Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Danışma Öncesi ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*

Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz Günaydın

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2062-4246>

Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Konya – TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 18.01.2019

Kabul: 13.03.2019

On-line Yayın: 25.03.2020

Anahtar Kelimeler

Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Durumluk Kaygı

Sürekli Kaygı

Danışma Öncesi Kaygı

Psikolojik Danışman

Araştırma Makalesi

* Bu çalışma, yazarın “Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı doktora tezinden yararlanarak hazırlanmıştır.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.29097>

Öz

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının danışma öncesi ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Konya merkezde çeşitli okullarda görev yapmakta olan 233 psikolojik danışman ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinden oluşan 202 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada; erken dönem uyum bozucu şema puanlarını belirlemek amacıyla “Young Şema Ölçeği Kısa Form 3”, danışma öncesi ve sürekli kaygı puanlarını belirlemek için “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri”; cinsiyeti, yaş ile ilgili bilgilerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, kusurluluk ve fedakârlık dışındaki tüm erken dönem uyum bozucu şemalarının (başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, terk edilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık, mükemmeliyetçilik) durumluk kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışmanların erken dönem uyum bozucu şemalarının on sekizi de sürekli kaygı düzeyleriyle anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Danışman adaylarının ise duygusal yoksunluk, haklılık ve mükemmeliyetçilik dışındaki tüm erken dönem uyum bozucu şemalarının (başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, fedakârlık, terk edilme, cezalandırıcılık, kusurluluk, dayanıksızlık) durumluk kaygı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarının fedakârlık ve cezalandırıcılık dışındaki bütün şemaları (duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık, mükemmeliyetçilik) sürekli kaygı düzeyleriyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Günaydın, H. D. (2020). Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Danışma Öncesi ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies*, Year: 13, Number: 79, Spring, p. 469-482.

An Investigation of the Effects of Early Maladaptive Schemas on Pre-Counselling and Trait Anxiety Levels of Psychological Counselors and Counselling Trainees

Asst. Prof. Dr. Hatice Deniz Günaydın

Konya Food and Agriculture University, Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Psychology, Konya – TURKEY

Article History

Submitted: 18.01.2019

Accepted: 13.03.2019

Published Online: 25.03.2020

Key Words

Early Maladaptive Schemas

State Anxiety

Trait Anxiety

Pre-Counselling Anxiety

Psychological Counsellor

Research Article

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.29097>

Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of early period maladaptive schemas on pre-counselling and continuous anxiety levels of psychological counselors and counselling trainees. The study group consisted of 436 people , 233 of whom are psychological counselors having worked in various schools in the center of Konya in 2012-2013 academic year , and 202 of whom are Psychological Counseling and Guidance Department students in Necmettin Erbakan University Ahmet Keleşoğlu Faculty. In the study, "Young Schema Scale Short Form 3 "has been used to determine early maladaptive schema scores , "State and Trait Anxiety Inventory" has been used to determine the pre-consultative and trait anxiety scores ; and Personal Information Form prepared by the researcher has been used to determine the information about gender and age. According to the results of the research, except for emotional deprivation, emotional inhibition, defectiveness and self-sacrifice , all early maladaptive schemas (failure to achieve, pessimism, social isolation, approval- seeking, enmeshment, entitlement, abandonment, punitiveness, vulnerability to harm or illness , unrelenting standards) of the Psychological Counselors have been found to be significantly correlated with state anxiety levels.

All 18 early maladaptive schemas of psychological counselors have been found to be significantly correlated with trait anxiety levels. As for the counselling trainees, except for their emotional deprivation, entitlement, and unrelenting standards , all early maladaptive schemas (failure to achieve, pessimism, social isolation, emotional inhibition, approval- seeking, enmeshment, entitlement, self-sacrifice , abandonment, punitiveness, defectiveness, vulnerability to harm or illness) have been found to be significantly correlated with state anxiety levels. Except for self-sacrifice , punitiveness, all early maladaptive schemas (emotional deprivation, failure to achieve, pessimism, social isolation, emotional inhibition, approval- seeking, enmeshment, entitlement, abandonment, vulnerability to harm or illness , unrelenting standards) of the counselling trainees have been found to be positively and significantly correlated with trait anxiety levels.

