

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

**18 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
ŞEMA TERAPİ MODELİ ÇERÇEVESİNDE BİR
İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilek DEMİR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Sema YEŞİLYURT LAPÇİN

İSTANBUL - 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**18 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR VE BAĞLANMA STİLLERİ İLE
ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
ŞEMA TERAPİ MODELİ ÇERÇEVESİNDE BİR
İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilek DEMİR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20__ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Dilek DEMİR

11/02/2022



ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşamasında bana yol gösteren destek ve deneyimlerini esirgemedен paylaşan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sema YEŞİLYURT LAPÇİN'e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca mesleki gelişimime katkı sağlayan, bilgi ve deneyimlerini esirgemedен aktaran değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR, Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Dr. Burcu SEVİM'e,

Yüksek lisans sürecinde tanıdığım değerli arkadaşlıklarını her an hissettiğim, her konuda destek olan sevgili arkadaşlarım Gonca, Begüm ve Ecem'e,

Hayatımda olduğu için kendimi şanslı hissettiğim, hiçbir konuda desteğini esirgemeyen Ahmet Can GÜL'e,

Son olarak gerektiği zaman kendi ihtiyaçlarından kıсарak bana her türlü olanağı sağlayan, eğitimimi her zaman öncelik haline getiren, hayallerimin peşinden koşabilmem için maddi, manevi her konuda destek olan, varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim kıymetli annem Ayşegül DEMİR'e, babam İbrahim DEMİR'e kardeşim Umut DEMİR'e sonsuz teşekkür ederim.

Dilek DEMİR

11/02/2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİNİN KURAMSAL ÇERÇEVESİNE VE GEÇMİŞ ARAŞTIRMALARA YÖNELİK LİTERATÜR İNCELEMESİ	4
1.1. Romantik İlişkiler	4
1.1.1. Romantik İlişkilerin Gelişimi.....	5
1.1.2. Romantik İlişki Eğilimleri	7
1.1.3. Romantik İlişki Eğilimlerini Açıklayan Kuramlar	7
1.1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı	7
1.1.3.2. Yatırım Kuramı	8
1.1.3.3. Adillik Kuramı	9
1.1.3.4. Bağlanma-temelli Kuram	10
1.1.3.4.1. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri	10
1.1.3.4.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri	11
1.2. Şema Yaklaşımı	13
1.2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	14
1.2.1.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı	15
1.2.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı	17
1.2.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	18
1.2.1.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı	19
1.2.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı	20
1.2.2. Şema Terapi Modeli.....	21
1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Geçmiş Araştırmalar.....	23
1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	26

BÖLÜM 2: YÖNTEM	28
2.1. Örneklem.....	28
2.2. Veri Toplama Araçları	29
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
2.2.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Form (YSÖ-KF3)	29
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II (YIYE-II)	30
2.2.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)	30
2.3. Veri Toplama Süreci	31
2.4. Veri Analizi	31
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	33
3.1. Verilerin Temizlenmesi.....	33
3.2. Psikometrik Ölçümlerin Sosyodemografik Değişkenlere göre İncelenmesi	35
3.2.1. Yaş	35
3.2.2. Cinsiyet	38
3.2.3. Yaşanan Yerleşim Birimi.....	41
3.2.4. Eğitim Seviyesi	43
3.2.5. İlişki Durumu	46
3.2.6. İlişki Süresi	48
3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Romantik İlişki Eğilimleri ve Yetişkin Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları	51
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	58
3.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanmayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları.....	58
3.4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları	59
3.4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Korkusu/Kaygısını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları.....	61
3.4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İzlenimi Ayarlama Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları.....	64
3.4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkide Kendine Güven Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları.....	66
3.4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İlişki Kontrolü Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları.....	68

3.4.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Girişkenliği Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları	70
3.4.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İlişki Kontrolü Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları	71
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	72
4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Romantik İlişki Eğilimlerinin ve Bağlanma Stillerinin Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması	72
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	82
4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	85
4.4. Romantik İlişki Eğilimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması	88
4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanmayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması.....	92
4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	93
4.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Korkusu/Kaygısını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	96
4.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İzlenimi Ayarlamayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	98
4.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkide Kendine Güveni Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	100
4.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İlişki Kontrolünü Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	102
4.11. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Girişkenliğini Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	103
4.12. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İlişki Kontrolünü Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması	104
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	106
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	116
ÖZGEÇMİŞ.....	126

KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikoloji Derneđi
ÇİBÖ	: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II
YSÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar	15
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Değerler.....	28
Tablo 3. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlere ait Ortalama, Standart Sapma ile Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	34
Tablo 4. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Yaş Grubuna Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA analizi sonuçları.....	36
Tablo 5. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test analizi sonuçları.....	39
Tablo 6. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Yaşanan Yerleşim Birimine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test Analizi Sonuçları	41
Tablo 7. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Eğitim Seviyesine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Analizi Sonuçları	44
Tablo 8. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin İlişki Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test Analizi Sonuçları	47
Tablo 9. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin İlişki Süresine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Analizi Sonuçları	49
Tablo 10. YŞÖ-KS3 ile ÇBİÖ Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 11. YŞÖ-KS3 ile YIYE-II Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 12. ÇBİÖ ile YIYE-II Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 13. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri	58
Tablo 14. İlişki Doyumu Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri	60
Tablo 15. İlişki Korkusu/Kaygısı Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	62
Tablo 16. İlişki İzlenimi Ayarlama Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	65

Tablo 17. İlişkide Kendine Güven Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	67
Tablo 18. Dışsal İlişki Kontrolü Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	69
Tablo 19. İlişki Girişkenliği Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	70
Tablo 20. İçsel İlişki Kontrolü Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri.....	71



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: 18 Yaş ve Üzeri Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme

Tezin Yazarı: Dilek DEMİR **Danışman:** Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇIN

Kabul Tarihi: 19.01.2022 **Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) + 115 (tez) + 11 (Ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Yetişkin bireylerin romantik ilişki eğilimlerini ve bu eğilimler ile ilişkili değişkenleri belirlemenin ilişki problemlerini çözmede önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalar gibi erken dönem yaşantılarıyla büyük ölçüde ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda, güncel araştırma 18 yaş üstü bireylerin romantik ilişki eğilimleri ile erken dönem uyumsuz şemaları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki incelemeyi amaçlamıştır. Güncel araştırmada 18-73 yaş aralığında bulunan ve güncel romantik ilişkisi olan 451 katılımcıya Google Forms üzerinden ulaşılmıştır. İlgilenilen değişkenleri ölçmek için Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YSÖ-KF3), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin (ÇİBÖ) kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalarının, bağlanma stillerinin ve romantik ilişki eğilimlerinin bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklemeler için T-testi ve Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Bununla birlikte, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson's r korelasyon analizi yöntemi kullanılmış, romantik ilişki eğilimleri ile ilişkili bulunan erken dönem uyumsuz şemaların bu eğilimleri yordama gücüne yönelik ileri incelemeler için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, romantik ilişki eğilimlerinin, erken dönem uyumsuz şemaların ve bağlanma stillerinin bireylerin ilişki durumuna (evli veya ilişkisi olan), ilişki süresine ve diğer sosyodemografik özelliklerine göre farklılaştığını; romantik ilişki eğilimlerinden bazılarının erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri ile negatif yönde bazılarının ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, tüm romantik ilişki eğilimlerinin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı görülmüştür. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmış gelecekte bu konuda çalışacak araştırmacılar ve uygulayıcılar için birtakım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Eğilimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Şema Terapi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of Thesis: The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Attachment Styles and Romantic Relationship Tendencies in Individuals aged 18 and over: An Analysis within the Framework of the Schema Therapy Model

Author: Dilek DEMİR **Supervisor:** Assist Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇIN

Date: 19.01.2022

Nu. of Pages: v (pre text) + 115 (thesis) + 11 (App.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

It is supposed that determining the romantic relationship tendencies of adults and the variables associated with these tendencies play an important role in solving relationship problems. It is known that an individual's relationships in adulthood are highly correlated with early life experiences such as attachment styles and early maladaptive schemas. In this direction, the current study aimed to examine the relationship between romantic relationship tendencies, early maladaptive schemas, and adult attachment styles of individuals over the age of 18. In the current study, 451 participants between the ages of 18-73 and having a current romantic relationship were reached via Google Forms. The Young Schema Scale Short Form (YSQ-S3), the Experiences in Close Relationships Scale-II (ECR-II), and the Multidimensional Relationship Questionnaire (MRQ) were used to measure the variables. T-test for independent samples and ANOVA methods were used to determine whether early maladaptive schemas, attachment styles, and romantic relationship tendencies differ according to the sociodemographic characteristics of individuals. However, Pearson's r correlation analysis method was used to determine the relationships between the variables, and Multiple Linear Regression Analysis was applied to further analyze the predictive power of early maladaptive schemas associated with romantic relationship tendencies. Research findings show that romantic relationship tendencies, early maladaptive schemas, and attachment styles differ according to the relationship status (married or in a relationship), relationship duration, and other sociodemographic characteristics; showed that some of the romantic relationship tendencies were negatively related to early maladaptive schemas and attachment styles, and some were positively related. In addition, all romantic relationship tendencies were significantly predicted by early maladaptive schemas. The research findings were discussed in the light of the relevant literature, and some suggestions were presented for researchers and practitioners who will work on this topic in the future.

Keywords: Romantic Relationship Tendency, Early Maladaptive Schemas, Adult Attachment Styles, Schema Therapy

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaşamın erken döneminde ebeveynler ile kurulan ilişkinin ve deneyimlerin bireyin kendini, diğerlerini ve dünyayı algılayışını, sosyal ve romantik ilişkilerini büyük ölçüde etkilediği bilinmekle birlikte, hangi yaşam olaylarının ve ebeveyn tutumlarının bu süreçlerde etkili olduğu birçok araştırmacı tarafından belirlenmeye çalışılmıştır. Erken dönem yaşantılarının gelecek ilişkilere etkisine vurgu yapan iki önemli yaklaşımdan ilki; bebeklik ve erken çocukluk döneminde bakım, sevgi, güven gibi temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ebeveynle kurulan *bağlanma biçimini* oluşturduğunu ileri süren Bağlanma Kuramıdır (Bowlby, 1969). İkinci yaklaşım ise bireyin kendini ve dünyayı algılayışını belirleyen birtakım *şemaların* olduğunu ve erken dönemde oluşan *uyumsuz şemaların* gelecekteki uyumsuz davranışlarla ve olumsuz kişilerarası ilişkilerle sonuçlanacağını ileri süren Şema Yaklaşımıdır (Beck, 1976; Young, 2009). Bağlanma Kuramının temel prensiplerine ek olarak şemaların oluşumunda kısıtlı da olsa akranların bir etkisinin olabileceği ve bu şemaların ergenlik döneminde de oluşabileceği düşünülmektedir. Her iki yaklaşım, erken dönemde yaşanan olumsuz, travmatik ve acı verici olayların bireyin gelecekteki romantik ilişki eğilimlerinin temelini attığı konusunda hemfikirdir. Yakın ilişkilerden biri olan ve diğer bir kişiyle duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlığa dayalı sevgi, güven, bağlanma gibi dinamikleri içinde barındıran *romantik ilişki* kavramı son yıllarda oldukça sık araştırılan bir konu haline gelmiştir.

Romantik ilişkilerin geçmiş yaşantılarla büyük ölçüde ilişkili olduğunu gösteren geçmiş araştırmaların ışığında, güncel araştırma 18 yaş üzerindeki bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemeyi, belirlenen uyumsuz şema alanlarının ve şemaların bireylerin yetişkin bağlanma stillerini ve romantik ilişki eğilimlerini yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Romantik ilişki eğilimleri ile bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin belirlenmesinin, romantik ilişki problemlerinin çözümünde ve ilişki doyumunun artırılmasında yol gösterici olabileceği, bu nedenle güncel araştırmanın literatüre sağlayacağı katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda toplanan araştırma verileri, ilgili literatürle ilişkilendirilerek tartışılacak ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Araştırmanın Yöntemi

Güncel araştırmanın değişkenlerine yönelik ölçümlerin alınması amacıyla, öncelikle kullanılan ölçme araçları olan Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YSÖ-KF3), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin (ÇİBÖ) Türkçeye standardizasyon çalışmalarını gerçekleştiren araştırmacılar ile elektronik posta yolu aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanılması için gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında, araştırma kapsamında İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın gerçekleştirilmesine yönelik etik kurul onayı alınmıştır. Gerekli olan tüm izinler alındıktan sonra, güncel araştırmada yer alan gönüllü katılımcılara elverişlilik örnekleme yöntemi kullanılarak internet üzerinden ulaşılmıştır. Araştırma örneklemi, 18-73 yaşları arasında bulunan toplam 451 (317 kadın ve 134 erkek) kişiden oluşmaktadır. Güncel araştırma verileri 13 Aralık 2020 – 26 Nisan 2021 tarihleri arasında Google Forms üzerinden toplanmıştır. Araştırmaya katılan tüm katılımcılardan uygulamaya başlamadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla araştırmanın amacı ve araştırma verilerinin gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş, katılımcının güncel araştırmaya gönüllü olarak katıldığı teyit edilmiştir. Tüm uygulamanın tamamlanması her bir katılımcı için ortalama 20 dakika sürmüştür.

