var.

## **C. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Envanteri**

Araştırma için verileri bir araya getirmek amacıyla hazırlanan formlar; KBF, Young Şema Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeğidir.

### **1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılanların kişisel bilgilerinin elde edilmesi için kişisel bilgi formunun kullanılması uygun görülmüştür. Katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyleri, eğitim durumları, medeni durumu ve psikiyatrik/psikolojik tanı geçmişleri ilişkin sorular yer almaktadır.

### **2. Young Şema Ölçeği-KF3 (YŞÖ-KF3)**

Bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Jeffrey E. Young bu ölçeği 1991 yılında geliştirmiştir. Karaosmanoğlu Soygüt, Çakır ise Türkiye'de ise geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. 90 maddeye sahip 6'lı ölçme tipi bir ölçme aracıdır. Katılımcılardan her soruyu kendilerini en iyi şekilde tanımladığını düşündükleri şekilde yanıtlamaları istenir. Ölçek, 5 şema alanı altında toplanmış 14 şema alt boyutunu içerir. Orijinal versiyonunda 18 şema alt boyutu bulunsa da Türkiye'deki standardizasyon çalışmaları, sadece 14 şemanın Türk popülasyonuna uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik sonuçları için yapılan korelasyona analizine göre, şema boyutlarının aralığı  $r=.66-.82$ , şema alanları aralığı ise  $r=.66-.83$  arasında olduğunu göstermektedir. Ayrıca şemaların Cronbach's Alpha değeri  $.63-.80$  arası, şema alanlarının da  $.53-.81$  arası olduğu tespit edilmiştir.

### **3. Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)**

1980'lerden itibaren, insanların günlük yaşamlarında genel erteleme davranışını ölçmek amacıyla çeşitli çalışmalar yürütülmüştür. Mann (1982), Karar Vermeyi Erteleme Ölçeği (Decisional Procrastination Scale-DP) adını verdiği ölçeği geliştirmiş ve bu ölçek, kişilerin erteleme davranışını, karar verme süreçlerinde veya alternatif seçenekler arasında tercih yapma durumlarında bir



baş etme stratejisi olarak kullanma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Lay (1986) ise Genel Erteleme Ölçeği (General Procrastination Scale-GP) adında bir ölçek geliştirmiştir ve bu ölçek, kişilerin günlük yaşamın her alanında sergiledikleri erteleme davranışını ölçmek için kullanılmıştır. Türkiye'de genel erteleme davranışını ölçmek için Çakıcı (2003) tarafından bir ölçek geliştirilmiştir. Genel Erteleme Ölçeği olarak adlandırılan bu ölçek, kişilerin günlük yaşamlarındaki görevleri ve sorumlulukları erteleyip ertelemediklerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçekte, toplamda 18 madde bulunmaktadır, bunların 11'i olumsuz ve 7'si olumlu ifadelerdir. Katılımcılar, bu ifadelere verdikleri tepkileri beş basamaklı Likert tipinde derecelendirme yapmaktadırlar.

#### **4. Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ)**

Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ), Türkçe'ye Murat Yıkılmaz (2016) tarafından uyarlanmıştır. VKÖ, toplamda 25 madde ve 4 alt ölçekten oluşmakta olup ve 5'li ölçme derecesini içermektedir. Genel olarak, toplam puanın artması VKÖ puanının arttığını göstermektedir. VKÖ'nün güvenilirlik katsayısı yapılan analizlerle .85 değerinde olduğu gözlemlenmiştir. VKÖ'ye ait iki yarımı için güvenilirliği analiz etmek amacıyla yapılan işlemlerin sonucu CA değeri birinci yarımda .73, diğer yarımda .74 olarak saptanmıştır.

#### **5. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)**

Jones ve Rhodewalt (1982)'in geliştirdiği Kendini Sabotaj Ölçeği, 6'lı ölçme tipinde tek boyuta odaklanan bir ölçektir. Bu ölçek, toplamda 25 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin bu maddelerin açıklamalarına verdikleri yanıtlarla kendi kendilerini sabote etme düzeyini değerlendirmelerini isteyen bir yapıya sahiptir. Ölçeğin 8 maddesi ters yönlüdür ve bu maddeler terse çevrildikten sonra toplam kendini sabotaj puanı hesaplanır. Ölçeğin puan aralığı 25-150 puanı arasındadır. Bu ölçme aracının Türkçeye çevirisini Abacı ve Akın (2010) gerçekleştirmiştir. Orijinal ve Türkçe versiyonlarında olan maddelerin korelasyonu genellikle 0.69 ile 0.98 arası olduğu gözlemlenmiştir Türkçe versiyonun güvenilirlik katsayısı 0.90'dır; aynı zamanda test-tekrar testine ait olan güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak belirlenmiştir.

#### **D. Veri Analizi**

Bu çalışmada, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 programı kullanılarak yürütüldü. İlk aşamada, ölçeklerin güvenilirlik katsayıları detaylı bir şekilde değerlendirildi. Güvenilirlik açısından, literatüre göre ölçeğin güvenilir olduğunu gösteren bir kriter olan Cronbach alfa katsayısının 0.70'nin üzerinde olması beklenmektedir (Kılıç, 2016). Tüm ölçeklerin Cronbach alfa değerleri bu standartı karşıladı ve 0.70'nin üzerinde olduğu belirlendi (Tablo 1). İkinci aşamada, ölçeklerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edildi. Bu değerlendirme esnasında, ölçeklerin basıklık, çarpıklık katsayı değerlerinin -2 ile +2 referans aralığını karşıladığı tespit edildi (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında, bu araştırmada parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varıldı (Çizelge 2).

Ölçeklerin ilişki düzeyi ve yönü Pearson Korelasyon testi ile incelendi. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni nasıl tahmin ettiğini anlamak için Çoklu Doğrusal Regresyon testi kullanıldı. Bu araştırma kapsamında yapılan analizlerin tamamı %95 güven aralığında gerçekleştirildi, p anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edildi.

Çizelge 2. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğine Ait Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları, Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (<math>\alpha</math>)</i>
<b>Young Şema Ölçeği</b>			
Duygusal Yoksunluk	0.71	1.10	0.80
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.21	0.64	0.75
Kusurluluk	1.82	1.58	0.76
Duyguları Bastırma	-0.13	0.83	0.76
İç İçe Geçme/Bağımlılık	1.86	1.42	0.82
Terk Edilme	1.71	1.50	0.72
Beklenmedik Olaylar Karşısında	0.22	0.79	0.65
Dayanaksızlık			
Başarısızlık	0.78	1.25	0.84
Karamsarlık	0.13	0.82	0.76
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.47	0.41	0.70
Kendini Feda	-0.78	0.33	0.79
Cezalandırılma	-0.14	0.45	0.76
Yüksek Standartlar	-0.62	0.30	0.70
Onay Arayıcılık	-0.66	0.23	0.80
<b>Kendini Sabotaj Ölçeği</b>	-0.53	0.10	0.79
<b>Genel Erteleme Ölçeği</b>	0.52	0.91	0.94
<b>Varoluşsal Kaygı Ölçeği</b>	0.63	0.82	0.86
Anlamsızlık Kaygısı	1.83	1.18	0.85
Ölüm Kaygısı	0.47	1.00	0.65
Yalıtılmışlık Kaygısı	0.05	0.69	0.70
Özgürlük Kaygısı	1.42	1.23	0.74



#### IV. BULGULAR

Çizelge 3. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerin Dağılımı

		<i>n</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	278	57.9
	Erkek	202	42.1
<b>Medeni durum</b>	Bekar	345	71.9
	Evli	135	28.1
<b>Eğitim süresi</b>	Lise mezunu	107	22.3
	Üniversite mezunu	253	52.7
	Yüksek lisans	120	25.0
	(Uzman statüsü) ve üzeri		
<b>Gelir düzeyi</b>	Düşük	100	20.8
	Orta	356	74.2
	Yüksek	24	5.0
	Toplam	480	100.0

Katılımcıların %57.9'u kadın, %42.1'i erkektir. %71.9'u bekar, %28.1'i evlidir. %22.3'ü lise, %52.7'si üniversite, %25'i yüksek lisans ve üzeri mezunudur. %20.8'inin gelir düzeyi düşük, %74.2'sinin gelir düzeyi orta, %5'inin gelir düzeyi yüksektir. Bunlara ek olarak, katılımcıların yaş ortalaması  $33.10 \pm 7.77$ , en küçük yaş 18, en büyük yaş 55'tir.