GİRİŞ

Değişen ve gelişen dünyada bireyler, olumsuz yaşantılarıyla ya da kişisel gelişimlerini engelleyen sorunlarla başa çıkabilmek için zaman zaman profesyonel yardım alma ihtiyacı duyarlar. Bir disiplin olarak 1900'lü yılların başından itibaren gelişimini sürdüren psikolojik danışma, yüz yüze etkileşim temelinde, danışanın sosyal ve duygusal gelişimini desteklerken, uyum sağlama ve karar verme becerisini geliştirmeyi hedefleyen bir psikolojik yardım hizmetidir. (Gibson, 1999; Kalkan ve Odacı, 2005; Egan, 2007). İlerleyen süreçte psikolojik yardım hizmetinin psikolojik problemlerin çözümündeki öneminin kanıtlanmasından bu yana danışma hizmetinin sunumu, süreci etkileyen faktörler, bu hizmeti sunan bireylerin nasıl ve hangi özelliklere sahip olması gerektiği sürekli tartışma konusu olmuştur (Bergin, 1970; Lambert ve Ogles, 2009). Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanların nitelikleriyle birlikte onların danışanlarına yardım edebileceklerine dair kendilerine olan inançları da etkili bir psikolojik danışma yapma performansını oluşturan önemli bir faktördür (Cormier ve Nuriou, 2003). Bu bilişsel süreçler aynı zamanda danışmanların kaliteli hizmetler sunabilmeleri için bununla ilgili kaygıları ile baş edebilmeleri sürecini de içerir.

Kaygı (anksiyete) 'nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan endişe duygusu' olarak tanımlanır. Yaygınlığı ve önemli bazı ruhsal hastalıklara yatkınlık yaratması nedeniyle önemli ruh sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Kaygı durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır. Durumluk kaygı; tehlikeli, istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygıdır. Sürekli kaygı ise ortada nesnel bir neden yokken de var olan ve böyle bir neden olduğunda da bu durumla orantısız biçimde uzun süreli ve şiddetli olan kaygıdır. Son elli yıllık süreçte danışmaların danışma öncesi ve sürekli kaygıları tartışılmaya ve deneysel olarak da araştırılmaya başlanmıştır (Carter ve Pappas, 1975; Daniels ve Larson, 2001). Danışmanların hem durumluk hem de sürekli kaygılarının danışmanlık becerilerini etkilediği açık olsa da bu konudaki araştırmalar sınırlı sayıda kalmıştır (Mooney ve Carlson, 1976).

Son zamanlarda kaygıyı açıklamada Young'ın şema modeli sıklıkla gündeme gelmektedir. Şemalar; anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyularını içeren, kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yaygın, kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Young, 1990). Tüm bireylerde bulunan bu şemalar katı ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte, çeşitli psikolojik bozukluklarının temelinde yer alabilmektedirler. Yaşamın erken dönemindeki kişisel deneyimler ve çevredeki önemli insanlarla (genellikle anne baba) yapılan özdeşim ve iletişim ile oluşan şemalar, yaşamın sonraki dönemlerinde benzer deneyimler ve öğrenmelerle pekişir, inançların en temel düzeyini oluşturur. Aralarında terminolojik farklar bulunmakla birlikte, şema kavramsallaştırmasının, Bowlby'nin bağlanma kuramına dayandığı ve şemaların bağlanma figürleri ile olan etkileşimlerin temsilleri olarak tanımlandığı görülmektedir (Safran, 1990). Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bebekler, birincil bakıcıları ile yaşadıkları etkileşimler sonucunda, çeşitli bağlanma örüntüleri ve zihinsel modeller geliştirmektedirler. Araştırmacılar, bu erken dönem temsillerin ya da şemaların, kişinin tüm dünya ile ilgili oluşturacağı diğer temsillerine de zemin hazırladığını, bireyin gelecekteki ilişkilerini ve davranışlarını etkileyebileceğini, dolayısıyla ortaya çıkabilecek bir psikopatolojide de rol oynayabileceğini ileri sürmektedirler (Safran, 1990; Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer, 2005; Young ve Lindeman, 1992). Oluşturulan bu uyumsuz şemalar, tüm yaşam boyunca stresle karşılaşıldığında insanları psikolojik problemlere hassas duruma getirmektedirler (Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2010).

Şema kuramına göre çocukluk çağının ihtiyaçları ileri derecede engellendiği veya aşın duyurulduğunda erken dönem uyumsuz şemalar ortaya çıkmaktadır (Young ve ark., 2003). Young, modelinde 18 erken dönem uyumsuz şemayı, 5 kategoriye ayırmış ve bu kategorilerin her biri "şema

alanı" olarak adlandırılmıştır. Ayrılma ve Reddedilme şema alanı güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul ve saygı gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili şemaları içerir. Bu alanda terk edilme, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon şemaları bulunur. Zedelenmiş özerklik ve kendini ortaya koyma şema alanı, rekabet edebilme gibi temel evrensel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili şemalar bulunur. Bu alanda bağımlılık, dayanıksızlık, iç içelik ve başarısızlık şemaları bulunur. Zedelenmiş Sınırlar şema alanı; içsel sınırlar, başkalarına karşı sorumluluk veya uzun süreli hedef odaklılıkta eksikliklerle ilişkili şemaları içerir. Bu alanda haklılık ve yetersiz özdenetim şemaları bulunur. Diğer yönelimlilik şema alanında ise kişinin kendine yönelimli olma, düşünce ve duygularını ifade etme gibi temel evrensel ihtiyaçların yok sayılması ile ilişkili şemalar bulunmaktadır. Bu alanda boyun eğcilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır. Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanında ise kişinin kendine yönelimli olma, düşünce ve duygularını ifade etme gibi temel evrensel ihtiyaçların yok sayılması ile ilişkili şemalar bulunmaktadır. Bunlar; karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarıdır.