Güncel araştırmanın veri toplama süreci tamamlandıktan sonra, araştırma hipotezlerinin test edilmesi için veriler, anlamlılık düzeyi .05 alınarak SPSS 26.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programında analiz edilmiştir. Güncel araştırmanın temel değişkenleri olan erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimlerinin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve romantik ilişki süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson's Korelasyon Analizi, erken dönem uyumsuz şemaların ve romantik ilişki eğilimlerinin yetişkin bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki eğilimlerini yordayıp yordamadığını belirlemek için Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Güncel araştırmanın belirlenen sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma değişkenlerine yönelik alınan ölçümler öz-bildirime dayalıdır.
2. Araştırma verilerinin COVID-19 pandemisi döneminde toplanmış olmasının güncel araştırmanın bir sınırlılığı olduğu, içerisinde geçtiğimiz bu zorlu süreçte bireylerin yaşadığı kaygıdan dolayı erken dönem uyumsuz şemalarının aktive olma sıklığının ve şiddetinin artmış, romantik ilişki eğilimlerinin de bu süreçten etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı verilerin çevrimiçi platformda toplanmasıdır. Bu durumun verilerin güvenilirliğine olumsuz bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAĞLANMA STİLLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİ EĞİLİMLERİNİN KURAMSAL ÇERÇEVESİNE VE GEÇMİŞ ARAŞTIRMALARA YÖNELİK LİTERATÜR İNCELEMESİ

1.1. Romantik İlişkiler

Sosyal bir varlık olan insan, çevresindekileriyle etkileşiminde birçok farklı yakın ilişkiler geliştirmekte, bu yakın ilişkiler ilişkinin türüne, içerdiği bağlılığa ve ilişkiye yüklenen anlama göre farklılaşmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 2000). İnsanın yaşamını sürdürmesi için gerekli olduğu düşünülen yakın ilişkilerin özel bir türü olan *romantik ilişkiler* fiziksel yakınlığı da içeren, karşılıklı sevgi ve kabulle karakterize olan ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Furman ve Shaffer, 2003). Her ne kadar romantik ilişkiler için belli bir tanım yapılmış olsa da bu ilişkilerin doğası gereği her romantik ilişkinin kendine özgü olduğu ve romantik ilişkinin dinamiklerini belirleyen birçok faktör olduğu ileri sürülmektedir. Romantik ilişki için partner seçimini etkileyen, kişinin yaşam tarzı, sahip olduğu değerler, benzer akran çevresinde olması, fiziksel görünümü gibi birçok değişken bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; Levesque, 1993).

Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkilerin beş ögesi olduğunu, her romantik ilişkide bulunan bu ögelerin *duygusal yakınlık*, *bilişsel yakınlık*, *fiziksel yakınlık*, *bağlılık* ve *karşılıklılık* olduğunu ileri sürmektedir. Romantik ilişkilerin gelişmesinde önemli olan bu ögelerin ilişkiyi sürdürmek için yeterli olmadığı, *olumlu tutum*, *davranışsal katılım* ve *aidiyet duygusu* gibi birtakım tamamlayıcı ögelerin de varlığına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir (Huston ve Levinger, 1978). Beş temel ögenin varlığıyla başlayan romantik ilişkiler, tamamlayıcı ögelerin de katkısıyla sağlıklı bir şekilde sürdürülmekte ve her ilişkide bu ögelerin farklı kombinasyonları bulunsa da bu ögeler romantik ilişkiler için evrensel bir nitelik taşımaktadır.

Duygusal yakınlık ögesi, romantik ilişki içinde olan bireylerin birbirlerinin duygusal dünyasına ilişkin farkındalıklarını, birbirleriyle duygularını paylaşırken içten ve samimi olabilmelerini ifade etmektedir. *Bilişsel yakınlık* ise duygusal yakınlığa benzer şekilde, partnerlerin birbirlerinin bilişsel dünyasına ilişkin farkındalığına ilişkindir. Romantik ilişki içinde olunan partnerin ne düşündüğü, neyi amaçladığı, davranışlarının

ardında yatan sebebin ne olduğunun farkında olma derecesi ve partnerlerin fikirlerini açıkça ifade edebildiği, her şey hakkında konuşup tartışabildiği bir yakınlık ortamının olması, bilişsel yakınlık olarak ifade edilmektedir. Romantik ilişkinin içerdiği bir başka yakınlık ögesi ise partnerlerin birbirlerini fiziksel olarak çekici bulması ve cinsel enerjisini partnerine yöneltmiş olması gibi durumları içeren *fiziksel yakınlıktır*. *Bağlılık* ögesi, ilişkinin başlamasında büyük rol oynayan, partnerlerin ilişkiyi başlatma ve birlikte olma isteklerine dair tutumunu ifade ederken *karşılıklılık* ögesi, ilişki başladıktan sonra partnerlerin bu ilişkiyi sürdürmeye yönelik çabalarını ve fedakarlıklarını ifade etmektedir. Beş temel faktöre ek olarak ilişkinin sürdürülmesi için gerekli olan destekleyici faktörlerden ilki, ilişki içinde olunan partnere yönelik beğenme, sevgi, aşk ve ilgi duyma gibi hislerin uygun bir biçimde ifade edilmesini içeren *olumlu tutumdur*. *Davranışsal katılım*, partnere yönelik olumlu tutumu içeren, partnerle ilişki içinde olma isteğini ifade eden davranışları, *aidiyet duygusu*, partnerle bir bütün olmayı, bireysel varoluştan öte ortak bir kimlik oluşturulmasını ifade etmektedir.

Romantik ilişkilerin başlamasında rol oynayan beş temel öge, daha kompleks bir isteği ve çabayı içeren destekleyici faktörlerle birleştiğinde romantik ilişki sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmektedir. Her ilişki doğası gereği kendine özgü ve diğer ilişkilere benzemeyen birtakım ögeler içerse de bu ögelerin evrensel bir yeri olduğu ve sağlıklı olan tüm ilişkilerde olması gerektiği düşünülmektedir.

1.1.1. Romantik İlişkilerin Gelişimi

Yaşamımızın ilk anlarından itibaren diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmeye başlasak da bu yakın ilişkilerden farklı olan romantik ilişkilerin gelişimi ergenlik döneminde başlamaktadır. Birçok kuramcıya göre, çocukluk döneminde aileyle kurulan ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, diğerleriyle yakınlık kurma becerilerimiz ileride yaşayacağımız romantik ilişkilerin oluşumu için zemin hazırlamaktadır (Roediger, Behary ve Zarbock, 2016).

Çocukluk döneminde kurulan yakın ilişkiler çoğunlukla aynı cinsiyetteki bireyler arasında olurken erken ergenlik döneminde bu durum tam tersine dönmektedir. Yapılan birçok araştırma, bireylerin ortalama olarak 15-16 yaşında ilk randevularına çıktıklarını, romantik ilişki olarak tanımladıkları ilişkilerin bu yaş diliminde gerçekleştiğini göstermiştir (Phinney ve ark., 1990; Steinberg, 2007). Romantik ilişkilerin başlamasıyla birlikte, diğer yakın ilişkilerdeki görüşme sıklığında, yapılan aktivite miktarında,

ilişkilerin yakınlığında bir azalma meydana gelmekte, bireylerin zaman ve ilgisi romantik ilişkide oldukları partnerlerine yönelmektedir. Lise öğrencileriyle yapılan kesitsel bir araştırma, arkadaşlarla vakit geçirme miktarının yaşla birlikte azaldığını, buna ek olarak yaş arttıkça ilişki yakınlığı değerlendirmesinin de değiştiğini, lise birinci sınıfta olan öğrenciler en yakın ilişkilerinin aileleriyle olduğunu, lise iki ve lise üç öğrencileri arkadaşlarıyla olduğunu rapor ederken lise son sınıf öğrencileri en yakın ilişkide oldukları kişinin romantik partnerleri olduklarını rapor etmiştir (Laursen ve Williams, 1997).

Romantik ilişkilerin gelişiminde yaşı yanı sıra, bireyin içinde bulunduğu kültür, arkadaşlık ve aile ilişkileri, partnere duyulan duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlık, partnerin aile üyelerine olan benzerliği gibi birçok faktör bulunmaktadır. (Huston ve Levinger, 1978). Bununla birlikte, ilişkinin oluşumunda fiziksel çekicilik, cinsel tutku ve partnerlerin sahip olduğu değerlerin benzerliği daha önemli bir rol oynarken, ilişki süresince bu faktörlerin önemi azalmakta, duygusal destek, rahatlık, güven ve huzur gibi faktörler daha önemli bir hale gelmektedir. Bağlanma temelli yaklaşıma göre bu durum, ebeveyn-çocuk bağlanmasındakine benzer bir mekanizmaya sahiptir. Bir başka deyişle, nasıl ki ebeveyne güvenli bağlanma sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisini sağlıyorsa, romantik ilişkide de güven ilişkinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olmasını sağlamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Duygusal destek, huzur, rahatlık gibi duygusal temelli ihtiyaçların karşılanıyor olması, ilişkideki güven duygusunu geliştirerek daha sağlıklı bir ilişki ortaya çıkarmaktadır.

Romantik ilişkilerdeki partner seçimini, ilişkinin dinamiklerini ve ilişki doyumunu etkileyen bir diğer faktörün ise erken dönem uyumsuz şemalar olduğu düşünülmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Bilişsel davranışçı bakış açısına göre romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde rol oynayan en önemli faktör bilişsel esneklik olmakla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların kalıcı ve ısrarcı yapısının bu esnekliği sağlamaya engel olacağı ileri sürülmektedir (Dattilio, 2009). Bu bağlamda, birtakım erken dönem uyumsuz şemanın bireyin romantik ilişkilerindeki olayları farklı algılamasına veya çarpıtmasına sebep olacağı, uyumsuz şemaları olan bireylerin ilişkilerini bu şemalara göre değerlendirdikleri için problem yaşayacağı düşünülmektedir (Dattilio, 2009; Stevens ve Roediger, 2016). Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların partner seçiminde de önemli bir rol oynadığı, insanların *tanıdıklık hissi* nedeniyle ebeveynlerine benzer partnerleri seçme eğiliminde olduğu, bu nedenle ebeveynlerin tutumları sonucu ortaya çıkan uyumsuz şemaları bilinçli veya

bilinçdışı bir şekilde romantik ilişkilerinde de sürdürdüğü düşünülmektedir (Stevens ve Roediger, 2016). Romantik ilişkiler için partner seçimindeki bu eğilimler *şema kimyası* kavramıyla açıklanmaktadır (Bright, 2015). Şema kimyası kavramı, kendi şemalarımıza uyumlu ve şemalarımızı sürdürmemizi sağlayacak kişileri partner olarak seçmemiz, bu kişiyle ilişki içine girdiğimizde şemalarımızın tekrar aktive olması anlamına gelmektedir (Karaosmanoğlu, Şaşıoğlu ve Azizlerli, 2016). Örneğin, boyun eğme şemasına sahip olan bir kişi partner seçiminde bilinçdışı bir şekilde güvenilir olmayan, kendisini reddedebilecek veya terk edebilecek, kendisi üzerinde baskı kuracak bir partnere veya kendini feda etme şeması olan bir kişi, kendisine ihtiyaç duyan, kendi problemlerini çözmekte yetersiz, bağımlı bir partnere yönelebilmektedir. Romantik ilişki içinde bu kimyanın oluşması başlangıç için olumlu bir durum gibi görünse de ilerleyen zamanlarda her iki tarafın da şemaları sık sık aktive olmaya başladıkça ilişki problemlerine yol açabilmektedir (Stevens ve Roediger, 2015).

1.1.2. Romantik İlişki Eğilimleri

Romantik ilişki eğilimleri, partnerlerin ilişkiye yönelik tutumlarını ifade etmektedir. Bu tutumların ve eğilimlerin partnerin içinde bulunduğu kültürün özellikleri, kendi kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, geçmiş deneyimleri ve partneriyle ilişkisindeki geçmiş deneyimler gibi birçok faktörden etkilendiği düşünülmektedir (Huston ve Levinger, 1978).

