

ŞEMA TERAPİ

113.

BÖLÜM

Hatice POLAT¹

GİRİŞ

Şema terapi; bilişsel davranışçı; yaşantısal ve psikodinamik öğeleri barındıran bütünlüklü bir terapi modelidir. Şemalar, çoğunlukla çocukluk çağında gelişen ve kişinin yaşamı süresince tekrarlayan örüntülerdir. Çocukluk döneminde yaşanan çevreye uyum sağlamak amacıyla ortaya çıkan şemalar, zamanla uyum bozucu hâle gelerek çeşitli psikopatolojilerin temelinde yer alabilmektedir. Yetişkinlerde özellikle kronik psikiyatrik problemler ve kişilik bozukluklarının oluşumunda etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

KURAMSAL TEMELLER

Şema kavramı, psikoloji biliminde ilk defa Piaget tarafından kullanılmıştır. Buna göre şemalar, bireyin çevresine uyum sağlamak için kullandığı bilişsel yapılarıdır. Piaget'e göre birey yeni bir durumla karşılaştığında, bu durumu var olan şemalarına yerleştirmeye çalışır (özümseme-asimilasyon). Bu şekilde şemalar karmaşıklaşır. Yeni gelen bilgi, var olan şema ile uyumsuz ise, var olan şemada değişiklikler ve düzenlemeler yapılır (akomodasyon-uyumsama) (1). Piaget'in kuramından sonra Aaron T. Beck bilişsel terapi kuramında şema kavramından bahsetmiştir. Beck, bireyin duygularının ve davranışlarının değişiminin kişinin çevreyi şemalarla yapılandırmasına göre oluştuğunu belirtmiştir. Beck, bilişsel terapide temel inançları şemaların bir alt grubu olarak ele alır (2).

Şema terapi ise bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımları genişletilerek 1990 yılında Jeffrey

Young tarafından geliştirilmiştir. Şema terapi; bilişsel, davranışsal, psikodinamik (nesne ilişkileri), bağlanma ve Gestalt modeli yaklaşımlarını bütünlükten bir yaklaşım biçimidir (3).

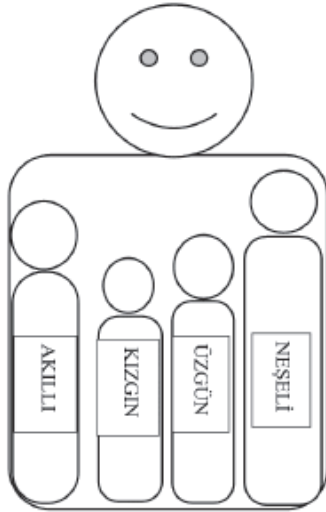
Bilişsel Davranışçı Terapiden Şema Terapiye Farklılıklar

Şema terapi, BDT yaklaşımları genişletilerek oluşturulduysa da BDT'den ayrılan birtakım yönleri mevcuttur:

- BDT eksen 1 patolojilerini tedavi etmekte etkin iken, BDT'nin özellikle uzun yıllardır süregelen bozukluklarda, kişilik bozukluklarında etkinliğinin azaldığı görülmektedir (4).
- BDT hastaların ev ödevi, maruz bırakılma gibi stratejileri yapacağını varsayar. Ancak bazı hastalar bunları yapmaya karşı isteksizdir.
- BDT hastaların ilk seanslarda kendi düşünce ve duygularına erişebileceğini varsayar. Fakat bazı hastalar düşünce ve duygularını keşfetme konusunda kaçınmalara sahiptir.
- Kişilik bozukluklarına sahip hastaların psikolojik esneklikleri daha az olduğu için bilişsel davranışçı tekniklere duyarlılıkları da azdır. Bu hastaların problemleri genellikle egosintoniktir. Bu nedenle yaşadıkları problemler kendiliklerinin merkezindedir, değişime dirençlidir.

Bu şekilde şema terapi; terapist-hasta ilişkisinin karakterine, duygusal tekniklere, ruhsal sorunların çocukluk ve ergenlikteki temellerini keşfetmeye oldukça fazla önem vererek BDT'yi genişletir (3).