Alan yazın incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların bireyleri psikopatolojilerin oluşumuna yatkın hale getirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Murriss, bu yatkınlığı, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıkları dönemlerde erken dönem uyumsuz şemalarının aktive olması; bu aktivasyonun da hatalı ve işlevsel olmayan algı, düşünce, davranış sergilemelerine yol açması ve bu durumun anksiyete bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi psikopatolojilerin ortaya çıkması ile sonuçlanması şeklinde açıklamaktadır (2006). Çocukluk döneminde deneyimlenebilecek zarar verici olaylar ve bu olayların birey üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada zarar verici olaylar "yetersiz bakım, aşırı kontrol, ihmal ve istismar" olarak sıralamış; bu olayların olumsuz bilişsel yapılara yol açabileceği ve bu durumun da yetişkinlikte anksiyete ve depresyon oluşumuyla sonuçlanabileceğini belirtmiştir (McGiin, Cukor ve Sanderson, 2005).

Danışanlar gibi danışmanların da kendi acı verici yaşam deneyimleri sonucu oluşan erken dönem uyumsuz şemaları olabilir. Danışma öncesinde ve danışma sırasında kaygı artışı danışmanların şemalarının aktifleşmesine neden olabilir. Danışmanların kendi şemaları konusunda farkındalıkları ve aktive olan şemalarının danışma sürecini olumsuz etkilemesini engelleyecek sağlıklı erişkin rolünü sürdürebilmeleri önemlidir. Aksi takdirde bu şema etkinleşmesi, özellikle sağlıksız başa çıkma formlarında ciddi danışma problemlerine, hatta sürecin sonlanmasına yol açabilir (Young, Klosko, 1994).. Turk ve Salovey'e göre danışmanların kullandıkları şemalar danışmanların değerlendirme, danışma ve danışmanın sürdürülmesi süreçlerine yön vermektedir(1985). Erken dönem uyumsuz şemalarının farkına varmaları, bu şemalar hakkında bilgi sahibi olmaları danışmanların karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarını fark etmelerini ve bu ihtiyaçlarını uyum sağlayıcı bir biçimde karşılamalarını sağlayacaktır. Bu farkındalık ve karşılanmamış ihtiyaçların giderilmesi, danışmanların uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal kalıplarının değişimine yol açacaktır. Bu değişimin danışma sürecinde danışmanın kaygısını azaltacağı ve danışma sürecini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Alan yazına bakıldığında psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygıları ile erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu araştırmada iki farklı çalışma grubundan veri toplanmıştır. Bu gruplar, 2012-2013 eğitim-

öğretim yılında Konya merkezde çeşitli okullarda görev yapmakta olan 233 psikolojik danışman (% 61,8 kız, %38,2 erkek) ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinden 202 öğrenciden (%78,2 kız; %21,8 erkek) oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3): Young Şema Ölçeği Erken Dönem Uyumsuz Şemaların değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir ve ölçeğin uzun (16 şema boyutu, 205 madde), kısa (15 şema boyutu, 75 madde) ve yeni şemaların (Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık) eklenmesiyle oluşturulmuş son hali olmak üzere üç farklı formu bulunmaktadır. YŞÖ-KF3 18 alt boyut ve her boyutu ölçeğin beş madde olmak üzere 90 maddeden oluşan bir ölçektir. Denekler, her bir maddeyi 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirebilmektedirler (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). Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmakla birlikte yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli Erken Dönem Uyum Bozucu Şemanın varlığına işaret etmektedir. (Rafaeli, Bernstein, Young, 2010; Martin, Young, 2010). Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ün Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından üniversite örnekleminde yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 5 şema alanına (kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, yüksek standartlar) ve yorumlanabilir 14 faktörlü yapıya yani 14 şema (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Öz-denetim, Kendini Fedakâr Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, Yüksek Standartlar) boyutuna ulaşılmıştır. Bu yapıya göre madde sayısının dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri : Bu çalışmada veriler, Spilberger, R.L.Gorsuch ve R.E. Lushene (1970) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1998) tarafından Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) ile toplanmıştır. Ölçek Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, bireylerin belirli bir anda ve belirli bir koşulda kendini nasıl hissettiğini belirlemeye yönelikken; Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Her ölçek 20 maddelik iki tür ifade içermektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu, düşünce ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi seçeneklerden birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışları sıklık derecesine göre (1) "hemen hemen hiçbir zaman", (2) "bazen", (3) "çok zaman" ve (4) "hemen her zaman" seçeneklerinden birini seçerek yanıtlanır. (Le Compte ve Öner, 1998; Aydemir ve Köroğlu, 2000).