1.1.3. Romantik İlişki Eğilimlerini Açıklayan Kuramlar

1.1.3.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Thibault ve Kelley (1959) romantik ilişkilerin dinamiklerini, ilişkiyi sürdürmedeki motivasyonu açıklamak ve kavramsallaştırmak için Karşılıklı Bağımlılık Kuramını öne sürmüştür. Bu kurama göre, romantik ilişki içindeki partnerlerin ilişkiden aldıkları doyum birbirlerinin düşünce, davranış ve güdülerinden etkilenmekte, ilişkiye devam edip etmeme kararı ödül-bedel hesabı üzerinden verilmektedir. Thibault ve Kelley'e göre (1959) ilişkilerimizde elde ettiğimiz birtakım duygusal, sosyal, araçsal ve imkana dayalı ödüller ve bedeller bulunmaktadır ve her insan ilişkiden elde edilen karın zarardan daha fazla olmasını istemektedir. Bir romantik ilişkide, partnerden görülen duygusal destek, anlayış, yakınlık gibi ihtiyacımız olan veya arzuladığımız her şey *ödül* olarak nitelendirilmektedir. Öte yandan, kurulan bu yakınlığın bireysel özgürlüğü kaybetme, partnerin ihtiyaçlarını önceleme, kendi istek ve hayallerimizi erteleme gibi

birtakım *bedelleri* vardır. Thibault ve Kelley (1959) romantik ilişkideki bu değişkenleri matematiksel bir zeminde ele alarak bir formül oluşturmuş, ödüllerden bedelleri çıkararak zihinsel bir hesaplama yaptığımızda ortaya çıkan değerın pozitif veya negatif olmasına göre ilişkinin akıbetinin belirlenebileceğini ileri sürmüştür. Eğer sonuç pozitifse, yani ödüller bedellerden daha fazlaysa ilişkinin devam etmesi ve eğer negatifse sonlanması beklenmektedir. Fakat söz konusu romantik ilişkiler olunca durum bu kadar basit bir matematik hesabından ibaret değildir. İlişkideki çıktı negatif olsa bile ilişkiyi devam etmeye yönelten iki faktör daha vardır: *karşılaştırma düzeyi* ve *alternatifleri karşılaştırma düzeyi*. Karşılaştırma düzeyi, bir kişinin geçmiş ilişki deneyimlerine, çevresindeki ilişkilere, bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine yönelik bilgi ve duyumlarına göre şekillenerek yaşadığı romantik ilişkiye ilişkin gerçekçi beklentilerini ifade etmektedir. Örneğin, geçmişinde çok güzel ve mutlu ilişkileri olmuş bir bireyin karşılaştırma düzeyi daha yüksektir ve mevcut ilişkisinde ödül-bedel sonucu pozitif olsa bile ilişkiden yeterince tatmin olmayabilir veya karşılaştırma düzeyi düşük olan birinin ilişki sonucu negatif olsa bile ilişki onun için memnun edici/bağlayıcı olabilir. Bununla birlikte hem pozitif sonucu olan hem de karşılaştırma düzeyiyle ele alındığında memnun edici bir sonuç veren ilişki her zaman tatmin edici olmak zorunda değildir. Bu durumu açıklamak için alternatifleri karşılaştırma düzeyi kavramı ortaya atılmış, bireyin partneri haricinde sahip olduğu diğer alternatiflerin mevcut ilişkideki tatmin olma düzeyini etkileyebileceği ileri sürülmüştür (Thibault ve Kelley, 1959).

Bir bireyin ilişkiye yönelik motivasyonu, ödüller ve bedeller, karşılaştırma düzeyi, alternatifleri karşılaştırma düzeyi gibi faktörler sonucunda artabilir ya da azalabilir ve bu durum da bireyin ilişkiye *bağlılık derecesini* belirler. Romantik ilişki içerisindeki birey, bulunduğu ilişkideki genel iyilik halini, bu ilişkide olmazsa veya başka bir ilişki içine girerse elde edeceği kazançları ve kayıpları hesapladığında vardığı sonuçtan tatmin olmazsa ilişkiye olan bağlılığı azalabilir ve yeni bir ilişki arayışına girebilir. Sonuç olarak, ilişkide doyumun sağlanması ve bağlılığın oluşması için ödüllerin bedellerden daha fazla olması ve karşılaştırma seviyelerinin düşük olması gerektiği düşünülmektedir.

1.1.3.2. Yatırım Kuramı

Bu yaklaşım, Karşılıklı Bağımlılık Yaklaşımının (Thibault ve Kelley, 1959) genel prensiplerine birtakım eklemeler yapılarak ortaya çıkmıştır. Rusbult (1980) romantik ilişkilerdeki bireylerin elde edeceği ödülleri maksimum seviyeye çıkarıp ödeyecekleri

bedelleri minimum seviyeye indirmeye yönelik bir çabaları olduğunu ve bu çabaların ilişkiye yapılan bir *yatırım* olduğunu ileri sürmektedir. Thibault ve Kelley'nin (1959) ödül, bedel dengesi, karşılaştırma ve alternatifleri karşılaştırma düzeylerinin varlığına katılan Rusbult'a göre (1980), ilişkinin sürdürülmesinde en önemli faktör ilişkiye yapılan yatırımın büyüklüğüdür.

Romantik ilişkideki partnerler birbirlerine ne kadar fazla yatırım yaparsa, ilişkideki bağlılık o kadar artar çünkü ilişkinin bitmesinin bedeli yapılan yatırımın büyüklüğüyle doğru orantılıdır. Yatırımlar, para, ev, ortak iş gibi maddi/somut veya emek, sevgi, mutlu anılar gibi manevi/soyut olabilmektedir. Bununla birlikte Rusbult (1980) ilişkiyle doğrudan bağlantılı olan mülkiyet, adanmışlık, emek gibi yatırımları *içsel yatırımlar*, romantik ilişkiyle dolaylı yoldan ilişkili olan, ilişkiyle birlikte ortaya çıkan ortak arkadaşlar, çocuklar, geçmiş mutlu anılar gibi yatırımları *dışsal yatırımlar* olarak ifade etmektedir.

Rusbult'a göre (1980) ilişkinin bitmesi durumunda hem içsel hem dışsal yatırımlar kaybedileceği için ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan temel faktör ödül/bedel ilişkisinden ziyade ilişkiye yapılan yatırımlardır fakat bu durumun birtakım olumsuz sonuçları da ortaya çıkabilmektedir. Çok fazla yatırımın yapıldığı fakat doyumun olmadığı bir ilişkiyi göze alamayan bireyler mutsuz bir ilişkiye mahkûm olabilirler.

Geçmiş araştırmalar yatırım kuramını destekler nitelikte bulgular vermiş, ilişkideki memnuniyet, yapılan yatırım ve alternatiflerle karşılaşma ölçütlerinin kadınların ilişkide kalma kararı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu (Rhatigan ve Axsom, 2006), yatırım arttıkça bağlılığın arttığını ve ilişkinin ömrünün uzadığını (Le ve Agnew, 2003) göstermiştir.

1.1.3.3. Adillik Kuramı

Walster, Traupmann ve Walster (1978) romantik ilişkide bulunan kişilerin maksimum ödül ve minimum bedel için çabaladığı ve ilişkinin dengesini ödül/bedel üzerinden sağlandığı görüşünü reddetmiştir. Adillik Kuramına göre partnerlerden biri diğer partnerin çıkarlarını korumakta, diğer partnerin ödül-bedel sonucu ile kendi ödül-bedel sonucunun adil olması için çabalamaktadır. İlişkide adaletin sağlanması için bir eşitliğin olması, bu eşitliğin ise partnerlerden birinin ödülllerinden bedellerini çıkardığında vardığı sonucun diğer partnerin sonucuyla aynı olmasıyla sağlanabileceği ileri sürülmektedir. İlişkideki adalet duygusunu sağlayan şey bir bakıma partnerlerin

aldıkları ve verdiklerini nasıl algıladıklarıyla ilişkilidir. İlişkiye fazla katkı sağlamadığını ve bunun karşılığında çok fazla ödül aldığını düşünen bir partner kendisini bu konuda suçlu hissederken, ilişkiye çok fazla bedel ödediğini ve bunun karşılığını alamadığını düşünen bir partner haksızlığa uğramış hissedebilir.

İlişkideki dinamikler zaman geçtikçe farklılaştığı için adil olmak için verilen çaba zaman içinde artıp azalabilmekte ve farklılaşabilmektedir. Bir başka deyişle, ilişkinin ilk zamanlarında bedelin ödünden daha fazla olması partnerler için normal karşılanırken, bu durumun kalıcı bir hale gelmesi partnerler için sorun haline gelebilmektedir. Bu nedenle ödül ve bedellerle ilgili adaletin sağlanması ve aradaki dengenin iyi kurulması ilişkinin doyuma ulaşması için oldukça büyük önem taşımaktadır. Stafford ve Canary (2006) tarafından yapılan bir araştırma, ilişkilerinin adil ve dengeli olduğunu düşünen kişilerin ilişki doyumlarının daha fazla olduğunu ve ilişkilerini daha mutlu bir ilişki olarak tanımladıklarını göstermiştir.

1.1.3.4. Bağlanma-temelli Kuram

1.1.3.4.1. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri

Bowlby (1978) tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, yaşamın erken dönemlerinde bakım verenlerle (çoğunlukla ebeveynlerle) kurulan ilişkinin niteliğinin, sıcaklığının ve doyumunun çocukta güvenli veya güvensiz bir bağlanma ile sonuçlanarak yaşamı boyunca sürdürdüğü kalıcı bir yapı haline geleceğini ileri sürmektedir. Erken dönemdeki en temel ihtiyaçlar olan ilgi, sevgi, bakım ve şefkat gibi ihtiyaçların ebeveynler tarafından yeterince karşılanmaması veya tutarsız bir şekilde karşılanması çocukta bir kafa karışıklığına ortaya çıkararak kaygı yaratmaktadır. Eğer temel ihtiyaçlar olması gerektiği şekilde karşılanırsa, çocukta bir güven duygusu oluşmakta ve ihtiyaçlarının karşılanmayacağı konusunda kaygı yaşamamaktadır.

Ainsworth ve Bell'in (1970) Yabancı Durum Değerlendirmesi adını verdikleri araştırmada, bebeklerin ve küçük çocukların bağlanma figürlerinden ayrıldıklarındaki davranışları incelendiğinde üç farklı davranış biçimi olduğu gözlemlenmiştir. İlk davranış biçimi, bebeklerin anneleri odadan ayrıldıklarında huzursuz olması, kaygılanması ve annelerini araması fakat bir süre sonra arama davranışını bırakarak normal hallerine dönmesini içermektedir. İkinci davranış biçimini sergileyen bebekler ise anne odadan ayrıldığında ilk davranış biçimine benzer şekilde huzursuzlanmış, kaygılanmış ve ağlamış, yabancı kişiler odaya dahil olduğunda korkmuş ve anne odaya geri döndüğünde

annelerine yaklaşmış fakat temas kurma konusunda direnç göstermişlerdir. Diğer iki davranış biçiminden farklı olarak üçüncü davranış biçiminde, annenin odadan ayrılmasının bebekler için herhangi bir fark yaratmadığı, yabancıların odaya girmesinin bebek için rahatsız edici olmadığı ve anne odaya geri döndüğünde bebeklerin çok az ilgi gösterdiği görülmüştür. Bu davranış biçimleri, *güvenli bağlanmanın* bebeğin annesinin yokluğundan huzursuzluk duyması fakat annesinin geri döneceğini bildiği için bir süre sonra kendini yatıştırması, *kaygılı bağlanmanın* annenin yokluğunun çok büyük bir huzursuzluğa ve kaygıya neden olduğu ve annenin geri gelip gelmeyeceğine ilişkin belirsizlik durumunun bebeğin bu kaygıyı yatıştırmasını engellediği, *kaçıngan bağlanmanın* ise bebek için anne figürü ve yabancı biri arasında bir fark olmadığı, diğerleriyle yakın olma isteğinin olmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

Güvenli bağlanma, bebeğin davranışlarının birincil bakım vereni tarafından yeterince karşılanması sonucunda oluşurken, kaygılı ve kaçıngan bağlanma türlerinde bu ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı düşünülmektedir. Bakım verenin davranışlarının tutarsız olması, bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasındaki belirsizlik bir şüpheye yol açarak kaygılı bağlanma ile sonuçlanırken, ihtiyaçların karşılanmasının reddedilmesi kaçıngan bağlanmayla sonuçlanmaktadır (Cassidy ve Kobak, 1978).