¹ Uzman Doktor, Kayseri Şehir Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, hatice2404bilgic@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-8457-6765



Şekil 1. Mod Çizim Örneği

EBEVEYNLER İÇİN ŞEMA KOÇLUĞU

Şema terapide çocuklar ve gençler ile çalışırken anne-babanın rolü oldukça önemlidir (44). Bu nedenle terapötik sürecin desteklenmesi amacıyla anne-babanın da eğitilmesi gerekmektedir. Geleneksel anne-baba eğitimleri daha çok davranış veya tutum değişikliklerine odaklanır. Bu daha çok çocuk eğitiminde zorlu durumlarla nasıl baş etmesi gerektiğini bilmeyen anne-babalar için etkilidir. Çocuklar ve ergenler için şema terapide ebeveyne danışmanlık yaparken temel nokta ebeveyn ile terapist arasında da güven verici bir ilişkinin geliştirilmesidir. Aksi hâlde halihazırda çaresiz hisseden ebeveyn, terapist tarafından suçlandıkça kopuk korungan moda geçebilir bu da sorun davranışın değişimini zorlaştırır. Ebeveynler çocuğun işlev bozan davranışları karşısında duygusal açıdan zorlanır. Kendilerini incinmiş hissederler. Çocukların bu davranışları sebebiyle ebeveynlerin duygusal düğümleri tetiklenir. Ebeveyn için şema koçluğunda ebeveynin temel ihtiyaçlarına, modlarına ve şemalarına odaklanılarak karşılanmayan ihtiyaçları, çocuklukta yaşadıkları, kendi ebeveynleri ile ilişkileri aydınlatılmaya çalışılır.

Ebeveyne yönelik şema terapi uygulanmaz sadece daha yetkin olabilmeleri için gereken bakış açısı şema terapi üzerinden sunulur. Ebeveynlerde hedeflenen sağlıklı erişkin modunu ortaya çıkarmaktır. Buna şefkat ve rehberlik modu da denebilir.

SONUÇ

Özetle şema terapi, çocuğun davranışlarının altında yatan öğrenme deneyimlerini anlamaya çalışarak, sorunun gelişimsel dinamiğine yönelik daha kapsamlı bir anlayış sağlayan bir terapi metodudur. Dünyada ve Türkiye’de şema odaklı çalışmalar henüz başlangıç aşamasındadır. Bu konuda daha fazla çalışmaya ve deneyim aktarımına ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

1. Smith PK, Cowie H, Blades M. Understanding Children’s Development. 4 th. Blackwell Publications.Oxford; 2015. 388–419 p.
2. Beck AT, Dozois DJA. Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. Annu Rev Med. 2011 Feb 18;62(1):397–409.
3. Young JE, Klosko J, Weishaar M. Şema Terapi. 2.baskı. İstanbul: Litera Yayıncılık; 2009.
4. Beck AT, Davis DD, Freeman A. Cognitive therapy of personality disorders. Newyork Guildford Press; 2015.
5. Young JE, Klosko J. Hayatı Yeniden Keşfedin. 5.baskı. İstanbul:Psikonet Yayınları; 2015.
6. Kim J, Cicchetti D. A longitudinal study of child maltreatment, mother-child relationship quality and maladjustment: The role of self-esteem and social competence. J Abnorm Child Psychol. 2004 Aug;32(4):341–54.
7. Maughan A, Cicchetti D. Impact of child maltreatment and interadult violence on children’s emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. Child Dev. 2002;73(5):1525–42.
8. Roediger E. Praxis der Schematherapie: Lehrbuch zu Grundlagen,Modell und Anwendung. 2nd ed. Stuttgart. Schattauer; 2011.
9. Loose C, Graaf P, Zarbock G. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.baskı. İstanbul: Psikonet Yayınları; 2018.
10. Rafaeli E, Bernstein D, Young J. Şema Terapi Ayırıcı Özellikler. İstanbul: Psikonet Yayınları; 2013.
11. Rijkeboer MM, de Boo GM. Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2010 Jun;41(2):102–9.
12. Arntz A, Jacob G. Uygulamada Şema Terapi / Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi. Ankara: Nobel Yayınları; 2016.
13. Soygüt G, Karaosmanoğlu A, Çakır Z. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3’ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. Türk Psikiyatr Derg. 2009;20(1).
14. Karaosmanoğlu HA, Soygüt G, Kabul A. Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. Clin Psychol Psychother. 2013 Mar;20(2):171–9.
15. Soygüt G, Çakır Z, Karaosmanoğlu A. Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young ebeveynlik ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. Türk Psikol Yazıları. 2008;11(22):17–30.