İşlem

Verileri toplamak amacıyla daha önce kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarına ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde araştırmacı tarafından "Young Şema Ölçeği", "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri", ve "Kişisel Bilgi Formu" birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler araştırmacı tarafından okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır. Değerlendirmenin ilk aşamasında YŞÖ-KF3, DSKE ve Kişisel Bilgi Formu'ndaki veriler bilgisayar ortamında sınıflandırılmıştır ve eksik dolduran 64 psikolojik danışman ve öğrenci değerlendirmeden çıkarılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır.

BULGULAR

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Orijinal form ile Türkçe form arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Momentler Korelasyon Analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t
Duygusal	Kız	144	7,2639	3,31132	-2,453*
Yoksunluk	Erkek	89	8,6292	4,56116	
Başarısızlık	Kız	144	9,5486	4,08105	-,246
	Erkek	89	9,6854	4,16314	
Karamsarlık	Kız	144	8,4236	3,55296	,474
	Erkek	89	8,2022	3,40180	
Sosyal İzolasyon	Kız	144	11,9407	5,16157	,029
	Erkek	89	11,9213	4,82471	
Duyguları Bastırma	Kız	144	8,8125	3,76396	-1,708
	Erkek	89	9,6864	3,81217	
Onay Arayıcılık	Kız	144	17,5903	6,37457	2,122*
	Erkek	89	15,8695	5,78080	
İç İçelik	Kız	144	13,1500	5,43603	-,958
	Erkek	89	13,8652	5,60071	
Haklılık	Kız	144	20,2014	6,77364	,836
	Erkek	89	19,5101	5,69767	
Kendini Feda	Kız	144	14,2361	5,39099	1,129
	Erkek	89	13,4719	4,77943	
Terk Edilme	Kız	144	7,4792	3,32814	-,377
	Erkek	89	7,6517	3,43809	
Cezalandırıcılık	Kız	144	16,5694	5,94103	,682
	Erkek	89	16,0447	5,55650	
Kusurluluk	Kız	144	7,8403	3,05123	-2,637*
	Erkek	89	9,1124	3,86840	
Dayanıksızlık	Kız	144	8,4444	3,64850	,579
	Erkek	89	8,1573	3,69243	
Mükemmeliyetçilik	Kız	144	8,3611	3,79291	2,042*
	Erkek	89	7,3972	2,96508	

Tablo 1 incelendiğinde, erkek psikolojik danışmanların kadınlara göre daha fazla duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarına sahip olduğu; kadınların ise erkeklere göre daha fazla onay arayıcılık ve mükemmeliyetçilik şemalarına sahip olduğu görülmektedir. Başarısızlık, kararsızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, İç içelik, haklılık, kendini feda, terkedilme, cezalandırıcılık ve dayanıksızlık alt boyutlarında ise kadın psikolojik danışmanlarla erkekler arasında fark olmadığı görülmüştür.

Psikolojik Danışman adaylarında ise; erkek adayların kadınlara göre daha fazla duygusal

yoksunluk, terkedilme duyguları bastırma, kusurluluk, mükemmeliyetçilik; şemalarına sahipken, başarısızlık, kararsızlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, kendini feda, cezalandırıcılık ve dayanıksızlık alt boyutlarında ise kadın adaylarla erkekler arasında fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 2 : Psikolojik Danışmanların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t
Durumluk kaygı	Kız	144	37,0069	9,75898	1,37
	Erkek	89	35,1236	10,80069	
Sürekli kaygı	Kız	144	42,2847	9,75898	2,90*
	Erkek	89	39,6180	7,75990	

Tablo 2 incelendiğinde kadın psikolojik danışmanların durumluk kaygı puan ortalamaları 37,00 iken, erkeklerin ise 35,12 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış. .05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmamıştır ($t=1,37$, $p<.05$). Bu durum kadın ve erkek psikolojik danışmanların durumluk kaygılarının birbirlerinden farklılaşmadıklarını göstermektedir.

Kadın psikolojik danışmanların sürekli kaygı puan ortalamaları 42,28 iken, erkeklerin ise 39,61 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış. .05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmuştur ($t=2,90$, $p<.05$). Bu durum kadın psikolojik danışmanların sürekli kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t
Durumluk kaygı	Kız	158	37,21	8,45	2,87*
	Erkek	44	33,18	7,33	
Sürekli kaygı	Kız	158	42,56	6,86	2,88**
	Erkek	44	39,15	7,17	

Tablo 3 incelendiğinde kadın psikolojik danışman adaylarının durumluk kaygı puan ortalamaları 37,21 iken, erkeklerin ise 33,18 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış, .05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmuştur ($t=2,87$, $p<.05$). Bu durum kadın adayların durumluk kaygılarının erkek adaylardan yüksek olduğunu göstermektedir.