Bebeğin temel ihtiyaçlarının tutarlı bir şekilde karşılanması, dünyanın tehlikeli bir yer olmadığı ve insanların güvenilir olduğuna yönelik bir inanç gelişmesini sağlarken, ihtiyaçların reddedilmesi veya tutarsız bir şekilde karşılanması dünyaya ve insanlara yönelik olumsuz inançlara yol açmaktadır. Bununla birlikte, erken dönemde oluşan bağlanma stillerinin bireyin yaşamı boyunca tüm ilişkilerini etkileyeceği ve benzer bağlanma stillerini romantik ilişkilerinde de sürdüreceği ileri sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

1.1.3.4.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver (1987) erken dönemde bakım verenle kurulan bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin zeminini hazırladığını ve geçmişteki bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde de sürdürüldüğünü ileri sürmüştür. Bu yaklaşıma göre, Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1978) *romantik aşk* için bir çerçeve oluşturmakta; olumlu ve olumsuz duyguların bireyin yaşamındaki yerine değinen bu kuram, yalnızlık, ayrılma korkusu, yakınlık gibi romantik ilişkide görülen süreçleri içermektedir. Bu varsayımdan yola çıkarak 14-82 yaş aralığındaki bireylerin romantik

ilişki deneyimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde inceleyen Hazan ve Shaver (1987), bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerinin büyük ölçüde benzer olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları, güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerini daha çok eğlenceli, arkadaşça ve güvenilir olarak tanımlarken; kaçınan bağlanan ve kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkilerini tanımlarken kıskançlık, duygusal iniş-çıkışlar ve yakınlık korkusu yaşadıklarını rapor ettiklerini göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Benzer bir farklılık aşkın yoğunluğu ve süresine ilişkin görüşlerde de kendini göstermiş, güvenli bağlanan bireyler, sevginin yoğunluğunun bazen azalıp bazen artacağını fakat asla bitmeyeceğini düşünürken, kaygılı bağlanan bireyler bu görüşe katılmış fakat gerçek aşkı nadiren bulabileceklerini düşündüklerini rapor etmiştir. Güvenli ve kaygılı bağlanan bireylerin aksine kaçınan bireyler, gerçek aşk diye bir şeyin pek mümkün olmadığını, bunun ancak filmlerde olabileceğini ve gerçek aşkı çok az insanın bulabileceğini düşünmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik aşk konusundaki bu farklı görüşlerin Ainsworth ve arkadaşlarının (1979) farklı bağlanma stillerini sahip bebeklerin/çocukların davranışlarına paralel olduğu açıkça görülmektedir. Yabancı Durum Değerlendirmesi (Ainsworth ve ark., 1979) araştırmasında güvenli ve kaygılı bağlanan bebeklerin annelerinin ortamdaki ayrılmasında kaygı duyması fakat kaçınan bağlanan bebeklerin bu durumu önemsemesi bir bağ kurma ve yakınlık ihtiyacının göstergesidir. Bazı bağlanma kuramcılarına göre, kaygılı bağlanan bireyler bağlanma figürlerinden tutarsız bir yakınlık almalarına rağmen yakınlık için güçlü bir arzu duyarken (Mikulincer ve Shaver, 2007) kaçınan bağlanan bireyler için bir bağlanma figürü ile yabancı biri arasında fark yoktur ve kaçınan bağlanan bireyler diğerleriyle yakın ilişki kurma ihtiyacı hissetmezler (Cassidy ve Kobak, 1988).

Bağlanma temelli yaklaşımın ana fikrini oluşturan ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin gelecekteki ilişkileri etkilediğini ileri süren paralel olan bir diğer yaklaşım şema yaklaşımıdır. Bağlanma yaklaşımından farklı olarak şema yaklaşımı, akranların ve diğer kişilerin şemaların oluşumunda rol oynadığını ve ergenlik döneminde de birtakım şemaların oluşarak yetişkin ilişkilerini ileri sürmektedir. Bununla birlikte, şema yaklaşımı da şemaların oluşumunda en önemli faktörün ebeveyn-çocuk ilişkisi olduğunu ve erken dönemde oluşan şemaların ilerleyen zamanlarda oluşan şemalara göre çok daha kalıcı olduğunu ileri sürerek erken dönemdeki ebeveyn tutumlarının önemini vurgulamaktadır. Şema yaklaşımı (Young, 2009), Bağlanma Kuramında tanımlanan üç tip bağlanma

stilindeki bilişsel süreçleri ve ortaya çıkardığı davranış örüntülerini irdeleyerek erken dönemde uyumsuz şemaların oluşumunu ve bu uyumsuz şemaların bireyin gelecek yaşantısıyla ilişkisini detaylı bir şekilde ele almıştır. Bireyin bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalar, güvensiz bağlanma stilleri ile kendine, diğerlerine ve dünyaya yönelik olumsuz inançlar hakkında bir ilişki olduğunu (Barrett ve Holmes, 2001) erken dönemde karşılanmayan temel ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan güvensiz bağlanmanın özellikle ayrılma ve reddedilme şema alanı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Simard, Moss ve Pascuzzo, 2011).

1.2. Şema Yaklaşımı

Şema kavramı ilk olarak Piaget ve Warden (1971) tarafından ortaya atılmış, gündelik yaşamda neyin önemli olup neyin önemli olmadığını anlamak için dış dünyaya ilişkin bilgilerin algılanıp zihinsel temsillerinin oluşturulduğu bir yapı olarak ele alınmıştır. Dış dünyadaki uyarıların, durumların ve olayların zihinsel temsili olan şemalar, bireyin dünyayı bir bütün olarak anlamlandırmasına ve edindiği bu bilgiyi duygusal, davranışsal ve fizyolojik sistemlerini harekete geçirmek için kullanmasına olanak sağlamaktadır. Beck (1976) şema kavramını psikopatolojileri, özellikle duygu durum bozukluklarını açıklamak ve erken dönemde edinilen uyumsuz şemaların kişinin gelecekteki dünyayı algılayış biçimini, olumsuz yaşantılarını, sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğini belirlemek için kullanmış ve Jenerik Bilişsel Model (JBM) adını verdiği bir yaklaşım ortaya koymuştur. Erken dönemde oluşturulan şemalar bireyin yaşamı anlamlandırması için işe yarar olabileceği gibi, uyumsuz ve bireyin yaşamını, ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek şekilde de ortaya çıkabilmektedir.

Şema yaklaşımına göre, erken dönemde olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmak uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına yol açmakta ve bu uyumsuz şemalar ilerleyen dönemlerde kişinin sosyal ve romantik ilişkilerinde problemler yaşamasına, duygudurum bozuklukları geliştirmesine ve daha birçok psikopatolojiye yol açabilmektedir (Beck, 1976). Bununla birlikte, Young (2009) ebeveyne güvensiz bağlanmanın uyumsuz şemalara sebep olduğunu ve bu uyumsuz şemaların bireyin yetişkinlik döneminde benzer yaşantılarla karşılaşması durumunda tekrar aktive olarak bireylerin kişilerarası problemler yaşamasıyla sonuçlandığını ileri sürmüştür.

1.2.1. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young ve arkadaşları (2003) yaşamın erken döneminde oluşan ve bireyin tüm yaşamını etkileyen beş şema alanı, bu şema alanlarına ait toplam 18 uyumsuz şema tanımlamıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında üç temel faktör olduğu ileri sürülmektedir. Bu faktörlerden ilki çocuklukta temel duygusal ihtiyaçlara, ikincisi erken dönem olumsuz deneyimlere, üçüncüsü ise bireyin duygusal mizacına ilişkindir. Young'a göre (2003) bir çocuğun temel olarak *güvenli bağlanma*, *otonomi*, *gerçekçi limitler*, *kendi kendine yetebilme* ve *oyuna* ihtiyacı vardır. Bu duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmamış olması bireyin erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesine sebep olmaktadır. İkinci faktör, çocukluk döneminde yaşanan istismar, ihmal, ebeveyn kaybı, olumsuz ebeveyn tutumları gibi yaşantıları içermektedir. Son faktör ise çocuğun doğuştan gelen birtakım kişilik özellikleri ve mizacıdır. Young (2003) her ne kadar erken dönemdeki olumsuz yaşantıların varlığının kişide uyumsuz şemalar gelişmesine sebep olduğunu düşünse de bu durumun her zaman gerçekleşmek zorunda olmadığını çünkü her çocuğun olayları kendine özgü algılama ve yorumlama biçiminin farklı olduğunu ileri sürmüştür.

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Şemalar

Şema Alanları	Şemalar
Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı	Terk Edilme Şeması Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanım Şeması Duygusal Yoksunluk Şeması Kusurluluk ve Utanç Şeması Sosyal İzolasyon Şeması
Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı	Bağımlılık Şeması Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık Şeması İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması Başarısızlık Şeması
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Haklılık/Büyükleme Şeması Yetersiz Özdenetim Şeması
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Boyun Eğme Şeması Kendini Feda Şeması Onay Arayıcılık Şeması
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı	Karamsarlık Şeması Duyguları Bastırma Şeması Yüksek Standartlar Şeması Cezalandırılma Şeması

Kaynak: Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Publications.

1.2.1.1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Bu şema alanının oluşmasında istismar edici, ihmalkâr, soğuk ebeveyn tutumlarının rol oynadığı ve bu şema alanına sahip kişilerin acı verici olumsuz çocukluk deneyimlerinin fazla olduğu düşünülmektedir (Young ve ark., 2003). Bu şema alanına sahip kişiler başkalarıyla güvenli ve istikrarlı bir bağ kurabileceklerine ve güvenlik, istikrar, aidiyet ihtiyaçlarının karşılanacağına inanmamaktadır. Ayrılma ve reddedilme şema alanında beş şema bulunmaktadır: duygusal yoksunluk, terk edilme, kuşkuculuk, sosyal izolasyon ve kusurluluk.

Duygusal yoksunluk şeması, bireyin üç temel duygusal ihtiyacının (bakım, empati ve korunma) diğerleri tarafından hiçbir zaman karşılanmayacağına yönelik katı inançlarını içermektedir. Bu şemaya sahip kişiler, diğerleri tarafından yeterince sevgi ve şefkat göremeyeceklerini, dinlenilme ve anlaşılma ihtiyaçlarının karşılanmayacağını ve ihtiyaçları olduğu zaman kendilerine tavsiye verecek/rehberlik edecek birini bulamayacaklarını düşünmektedir. Bu şemanın gelişmesinde rol oynayan en önemli faktörün soğuk ve uzak ebeveyn tutumunun olduğu (Roediger, 2015) ve bu şemaya sahip kişilerin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için ilişkilerinde çok fazla fedakâr davranabilecekleri (Young ve Klosko, 2011) düşünülmektedir.

Terk edilme şeması, bireyin değer verdiği herkesin eninde sonunda onu terk edeceğine veya öleceğine yönelik olumsuz inançlarını ifade etmektedir. Bu şemanın çoğunlukla, çocukluk döneminde ebeveynleri ayrılmış olan veya ailesinden birini kaybetmiş olan kişilerde ortaya çıktığı (Young ve Klosko, 2011). Bununla birlikte, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından tutarsız tutumlara maruz kalmış kişilerde de bu şemanın gelişebileceği (Roediger, 2015).

Kuşkuculuk ve kötüye kullanılma şeması, diğer insanlar tarafından incitileceğine, aldatılacağına ve kötüye kullanılacağına yönelik inançlarla karakterizedir. Bu şemaya sahip kişiler, insanların kendilerini manipüle ettiklerini ve kendi kişisel çıkarları için kullanmaya çalıştıklarını düşünmektedir. Bu şemanın ortaya çıkmasında, çocukluk döneminde ebeveynlere yönelik güven kaybı yaşanmanın veya güvenilen kişiler tarafından adaletsizliğe uğramanın rol oynadığı düşünülmektedir (Roediger, 2015; Young ve Klosko, 2011).

Sosyal izolasyon şemasına sahip kişiler, diğerleri ile yakın ilişkiler kuramayacağını, herhangi bir sosyal gruba dahil olamayacaklarını çünkü diğerleri gibi olmadıklarını, onlardan çok daha farklı olduklarını düşünmektedir. Bu şemanın oluşumunda erken dönem yaşantılardan ziyade, geç çocukluk döneminde aile üyeleri dışındaki diğer kişiler tarafından aşağılanma, dışlanma gibi davranışlara maruz kalmanın etkili olduğu düşünülmektedir (Young, 2003). Çevresi tarafından dışlandığını hisseden birey kendini git gide sosyal ortamlardan uzaklaştırmaya ve aile üyeleri dışındaki kişilerle uzak bir ilişki kurmaya yönelmektedir.

Kusurluluk şemasına sahip kişiler, kendilerinde bir kusur olduğuna inanmakta ve diğerleriyle yakın ilişkiler kurarsa bu kusurunun fark edileceğini, bunun sonucunda ise

insanların kendilerinden uzaklaşacağını düşünmektedir. Bu şemaya sahip kişiler kendilerini sevmeye layık olmayan, değersiz ve kusurlu olarak görmekte ve bundan dolayı kendilerinden utanmaktadır. Bu şemanın oluşumunda, aşırı eleştirici, kusur bulucu ebeveyn tutumlarının rol oynadığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012).

1.2.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, kendi yaş grubundaki kişilere kıyasla bağımsız hareket etmede, kendi yaşamlarını kolayca idame ettirebilmede problem yaşamaktadır. Bu şema alanının oluşumunda iki tür ebeveyn tutumunun rol oynadığı, aşırı koruyucu ve çocuğu için her şeyi yapan ebeveynlik biçiminin çocuğun özerkliğini zedelerken, ilgisiz ve ihmalkâr ebeveynlik biçiminin çocuğun kendi yaşı için gerekli kazanımları elde edememesi ile sonuçlanarak bu şema alanının ortaya çıkmasına yol açtığı düşünülmektedir (Young, 2003). Bu şema alanı, başarısızlık, bağımlılık, dayanıksızlık ve iç içe geçme şemaları olmak üzere dört şemayı içermektedir.