Çizelge 4. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Duygusal Yoksunluk	480	5	29	10.60	5.47
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	480	7	35	15.59	6.14
Kusurluluk	480	6	22	8.77	3.73
Duyguları Bastırma	480	5	26	9.85	4.66
İç İç Geçme/Bağımlılık	480	9	42	15.41	6.67
Terk Edilme	480	5	21	7.85	3.55
Beklenmedik Olaylar	480	5	25	11.00	4.53
Karşısında Dayanıksızlık	480	6	26	10.30	4.70
Başarısızlık	480	5	25	10.53	4.50
Karamsarlık	480	9	38	20.93	6.21
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	480	9	38	20.93	6.21

Çizelge 4. (devamı) Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Kendini Feda	480	5	29	15.00	5.81
Cezalandırılma	480	6	34	16.88	5.71
Yüksek Standartlar	480	3	17	7.70	3.14
Onay Arayıcılık	480	6	34	17.47	5.94
<b>Kendini Sabotaj Ölçeği</b>	480	35	103	66.70	14.15
<b>Genel Erteleme Ölçeği</b>	480	18	74	32.91	12.18
<b>Varoluşsal Kaygı Ölçeği</b>	480	26	96	47.34	12.68
Anlamsızlık Kaygısı	480	10	45	18.43	6.47
Ölüm Kaygısı	480	5	21	9.00	3.45
Yalıtılmışlık Kaygısı	480	5	23	11.13	4.11
Özgürlük Kaygısı	480	5	23	8.78	3.57

Duygusal Yoksunluk ortalaması ( $\bar{X}=10,60$   $SS=5,47$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ortalaması ( $\bar{X}=15,59$   $SS=6,14$ ), Kusurluluk ortalaması ( $\bar{X}=8,77$   $SS=3,73$ ), Duyguları Bastırma ortalaması ( $\bar{X}=9,85$   $SS=4,66$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ortalaması ( $\bar{X}=15,41$   $SS=6,67$ ), Terk Edilme ortalaması ( $\bar{X}=7,85$   $SS=3,55$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ortalaması ( $\bar{X}=11,00$   $SS=4,53$ ), Başarısızlık ortalaması ( $\bar{X}=10,30$   $SS=4,70$ ), Karamsarlık ortalaması ( $\bar{X}=10,53$   $SS=4,50$ ), Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ortalaması ( $\bar{X}=20,93$   $SS=6,21$ ), Kendini Feda ortalaması ( $\bar{X}=15,00$   $SS=5,81$ ), Cezalandırılma ortalaması ( $\bar{X}=16,88$   $SS=5,71$ ), Yüksek Standartlar ortalaması ( $\bar{X}=7,70$   $SS=3,14$ ), Onay Arayıcılık ortalaması ( $\bar{X}=17,47$   $SS=5,94$ ), Kendini Sabotaj Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=66,70$   $SS=14,15$ ), Genel Erteleme Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=32,91$   $SS=12,18$ ), Varoluşsal Kaygı Ölçeği ortalaması ( $\bar{X}=47,34$   $SS=12,68$ ), Anlamsızlık Kaygısı ortalaması ( $\bar{X}=18,43$   $SS=6,47$ ), Ölüm Kaygısı ortalaması ( $\bar{X}=9,00$   $SS=3,45$ ), Yalıtılmışlık Kaygısı ortalaması ( $\bar{X}=11,13$   $SS=4,11$ ), Özgürlük Kaygısı ortalaması ( $\bar{X}=8,78$   $SS=3,57$ ) ‘dir.

#### A. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, araştırmaya ait ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkisinin değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmış ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Çizelge 5. Young Şema Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Genel Erteleme Ölçeği, Varoluşsal Kaygı Ölçeğinin İlişkinine Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>1-Duygusal Yoksunluk</b>	1																				
<b>2-Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</b>	.63**	1																			
<b>3-Kusurluluk</b>	.38**	.58**	1																		
<b>4-Duyguları Bastırma</b>	.41**	.47**	.62**	1																	
<b>5-İç İçe Geçme/Bağımlılık</b>	.36**	.48**	.67**	.50**	1																
<b>6-Terk Edilme</b>	.24**	.36**	.46**	.25**	.70**	1															
<b>7-Tehditler Karşısında dayanaksızlık</b>	.46**	.55**	.61**	.52**	.67**	.62**	1														
<b>8-Başarısızlık</b>	.34**	.51**	.74**	.54**	.66**	.52**	.54**	1													
<b>9-Karamsarlık</b>	.35**	.41**	.36**	.35**	.49**	.51**	.64**	.56**	1												
<b>10-Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim</b>	.26**	.48**	.27**	.48**	.14**	.06	.15**	.22**	.14**	1											
<b>11-Kendini Fedâ</b>	.35**	.38**	.30**	.23**	.43**	.42**	.43**	.34**	.52**	.12**	1										
<b>12-Cezalandırılma</b>	.24**	.31**	.19**	.39**	.26**	.21**	.37**	.29**	.49**	.37**	.32**	1									
<b>13-Yüksek Standartlar</b>	.14**	.29**	.30**	.55**	.25**	.18**	.26**	.22**	.19**	.52**	.12*	.43**	1								
<b>14-Onay Arayıcılık</b>	.25**	.36**	.28**	.35**	.49**	.52**	.40**	.48**	.51**	.27**	.32**	.42**	.38**	1							
<b>15-Kendini Sabotaj Ölçeği</b>	.35**	.45**	.42**	.42**	.53**	.46**	.41**	.64**	.58**	.23**	.32**	.33**	.24**	.44**	1						
<b>16-Genel Erteleme Ölçeği</b>	.01	.26**	.33**	.24**	.52**	.52**	.43**	.45**	.33**	.21**	.11*	.12*	.09	.35**	.54**	1					
<b>17-Varoluşsal Kaygı Ölçeği</b>	.51**	.48**	.55**	.37**	.70**	.53**	.53**	.59**	.55**	.13**	.36**	.26**	.18**	.46**	.71**	.48**	1				
<b>18-Anlamsızlık Kaygısı</b>	.44**	.32**	.41**	.25**	.53**	.30**	.38**	.44**	.33**	.08	.16**	.07	.05	.06	.56**	.44**	.79**	1			
<b>19-Ölüm Kaygısı</b>	.15**	.16**	.23**	.07	.29**	.31**	.11*	.26**	.27**	-.04	.18**	.00	.11*	.47**	.35**	.13**	.57**	.25**	1		
<b>20-Yalıtlmışlık Kaygısı</b>	.57**	.64**	.50**	.41**	.57**	.46**	.56**	.51**	.52**	.28**	.34**	.37**	.19**	.48**	.53**	.34**	.74**	.37**	.26**	1	
<b>21-Özgürlük Kaygısı</b>	.23**	.26**	.41**	.32**	.58**	.50**	.45**	.46**	.51**	.03	.41**	.36**	.23**	.53**	.55**	.38**	.71**	.33**	.30**	.55**	1

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Duygusal Yoksunluk ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.35, p<0.01$ ), Duygusal Yoksunluk ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.51, p<0.01$ ), Duygusal Yoksunluk ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.44, p<0.01$ ), Duygusal Yoksunluk ile Ölüm Kaygısı ( $r=.15, p<0.01$ ), Duygusal Yoksunluk ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.57, p<0.01$ ), Duygusal Yoksunluk ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.23, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.45, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.26, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.48, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.32, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Ölüm Kaygısı ( $r=.16, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.64, p<0.01$ ), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.26, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Kusurluluk ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.42, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.33, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.55, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.41, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Ölüm Kaygısı ( $r=.23, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.50, p<0.01$ ), Kusurluluk ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.41, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Duyguları Bastırma ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.42, p<0.01$ ), Duyguları Bastırma ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.24, p<0.01$ ), Duyguları Bastırma ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.37, p<0.01$ ), Duyguları Bastırma ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.25, p<0.01$ ), Duyguları Bastırma ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.41, p<0.01$ ), Duyguları Bastırma ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.32, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

İç İç Geçme/Bağımlılık ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.53, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.52, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.70, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.53, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Ölüm Kaygısı ( $r=.29, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.57, p<0.01$ ), İç İç Geçme/Bağımlılık ile Özgürlük



Kaygısı ( $r=.58$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Terk Edilme ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.46$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.52$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.53$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.30$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Ölüm Kaygısı ( $r=.31$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.46$ ,  $p<0.01$ ), Terk Edilme ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.50$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.41$ ,  $p<0.01$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.43$ ,  $p<0.01$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.53$ ,  $p<0.01$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.38$ ,  $p<0.01$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Ölüm Kaygısı ( $r=.11$ ,  $p<0.05$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.56$ ,  $p<0.01$ ), Tehditler Karşısında dayanıksızlık ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.45$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Başarısızlık ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.64$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.45$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.59$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.44$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Ölüm Kaygısı ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.51$ ,  $p<0.01$ ), Başarısızlık ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.46$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Karamsarlık ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.58$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.33$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.55$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.33$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Ölüm Kaygısı ( $r=.27$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.52$ ,  $p<0.01$ ), Karamsarlık ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.51$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.23$ ,  $p<0.01$ ), Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.13$ ,