Kadın psikolojik danışman adaylarının sürekli kaygı puan ortalamaları 42,56 iken, erkeklerin ise 39,15 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış. .05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmuştur ($t=2,88$, $p<.05$). Bu durum kadın psikolojik danışmanların sürekli kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Psikolojik Danışmanların ve Danışman Adaylarının Durumluk ve Sürekli Kaygılarının
Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına göre Farklılaşmasına ilişkin bulgular****Tablo 4:** Psikolojik Danışmanların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Durumluk Kaygılarının
Karşılaştırılmasına ilişkin T Testi Sonuçları

Şemalar		n	$\bar{X}$	Ss	t
Duygusal	Düşük	218	36,24	10,13	-,227
Yoksunluk	Yüksek	15	36,24	11,25	
Başarısızlık	Düşük	219	36,17	10,18	-,648
	Yüksek	14	38,00	10,37	
Karamsarlık	Düşük	216	35,85	10,2	-2,35*
	Yüksek	17	41,8	8,39	
Sosyal İzolasyon	Düşük	216	35,7	10,12	-2,83*
	Yüksek	17	42,9	8,77	
Duyguları Bastırma	Düşük	209	35,98	10,23	-1,33
	Yüksek	24	38,91	9,6	
Onay Arayıcılık	Düşük	127	34,4	9,56	-3,05*
	Yüksek	105	38,4	10,51	
İç İçelik	Düşük	226	36,11	10,17	-1,43
	Yüksek	7	41,7	9,70	
Haklılık	Düşük	134	34,35	10,33	-3,45*
	Yüksek	99	38,90	9,41	
Kendini Feda	Düşük	130	35,52	10,68	-1,28
	Yüksek	103	37,25	9,48	
Terk Edilme	Düşük	223	35,9	10,06	-2,77
	Yüksek	10	44,9	9,39	
Cezalandırıcılık	Düşük	133	35,38	10,71	-1,56
	Yüksek	100	37,49	9,36	
Kusurluluk	Düşük	227	36,07	10,09	-2,01
	Yüksek	6	44,5	11,34	
Dayanıksızlık	Düşük	215	35,97	10,26	-1,61
	Yüksek	18	40	8,66	
Mükemmeliyetçilik	Düşük	129	36,5	9,46	3,99
	Yüksek	104	35,99	11,05	

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik danışmanların karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, haklılık şemalarına göre durumluluk kaygılarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yani bu şemaları yüksek danışmanların, durumluluk kaygı düzeyleri de yüksektir.

Tablo 5: Psikolojik Danışmanların Erken Dönem Uyumsuz Şemalarına Göre Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

Şemalar		n		Ss	t
Duygusal Yoksunluk	Düşük	218	41,17	6,93	-,733
	Yüksek	15	42,5	6,69	
Başarısızlık	Düşük	219	40,96	6,87	-2,63*
	Yüksek	14	45,92	6,04	
Karamsarlık	Düşük	216	40,82	6,79	-3,56*
	Yüksek	17	46,88	6,05	
Sosyal İzolasyon	Düşük	216	40,74	6,73	-4,26*
	Yüksek	17	47,88	5,86	
Duyguları bastırma	Düşük	209	40,94	6,94	-2,12
	Yüksek	24	44,08	6,07	
Onay arayıcılık	Düşük	127	34,4	9,56	-6,24*
	Yüksek	105	38,85	6,59	
İç içelik	Düşük	226	41,08	6,84	-2,3*
	Yüksek	7	47,1	6,91	
Haklılık	Düşük	134	39,53	6,81	-4,63*
	Yüksek	99	43,6	6,36	
Fedakârlık	Düşük	130	39,8	7,2	-3,48*
	Yüksek	103	43	6,13	
Terk Edilme	Düşük	223	40,94	6,77	-3,46*
	Yüksek	10	48,5	6,38	
Cezalandırıcılık	Düşük	133	39,9	7,04	-3,53*
	Yüksek	100	43,07	6,34	
Kusurluluk	Düşük	227	41,1	6,91	-1,70
	Yüksek	6	46	5,32	
Dayanıksızlık	Düşük	215	40,8	6,88	-3,343*
	Yüksek	18	46,3	5,06	
Mükemmeliyetçilik	Düşük	129	40,31	7,25	-2,37*
	Yüksek	104	42,45	6,29	

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik danışmanların başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, iç içelik, haklılık, fedakarlık, terkedilme, cezalandırıcılık, dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilik şemalarının sürekli kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yani bu şemaları yüksek olan danışmanların, sürekli kaygı düzeyleri de yüksektir.