Başarısızlık şeması, bireyin akranları kadar akıllı, zeki, yetenekli ve başarılı olmadığına ve istese de olamayacağına yönelik düşünce ve inançlarına ifade etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler, yeterince çabalar da akademik başarı, sanat, spor gibi alanlarda çok iyi yerlere gelemeyeceklerini çünkü kendi kapasitelerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir. Bu şemanın oluşumunda, destekleyici olmayan, eleştirel ve başarı odaklı ebeveyn tutumlarının rol oynadığı düşünülmektedir (Young ve Klosko, 2011).

Bağımlılık şeması, bireylerin günlük yaşam problemlerini çözebilmede ve hayatına yön vermede doğru kararlar vermede tek başlarına yeterli olamayacaklarına dair inançlarını içermektedir. Bu şemaya sahip kişiler, tek başına karar vermede zorluk yaşamalarının ve kendileri yerine başkalarının karar vermesinin daha sağlıklı olacağını düşünmelerinin yanı sıra para yönetimi gibi maddi konularda da başarısız olma eğilimindedirler. Bu şemaya, aşırı kontrolcü ebeveyn tutumunun yol açtığı, çocuğun bağımsız hareket edebilme ve kendi kararlarını verebilme konusunda desteklenmemesinin bağımsızlığını zedelediği düşünülmektedir.

Dayanıksızlık şeması, bireyin başına büyük felaketler geleceği, ölümcül bir hastalığa yakalanacağı, kontrolünü kaybedeceği ve sürekli tehdit altında olduğuna yönelik aşırı olumsuz ve katı inançlarını ifade etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler, başlarına geleceğini düşündükleri şeyleri engelleyebilmek için genellikle aşırı dikkatli ve kontrollü davranma eğilimindedirler. Bu şema, dünyanın tehlikeli ve insanların kötü

olduğuna yönelik inançları çocuklarına aşıl原因 aşırı kaygılı ebeveynlerin tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

İç içe geçme şeması, düşük düzeyde bireysellik, içsel yönelim ve diğerlerine karşı aşırı duygusal bağıllıkla karakterizedir. Bu şemaya sahip kişiler ailelerine ve partnerlerine karşı aşırı bir bağıllık göstermekte, onlardan bağımsız olarak hareket edememektedir. Bu şemaya sahip olmak kimlik gelişiminde yetersizliğe, amaçsızlık hissi ve boşluk duygusuyla sonuçlanabilmektedir. Aşırı koruyucu ve kontrolcü ebeveyn tutumlarının bu şemanın gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir (Young, 2003).

1.2.1.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişilerin, başkalarının haklarına saygı gösterme, karşılıklılık, iş birlikçi olma ve verilen sözleri tutma gibi değerler konusunda problem yaşadıkları, şımarıklık, narsistik eğilimler, sorumsuzluk ve bencillik gibi davranışlar sergiledikleri ileri sürülmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanına, ebeveynlerin aşırı müsamahakâr ve izin verici tutumunun sebep olduğu, aşırı hoşgörünün bireylerde başkalarının haklarına saygı duyma gereksinimini ortadan kaldırdığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şema alanında haklılık ve yetersiz öz denetim şemaları yer almaktadır.

Haklılık şeması, bireyin diğer kişilerin nasıl etkilendiklerini düşünmeksizin her türlü davranışı sergileyebilme ve düşüncelerini ifade edebilme hakkına sahip olduklarına yönelik inançlarını ifade etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler, kendi istekleri ve çıkarları doğrultusunda her şeyi yapabileceklerini, diğer insanlardan üstün oldukları için buna hakları olduğunu düşünmektedir. Diğerlerinin haklarına ve sınırlarına saygı duymayan bu bireyler, sosyal karşılıklılık olgusunu reddetmekte ve istediklerini elde edebilmek için baskıcı ve talepkâr olabilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya yol açan en önemli faktörün, çocuklarına aşırı düşkün olan ve sınır koymayan ebeveynlik biçimi olduğu düşünülmektedir (Roediger, 2015).

Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler, özdenetim ve duygu düzenleme konularında problemler yaşadıkları için ilerledikleri yolda karşılarına çıkan herhangi bir engellenmeye karşı tahammülsüzdürler (Young, 2003). Bu şema, özdenetim konusunda çocuklarına rehberlik edemeyen ve doğru bir disiplin yöntemi sağlayamayan ebeveynlerin tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

1.2.1.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanına sahip olan kişiler, diğerleri tarafından kabul görme, onaylanma ve duygusal bağlantıyı sürdürmeye duydukları ihtiyaç nedeniyle diğer kişilerin istek ve ihtiyaçlarına çok fazla odaklanmaktadır. Bu şema alanının oluşmasında, çocukluk döneminde koşulsuz olumlu kabulün olmamasının ve ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını çocuğun ihtiyaçlarının önüne koymasının rol oynadığı ileri sürülmektedir (Young ve Klosko, 2011). Diğer yönelimlilik şema alanında, boyun eğme, kendini feda etme ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır.

Boyun eğme şeması, bireyin reddedilme, terk edilme gibi istenmeyen durumlardan kaçınmak için duygularını bastırarak boyun eğici davranışlar sergilemesini ifade etmektedir. Boyun eğme, istenmeyen durumlardan kaçınmak için taleplerden vazgeçme veya duygularını bastırma olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleşmekte, bu pasif-agresif vazgeçme ve bastırma hali psikosomatik semptomlar, ani öfke patlamaları gibi durumlarla sonuçlanmaktadır (Behary, 2013; Young, 2003). Bu şemaya aşırı kontrolcü ebeveynlik biçiminin yol açtığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Kendini feda etme şemasına sahip kişiler, başkalarının problemlerini çözmek için kendilerinde bir sorumluluk hissetmekte, başkalarının problemlerini çözerek öz saygı kazanmakta ve kendi ihtiyaçlarını daha az önemsemektedir. Bu şemanın boyun eğme şeması ile benzer karakteristik özellikleri olduğu, boyun eğme davranışında da olduğu gibi diğerleriyle ilişkiyi sürdürmek için kendini feda etme davranışının ortaya çıktığı söylenebilmektedir. Bu şemanın ortaya çıkmasında, bireylerin çocukluk döneminde ebeveynlerinin problemlerini çözmek zorunda kalmış olmasının ve bu nedenle başkalarının problemlerine karşı aşırı bir hassasiyet geliştirmiş olmasının etkili olduğu düşünülmektedir (Young, 2003).

Onay arayıcılık şeması, kendini önemli ve değerli hissetmek için diğerlerinin onayına ihtiyaç duyulması ve bu onayı kazanmak adına çok fazla çaba harcanması ile karakterizedir. Bu şemaya sahip kişilerin reddedilmeye karşı aşırı savunmasız olduğu, reddedilmemek için sosyal statü elde etme, güç kazanma, dış görünüşe aşırı önem verme gibi davranışlar ortaya koyduğu ileri sürülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemanın ortaya çıkmasında en önemli faktörün ebeveynlerin koşulsuz olumlu kabul göstermemesi olduğu düşünülmektedir.

1.2.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, çoğunlukla duygularını bastırma eğiliminde olan ve yaşamlarını tehdit edebilecek herhangi bir durum oluşmaması için kendi koyduğu kurallara sıkı sıkıya bağlanan kişilerdir. İçselleştirdikleri bu kurallara uymadıkları durumda çok büyük problemlerle karşılaşacağını düşünen bu kişiler, huzur ve mutluluklarının bozulması pahasına bu kurallara uymaya devam ederler. Bu şema alanının oluşumunda, katı, baskıcı ve aşırı disiplinli ebeveyn tutumlarının etkili olduğu düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Duyguları bastırma şeması, yüksek standartlar şeması, karamsarlık şeması ve cezalandırıcılık şeması bu şema alanına girmektedir.

Duygularını bastırma şeması, kontrolünü kaybetme korkusuyla öfke, haz, cinsellik gibi temel isteklerin bastırılmasını, eğer bu istekler bastırılmazsa sonucunda diğerleri tarafından yargılanma ve eleştirilme ile karşılaşılacağına yönelik inançları içermektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemanın, çocukluk döneminde kendini ifade etme girişimleri engellenmiş bireylerde daha fazla görüldüğü düşünülmektedir.

Yüksek standartlar şeması, diğerleri tarafından kınanma ve yargılanma durumuyla karşılaşılmasın için doğru olanı yapmaya yönelik kendi içsel beklentilerinin yüksek olmasını ifade etmektedir. Bu şemaya sahip kişiler, yeterince iyi olmadıklarına ve ne yaparsa yapsın yeterli olamayacaklarına inanmakta ve yaptıkları şeyleri en doğru şekilde yapabilmek için detaylara aşırı odaklanmaktadırlar. Her şeyi en iyi şekilde yapmaya çalışan bu kişiler, zaman yönetimi konusunda sorunlar yaşamakta, bu nedenle kaygı düzeyleri yüksek olabilmektedir. Bu kişiler genellikle kendi performanslarını küçümseme eğilimindedir ve benlik saygısı geliştirmekte problem yaşarlar (Young, 2003). Çocukluk döneminde ebeveynlerinden koşullu sevgi görmüş ve hiçbir zaman ebeveynlerini mutlu etmemiş bireylerde bu şemanın oluştuğu düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Karamsarlık şemasına sahip kişiler olumlu olayları gözlerinde çok küçültüp olumsuz olaylara aşırı bir dikkat göstererek ve gözlerinde büyüterek kaygı yaşamaktadırlar. Bu şemaya sahip kişiler, geleceğe yönelik aşırı katı ve olumsuz inançlara sahip olmakla birlikte, başlarına kaza, ölüm, mal kaybı gibi acı verici olaylarla karşılaşacaklarını düşünerek kaygılanırlar. Bu şemanın oluşumunda kaygılı ebeveynlerin rol oynadığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012).

Cezalandırıcılık şeması, hatayı insani bir durum olarak görmeme durumunu ve yapılan en ufak bir hata karşısında katı bir şekilde cezalandırılacağına yönelik aşırı katı inançları içermektedir. Bu şemaya sahip kişiler, kendilerinde hataya yer vermeyecek şekilde kuralcı davrandıkları gibi başkalarının hatalarına da müsamaha göstermezler, hatalı davranışlar karşısında kolayca öfkelenirler ve affedici olmazlar. Bu şemanın oluşumu, cezalandırıcı ebeveyn tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Bricker ve Young, 2012).

1.2.2. Şema Terapi Modeli

Şema terapi yöntemi, geştalt terapi, bilişsel terapi, maruz bırakma teknikleri, davranışçı terapi teknikleri gibi birçok terapi tekniğini içeren, uyumsuz şemaları erken dönem bağlanma yaşantılarıyla birlikte ele alan ve uyumsuz şemaların bireyin gündelik yaşamına olan olumsuz etkisini ortadan kaldırmayı hedefleyen bir terapi yöntemi olarak geliştirilmiştir. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına benzerlikler gösteren şema terapi yaklaşımı, erken dönemde oluşmuş şemaların bireyin yaşamı boyunca tekrar tekrar aktive olarak uyumsuz davranışlar ortaya çıkardığı görüşüne dayanarak bu şemaların ortadan kaldırılması veya daha işlevsel bir hale getirilmesi ve yerine uyumlu şemalar konulması gibi birtakım süreçlerin gerçekleşmesi sonucunda bireyin uyumsuz davranışlarında iyileşme olacağını ileri sürmektedir (Bricker ve Young, 2012). Şema terapi yaklaşımı hem bilişsel süreçlere vurgu yaptığı hem davranışsal değişiklikleri hedeflediği hem de erken dönem olumsuz yaşantıların bireyin farkındalığı olmaksızın birtakım olumsuz otomatik düşüncelere ve inançlara yol açtığı düşüncesiyle hareket ederek aslında birçok psikoterapötik yaklaşımı (bilişsel davranışçı yaklaşım, psikanalitik yaklaşım, davranışçı yaklaşım vb.) içinde barındıran bütüncül bir bakış açısına sahiptir. Bu yaklaşıma göre, istenmeyen davranışların ortadan kaldırılması ve yeni davranış örüntüleri geliştirilebilmesi için öncelikle bu davranışa yol açan şemaların belirlenmesi ve uyumsuz olan şemaların yerine daha işlevsel şemaların koyulması gerekmektedir. Uyumsuz şemalar yaşamın çok erken dönemlerinde oluştuğu için neredeyse bireyin kişilik özellikleri haline gelen ve yaşamının tüm alanlarında etkisini gösteren oldukça kalıcı ve ısrarcı bir yapıdır. Erken dönem uyumsuz şemaların birçok Eksen 1 bozukluğuyla ilişkilendirilmesinin yanı sıra sosyal ve romantik ilişkilerde de birçok işlev bozukluğuyla sonuçlanabildiği düşünülmektedir (Young ve Klosko, 2011).