$p<0.01$ ), Ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.28$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Kendini Feda ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.32$ ,  $p<0.01$ ), Kendini Feda ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.11$ ,  $p<0.05$ ), Kendini Feda ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.36$ ,  $p<0.01$ ), Kendini Feda ile Anlamsızlık Kaygısı ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ), Kendini Feda ile Ölüm Kaygısı ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ), Kendini Feda ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.34$ ,  $p<0.01$ ), Kendini Feda ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.41$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Cezalandırılma ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.33$ ,  $p<0.01$ ), Cezalandırılma ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ), Cezalandırılma ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ), Cezalandırılma ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.37$ ,  $p<0.01$ ), Cezalandırılma ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.36$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yüksek Standartlar ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.24$ ,  $p<0.01$ ), Yüksek Standartlar ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ), Yüksek Standartlar ile Ölüm Kaygısı ( $r=.11$ ,  $p<0.05$ ), Yüksek Standartlar ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.19$ ,  $p<0.01$ ), Yüksek Standartlar ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.23$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Onay Arayıcılık ile Kendini Sabotaj Ölçeği ( $r=.44$ ,  $p<0.01$ ), Onay Arayıcılık ile Genel Erteleme Ölçeği ( $r=.35$ ,  $p<0.01$ ), Onay Arayıcılık ile Varoluşsal Kaygı Ölçeği ( $r=.46$ ,  $p<0.01$ ), Onay Arayıcılık ile Ölüm Kaygısı ( $r=.47$ ,  $p<0.01$ ), Onay Arayıcılık ile Yalıtılmışlık Kaygısı ( $r=.48$ ,  $p<0.01$ ), Onay Arayıcılık ile Özgürlük Kaygısı ( $r=.53$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

## **B. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular**

Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişkeni ne ölçüde yordadığını test etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara ait tablolar aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Varoluşsal Kaygıları Yordaması

Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	19.55	1.11		17.69	<.001***	17.38	21.73
İç İçe Geçme/Bağımlılık	0.86	0.07	0.45	11.53	<.001***	0.72	1.01
Duygusal Yoksunluk	0.58	0.07	0.25	7.96	<.001***	0.44	0.73
Karamsarlık	0.53	0.10	0.19	5.25	<.001***	0.33	0.73
Başarısızlık	0.26	0.11	0.10	2.36	0.019*	0.04	0.48
R=.78	R <sup>2</sup> =.61	F <sub>(4,475)</sub> =184.42	p<.001***				

\*\*\* $p$ <.001, \*\* $p$ <.01, \* $p$ <.05; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon çizelgesine ait sonuçlar incelendiğinde, regresyon modelinde sosyal izolasyon-güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, terk edilme, beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenlerinin varoluşsal kaygılar üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı için modele dahil edilmemiştir. Bunun yanı sıra iç içe geçme-bağımlılık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, başarısızlık değişkenleri varoluşsal kaygıları yordamaktadır. R<sup>2</sup> değeri .61 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %61'ini açıkladığını görülmektedir (F(4,475)=184.42, p<.001). Bulguların sonucu olarak, iç içe geçme-bağımlılık varoluşsal kaygıları pozitif yönde yordadığını ( $\beta$ =.45 p<.001), iç içe duygusal yoksunluk varoluşsal kaygıları pozitif yönde yordadığını ( $\beta$ =.25 p<.001), karamsarlık varoluşsal kaygıları pozitif yönde yordadığını ( $\beta$ =.19 p<.001), başarısızlık varoluşsal kaygıları pozitif yönde yordadığını ( $\beta$ =.10 p<.05) göstermektedir.

Çizelge 7. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Ertelemeyi Yordaması

Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	9.90	1.85		5.35	<.001***	6.27	13.54
İç İçe Geçme/Bağımlılık	0.39	0.11	0.21	3.59	<.001***	0.17	0.60
Terk Edilme	1.00	0.18	0.29	5.57	<.001***	0.65	1.35
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.27	0.07	0.14	3.65	<.001***	0.13	0.42
Başarısızlık	0.34	0.13	0.13	2.63	0.009**	0.09	0.60
R=.59	R <sup>2</sup> =.35	F <sub>(4,475)</sub> =64.08	p<.001***				

\*\*\* $p$ <.001, \*\* $p$ <.01, \* $p$ <.05; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon çizelgesine ait sonuçlar incelendiğinde, adımlama yöntemi ile kurulan regresyon modelinde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon-güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenlerinin varoluşsal kaygılar üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı için modele dahil edilmemiştir. Bunun yanı sıra iç içe geçme-bağımlılık, terk edilme, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim, başarısızlık değişkenleri varoluşsal kaygıları yordamaktadır.  $R^2$  değeri .35 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %35'ini açıkladığını görülmektedir ( $F(4,475)=64.08$ ,  $p<.001$ ). Bulguların sonucu olarak, iç içe geçme-bağımlılık ertelemeyi pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.21$   $p<.001$ ), terk edilme ertelemeyi pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.29$   $p<.001$ ), ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ertelemeyi pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.14$   $p<.001$ ), ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim ertelemeyi pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.13$   $p<.01$ ) göstermektedir.

Çizelge 8. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kendini Sabote Etme Eğilimini Yordaması

Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	36.61	1.90		19.27	<.001***	32.88	40.35
İç İçe Geçme/Bağımlılık	0.30	0.09	0.14	3.18	0.002**	0.11	0.48
Başarısızlık	1.06	0.14	0.35	7.49	<.001***	0.78	1.33
Karamsarlık	0.96	0.13	0.31	7.68	<.001***	0.72	1.21
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	0.21	0.08	0.09	2.83	0.005**	0.07	0.36
R=.71 $R^2=.50$ $F(4,475)=118.41$ $p<.001$ ***							

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ ; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon çizelgesine ait sonuçlar incelendiğinde, adımlama yöntemi ile kurulan regresyon modelinde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon-güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, terk edilme, beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenlerinin kendini sabotaj eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olmadığı için modele dahil edilmemiştir. Bunun yanı sıra iç içe geçme-bağımlılık, başarısızlık karamsarlık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim değişkenleri kendini sabotaj eğilimini yordamaktadır.  $R^2$  değeri .50 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %50'sini açıkladığını görülmektedir ( $F(4,475)=118.41$ ,

p<.001). Bulguların sonucu olarak, iç içe geçme/bağımlılığın kendini sabotaj eğilimini pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.14$  p<.01), başarısızlık kendini sabotaj eğilimini pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.35$  p<.001), karamsarlık kendini sabotaj eğilimini pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.31$  p<.001), ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim kendini sabotaj eğilimini pozitif yönde yordadığını ( $\beta=.09$  p<.01) göstermektedir.



## V.TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın amacı erken dönem uyum bozucu olan şemaların varoluşsal kaygılar, erteleme ve kendini sabotaj eğilimi ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın bu bölümünde, ölçekler arasındaki ilişkilerin ve demografik değişkenlerin ölçeklerle olan ilişkinin sonuçları tartışılmıştır. Sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

### A. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Varoluşsal Kaygılarla İlişkinin İncelenmesi

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygılarla anlamlı düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. Varoluşsal kaygılar ile tüm erken dönem uyum bozucu şemalar ile anlamlı düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. En çok ilişkili olan şemaların iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık, kusurluluk ve karamsarlıktır. Bunun yanı sıra, duygusal yoksunluk, karamsarlık, iç içe geçme-bağımlılık, başarısızlık şemasının varoluşsal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunduğu gözlemlenmiştir. Alan yazı incelendiğinde, Yıkılmaz'ın (2016) yaptığı çalışmada varoluşsal kaygılar ile tüm şema alanlarının anlamlı bir ilişkisi olduğu fakat en çok ilişkili olduğu şema alanının sırasıyla zedelenmiş otonomi, ayrılma ve reddedilme, başkalarına yönelimlilik şema alanı olduğu gözlemlenmiştir. Türköz'ün (2022) yaptığı çalışmaya göre, varoluşsal kaygıların alt boyutları ile tüm şema alanlarının arasında anlamlı bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak en çok ilişkinin olduğu şema alanları ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş otonomi, aşırı duyarlılık/baskılama alanı olduğu gözlemlenmiştir. Salartash'ın (2022) yaptığı çalışmaya göre başarısızlık şeması ile varoluşsal kaygı arasında en yüksek korelasyonun olduğu gözlemlenmiştir. Orang'ın (2017) yaptığı çalışmaya göre, erken dönem uyumsuz şemaların (amansız standartlar, kendini feda etme, boyun eğme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve başarısızlık), yaşlıların ruh sağlığını etkileyebilecek yaşam anlamı ve esenlik için yordayıcılığı

gözlemlenmiştir. Alan yazındaki çalışmalar ile bu çalışmadaki bulguların sonucunun benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