Tablo 6: Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyumsuz şemalarına göre durumluk kaygıların farklılaşmasına ilişkin T Testi Sonuçları

Şemalar		n	$\bar{X}$	Ss	t
Duygusal Yoksunluk	Düşük	185	36,00	8,11	-1,89
	Yüksek	17	40,00	10,39	
Başarısızlık	Düşük	176	35,52	7,93	-3,70*
	Yüksek	26	41,84	9,33	

Karamsarlık	Düşük	166	35,36	7,81	-3,66*
	Yüksek	36	40,83	9,46	
Sosyal İzolasyon	Düşük	179	35,91	8,06	-2,03*
	Yüksek	23	39,65	10,09	
Duyguları bastırma	Düşük	163	35,27	7,96	-3,80*
	Yüksek	39	40,76	8,70	
Onay arayıcılık	Düşük	70	33,81	8,00	-3,18*
	Yüksek	132	37,67	8,28	
İç İçelik	Düşük	183	35,54	7,60	-4,34*
	Yüksek	19	43,94	11,47	
Haklılık	Düşük	83	35,73	7,50	-.85
	Yüksek	119	36,75	8,93	
Kendini Feda	Düşük	150	35,16	8,57	-3,46*
	Yüksek	52	39,71	6,78	
Terk Edilme	Düşük	182	36,03	8,31	-1,56
	Yüksek	20	39,10	8,62	
Cezalandırıcılık	Düşük	75	35,29	8,68	-1,36
	Yüksek	127	36,95	8,15	
Kusurluluk	Düşük	186	35,82	8,08	-3,001*
	Yüksek	16	42,25	9,65	
Dayanıksızlık	Düşük	176	35,43	8,00	-4,12*
	Yüksek	26	42,42	8,45	
Mükemmeliyetçilik	Düşük	117	36,62	8,28	,571
	Yüksek	85	35,94	8,52	

Tablo 6 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içelik, kendini feda, kusurluluk ve dayanıksızlık şemalarına göre durumluluk kaygılarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yani bu şemaları yüksek olan adayların durumluluk kaygıları da yüksektir.

Tablo 7: Psikolojik Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyumsuz şemalarına göre Sürekli Kaygıların farklılaşmasına ilişkin T Testi Sonuçları

Şemalar		n	X	Ss	t
Duyusal Yoksunluk	Düşük	185	41,2	6,43	-4,308*
	Yüksek	17	48,5	9,83	
Başarısızlık	Düşük	176	40,81	6,2	-6,649*
	Yüksek	26	48,61	8,68	
Karamsarlık	Düşük	166	40,45	6,24	-6,506*
	Yüksek	36	48,13	7,20	
Sosyal İzolasyon	Düşük	179	41,16	6,46	-3,831*
	Yüksek				

	Yüksek	23	46,95	9,23	
Duyguları bastırma	Düşük	163	40,94	6,51	
	Yüksek	39	45,48	8,09	-3,72*
Onay arayıcılık	Düşük	70	39,58	6,78	
	Yüksek	132	43,00	6,93	-3,63*
İç İçelik	Düşük	183	41,01	6,27	
	Yüksek	19	49,63	9,32	-5,41*
Haklılık	Düşük	83	40,5	6,33	
	Yüksek	119	42,6	7,42	-2,13*
Kendini Feda	Düşük	150	41,03	6,53	
	Yüksek	52	44,09	8,01	-2,74*
Terk Edilme	Düşük	182	41,17	6,46	
	Yüksek	20	47,7	9,40	-4,074*
Cezalandırıcılık	Düşük	75	40,37	7,04	
	Yüksek	127	42,67	6,94	-2,26*
Kusurluluk	Düşük	186	41,36	6,80	
	Yüksek	16	47,18	7,87	-3,24*
Dayanısızlık	Düşük	176	40,85	6,3	
	Yüksek	26	48,34	8,46	-5,39*
Mükemmeliyetçilik	Düşük	117	40,64	6,49	
	Yüksek	85	43,43	7,50	-2,81*