Şema terapi modeli, geçmişteki olayların izlerinin gelecekteki olaylara yansıdığını ve bireyin ancak şu anki davranışının sebeplerinin geçmişteki uyumsuz

şemalardan kaynaklandığına yönelik farkındalık kazanması durumunda yeni davranış biçimleri geliştirebileceğini ileri sürmektedir (Bricker ve Young, 2012; Roediger, 2015). Şema terapidde, danışanın özellikle erken çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan uyumsuz şemaları irdelenir ve bu şemaların ortaya çıkardığı uyumsuz davranışlara yönelik danışanın farkındalık kazanması sağlanır. Kendi uyumsuz şemalarına yönelik farkındalık kazanan danışan uyumsuz şemalarının ortaya çıkardığı olumsuz otomatik düşünceleri izleme fırsatı bularak davranışları üzerinde daha kontrollü davranmaya istekli olacak ve daha işlevsel davranışlar geliştirmeye başlayacaktır.

Şema terapi yaklaşımı, *şemaların devamlılığı* ve *şemaların iyileşmesi* olmak üzere iki önemli sürece vurgu yapmaktadır. Şema devamlılığı, şemaların işler halde olduğu süreci ifade etmekte ve bu devamlılığın, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler, şema baş etme yöntemlerinin kullanılması gibi süreçler tarafından sağlandığı ileri sürülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Şemalarının sürdürülmesinde en önemli faktörlerin işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerinin kullanılması olduğu düşünülmektedir. Stevens ve Roediger (2016), bu başa çıkma biçimlerinin *şemaya teslim olma*, *şema kaçınması* ve *şema aşırı telafisi* olduğunu ileri sürmüştür. Şemaya teslim olma kavramı, bireylerin şemanın ortaya çıkardığı olumsuz duygu ve düşüncelerle savaşmak yerine bu durumu kabullenmesi ve mutsuz olmak pahasına olumsuz duygu ve davranışları sürdürmesini ifade etmektedir. Şema terapi yaklaşımı, bireyin uyumsuz şemalarının bilişsel çarpıtmalara ve bozulmuş algıya yol açması nedeniyle bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için işlevsel yollara başvurmamasının şema teslimi ile sonuçlandığını ileri sürmektedir. Bu başa çıkma biçiminin daha çok diğeri yönelimlilik şema alanına sahip kişiler tarafından kullanıldığı düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012; Stevens ve Roediger, 2016).

Şema kaçınması, olumsuz şemalarını tetiklediği için yaşamını olumlu etkileyecek insanlardan ve durumlardan kaçınmasına sebep olan baş etme türüdür. Örneğin bireyin başarısızlıkla ilgili uyumsuz bir şeması varsa, bu birey iş yerinde terfi alabilecekken ve daha iyi bir kazanç elde edebilecekken buna yönelik girişimlerde bulunmaktan kaçınmaktadır. Bu kaçınma davranışı bireyin şemasını tetikleyen durumlardan koruduğu için bir olumsuz pekiştirici görevi görmektedir ve şemanın sürdürülmesine yol açmaktadır. Son baş etme biçimi olan şema aşırı telafisi, bireyin sahip olduğu uyumsuz şemanın tam tersi şekilde davranmasını ifade etmektedir. Örneğin kusurluluk şemasına sahip olan biri aşırı mükemmeliyetçi bir davranış sergileyerek bu şemasını telafi etmeye çalışmaktadır.

Kısa vadede bu telafi biçimi işe yarasa da uzun vadede bireyde bilişsel bir çatışma meydana getirmektedir (Bricker ve Young, 2012; Stevens ve Roediger, 2016). Genel olarak tüm başa çıkma biçimleri bireyin şemalarını ortadan kaldırmak için yeterli olmadığı için şemaların sürdürülmesi şema terapi açısından istenmeyen bir durumdur. Şema devamlılığının tam tersi olan şema iyileşmesi, bu terapi yöntemindeki nihai hedeftir.

Şema terapi yaklaşımına göre bir şema; o şemanın oluşumunda rol oynayan anılardan, bu anılara ilişkin düşüncelerden, duygulardan, olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkardığı fiziksel duyumlardan oluşmaktadır. Şema iyileşmesi kavramı, bu anılara ilişkin çarpıtılmış düşüncelerin ortadan kaldırılmasını, olumsuz duyguların ve fiziksel semptomların giderilmesini içeren bütünsel bir süreci ifade etmektedir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için gerekli olan ilk şey bireyin şemalarıyla yüzleşmesidir (Stevens ve Roediger, 2016). Şemalarıyla yüzleşen birey daha sonrasında bu şemaları ve ortaya çıkardığı olumsuz duygu ve düşünceleri izleyerek şemalarına yönelik farkındalık kazanmakta ve yeni davranış biçimleri arayışına girmektedir. Şemaların oluşumunda anıların çok büyük rol oynaması ve geçmişin değiştirilemeyecek, anıların tamamen unutulmayacak olması sebebiyle var olan uyumsuz şemaların tamamen ortadan kalkması gerçekçi bir hedef değildir. Bu nedenle şema terapi, şemaların aktive olma sıklığını azaltmayı, ortaya çıkardığı olumsuz duyguları hafifletmeyi ve şema nedeniyle ortaya çıkan uyumsuz davranışlar yerine yeni davranışlar koymayı hedeflemektedir. Bu terapi yaklaşımına göre, şemalarını ve bu şemaların yol açtığı davranışları fark eden birey, yeni davranış örüntüleri ve baş etme biçimleri geliştirerek daha uyumlu bir hale gelecek ve şemaların sebep olduğu olumsuz duygularından kısmen kurtulacaktır.

1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Geçmiş Araştırmalar

Erken dönem yaşantılarının gelecek yaşantıları, ilişkileri ve dünya görüşünü etkilediği konusunda birçok psikolojik kuramın hemfikir olması sebebiyle, erken dönem yaşantıların ve ebeveynlerle olan ilişkinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisi araştırmacılar için merak konusu haline gelmiştir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalara ilişkin literatür incelemesi, güncel araştırmanın amaçları ve varsayımlarıyla paralel olması amacıyla iki değişken üzerinden yapılacaktır: bağlanma stilleri (Bowlby, 1979; Ainsworth ve ark., 1978) ve erken dönem uyumsuz şemalar (Beck, 1964; Young, 2009).

Bireylerin bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş bir araştırma, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile zedelenmiş otonomi şema alanındaki terk edilme, bağımlılık, karamsarlık, başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu (Yaka, 2011), bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide şemaların aracı rolünü inceleyen başka bir araştırma ise zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğunu (Eşici, 2014) göstermiştir.

Romantik ilişki problemlerinden biri olan ilişkiye yönelik irrasyonel inançlara ve güvensizliğe bağlanma stillerinin yol açtığı varsayımıyla yapılan araştırmalar, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere kıyasla daha fazla irrasyonel inanca sahip olduğunu göstermiştir. (Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişkideki irrasyonel inançlar ve ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi Türk örnekleminde inceleyen geçmiş bir araştırma, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin irrasyonel inançların farklı türlerini anlamlı bir şekilde yordadığını; kaygılı bağlanma stiline, aşırı beklentiler, zihin okuma ve fiziksel yakınlık inançları ile pozitif yönde ilişkiliyken, kaçınan bağlanma stili romantik/sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık ile pozitif yönde, aşırı beklentiler ve zihin okuma ile negatif yönde ilişkili bulunduğunu göstermiştir (Sarı, 2008). Erken dönemde ebeveynle güven ilişkisi kurulamamasının yetişkinlik döneminde diğerlerine olan güveni etkileyeceği düşüncesiyle hareket edilerek yapılan geçmiş bir araştırma, kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerine olan güveninin güvenli bağlanan bireylere göre daha düşük olduğunu rapor etmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benzer bir bulgu Gaffey'in (2009) romantik ilişki problemleri ile çocukluktaki olumsuz deneyimler arasındaki ilişkiyi belirlemek için üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada da ortaya çıkmış, araştırma bulguları erken dönemde yaşanan ayrılma kaygısı ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki problemlerine erken dönem uyumsuz şemaların aracılık ettiğini göstermiş ve araştırmacı romantik ilişki problemlerini ele alırken ayrılma kaygısı ve uyumsuz şemaların da değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Körük (2017) erken dönem uyumsuz şemaların ve bağlanma stillerinin ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiş ve ilişki doyumunu yordayan dört şemanın yanı sıra kaçınan bağlanma ve ayrılma kaygısının da ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını rapor etmiştir. Körük'ün (2017) araştırmasında yetersiz özdenetim şemasının ilişki doyumunu pozitif bir şekilde; sosyal izolasyon, zarar

görmeye karşı dayanıksızlık ve duygusal bastırma şemalarının negatif bir şekilde, benzer şekilde ayrılma kaygısı ve kaçınan bağlanmanın ilişki doyumunu negatif şekilde yordadığı görülmüştür.

İlişki doyumu ile erken dönem şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş bir araştırma, ilişki doyumu azalırken kuşkuculuk, duyguları bastırma, haklılık ve yetersiz özdenetim şemalarının kullanımının arttığını (McDermott, 2008), bağlanma stilleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma ise kaçınan bağlanma stili arttıkça ilişki doyumunun azaldığını (Kane ve ark., 2007) göstermiştir. Öte yandan, ilişki doyumunda rol oynayan erken dönem uyumsuz şemaların etkisinin evli ve evli olmayıp ilişkisi olan çiftlerde de farklılık gösterdiği, romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunu kopukluk şeması anlamlı bir şekilde yordarken, evli olan bireylerde ilişki doyumunu hem kopukluk şemasının hem de ilişki süresinin anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Yiğit ve Çelik, 2016). Bununla birlikte, evlilik ilişkileri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarına sahip olan bireylerin eşlerini bağımlılık, kopukluk ve kontrolcülük boyutlarında değerlendirdiğini (Caner, 2009); kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar şemalarının eş reddini pozitif bir şekilde yordadığını (Babuçcu, 2014); kopukluk ve reddedilme şema alanının kadınlardaki aldatma eğilimini yordarken zedelenmiş özerklik şema alanının erkeklerdeki aldatma eğilimini yordadığını (Tortamış, 2014) göstermiştir. Benzer şekilde, Abbas (2016) 25-45 yaş aralığındaki 200 evli çift ile yaptığı araştırmada, evlilik doyumu ile erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, kötüye kullanılma, terk edilme, kusurluluk ve utanç duyguları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Şahin (2015) ilişki istikrarı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi belirlemek için 20-40 yaş aralığında toplam 100 kişiyle yürüttüğü araştırmada, katılımcıların hem ilişkilerini sürdürme sebeplerine hem de ilişki doyumlarına yönelik ölçümler yapmış ve erken dönem uyumsuz şemalardan kendini feda şemasının ilişkiyi sürdürmedeki yatırım boyutunu pozitif yönde, iç içe geçme şemasının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını, bunlara ek olarak ilişki istikrarı ile haklılık, onay arayıcılık, cezalandırıcılık şemalarının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yousefi ve meslektaşlarının (2010) erken dönem uyumsuz şemaların boşanmayı yordayıp yordamadığını belirlemek için boşanma başvurusu yapan ve yapmayan toplam 305 çift üzerinde yürüttüğü araştırmada, kuşkuculuk, yüksek standartlar, duyguları bastırma ve

kötüye kullanılma şemalarının boşanmayı pozitif bir şekilde yordadığı görülmüştür. Boşanma kararını erken dönem uyumsuz şemaların etkilediği görüşüyle yola çıkarak şema terapinin bu karar üzerindeki etkisini ölçmek isteyen Hatamii ve Fadayi'nin (2015) küçük örneklem araştırma dizaynını kullanarak boşanmak üzere olan üç kadınla yürüttüğü araştırma, şema terapi sonrasında erken dönem uyumsuz şemaların ve ilişki çatışmalarının azaldığını, eşler arası yakınlığın arttığını göstermiştir. Şema terapinin romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin belirlenmeye çalışıldığı bir diğer konu olan romantik ilişki yıkımı üzerine çalışan Mouchan, Bahmani ve Askari (2016), dört ay süren şema terapinin ilişki bitimi sonrasında yaşanan duygusal çöküntü semptomlarını anlamlı bir şekilde azalttığını göstermiştir.

Literatüre bakıldığında romantik ilişki eğilimleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bu bağlamda, Körük (2017) ilişkiye odaklanma konusunda cinsiyetler arası farklılık olduğunu, kadınların ilişkiye odaklanmasına sebep olan şemanın terk edilme şemasıyken, erkeklerin ilişkiye odaklanmasına sebep olan şemanın talepkarlık şeması olduğunu; erkeklerin ilişki doyumunu zarar görmeye karşı dayanıksızlık şemasını yordarken kadınların ilişki doyumunu bu şemaya ek olarak yetersiz özdenetim şemasının da yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, erkeklerin ilişkiye yönelik korkularının yordayıcısının yalnızca kaçınan bağlanma stili olduğu, kadınlardaki yordayıcıların ise hem kaçınan hem kaygılı bağlanma stillerinin olduğu görülmüştür (Körük, 2017).