## **B. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Erteleme Davranışıyla İlişkinin İncelenmesi**

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemaların erteleme davranışıyla anlamlı düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. Erteleme davranışı ile duygusal yoksunluk ve yüksek standartlar şeması ile hariç diğer tüm şemaların anlamlı bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanısıra, iç içe geçme-bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, şemasının erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre, bu çalışmada erteleme davranışı ile bağlantılı şemaların ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, terk edilme, iç içe geçme-bağımlılık, başarısızlık şeması olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm bunların sonucunda, erteleme davranışının erken dönem uyum bozucu şemaların birçoğu bağlantılı olduğu görülmüştür ancak öne çıkan dört şema olmuştur. Erteleme davranışının sırasıyla en çok terk edilme, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim, başarısızlık, iç içe geçme-bağımlılık, şemasıyla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır.İlgili alan yazın incelendiğinde, Işık'ın (2019) yaptığı çalışmada erteleme davranışı ile terk edilme, güvensizlik, kusurluluk, sosyal izolasyon, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, iç içe geçme-bağımlılık, yüksek standartlar, beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık, arasında anlamlı bir ilişki bulunurken cezalandırılma ve kendini feda şemasıyla ilişkisi anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Erteleme ile en çok bağlantılı olan iki şemanın terk edilme ve başarısızlık olduğu gözlemlenmiştir. Mazlum'un (2021) yaptığı çalışmada akademik erteleme davranışı ile başarısızlık, yüksek standartlar, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim, duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon-güvensizlik, iç içe geçme-bağımlılık, kusurluluk, Beklenmedik olaylar karşısında dayanıksızlık şemaları arasında anlamlı bir ilişki bulunurken duyguları bastırma, onay arayıcılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma şeması ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı gözlemlenmiştir. Erteleme ile en çok bağlantılı olan iki şemanın sosyal izolasyon/güvensizlik ve başarısızlık olduğu



gözlemlenmiştir. Aftab'ın (2017) yaptığı çalışmada ise erteleme ve depresyonun ilişkisinde kusurluluk ve ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim şeması aracılı role sahip olduğu bulunmuştur. Azhari'nin (2017) araştırmasına göre akademik erteleme ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında olan ilişkisinde negatif mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar olarak başarısızlık, yüksek standartlar, iç içe geçme-bağımlılık şemasını kullanmıştır. Sonuç olarak, mevcut yapılan çalışmaların bulgu sonuçları ile bu çalışmaya ait bulguların benzer olduğu görülmüştür.

### **C. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kendini Sabotaj Eğilimiyle İlişkinin İncelenmesi**

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, erken dönem uyum bozucu şemalarla kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. Kendini sabotaj eğilimi ile tüm erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler gözlemlenmiştir. En çok ilişkili şemaların başarısızlık, karamsarlık ve iç içe geçme/bağımlılık şeması olduğu gözlemlenmiştir. Kendini sabotaj eğilimi ile tüm şemaların tek tek ilişkili olduğu fakat tüm şemaların aynı anda kendine sabotaj eğilimine üzerinde yordayıcılığına baktığımızda, başarısızlık, iç içe geçme-bağımlılık, karamsarlık, ayrıcalıklılık-yetersiz özdenetim şemalarının anlamlı bir yordayıcılığı olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularına destekler sonuçlar görülmektedir.

Bu çalışmada karamsarlık şeması ile kendini sabote etme düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Karamsarlık şemasına sahip bireyler olayların sonuçlarını olumsuzlaştırma eğilimine sahiptir (Martin ve Young, 2010). Bu sonuca benzer şekilde, Zuckerman ve diğerlerinin (1998) kendini sabotaj düzeyi yüksedikçe "olumsuzlaştırma ve geri çekilme" gibi başa çıkma stratejileri kullanımının arttığını göstermektedir. Martin ve diğerleri (2003) kendini sabotaj ve savunmacı kötümserlik üzerinde görev ve performans yöneliminin, belirsiz kişisel kontrolün ve dışsal baskının pozitif yönde yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada yüksek standartlar şeması ile kendini sabote etme düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler mükemmeliyetçi mükemmeliyetçi, eleştirel ve katı bir tutumla kendini gösterir (Arntz ve Jacob, 2019). Bu sonuca benzer şekilde, Stewart ve George-Walker (2014) uyumlu olmayan mükemmeliyetçilik tarafından kendini sabotaj değişkeninin yordandığı ortaya koymuştur. Karner-Hutuleach (2014) mükemmeliyetçiliğin kendini sabote etme ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kearns ve diğerleri (2007) kendini sabotaj düzeyi azalırken ve aynı süre zarfında mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Pulford ve diğerleri (2005) kendine, başkalarına ve topluma yönelik olan mükemmeliyetçilik boyutlarında daha yüksek bir kendini sabote etme düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada başarısızlık şeması ile kendini sabote etme düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Başarısızlık şemasına sahip bireyler performans gerektiren durumlarda kaygı ve başarısızlık korkusu yaşar ve başarılı olmayacakalarına dair derin inançları sahiptir. (Lumley ve Harkness, 2007). Bu sonuca benzer şekilde, Harris ve diğerleri (1986), başarısızlık korkusu, sınav kaygısı ve gizli benlik saygısının yüksek olduğu kadın öğrencilerin kendini sabote etme düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Chen ve diğerleri(2009) ustalık kaçınma ve performans kaçınma başarı yönelimi alt boyutlarının, kendini sabote etme ve başarısızlık korkusu arasındaki ilişkide arabulucu rol oynadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmada ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şeması ile kendini sabote etme düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler diğer bireylere göre kendilerinin, daha üstün, başarılı, farklı ve genellikle özel olduklarına dair inanç geliştirmektedir. Bu sebepten dolayı narsisistlik özelliklere sahiptirler (Young, 1999). Bu sonuca benzer şekilde, Çelebi (2019) sabote etme düzeyleri ile toplam narsisizm ve narsisizm alt boyutlarından teşhircilik arasında pozitif bir ilişki olduğunu, güç alt ölçeğiyle pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu ifade etmektedir.

Bu çalışmada iç içe geçme/bağımlılık şeması ile kendini sabote etme düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. İç içe geçme geçme/bağımlılık şemasına sahip bireyler gelişmemiş benlik algısına sahiptirler.

Bu sebepten dolayı düşük benlik saygısına ve düşük öz yeterliliğe sahiptirler (Young vd., 2009). Bu sonuca benzer şekilde, Ünvanlı (2021) benlik saygısı ve kendini sabote etme düzeyi arası negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiş, bu ilişkinin orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Yalnız (2014) öz-yeterlik düzeylerinin, kendini sabote etme, otoriter ebeveyn tutumu ve koruyucu ebeveyn tutumuyla negatif yönlü korelasyon içinde olduğunu göstermiştir.

#### **D. Varoluşsal Kaygı, Erteleme ve Kendini Sabotaj Eğiliminin İlişkinin İncelenmesi**

Varoluşsal kaygı; ölüm kaygısı, anlamsızlık kaygısı, özgürlük kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısını içermektedir. Varoluşsal kaygı yaşayan kişi hayatının sonluluğu ve anlamsızlığı ile yüzleştğinde problemler yaşayabilir (Kaplan vd., 1994). Bu durumla yüzleşen kişi karamsarlık ve umutsuzluk yaşayabilir. Hayatın anlamsız olduğu, yapılan eylemlerin bir anlamı olmadığı çıkarımda bulunan kişi eylemsizlik haline geçebilir (Maddi, 2005). Bu sebepten dolayı erteleme ve kendini sabotaj eğilimi gösterebilir.

Bunun aksine, kişi ölüm ve hayatın anlamsızlığından dolayı daha çok eyleme geçmek isteyebilir. Eyleme geçerken verilen her bir karar için sorumluluk kişidedir ve bu konuda özgürdür (Peck, 2003). Kişi hayatını ve kendisini verdiği kararlar ile yaratmaktadır. Fakat bu durum özgürlük kaygısını yaratabilir. Özgürlük kaygısı yaşayan kişi seçim yapmakta ve eyleme geçmekte zorlanabilir (Shaver ve Mikulincer, 2012). Bunun sonucunda, erteleme ve kendini sabotaj eğilimi gösterebilir.