* Bu çalışma, yazarın “Psikolojik Danışmanların Ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı doktora tezinden yararlanarak hazırlanmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının tüm şemalarına göre süreklilik kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yani şemaları yüksek danışman adaylarının sürekli kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada Psikolojik ve danışman ve danışman adaylarında cinsiyetlerinin uyumsuz şemalarına etkisi on dört erken dönem uyumsuz şema puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Psikolojik danışmanlarda duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, kusurluluk ve mükemmeliyetçilik erken dönem uyumsuz şemalarının 0.5 düzeyinde farklılaştığı gözlenmiştir. Diğer erken dönem uyumsuz şema cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Onay arayıcılık şemasının kökeninde koşullu sevgi bulunmaktadır. Kadınlar ancak toplum kurallarına uyarsa ve toplum onu onaylarsa sevgiyi hak eder, ailesi ve çevresi tarafından sevilir ve sayılır. Bu düşünceyle büyüyen kadın erişkin döneminde meslek yaşamında da erkeklerden daha çok onaya ihtiyaç duyar. Bu durumun araştırmamızın bu bulgusunu açıkladığı düşünülmektedir. Bunu destekleyen diğer şema ise mükemmeliyetçilik erken dönem uyumsuz şemasıdır. Kusursuz olma ve mükemmel bir şeyi yapmış olmak genellikle kültürel olarak onaylanan bir şeydir. Dolayısıyla bireyler kusursuz olmalarının yanında artı bir değer olarak mükemmel olma davranışlarının onaylanacağını düşünebilirler. Haliyle onay arayıcılık ile yüksek standartlar mükemmeliyetçilik arasında doğrudan bir bağlantı vardır ve bulgular bu kuramsal yaklaşımı desteklemektedir. Diğer bakış açısıyla erken dönemde erkeğe beklenti yükleyen anne baba ve toplum; meslek sahibi olan hatta anne olarak toplumda yer edinen kadından beklentilerini de değiştirmektedir. Aynı zaman kadın danışmanların annelik, ev hanımlığı, iş kadını ve eş gibi pek çok toplumsal rolü bir arada ve iyi bir şekilde götürme zorunluluğu mükemmeliyetçilik şemalarını aktive etmiş olabilir. Çünkü kadın ancak bunların hepsini

bir arada ve iyi olarak yapabilirse mesleki yaşamına devam edebilir.

Danışman Adayları Açısından bakıldığında ise erkek psikolojik danışman adaylarının kadınlara göre daha fazla duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, terk edilme, kusurluluk, mükemmeliyetçilik erken dönem uyumsuz şemasına sahip olduğunu göstermektedir. Erkek danışman adaylarının kadınlara göre yüksek puan aldığı alanlara bakıldığında bu şemaların çoğunlukla kopukluk ve reddedilmişlik alanına girdiği görülmektedir. Kopukluk ve reddedilmişlik alanı diğerleri ile güvenli ve tatmin edici bir bağlantı kuramama ile ilgili bir alandır. Bu alandaki kadınlar ve erkekler arasındaki farklılığın kaynağı sosyalleşme sürecindeki farklılıklarından kaynaklı olabilir. Toplumumuzda kız çocuklarının küçükken oynadıkları oyunların duyguları ve sosyal beğenileri içerdiği görülür. Erkek çocuklar ise böyle davranışlarla ödüllendirilmez. Bu durum farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda da desteklenmektedir. Brody ve Hall'a göre (1993) aileleri kız ve erkek çocuklarını farklı yaklaşımlarla eğitebilmektedir. Anneler kızlarıyla konuşurken daha çok mimik kullanmakta, kızlarına hikâye anlatırken bile oğullarına nazaran daha duygusal ifadeler içeren kelimeleri tercih etmektedirler. Aynı zamanda kızların dil becerilerinin erkeklerden daha erken gelişmesi kızların duygularını açıklamak ve başkalarının duygularını anlamakta daha çabuk gelişmelerini sağlamaktadır. Bu durum erkeklerin büyüdükları zaman daha fazla duyguları bastırma, duygusal yoksunluk, kusurluluk şemalarını içeren kopukluk ve reddedilmişlik alanında yüksek puan almasını açıklayabilir.

Mükemmeliyetçilik ve aşırı eleştirelilik şemasında erkeklerin yüksek puan alması yine toplumsal rollerle açıklanabilir. Bu şema aşırı duyarlılık ve baskılanma alanına girmektedir. Aşırı duyarlılık ve baskılanma alanındaki şemalar kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacımızın yeterince karşılanmaması sonucunda gelişmektedir. Toplumumuzda erkeklerin küçükken oynadığı oyunlarda bile ciddi olmaları beklenmektedir. Anne babalar ve toplum erkeklere sürekli başarılı olmaları evlerinin geçimini sağlamaları, evin lideri olmaları ve aslında hata yapmamaları beklentisini yüklemektedir. Bu süreç erkeklerin mükemmeliyetçilik ve aşırı eleştirelilik boyutunda yüksek puan almalarını sağlamış olabilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında kadın psikolojik danışmanlarla erkek danışmanların durumluk kaygıları arasında fark yokken kadınların sürekli kaygılarının erkek danışmanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Danışman adayları açısından ise araştırma bulguları kadın psikolojik danışman adaylarının durumluk ve sürekli kaygılarının her ikisinin de erkek danışman adaylarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç bize kızların erkeklere göre daha çok onay aradıkları daha çok mükemmel olarak değerlendirilerek onay alma ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanamama riski taşıdığını haliyle sürekli kaygılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu açıklamaya dayalı olarak bayan danışmanların danışma sürecinde başarılı olmaları ve bu başarılarının danışan tarafından onaylanması beklentisi içinde olduklarını söyleyebiliriz. Kadınlar danışma sürecinde yardım ederken yardımlarının ise yaramasını ve o kişiler tarafından takdir edilmelerini bekliyor olabilirler. Bunun gerçekleşmemesi kaygısı ise kadın danışmanların kaygılarını yükseltmektedir. Kadın danışmanların erkek danışmanlardan daha fazla sürekli kaygı yaşıyor olmaları, literatürde bulunan kaygı bozuklukları dahil bazı psikopatolojilerin kadınlarda daha sık görüldüğü bilgisiyle uyumlu bir sonuçtur (Gove, 1987; Rossi and Rossi, 1997).