Romantik ilişkilerin gelişiminde rol oynadığı düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan birçok araştırma bu görüşü destekler nitelikte bulgular vermiştir. Genel olarak bakıldığında bu üçlü ilişki, güvensiz (kaygılı ve kaçınan) bağlanma stillerinin erken dönem uyumsuz şemalara yol açtığı ve hem bu uyumsuz şemaların hem de bağlanma stillerinin kişinin gelecekteki romantik ilişkilerini etkilediği şeklinde değerlendirilebilmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Güncel araştırma, 18 yaş üzeri bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının belirlenmesi, belirlenen bu uyumsuz şemaların bireylerin bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimleri ile olan ilişkisini ve araştırma değişkenlerinin bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Güncel araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

Hipotez 1: 18 yaş üstü bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimleri yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi gibi sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 2: 18 yaş üstü bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları arttıkça kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri artmaktadır.

Hipotez 3: 18 yaş üstü bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri romantik ilişki eğilimlerinden ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü ile negatif yönde; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Hipotez 4: Erken dönem uyumsuz şemalar 18 yaş üstü bireylerin romantik ilişki eğilimlerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-73 yaşları arasında ($M = 28.31$, $SD = 10.10$), 317'si kadın (%70,3), 134'ü erkek (%29,7) olmak üzere toplamda 451 katılımcı oluşturmaktadır. Tüm katılımcıların en az bir aydır devam eden bir romantik ilişki içerisinde ve katılımcılar en az lise seviyesinde eğitime sahiptir. Katılımcıların 181'i (%40,1) ilişkisi olan kişiyle evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan elde edilen ait sosyodemografik değişkenlere ilişkin sıklık (f) ve yüzde (%) değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Değerler

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	317	70.3
Erkek	134	29.7
Yaş Grubu		
18-25 Yaş	251	55.7
26-40 Yaş	149	33.0
41 Yaş ve Üzeri	51	11.3
Yaşanan Yer		
İlçe/İl	122	27.1
Büyükşehir	329	72.9
Eğitim Seviyesi		
Lise ve Altı	51	11.3
Önlisans	46	10.2
Lisans	309	68.5
Lisansüstü	45	10.0
İlişki Durumu		
İlişkisi Var	270	59.9
Evli	181	40.1
İlişki Süresi		
1-11 Ay	147	32.6
1-3 Yıl	97	21.5
3 Yıldan Fazla	207	45.9

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait sosyodemografik bilgileri öğrenmek amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, eğitim seviyesi, ilişki durumu ve ilişki süresi bilgilerine dair çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Young Şema Ölçeği – Kısa Form (YSÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği Kısa Formu ilk olarak erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmek amacıyla Young ve Arkadaşları (1991, 2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe standardizasyon çalışmaları ise Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6'lı Likert tipinde (1: Benim için tamamıyla yanlış, 6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 14 farklı alt boyuttan oluşmaktadır ve bu alt boyutlardan alınabilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekler sırasıyla Duygusal Yoksunluk (Örnek: Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.), Başarısızlık (Örnek: İşleri halletmede son derece yetersizim.), Karamsarlık (Örnek: Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (Örnek: İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.), Duyguları Bastırma (Örnek: Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum), Onay Arayıcılık (Örnek: Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak beni değerli yapar), İç İç Geçme/Bağımlılık (Örnek: Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim (Örnek: Kendimi sıradan ve sıkıcı işler yapmaya zorlayamam), Kendini Feda (Örnek: Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.), Terk Edilme (Örnek: Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam), Cezalandırılma (Örnek: Eğer bir şeyi yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.), Kusurluluk (Örnek: Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (Örnek: İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.) ve Yüksek Standartlar (Örnek: Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım, ikinci olmayı kabul edemem.) şeklindedir. Ölçeğin Test-Tekrar Test güvenilirliği için Pearson korelasyon kat sayıları anlamlı ve .66-.83 arasında bulunmuştur. YŞÖ-KF3 alt boyutlarının Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları ise .63 ve .80 arasında

değişmektedir. Dolayısıyla, ölçeğin orta düzeyde iç tutarlılık katsayısına ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

Bizim çalışmamızda ise YŞÖ-KF3'ün alt boyutları için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83, .85, .84, .80, .77, .77, .85, .73, .76, .80, .75, .83, .74 ve .69 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II (YIYE-II)

Bağlanmaya dair en yaygın kullanılan ölçekler bir araya getirilerek ve incelenerek geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin orijinali Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. YIYE-II'nin Türkçe standardizasyon çalışması ise Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. YIYE-II, 7'li (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen Katılıyorum) Likert tipinde 36 maddeden oluşmaktadır ve Kaygı ve Kaçınma isimli iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin çift sayılı maddelerin puanlarının ortalaması Kaçınmacı alt boyutunu, tek sayılı maddelerin puanlarının ortalaması Kaygılı bağlanma boyutunu hesaplamak için kullanılmaktadır. Ölçekteki ters kodlanan maddeler sırasıyla; 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36 numaraları maddelerdir. Ölçekten alınan puan arttıkça Kaçınmacı Bağlanma ya da Kaygılı Bağlanmanın arttığı söylenmektedir. YIYE-II'nin Kaçınma alt boyutunun Cronbach's Alpha iç güvenilirlik katsayısı .90, Kaygı alt boyutunun Cronbach Alfa iç güvenilirlik katsayısı .86'dır.

Bizim çalışmamızda ise, YIYE-II'nin Kaygı alt boyutunun Cronbach's Alpha iç güvenilirlik katsayısı .82, Kaçınma alt boyutunun Cronbach's Alpha iç güvenilirlik katsayısı .61 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)

ÇBİÖ ilk olarak Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından, bireylerin yakın ilişkilerinde sergiledikleri çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. ÇBİÖ'nün Türkçe standardizasyon çalışması ise Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipinde 53 maddeden oluşan ölçeğin 18, 27, 28, 39 ve 50. Maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. ÇBİÖ'nün 8 alt boyutu bulunmaktadır ve bunlar sırasıyla İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma (Örnek: Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.), İlişki Doyumu (Örnek: Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılanma biçiminden memnunum), İlişki Korkusu/Kaygısı (Örnek: Yakın ilişkiler kendimi sinirli ve kaygılı hissetmeme neden olur.), İlişki İzlenimi Ayarlama (Örnek:

Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.), İlişkide Kendine Güven (Örnek: Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.), Dışsal İlişki Kontrolü (Örnek: Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/tesadüfi olaylarla gelişmiştir.), İlişki Girişkenliği (Örnek: Yakın ilişkilerimde biraz acemi ve gerginimdir.) ve İçsel İlişki Kontrolü (Örnek: Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici rol oynar.) olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları .70-.90 arasında, Test-Tekrar Test güvenilirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur.

Bizim çalışmamızda ise ÇBİÖ'nün alt boyutlarına ait Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89, .87, .84, .84, .79, .81, .83 ve .67 olarak bulunmuştur.

2.3. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırma kapsamında kullanılmasına karar verilen veri toplama araçlarını geliştiren veya Türkçeye standardizasyon çalışmalarını gerçekleştiren araştırmacılar ile elektronik posta yolu aracılığıyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin kullanılması için gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında, araştırma kapsamında İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın gerçekleştirilmesine yönelik etik kurul onayı alınmıştır.

Gerekli izinlerin alınmasının ardından, 13 Aralık 2020 – 26 Nisan 2021 tarihleri arasında Türkiye' de yaşayan, 18-73 yaşları arasındaki 476 gönüllü katılımcıya belirlenen veri toplama araçları Google Forms aracılığıyla online olarak ulaştırılmıştır. Katılımcılar Türkiye'de ikamet eden genç, orta ve ileri yaş yetişkinler ile İstanbul Kent Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem, olasılığa dayalı olmayan tekniklerden elverişlilik örneklem yöntemi ile seçilmiştir.

Her uygulamadan önce araştırmacı araştırmanın amacını katılımcılara onam formu aracılığı ile bildirmiş ve kendisini tanıtip iletişim bilgilerini paylaşmıştır. Bununla birlikte katılımcılara ait herhangi bir kimlik bilgisine ihtiyaç duyulmadığına ve katılımcılardan elde edilen verilerin gizli tutulacağına yönelik bilgi verilmiştir. Tüm uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Analizi

Veri analiz sürecine başlamadan önce, veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler ayrıntılı olarak incelenmiş, kayıp değerlerin varlığı

için veri taranmıştır. Sonrasında, araştırma sorularını yanıtlayacak şekilde gerekli analizler bilgisayar ortamında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınarak SPSS 26.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Güncel araştırmanın temel değişkenleri olan erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimlerinin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve romantik ilişki süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. Gruplar arası farkları görmek amacıyla Levene Varyans Homojenliği Testi kullanılmış, varyans homojenliğinin sağlandığı durumlarda Scheffe, sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post-hoc testleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson's Korelasyon Analizi, erken dönem uyumsuz şemaların ve romantik ilişki eğilimlerinin yetişkin bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmıştır. Son olarak, erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki eğilimlerini yordayıp yordamadığını belirlemek için Adımsal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Verilerin Temizlenmesi

Analizlere başlanmadan önce SPSS paket programı kullanılarak veri girişi kontrol edilmiş, kayıp değerler ile tek ve çok değişkenli uç değerler için veri taraması uygulanmıştır (Tabachnik ve Fidell, 2007). Girilen tüm verilerin sıklık ve dağılımları SPSS frekans tablolarından incelenmiş ve herhangi bir kayıp değer tespit edilememiştir. Daha sonra kullanılan ölçeklerin hesaplama kriterleri belirlenerek orijinal veri seti üzerinden gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Araştırma kapsamında 476 kişiye ulaşılmıştır. Veri tarama aşamasının devamında Young Şema Ölçeği Kısa Formunun (YŞÖ-KS3) Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk alt ölçekleri ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin (YIYE-II) Kaçınma alt boyutundan alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin normal kabul edilen $+1/-1$ aralığının dışında bulunmuştur. Belirtilen alt ölçek puanlarının normal dağılımını sağlamak amacıyla z skoru dönüşümü $(-3/+3)$ uygulanmış ve 9 katılımcı YIYE-II'nin Kaçınma alt boyutu puanları uç değer olarak tespit edilmiş ve bu katılımcılar örneklem dışında bırakılmıştır. YŞÖ-KS3'ün Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk alt ölçekleri puanları uç değer olarak tespit edilen katılımcılar örneklem dışında bırakıldığında alt ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği görülmüş, bu nedenle Young Şema Ölçeğinin Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk alt ölçekleri puanlarına Log10 dönüşümü uygulanmıştır. Sonuç olarak tüm değişkenler için normallik değerleri sağlanmıştır.

Çok değişkenli varyans analizi için hesaplanan Mahalanobis Uzaklığı sonrasında, .001 p değeri altında kalan 16 katılımcı örneklemde çıkarılmıştır.

Sonuç itibarıyla, toplam 25 katılımcı örneklem dışında bırakılmış, tüm değişkenler için normal dağılım varsayımı sağlanmış ve geriye kalan analizler 451 katılımcı ile yürütülmüştür. Veri temizleme sürecinin sonucunda elde edilen YŞÖ-KS3, ÇBİÖ ve YIYE-II'nin alt boyutlarına ilişkin katılımcı sayısı (n) ortalama (Ort.), standart sapma (SS) ile basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin değerler Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlere ait Ortalama, Standart Sapma ile Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçek	n	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	451	.92	0.22	.636	-.683
Başarısızlık	451	1.02	.19	.664	-.261
Karamsarlık	451	13.59	6.42	.599	-.397
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	451	17.29	7.19	.764	.133
Duyguları Bastırma	451	11.55	5.44	.704	-.170
Onay Arayıcılık	451	21.22	6.48	-.105	-.353
İç İç Geçme/Bağımlılık	451	1.19	.19	.522	-.504
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	451	27.10	7.09	-.288	-.098
Kendini Feda	451	16.26	5.91	.211	-.656
Terk Edilme	451	.93	0.21	.543	-.902
Cezalandırılma	451	21.20	6.46	.046	-.402
Kusurluluk	451	.96	.20	.960	-.071
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	451	12.60	5.63	.684	-.132
Yüksek Standartlar	451	10.11	4.00	-.015	-.760
YIYE-II					
Kaygı	451	3.41	0.99	.399	-.383
Kaçınma	451	4.46	0.63	-.254	-.098
ÇBİÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde					
Odaklanma	451	37.97	10.39	-.006	-.575
İlişki Doyumu	451	33.44	8.32	-.482	-.329
İlişki Korkusu/Kaygısı	451	23.91	8.03	.519	-.499
İlişki İzlenimi Ayarlama	451	12.75	5.07	.315	-.749
İlişkide Kendine Güven	451	20.27	3.86	-.779	.405
Dışsal İlişki Kontrolü	451	12.00	4.46	-.078	-.892
İlişki Girişkenliği	451	15.69	3.78	-.663	-.357
İçsel İlişki Kontrolü	451	13.69	3.07	-.155	-.065

3.2. Psikometrik Ölçümlerin Sosyodemografik Değişkenlere göre İncelenmesi

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile erken dönem uyumsuz şemalar, yetişkin bağlanma boyutları ve yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimler arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik yürütülen analizlere yer verilmiştir. Bölümde verilen tüm psikometrik sonuçlar Young Şema Ölçeği Kısa Formu (YŞÖ-KF3), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II (YİYE-II) ve Çok Boyutlu İlişkiler Ölçeğinden (ÇBİÖ) elde edilen puanlar ile yürütülüş analizlere aittir.