Kendini sabote etme, bireyin potansiyel bir başarıya ulaşma kapasitesine sahip olmasına rağmen belirsizlik durumlarında, başarısızlık ve yetersizlik korkusuyla benlik saygısını koruma amacıyla başvurduğu bir davranış biçimidir (Anlı vd., 2015). Kişi başarısız olmamak için görevleri aktiviteleri kronik bir şekilde erteleyebilir ve görevle alakasız aktivitelere aşırı zaman ayırabilir (Akın, 2012; Leary ve Shepperd, 1986; Snyder vd., 1985). Bu durum erteleme davranışına sebep olabilir.



## **VI.SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu araştırma, erken dönem uyum bozan şemaların varoluşsal kaygılar, kendini sabotaj eğilimi ve erteleme davranışı ile nasıl ilişkilendiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın sonucunda, varoluşsal kaygı, kendini sabotaj, erteleme ile ilişkili öne çıkan üç şemanın iç içe geçme/bağımlılık, başarısızlık şeması olduğu bulunmuştur. Erteleme, kendini sabotaj veya varoluşsal kaygı yaşayan kişilere şema terapi verecek terapistlerin bu üç şemaya önem vermesi önerilmektedir. Çalışmanın bazı güçlü yönleri bulunsa da bazı sınırlılıklar da vardır. Örneğin, çalışmanın örneklem grubunun daha geniş olması ve kadın ile erkek katılımcıların sayılarının eşit dağılıma sahip olması, daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlara ulaşmak açısından önemli olabilir.



## VII. KAYNAKLAR

### KİTAPLAR

- ABACI, R., Akın, A. (2011). **Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu**. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- ADLER, A. (2014). **Yaşamın Anlam ve Amacı** (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- ALTINTAŞ, E., GÜLTEKİN, M. (2005). **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Alfa Akademi.
- ARKİN, R. M., BAUMGARDNER, A. H. (1985). Self-handicapping. J. H. Harvey ve G. Weary (Ed.), **Attribution Basic Issues and Applications** (s. 169–202). New York: Academic Press.
- ARNTZ, A., JACOB, G. (2019). **Uygulamada Şema Terapi, Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- ARNZT, A., GENDEREN, H. V., (2009). **Schema Therapy for Borderline Personality Disorder**, USA, Johnn Wiley & Sons.
- BARNETT, L., MADİSON, G. (2012). **Existential Therapy: Legacy, Vibrancy and Dialogue**. London: Routledge.
- BARTLETT, F.C. (1932). **Remembering**. London: Cambridge University Press.
- BEHARY, W. T. (2008). **Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed**, Oakland, New Harbinger Publications Inc
- BURKA, J. B., YUEN, L. M. (1983). **Procrastination: Why you do it, what to do about it**. Reading, MA: Addison-Wesley
- CAMUS, A. (2018). **Sisifos Söyleni**. T. Yücel (çev.), İstanbul: Can Yayınları (orjinal baskı tarihi 1997).
- COHN, H.W. (1997). **Existential Thought and Therapeutic Practice: An Introduction to Existential Psychotherapy**. London: Sage.

- COLETTE, J. (2017). **Varoluşçuluk** (2. Baskı). (I. Ergüden, Çev.). Dost Kitabevi Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1994).
- COREY, G. (2008). **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık
- COVINGTON, M. V. (1992). **Making The Grade: A Self-Worth Perspective On Motivation And School Reform**. Cambridge: Cambridge University Press.
- ÇÜÇEN, A. K. (2015). **Martin Heidegger: Varlık ve Zaman**. İstanbul: Sentez Yayıncılık
- DÖKMEN, Ü. (2000). **Varolmak Gelişmek Uzlaşmak**. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- EAGLETON, T. (2007). **The Meaning of Life: A Very Short Introduction**. Oxford University Press.
- ELLIS, A., KNAUS, W. J. (1977). **Overcoming Procrastination**. USA: Signet Books.
- FARRELL, J. M., REISS, N., SHAW, I. A. (2018). **Şema Terapi, Klinisyenin Rehberi**. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- FARRELL, J. M., SHAW, I. A. (2012). **Group Schema Therapy For Borderline Personality Disorder: A step-by-step treatment manual with patient workbook**. London: John Wiley & Sons.
- FARRELL, J. M., SHAW, I. A. (2019). Experiencing schema therapy from the inside out: **A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists**. London: Guilford Publications.
- FERRARİ, J. R., JONHSON, J. L., MCCOWN, W. G. (1995). **Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatment**. USA: Plenum
- FLETT, G. L., HEWITT, P. L., MARTİN, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In **Procrastination and Task Avoidance** (pp. 113-136). Boston, MA: Springer,



- FOULQUIÉ, P. (1998). **Varoluşunun Varoluşu**. Y. Şahan (çev.), İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları
- FRANKL, V. E. (2014). **İnsanın Anlam Arayışı**. (S.Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal eserin basım tarihi 1945).
- FROMM, E. (2011). **Özgürlükten Kaçış**. (Ş. Yeğin, Çev.) İstanbul: Payel Yayınları.
- GEÇTAN, E. (2003). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**. İstanbul: Metis Yayınları
- GEÇTAN, E. (2000). **Psikanaliz ve sonrası**. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GEÇTAN, E. (2016). **Varoluş ve Psikiyatri**. İstanbul: Metis Yayınları
- GELDER M., ANDREASEN N., LOPEZ-IBOR J.VE GEDDES J., (2012). **New Oxford Textbook of Psychiatry. 2nd Edition**. Oxford: Oxford University Press.
- GÖKA, E. (2008). **Hayata ve Aşka**. Ankara: Aşına Kitaplar
- IACOVOU, S., WEIXEL-DIXON, K. (2015). **Existential Therapy: 100 Key Points and Techniques**. London: Routledge
- JACOB G., VAN GENDEREN H., SEEBAUER L. (2020). **Mod Terapisi Diğer Yollardan Gitmek Yaşam Örüntülerini Anlamak ve Değiştirmek**. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- JANİS, I. L., MANN, L. (1977). **A Psychological Analysis of Conflict Choice and Commitment**. New York: Free Press.
- JOHNSON, S. (2018). **Aşkın Akli ve Devrim Yaratan Yeni Aşk İlişkileri Bilimi**, Çev. F. Bolat, Ankara: CK Yayınevi.
- KARATAŞ, Z., YAVUZER, Y. (2018). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. Ankara: Pegem Atıf İndeksi.
- KAPLAN, H. , J. S.BENJAMİN & A. G. JACK. (1994). **Kaplan And Sadock's Synopsis of Psychiatry (Behavioral Sciences Clinical Psychiatry)**. Seventh edition. Baltimore: Williams and Wilkins

- KNAUS, W. (2002). **The Procrastination Workbook**. New Harbinger Publication Inc.
- KNAUS, WILLIAM J. (1998). **Do It Now! Break The Procrastination Habit**. New York: John Wileyve Sons, Inc.
- LOOSE, C., GRAAF, P., ZARBOCK, G. (2018). **Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi**. İstanbul: Psikonet.
- MADDİ, S. (2005). The Existential Humanistic Interview. R. J. Craig (Ed.), **Clinical and Diagnostic Interview** (s. 106-129) içinde. Rowland Littlefield Publishing Group Inc.
- MARTİN, R., YOUNG, J. (2010). Schema Therapy. **Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies**, New York: The Guilford Press
- MAY, R. (2018). **Varoluşun Keşfi**. A. Babacan (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi (orjinal baskı tarihi 2012).
- MCKAY, M., LEV, A., SKEEN, M. (2012). **Acceptance and Commitment Therapy for İnterpersonal Problems: Using Mindfulness, Acceptance, and Schema Awareness to Change İnterpersonal Behaviors**. New Harbinger Publications.
- MİLGAM, N. A. (1991). Procrastination. **Encyclopedia of Human Biology**. New York: Academic Press.
- MORRİS, CHARLES G. (2022). **Psikolojiyi Anlamak**. Çev. Edt. H. Belgin, Ayvaşık ve Melike, Sayıl, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- ONUR, B. (2000). **Gelişim Psikolojisi**. Ankara: İmge Kitapevi.
- PECK S., (2003). **The Road Less Traveled, Timeless Edition: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth**, Old Tappan: Touchstone
- PİNTO, M. G. R. (2019). **Existentialism: A Very Short Introduction**-Thomas FLYNN. Controvérsia (UNISINOS)-ISSN 1808-5253, 15(2), 125-129.
- RAFAELI, E., BERNSTEIN, D. P., YOUNG, J. E. (2016). **Şema Terapi Ayırıcı Özellikler**, Çev. H. A. Karaosmanoğlu, İstanbul, Psikonet Yayınları.