Psikolojik danışmanlarda Erken dönem uyumsuz şemalarına göre durumluk kaygıların karşılaştırılması yapıldığında durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Karamsarlık, sosyal izolasyon, onay arayıcılık erken dönem uyumsuz şema şema puanları yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları da yüksektir. Haklılık erken dönem uyumsuz şeması ele alındığında ilgili erken dönem uyumsuz şema puanı yüksek olanların durumluk kaygı puan ortalamaları düşük olanlarınkinden anlamlı olarak yüksektir. Danışmanların durumluk kaygı puan ortalamaları kusurluluk ve terkedilme erken dönem uyumsuz şeması açısından

karşılaştırıldığında ilgili erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek puan alan danışmanların durumluk kaygı puanları düşük olanlardan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kuramsal olarak her iki şema ayrılma ve dışlanma şema alanı içerisinde bulunup birbiriyle ilişkilidir. Bu bulguyu şöyle açıklayabiliriz. Terkedilme erken dönem uyumsuz şema puanı yüksek olan bireyler kendilerinin herhangi bir nedenle terkedileceği şemasına sahip olduklarında söz konusu şemayı harekete geçirmede kusurlu davranma tetikleyici bir sebep olarak değerlendirilebilir. Şayet danışma sürecinde danışman bir hata yapacak olursa danışan tarafından bu kusurunun onaylanmayacağı kendisinin olumsuz olarak değerlendirileceği kaygısını taşır. Çünkü kusurluluğun terkedilmesi için geçerli bir neden olduğuna inanır. Araştırmancın bu bulgusu hem kuramsal olarak hem de pratik yaşamdaki gözlemler tarafından desteklenmektedir.

Danışman adaylarının RPD son sınıf öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarına göre danışma öncesi kaygı durumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t testi ile sınanmıştır. Danışman adaylarının duygusal yoksunluk haklılık terkedilme cezalandırıcılık erken dönem uyumsuz şema puanlarının düşük ve yüksek olmasına göre durumluk kaygı puan ortalamaları farklılaşmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara: HYB.
- Bergin, A.E., & Solomon, S. (1970). *Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy: New Directions in Client-Centered Therapy*, Boston: Houghton Mifflin
- Carter, D. K., & Pappas, J. P. (1975). Systematic desensitization and awareness treatment for reducing counselor anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 22(2), 147.
- Cormier, S. & Nurius, P. S. (2003). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions. (5th ed.). Pacific Grove: Thomson-Brooks/Cole.
- Daniels, J. A., & Larson, L. M. (2001). The Impact of Performance Feedback on Counseling Self-Efficacy and Counselor Anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 41(2), 120-130.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (1999). *Introduction to counseling and guidance* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Kalkan M., Odacı H., (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *PDR Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, cilt.3, no.23, ss.57-64,
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2009). Using clinical significance in psychotherapy outcome research: The need for a common procedure and validity data. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 493-501.
- Martin, R., Young, J., E. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed), *Handbook of Cognitive- Behavioral Therapies* (3ed rd). London: Guilford.
- McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style?. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 219-242.
- Mooney, T. F., & Carlson, W. A. (1976). Counselor trainee emotional responses to initial counseling-interview stress. *Journal of Counseling Psychology*, 23(6), 557.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Öner, N., Le Compte, A. (1998). *Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. 2. Basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.

- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87-105.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., & Meyer, C. (2005). Links between parenting and core beliefs: Preliminary psychometric validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Spielberger C., D., Lushene R.E.: 1970 Manual For State-Trait Anxiety Inventory, Paloalto, California: Consulting Psychologists.
- Turk, D. C., & Salovey, P. (1985). Cognitive structures, cognitive processes, and cognitive-behavior modification: I. Client issues. *Cognitive Therapy and Research*, 9(1), 1-17.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 316-332.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FLO: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Lindemann, M. D. (1992). An integrative schema-focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 6(1), 11.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Young, J.E., Klosko, J.S. y Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.