16. Soygüt G, Gülüm İ V, Tuncer E, Lobbestael J, Bernstein D. Şema Mod Envanteri-Versiyon-3. Yayına hazır çalışma. 2019;
17. Stallard P, Rayner H. The development and preliminary evaluation of a Schema Questionnaire for Children (SQC). *Behav Cogn Psychother*. 2005 Apr;33(2):217-24.
18. Güner O. 10-16 yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)'nin Geçerlik, Güvenirlilik ve Norm Çalışması. MÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, doktora tezi; 2013.
19. Van Wijk-Herbrink MF, Roelofs J, Broers NJ, Rijkeboer MM, Arntz A, Bernstein DP. Validation of schema coping inventory and schema mode inventory in adolescents. *J Pers Disord*. 2018;32(2):220-41.
20. Gökçe S, Sönmez AO, Yusufoglu C, Yulaf Y, Adak İ. Erken dönem uyumsuz şemaların ergenlik dönemi depresif bozuklukla ilişkisi. *Anadolu Psikiyatr Derg*. 2017;18(3):283-91.
21. Calvete E, Orue I, Hankin BL. A Longitudinal Test of the Vulnerability-Stress Model with Early Maladaptive Schemas for Depressive and Social Anxiety Symptoms in Adolescents. *J Psychopathol Behav Assess*. 2015;37(1):85-99.
22. Margaret Hedley Asle Hoffart L, Sexton H. Early Maladaptive Schemas in Patients With Panic Disorder With Agoraphobia. *J Cogn Psychother An Int Q*. 2001;15(2).
23. Deas S, Power K, Collin P, Yellowlees A, Grierson D. The relationship between disordered eating, perceived parenting, and perfectionistic schemas. *Cognit Ther Res*. 2011 Oct;35(5):414-24.
24. Simard V, Moss E, Pascuzzo K. Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychol Psychother Theory, Res Pract*. 2011 Dec;84(4):349-66.
25. Barazandeh H, Kissane DW, Saeedi N, Gordon M. A systematic review of the relationship between early maladaptive schemas and borderline personality disorder/traits. *Pers Individ Dif*. 2016 May 1;94:130-9.
26. Nordahl HM, Holthe H, Haugum JA. Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: does schema modification predict symptomatic relief? *Clin Psychol Psychother*. 2005 Mar;12(2):142-9.
27. Özdel K, Hakan Türkçapar M, Olga Guriz S, Hamamci Z, Duy B, Taymur I, et al. Early maladaptive schemas and core beliefs in antisocial personality disorder. *Int J Cogn Ther*. 2015;8(4):306-17.
28. Jovev M, Jackson HJ. Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *J Pers Disord*. 2004 Oct;18(5):467-78.
29. Yoosefi A, RajeziEsfahani S, Pourshahbaz A, et al. Early Maladaptive Schemas in Obsessive-Compulsive Disorder and Anxiety Disorders Affective Norms for Persian Words View project attention bias modification View project Early Maladaptive Schemas in Obsessive-Compulsive Disorder and Anxiety Disorders. *Glob J Health Sci*. 2016;8(10).
30. Van Wijk-Herbrink MF, Broers NJ, Roelofs J, Bernstein DP. Schema Therapy in Adolescents with Disruptive Behavior Disorders. *Int J Forensic Ment Health*. 2017 Jul 3;16(3):261-79.
31. Santrock J. Yaşam Boyu Gelişim. Yüksel G, editor. Ankara: Nobel Yayınları; 2011.
32. Havighurst R. Developmental Tasks and Education. 3rd ed. London:Langman Group; 1972.
33. Armour K, Kröger S, Zarbock G. Emzirme Döneminden Küçük Çocukluğa Kadar Şema Terapi. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.basım. 2018. p. 91-127.
34. Papoušek M. Regulationsstörungen der frühen Kindheit: Klinische Evidenz für ein neues diagnostisches Konzept. na; 2004.
35. Heinrichs N, Lohaus A. Klinische Entwicklungspsychologie kompakt. Weinheim:Beltz; 2011.
36. Loose C, Graaf P, Armour K. Okul Öncesi Çağında Şema Terapi. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.basım. Psikonet Yayınları; 2018. p. 129-48.
37. Erikson E. Identity and Life Cycle. W.W. Norton, New York; 1982.
38. Graaf P, Loose C. İlkokul Çağında Şema Terapi. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.basım. Psikonet Yayınları; 2018. p. 149-77.
39. Gloger-Tippelt G, König L. Bindung in der mittleren Kindheit: das Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung 5-bis 8-jähriger Kinder. Beltz; 2009.
40. Oerter R, Dreher E. Jugendalter. In: EntwicklungsPsychologie. 6.Aufl. Weinheim:Beltz; 2008.
41. Loose C, Graaf P. Ergenlik Çağında Şema Terapi. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.baskı. Psikonet Yayınları; 2018. p. 179-206.
42. Geerdink M, Jongman E, Scholing A. Schema Therapy in Adolescents. In: Vreeswijk M van, Broersen J, Nadort M, editors. The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy: theory, research, and practice. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.; 2012. p. 391-6.
43. Graaf P, Loose C. Çocuklara Yönelik Teknikler ve Yöntemler. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.baskı. İstanbul: Psikonet Yayınları; 2018. p. 245-366.
44. Graaf P. Anne Baba Çalışmasında Teknikler ve Yöntemler. In: Karaosmanoğlu HA, editor. Çocuk ve Ergenler İçin Şema Terapi. 1.basım. Psikonet Yayınları; 2018. p. 367-460.