- RAFAELÍ E. (2020) Schema Therapy. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds) **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Springer, Cham.
- RAWSON, H., MÍNER, M. (1986). **The New Dictionary of Quotations**. New York: New American Library.
- RHODEWALT, F. (1990). Self-handicappers. Individual differences in the preference for anticipatory, selfprotective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Ed.), **Selfhandicapping. The Paradox That Isn't** (pp. 69–106). New York, NY: Plenum Press
- RHODEWALT, F., VOHS, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: a self-regulatory process view. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), **Handbook of Competence and Motivation**, Guilford Publications.
- SARTRE, J. P. (2019). **Varoluşçuluk** (29. Baskı). (A. Bezirci, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1996).
- SCHNEİDER, KIRK J. VE KRUG, ORAH T., (2015), **Varoluşçu Humanistik Terapi, Amerikan Psikoloji Derneği, Psikoterapi Kurumaları Dizisi – 6**, İstanbul: Okuyan Us
- SHARF, R. S. (2014). **Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları**. (Çev: N. VoltanAcar). Ankara: Nobel Yayınevi.
- SHAVER, P. R., VE MİKULİNCER, M. (2012). **Meaning, Mortality, and Choice: The Social Psychology of Existential Concerns.**, Washington DC: American Psychological Association.
- SCHOUWENBURG, H. C, LAY, C. H., PYCHYL, T. A. VE FERRARÍ, J. R. (2004). **Counseling The Procrastinator in Academic Settings**. Washington, DC: American Psychological Association.
- SNYDER, C. R., SMÍTH, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The Virtues of old wine in a new bottle. G. Weary ve H. L. Mirels (Ed.), **Integrations of Clinical and Social Psychology** (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

- SPINELLI, E. (2007). **Practising Existential Psychotherapy: The Relational World**. London: Sage.
- TILLICH, P. (2019). **Olmak Cesareti** (F. C. Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us
- VAN VREESWIJK, M., BROERSEN, J., SCHURINK, G. (2019). **Mindfulness ve Şema Terapi Uygulama Rehberi**. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- WAHL, J. (1999). **Varoluşçuluğun Tarihçesi** (B. Onaran, Çev.). İstanbul: Payel Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1999).
- YALOM, I. D. (2008). **Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek**. (Z. İ. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- YOUNG, K. S. (1999). **Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17)**. In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- YALOM, I. D. (2018). **Varoluşçu Psikoterapi**. İstanbul: Pegasus Yayınları
- YOUNG, J. E., KLOSKO J. S., WEİSHAAR M. E. (2009). **Şema Terapi**, Çev. V. T. Soylu, İstanbul: Litera Yayınevi.
- YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEİSHAAR, M. E. (2003). **Schema Therapy: A Practitioner's Guide**. American Journal of Psychiatry (C. 160). New York: The Guilford.
- YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEİSHAAR, M. E. (2019). **Şema Terapi (9 b.)**. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- YOUNG, J. E., RAFAELİ, E., BERNSTEİN, D. P. (2011). **Schema Therapy: The CBT Distinctive Features Series**. London: Routledge.
- YOUNG, J., KOLOSKO, J. (2011). **Hayatı Yeniden Keşfedin**. İstanbul: Psikonet Yayınları.

## MAKALELER

- ACKERMAN, S.D., GROSS, L.B. (2005). My instructor made me do It: Task characteristics of procrastination. **Journal of Marketing Education**. 27(5), 5-13.

- AFTAB, S., KLIBERT, J., HOLTZMAN, N. ve diğ. (2017). Schemas mediate the link between procrastination and depression: results from the United States and Pakistan. **J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther**, 35, 329–345.
- AHMADOVA, P., YAVUZ, M. (2019). Annenin bağlanma özelliği ile ebeveyn tutumları ve çocukların ruhsal, davranışsal durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, **Dergi Biruni**, 12(5), 1- 28
- AKBAY, S. ve GİZİR, C.A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik öz yeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 6(1), 60-78.
- AKÇA, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. **Journal of Education and Learning**, 1(2), 288-297
- AKIN, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. **Eğitim ve Bilim**, 37(164), 176-187.
- ANLI, G., AKIN, A., ŞAR, A.H., EKER, H. (2015). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 14(54), 160-172.
- AZHARİ, M.S. (2017). Early maladaptive schemas and academic procrastination in students: the mediating role of perfectionism. **International Journal of Psychological Studies**, 9, 76.
- BALKIS, M., DURU, E., BULUŞ, M., DURU, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. **Ege Eğitim Dergisi**, 7. 2: 57-73.
- BANDURA, A., ADAMS, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change, **Cognitive Therapy and Research**, 1(4), 287-310.
- BECK, A. T., DOZOİS, D. J. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. **Annual Review of Medicine**, 62, 397-409.

- BLUNT, A., PYCHYL, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. **Personality and Individual Differences**, 28(1), 153-167
- BLUNT, A., PYCHYL, T.A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. **Personality Individual Difference**, 24, 837–846.
- BOYDA, D., MCFEETERS, D., DHINGRA, K., RHODEN, L. (2018). Childhood maltreatment and psychotic experiences: Exploring the specificity of early maladaptive schemas. **Journal of Clinical Psychology**, 74(12), 2287–2301.
- BRICKER, D. C., YOUNG, J. E. (2012). A Client's Guide To Schema Therapy, **Schema Therapy Institute**. 1-23.
- BRUGGEN, V. V., VOS, J., WESTERHOF, G., BOHLMEIJER, E., GLAS, G. (2014). Systematic Review of Existential Anxiety Instruments. **Journal of Humanistic Psychology**. 55(2), 173–201.
- BÜYÜKGÖZE, H., GÜN, F. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. **Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 8(2), 689-704.
- CHEN, L. H., WU, C. H., KEE, Y. H., LIN, M. S., SHUI, S. H. (2009). Fear of failure, 2x2 achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. **Contemporary Educational Psychology**, 34, 298-305.
- CHUN, A. H. C., CHOİ, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. **The Journal of Social Psychology**, 145, 245-264
- COSTA, P. T. VE MCCRAE, R. R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. **Journal of Personality Disorders**, 6(4), 343- 359.

- COŞKUN, S., (2013). İnsansal varoluş ve özün belirlenimi olarak yabancılaşma ve özgürleşme, kaygı. **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi**, (20), 111–126
- COUDEVYLLE, G. R., GİNİS, K. A., FAMOSE, J. P. (2008). Determinants of selfhandicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 36(3), 391-398.
- COUDEVYLLE, G.R., GERNİGON, C. ve Ginis K.A.M. (2011). Self-esteem, selfconfidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, 12, 670-675.
- ÇELİK, Y., ATİLLA, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. **Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 9(2), 177-198.
- DAŞ, C. (2003). Hangisi Benim: İçe Alınanlar. *Temas*, **Gestalt Terapi Dergisi**, 1(2), 37-52
- DEBATS, D. L. (1990). The life regard index: Reliability and validity. **Psychological Reports**. 67(1), 27-34.
- DEPPE, R. K., HARACKIEWICZ, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(4), 868-876
- DOBSON, K. S., DOZOİS, D. J. (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-behavioral Therapies. **Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies**, 3-38.
- EFFERT, B., FERRARİ, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. **Journal of Social Behaviour and Personality**, 4, 151-156.
- ELLIOT, A. J., CHURCH, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. **Journal of Personality**, 71(3), 369-396.

- ELLIOT, A. J., CURY, F., FRYER, J. W., HUGUET, P. (2006). Achievement goals, selfhandicapping, and performance attainment: A mediational analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 28(3), 344–361.
- ERONEN, S., NURMÍ, J. E., SALMELA-ARO, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. **Learning and Instruction**, 8(2), 159-177.
- FARAJÍ, H., GÜLER, K. (2021). Borderline personality features and jealousy traits in university students, **Aydın İnsan ve Toplum Dergisi**, 2(1), 137-154
- FEICK, D. L., RHODEWALT, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, Augmentation, and the protection and enhancement of selfesteem. **Motivation and Emotion**, 21(2), 147-163.
- FERRARÍ, J. R. (1993). Dysfunctional procrastination and its relationship withself- es teem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviours. **Personality and Individual Differences**,17(5),673-679.
- FERRARÍ, J. R., BECK, B. L. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinator. **Education**. 118, 529-538.
- FROST, R. O., MARTEN, P., LAHART, C. M. VE ROSENBLATE, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**, 14(5), 449-468.
- GEÇTAN, E. (1974). Varoluşsal psikolojinin temel ilkeleri. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 13-17.
- HARRÍS, R. N., SNYDER, C. R., HİGGİNS, R. L., SCHRAG, J. L. (1986). Enhancing the prediction of self-handicapping. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1191-1199.
- HAYCOCK, L. A., MCCARTHY, P., SKAY, C. L. (1998). Procrastination in college students: the role of self and anxiety. **Journal of Counseling and Development**, 76, 317- 325



- HIRT, E. R., DEPPE, R. K., GORDON, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral selfhandicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(6), 981-991.
- JONES, E.E., BERGLAS, S. (1978). Control of attribution about the self through selfhandicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 4(2), 200-206.
- KALYON, A., DADANDI, İ., YAZICI, H. (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişki. **Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**; 29(3), 237-246.
- KAMUK, Y. U., EVLİ, F., TECİMER. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. **Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 11(3), 2257-2267
- KAPIKIRAN, Ş. (2012). Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 12(2), 695-711.
- KARAKUŞ, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki, **Toplum ve Sosyal Hizmet**, 23(2), 33-46
- KARNER-HUTULEAC, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 142, 434-438
- KEARNS, H. FORBES, A., GARDİNER, M. (2007). A Cognitive Behavioural Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self-Handicapping in a Non-Clinical Population. **Behaviour Change**, 24(3), 157-172.
- KEARNS, H., FORBES, A. GARDİNER, M., MARSHALL, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and selfhandicapping. **Australian Educational Researcher**, 35(3), 21-36.

- KESEBİR, S., KAVZOĞLU, S. Ö., ve ÜSTÜNDAĞ, M. F. (2011). "Bağlanma ve Psikopatoloji", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3(2), 321-342.
- KİM, J. E., LEE, S. W., LEE, S. J. (2014). Relationship between early maladaptive schemas and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder, **Psychiatry Research**, 215(1), 134-140.
- KNAUS, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. **Journal of Social Behavior and Personality**, 15, 153-166.
- KOLDİTZ, T. A., ARKİN, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. **Journal of Personality and Social Psychology**, 43, 492-502.
- LÁNG, A. (2015). Machiavellianism and early maladaptive schemas in adolescents, **Personality and Individual Differences**, sayı 87, 162-165.
- LAY, C. H., SİLVERMAN, S. (1996). Trait Procrastination, anxiety, and dilatory behavior. **Personality and Individual Differences**, 21(1), 61-67.
- LEARY, M. R., SHEPPERD, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1265-1268.
- LEONDARİ, A., GONİDA, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. **British Journal of Educational Psychology**, 77(3), 595-611.
- LUMLEY, M. N., & 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.
- MARECEK, J., METTEE, D. R. (1972) Avoidance of continued success as a function of self-esteem, level of esteem certainty, and responsibility for success. **Journal of Personality and Social Psychology**, 22, 98-107

- MARTÍN, A. J., MARSH, H. W., DEBUS, R. L. (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. **Contemporary Educational Psychology**, 28, 1-36.
- MARTÍN, K. A., BRAWLEY, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. **Self and Identity**, 1, 337-351.
- MILGRAM N, MEY-TAL G, LEVISON Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. **Personality and Individual Differences**. Vol. 25, 15-25.
- MURÍS, P. (2006). The Pathogenesis of Childhood Anxiety Disorders: Considerations from a Developmental Psychopathology Perspective. **International Journal of Behavioural Development**, 30, 5-11.
- ODACI H., KAYA F., (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science**, 9(1), 43-51.
- ORANG S, HASHEMİ RAZİNİ H, ABDOLLAHİ M H. (2017) Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Meaning of Life and Psychological Well-Being of the Elderly. **Salmand: Iranian Journal of Ageing**; 12 (3) :326-345
- PULFORD, B. D., JOHNSON, A., AWAIDA, M. (2005). A cross-cultural study of selfhandicapping in university students. **Personality and Individual Differences**, 39, 727-737.
- RENNER, F., ARNTZ, A., LEEUW, I., HUIBERS, M. (2013). Treatment for chronic depression using schema therapy, **Clinical Psychology: Science and Practice**, 20(2), 166-180.
- RHODEWALT, F., TRAGAKIS, M. W., FINNERTY, J. (2006). Narcissism and selfhandicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. **Journal of Research in Personality**, 40(5), 573-597.
- RÍCHTER, A., GÍLBERT, P., MCEWAN, K. (2009). Development of an Early Memories of Warmth and Safeness Scale and Its Relationship to

Psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171-184.

ROEDIGER, E., ZARBOCK, G., FRANK-NOYON, E., HINRICHS, J. ve ARNTZ, A. (2020). The effectiveness of imagery work in schema therapy with couples: A clinical experiment comparing the effects of imagery rescripting and cognitive interventions in brief schema couples therapy, *Sexual and Relationship Therapy*, 35(3), 320-337.

ROTHBLUM, E. D., SOLOMON, L. J., MURAKABİ, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387–394.

ROZENTAL, A., CARLBRİNG, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488-1502.

SALARTASH E, KİANERSİ F. (2022) The contribution of early maladaptive schemas and existential anxiety in excessive cell phone use in students of the Faculty of Pharmaceutical Chemistry, Islamic Azad University of Tehran. *JNIP*; 11 (15) :1-18

SANSONE R. A., MCLEAN J. S., WİEDERMAN M. W. (2008) The relationship between medically self-sabotaging behaviors and borderline personality disorder among psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychiatry*, 10(6), 448-452

SENECAL, C., LAVOİE, K. VE KOESTNER, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 889-903

SHAVER, P. R., BRENNAN, K. A. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536–545.

SIAPURTA, I. B. (2010). Temporal motivation theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206-214.

- SIESWERDA, S., BARNOW, S., VERHEUL, R. ARNTZ, A. (2013). Neither Dichotomous nor Split, but Schema-Related Negative Interpersonal Evaluations Characterize Borderline Patients. **Journal of Personality Disorders**, 27(1), 36–52.
- SILVER, M., SABINI, J. (1981). Procrastinating. **Journal for The Theory of Social Behaviour**, 11(2), 207-221
- SIROIS FM. (2017). Procrastination, Health, and Health Risk Communication. In: **Oxford Research Encyclopedia of Communication**. UK: Oxford University Press.
- SIROIS, F. M., KITNER, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. **European Journal of Personality**, 29(4), 433-444.
- SÌMEONE-DÌFRANCESCO, C., ROEDÌGER, E., STEVENS, B. A. (2015). **Schema Therapy with Couples: A Practitioner's Guide to Healing Relationships**. USA:John Wiley & Sons.
- SNYDER C., SMÌTH, T. W., PERKINS, S. C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints physical symptoms as self-handicapping strategies. **Journal of Personality and Social Psychology**, 44(4), 787-797.
- SNYDER, C. R., SMÌTH, T. W., AUGELLÌ, R. W., INGRAM, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48(4), 970-980.
- SOLOMON, L. J., ROTHBLUM, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of Counseling Psychology**, 31, 503-509.
- STEEL P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Vol. 133, **Psychological Bulletin**. 65–94

- STEWART, M. A., DE GEORGE-WALKER, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. **Personality and Individual Differences**, 66, 1-21.
- STRUBE, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. **Basic and Applied Social Psychology**, 7(3), 211–224
- SUDDARTH, B. H., SLANEY, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, 34(3), 157–165
- THİMM, J. C. (2010). 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. 10.001
- TİCE, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60(5), 711-725.
- TİCE, D. M., BAUMEİSTER, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. **Psychological Science**, 8(6), 454–458.
- TUCKMAN, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. **Educational And Psychological Measurement**, 51, 473- 481.
- URDAN, T., MİDGLEY, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? **Educational Psychology Review**, 13(2), 115-138.
- ÜZAR ÖZÇETİN, Y., HİÇDURMAZ, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 8(2), 145-154
- ÜZBE, N., BACANLI, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 13(1), 33-50.

- WAGONER, B. (2013). Bartlett's concept of schema in reconstruction. **Theory and Psychology**, 23(5), 553–575.
- WANT, J., KLEITMAN, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. **Personality and Individual Differences**, 40, 961-971.
- WILDE, J. L., DOZOİS, D. J. A. (2019). A dyadic partner-schema model of relationship distress and depression: Conceptual integration of interpersonal theory and cognitive-behavioral models. **Clinical Psychology Review**, 70, 13–25.
- YOUNG, J. E., BROWN, G. (2003). Young Schema Questionnaire-Short Form; Version 3 **APA PsycTests**.
- ZUCKERMAN, M., KIEFFER, S.C., KNEE, C.R. (1998). Consequences of self-handicapping: effects on coping, academic performance and adjustment. **Journal Personal Social Psycholgy**, 74, 1619-1628.
- ZUCKERMAN, M., TSAİ, F. F. (2005). Cost of self-handicapping. **Journal of Personality**, 73(2), 411-442.

## **TEZLER**

- ALBAYRAK, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- ALBAYRAK, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- ANLI, G. (2011). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

- ARIKAN, M. (2019). "Madde Bağımlılarının Erken Dönem Uyumsuz şemaları ve İşlev Bozucu Baş Etme Biçimleri: Şema Terapi Perspektifinde Bir İnceleme", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- ASLAN, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç ve Affetmeyi Yordaması, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi
- BALKIS, M., (2006), Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme Ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- BINDER, K. (2000). The Effects Of An Academic Procrastination Treatment On Student Procrastination And Subjective Well-Being (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Carleton University, England.
- CANER, M. (2009). Evli Bireylerde Kendi Ebeveynlerini Algılama Biçimleri, Erken Dönem Uyum Bozucu şemalar ve eşe Yönelik Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler: şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacette Üniversitesi.
- COŞAR, S. (2012). Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi
- EDDINGS, S. K. (2003). Gender Differences in Self- Handicapping: The Role of Self-Construals (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Utah, Salt Lake City
- GÜLER, K. (2020). Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜNAYDIN, H. D. (2016). Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı



Düzelelerine Etkisinin İncelenmesi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi.

GÜNER, D. (2008). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Erteleme Eğilimleri ve Kaygı Düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.

HAGHBİN, M. (2006). Attachment Styles and Psychological Separation in Relation to Procrastination: A Psychodynamic Perspective on The Breakdown in Volitional Action (Doctoral Dissertation), Carleton University.

IŞIK, S. (2019). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modelinde Bir İnceleme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Şehir Üniversitesi.

JARADAT, A. M. (2004). Test Anxiety in Jordanian students: Measurement, Correlates and Treatment. (PhD Thesis), Philips: University of Marburg.

KAĞAN, M. (2010). Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşımaya Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.

KAYA, F. (2010). Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü", (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

KIRAÇ, F. (2007). Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.

MAZLUM, A. (2021). Akademik Erteleme Davranışının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Stresle Baş Etme Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- SALOMON, K. L. (1997). Self-Handicapping as Threat Regulation (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University New York. Buffalo, New York.
- STEEL, P. D. G. (2002). A Measurement and Nature of Procrastination. (Unpublished Doctoral Dissertation) University of Minnesota, USA.
- TÜRKÜÖZ, E.Y. (2022). Gestalt Temas Engelleri ve Varoluşsal Kaygı Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- UZUN ÖZER, B., TOPKAYA N. (2005). Akademik Erteleme Davranışı ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkiler. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Eylül, 2005 İstanbul.
- ÜNVANLI, Y. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- YALNIZ, A. (2014). Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj Ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- YAKKUB, N. F. (2000). Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy the School of Languages and Scientific Thinking, University Utara Malaysia
- YIKILMAZ, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı. (Yayımlanmış Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi SBE, Eskişehir.

## **EKLER**

**EK-1:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

**EK-2:** Kişisel Bilgi Formu

**EK-3:** Young Şema Ölçeği (YSÖ-KF3).

**EK-4:** Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ).

**EK-5:** Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ).

**EK-6:** Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ).

**EK-7:** Etik Kurul Kararı



### **EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Bu çalışma Oğuzhan Duran tarafından yapılmaktadır. Araştırma Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Güler ile birlikte yürütülecektir. Araştırmanın amacı, varoluşsal kaygı, erteleme, kendini sabotaj eğiliminin erken dönem uyum bozucu şemalarla arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup sizin için en uygun olan yanıtı anket içindeki yönerge doğrultusunda işaretleyiniz. Ankette yer alan soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur ve sizden kimlik bilgilerinize yönelik bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar tamamıyla gizli tutularak sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar bilimsel ve akademik amaçlı kullanılacaktır. Ankete katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sürecinde aklınıza takılan bir soru olursa şeffaf bir şekilde tüm sorularınız yanıtlanacaktır. Desteğiniz ve katılımınız için teşekkür ederiz. Gösterdiğiniz ilgi, katkı ve işbirliği için teşekkür ederim. Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istersem araştırmadan ayrılma hakkımın olduğunu biliyorum. Verdiğim bilgilerin akademik amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.

### **EK-2: Kişisel Bilgi Formu**

**1) Yaş:**

**2) Cinsiyet**

( ) Kadın ( ) Erkek

**3) Medeni durum**

( ) Evli ( ) Bekar

**3) Eğitim süreniz nedir?**

( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü

**4) Yıllık gelir durumunuz?**

( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek



### **EK-3: Young Şema Ölçeği (YSÖ-KF3)**

#### **Derecelendirme**

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.

5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtılarım kadar, başaramadım.

10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. \_\_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).

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

14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.

15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.

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

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

18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.



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

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

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

22. \_\_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.

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

24. \_\_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.

25. \_\_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.

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

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

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

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

30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.

31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.

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

33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

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

36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.

37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.

38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım

39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.

40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.

51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım

52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.

53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.

54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.

55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.

56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersen çok kötü hissederim.

57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.

58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.

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

61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.

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

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

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

65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.

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

67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.

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

69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.

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

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

72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.

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

74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.

75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.

76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissederim.

77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.

78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.

80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.

81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.

84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.

85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.

86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.

88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.

89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.

90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.





**EK-4: Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ)**

		Beni Hiç yansıtmıyor (1)	Beni çok az yansıtmıyor (2)	Beni Orta derecede yansıtmıyor (3)	Beni Oldukça çok yansıtmıyor (4)	Beni tamame n yansıtmıyor (5)
1	Dünyada bir iz bırakmayı önemsiyorum					
2	Gelecekte beni bekleyen önemli görevlerim olduğuna inanıyorum.					
3	Sebebini bilmediğim bir can sıkıntısı yaşıyorum.					
4	Kendimi, dünyaya atılmış gibi hissediyorum.					
5	Ölümümü, yaşamımın doğal bir parçası olarak görüyorum					
6	Uğruna çaba göstermeye değer amaçlara sahibim					
7	Yaşamımın sona erecek olmasını kabullenemiyorum.					
8	Yaşamda ilgimi çeken şeyler var.					
9	Yaşama bir şeyler katabilmeyi önemsiyorum.					
10	Kararlarımı çoğunluğun görüşüne göre belirliyorum.					
11	Yaşamımla ilgili önemli kararlar vermem gerektiğinde tutulup kalıyorum.					
12	İnsanların dünyasına dahil olamıyorum.					
13	Yapmayı planladığım şeylerin önemine inanıyorum.					
14	Yaşamımı başkalarının denetiminde yaşıyorum.					
15	Yaşam hakkında başkalarına öğretebileceğim değerli şeylerim olduğunu hissediyorum.					
16	Yaşamımın sona ereceğini düşününce boşluğa düşünüyorum.					
17	Yaşamda iyi işler yaptığımı düşünüyorum.					
18	Yapmayı tasarladığım şeylerin doğruluğuna inanıyorum.					
19	Gerçekleştirmeyi tasarladığım şeylerin yararına inanıyorum.					
20	Yok olup gitmekten korkuyorum.					
21	Kendimi, diğer insanlardan soyutlanmış gibi hissediyorum.					
22	Yalnız kaldığımda huzursuzluktan kıvranıyorum.					
23	Tek başına seçim yapmanın sorumluluğundan korkuyorum.					
24	Kendimi güvende hissetmek için diğer insanların yaptıklarını yapıyorum.					
25	Ölüm düşüncesini aklımdan çıkaramıyorum.					



**EK-5: Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)**

		Beni <b>Hiç</b> yansıtmıyor (1)	Beni <b>çok az</b> yansıtır (2)	Beni <b>Biraz</b> yansıtır (3)	Beni <b>çoğunlukla</b> yansıtır (4)	Beni <b>tamamen</b> yansıtır (5)
1	İşlerimi gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm					
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım					
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir					
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım					
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler					
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım					
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım					
8	İşleri zamanında bitiririm					
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler					
10	Sıklıkla iki ayağım bir papuca girer					
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dk ya bırakırım					
12	İşleri bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır					
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim					
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım					
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım					
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi manevi zarara uğrarım					
17	Önemli işleri bana verilen zamandan daha önce bitiririm					
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım					



## EK-6: Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Katılıyorum (5)	Tamamen katılıyorum (6)
1 Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.						
2 İşlerimi son ana kadar ertelerim.						
3 Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.						
4 Birçok insana göre daha keyifsizim.						
5 Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.						
6 Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.						
7 Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.						
8 Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.						
9 Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.						
10 Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.						
11 Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.						
12 Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.						
13 Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.						
14 Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.						
15 Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.						
16 Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.						
17 Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.						
18 Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.						
19 Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.						
20 Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.						
21 Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden						

	daha fazla düşünüm.						
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.						
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.						
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.						
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.						

## EK-7: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.07.2023-90460



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-90460  
Konu : Etik Onayı Hk.

14.07.2023

Sayın Oğuzhan DURAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 06.07.2023 tarihli ve 2023/06 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sencer GİRGİN  
Müdür Yardımcısı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : BSN4FRT1UP Pin Kodu : 95392

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : [iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr](mailto:iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr)

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002







## ÖZGEÇMİŞ