3.2.1. Yaş

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin yaş grubu değişkenine (18-25 Yaş, 26-40 Yaş, 41 yaş ve üzeri) göre farklılığını test etmek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin yaş grubuna göre karşılaştırılması ve yaş grubuna göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Yaş Grubuna Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Yaş Grubu			F	p
	41 Yaş ve				
	18-25 Yaş	26-40 Yaş	Üstü		
	(n = 251)	(n = 237)	(n = 51)		
	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS		
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	.92±.22	.92±.23	.95±.17	.500	.607
Başarısızlık	1.05±.19	1.00±.18	0.94±.14	9.237	.000**
Karamsarlık	14.69±6.56	12.83±6.19	10.41±4.84	11.538	.000**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.02±7.11	17.17±7.61	14.02±5.20	6.763	.001**
Duyguları Bastırma	12.06±5.28	11.05±5.61	10.53±5.50	2.624	.074
Onay Arayıcılık	22.02±5.94	20.48±7.13	19.39±6.52	5.012	.007*
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.21±.18	1.19±.20	1.12±.15	5.527	.004**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	28.52±6.55	25.47±7.66	24.86±6.40	12.096	.000**
Kendini Feda	16.12±5.64	16.25±6.15	17.02±6.51	.496	.609
Terk Edilme	.95±.21	.93±.20	.83±.18	7.727	.001**
Cezalandırılma	21.65±6.09	20.44±6.79	21.22±7.09	1.645	.194
Kusurluluk	.98±.20	.95±.21	.88±.13	5.944	.003**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.27±5.70	12.02±5.58	10.94±4.98	4.882	.008*
Yüksek Standartlar	10.39±3.87	9.70±4.12	9.92±4.23	1.424	.242
YIYE-II					
Kaygı	3.57±1.01	3.26±.95	3.02±.88	9.442	.000**
Kaçınma	4.48±.61	4.48±.62	4.32±.74	1.591	.205
ÇBiÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde					
Odaklanma	37.77±9.93	39.43±10.64	34.69±11.24	4.122	.017*
İlişki Doyumu	33.06±8.34	34.43±7.92	32.45±9.21	1.681	.187
İlişki Korkusu/Kaygısı	24.66±8.01	23.02±8.20	22.82±7.33	2.487	.084
İlişki İzlenimi Ayarlama	12.93±5.16	13.34±4.96	10.16±4.18	8.076	.000**
İlişkide Kendine Güven	20.24±3.78	20.65±3.77	19.33±4.39	2.246	.107
Dışsal İlişki Kontrolü	12.48±4.31	11.75±4.58	10.33±4.45	5.359	.005**
İlişki Girişkenliği	15.80±3.66	15.89±3.59	14.59±4.66	2.494	.084
İçsel İlişki Kontrolü	13.50±3.08	14.04±2.90	13.61±3.41	1.465	.232

** p < .01, * p < .05

Uygulanan analizler sonucunda, YSÖ-KS3'ün Başarısızlık ($F(2, 448) = 9.24, p < .01$), Karamsarlık ($F(2, 448) = 11.54, p < .01$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($F(2, 448) = 6.76, p < .01$), Onay Arayıcılık ($F(2, 448) = 5.01, p < .05$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($F(2, 448) = 5.53, p < .01$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($F(2, 448) = 12.10, p < .01$), Terk Edilme ($F(2, 448) = 7.73, p < .01$), Kusurluluk ($F(2, 448) = 5.94, p < .01$) ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(2, 448) = 4.88, p < .05$) alt ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe ve Games-Howell post-hoc testleri sonucunda, 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların Başarısızlık, Karamsarlık ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim puanlarının 26-40 yaş aralığında olan ve 41 ve üzeri yaşta olan katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-25 yaş arasındaki katılımcıların Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanları, 41 yaş ve üzerindeki katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. 41 yaş ve üzeri katılımcıların Kusurluluk alt boyut puanları 18-25 ile 26-40 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunurken; 41 yaş ve üzeri katılımcıların Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ve Terk Edilme puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha düşük olarak bulunmuştur. Öte yandan, Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Kendini Feda, Cezalandırma ve Yüksek Standartlar puanları yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

YIYE-II'nin Kaygı alt boyutu puanlarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir ($F(2, 448) = 9.44, p < .01$). Gruplar arası farkları incelemek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, 18-25 yaş aralığında olan katılımcıların Kaygı alt boyut puanlarının, 26-40 ve 41 yaş üzeri yaş gruplarındaki katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. YIYE-II'nin Kaçınma alt boyut puanları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

ÇBİÖ'nün İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($F(2, 448) = 4.12, p < .05$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($F(2, 448) = 8.08, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($F(2, 448) = 5.36, p < .05$) alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Uygulanan Scheffe post-hoc testi sonucunda 26-40 yaşları arasındaki katılımcıların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarının 41 yaş ve üzeri katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların Dışsal İlişki Kontrolü alt boyut puanları ise 41 yaş ve üzeri katılımcılara

kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Uygulanan Games-Howell post-hoc testi sonucunda, 41 yaş ve üzeri katılımcıların İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyut puanlarının, 18-25 ile 26-40 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

3.2.2. Cinsiyet

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin cinsiyete (Kadın ve erkek) göre farklılığını test etmek amacıyla t-test analizi uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin cinsiyete göre karşılaştırılması ve cinsiyete göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5’te sunulmuştur.



Tablo 5. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test analizi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	Kadın	Erkek			
	(n = 317)	(n = 134)			
	Ort. ± SS	Ort. ± SS			
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	.88±.20	1.01±.23	-5.734	22.702	.000**
Başarısızlık	1.01±.18	1.06±.20	-2.909	449	.004**
Karamsarlık	13.10±6.29	14.75±6.58	-2.514	449	.012*
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	16.10±6.42	20.09±8.10	-5.066	206.813	.000**
Duyguları Bastırma	10.43±4.90	14.22±5.73	-7.131	449	.000**
Onay Arayıcılık	20.84±6.57	22.11±6.20	-1.912	449	.057
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.17±.18	1.25±.20	-4.195	449	.000**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	26.16±7.08	29.32±6.61	-4.414	449	.000**
Kendini Feda	15.74±5.90	17.51±5.77	-2.936	449	.003**
Terk Edilme	.90±.20	1.00±.22	-4.639	225.000	.000**
Cezalandırılma	20.03±6.30	23.95±5.98	-6.116	449	.000**
Kusurluluk	.92±.17	1.05±.22	-3.368	449	.001**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	12.02±5.43	13.96±5.90	-5.206	449	.000**
Yüksek Standartlar	9.49±3.99	11.57±3.64	-3.280	23.784	.001**
YIYE-II					
Kaygı	3.31±.95	3.65±1.04	-3.280	230.784	.001**
Kaçınma	4.46±.62	4.48±.66	-.430	449	.667
ÇBiÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde					
Odaklanma	37.21±10.61	39.75±9.65	-2.385	449	.018*
İlişki Doyumu	33.92±8.44	32.31±7.95	1.880	449	.061
İlişki Korkusu/Kaygısı	23.38±7.73	25.16±8.59	-2.076	228.246	.039*
İlişki İzlenimi Ayarlama	12.61±5.19	13.08±4.77	-.900	449	.369
İlişkide Kendine Güven	20.45±3.71	19.84±4.19	1.464	225.450	.145
Dışsal İlişki Kontrolü	12.03±4.56	11.93±4.24	.207	267.609	.836
İlişki Girişkenliği	15.88±3.87	15.25±3.52	1.604	449	.109
İçsel İlişki Kontrolü	13.61±3.05	13.88±3.11	-.850	449	.396

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uygulanan analizler sonucunda, YŞÖ-KS3'nin Duygusal Yoksunluk ($t(220.702) = -5.73, p < .01$), Başarısızlık ($t(449) = -2.91, p < .01$), Karamsarlık ($t(449) = -2.51, p < .05$), Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik ($t(206.813) = -5.07, p < .01$), Duyguları Bastırma ($t(449) = -7.13, p < .01$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($t(449) = -4.20, p < .01$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($t(449) = -4.41, p < .01$), Kendini Feda ($t(449) = -2.94, p < .01$), Terk Edilme ($t(224.616) = -4.64, p < .01$), Cezalandırılma ($t(449) = -6.12, p < .01$), Kusurluluk ($t(203.981) = -5.94, p < .01$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($t(449) = -3.37, p < .01$) ve Yüksek Standartlar ($t(449) = -5.21, p < .01$) alt ölçek puanlarının cinsiyetlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıntısıyla, erkek katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, kadın katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Öte yandan, Onay Arayıcılık alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$).

YİYE-II'nin Kaygı alt ölçeği puanlarının cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(230.78) = -3.28, p < .01$). Ayrıntısıyla, erkek katılımcıların Kaygı alt ölçeği puanları, kadın katılımcıların Kaygı alt ölçeği puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Öte yandan, YİYE-II'nin Kaçınma alt boyutu puanları cinsiyetlere göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

ÇBİÖ'nün İlişki Korkusu/ Kaygısı alt ölçeği puanlarının cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(228.246) = -2.08, p > .05$). Ayrıntısıyla, erkek katılımcıların İlişki Korkusu/ Kaygısı alt ölçeği puanları, kadınların İlişki Korkusu/ Kaygısı alt ölçeği puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, ÇBİÖ'nün İlişki Doyumu, İlişki İzlenimi Ayarlama, İlişkide Kendine Güven, Dışsal İlişki Kontrolü, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü alt boyutları cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

3.2.3. Yaşanan Yerleşim Birimi

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin yaşanan yerleşim birimine (il/ilçe, Büyükşehir) göre farklılığını test etmek amacıyla t-test analizi uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin yaşanan yerleşim birimine göre karşılaştırılması ile ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Yaşanan Yerleşim Birimine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim Birimi		t	df	p
	İl/İlçe	Büyükşehir			
	(n = 122)	(n = 329)			
	Ort. ± SS	Ort. ± SS			
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	.97±.22	.91±.21	2.817	449	.005*
Başarısızlık	1.06±.20	1.01±.18	2.329	449	.020*
Karamsarlık	15.11±6.79	13.03±6.19	3.098	449	.002**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.82±7.92	16.72±6.82	2.78	449	.006*
Duyguları Bastırma	12.66±5.79	11.14±5.25	2.643	449	.009*
Onay Arayıcılık	22.62±6.36	20.70±6.45	2.827	449	.005*
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.22±.19	1.18±.18	2.234	449	.026*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	28.22±6.73	26.68±7.18	2.053	449	.041*
Kendini Feda	17.16±5.73	15.93±5.95	1.963	449	.050
Terk Edilme	.99±.21	.91±.21	3.381	449	.001**
Cezalandırılma	22.30±6.30	20.79±6.47	2.209	449	.028*
Kusurluluk	.98±.21	.95±.19	1.609	449	.108
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	14.12±6.03	12.03±5.38	3.548	449	.000**
Yüksek Standartlar	10.40±4.03	10.00±3.99	.947	449	.344
YIYE-II					
Kaygı	3.65±.95	3.32±.99	3.245	449	.001**
Kaçınma	4.53±.69	4.44±.61	1.443	449	.150
ÇBiÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	39.66±9.81	37.34±10.54	2.108	449	.036*
İlişki Doyumu	31.96±8.16	33.99±8.33	-2.318	449	.021*
İlişki Korkusu/Kaygısı	26.00±8.46	23.13±7.73	3.408	449	.001**
İlişki İzlenimi Ayarlama	13.49±5.03	12.48±5.06	1.894	449	.059
İlişkide Kendine Güven	20.42±3.70	20.22±3.92	0.486	449	.627
Dışsal İlişki Kontrolü	13.19±4.05	11.56±4.53	3.681	240.553	.000**
İlişki Girişkenliği	15.58±3.67	15.73±3.82	-0.376	449	.707
İçsel İlişki Kontrolü	13.70±3.02	13.69±3.09	0.021	449	.983

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uygulanan analizler sonucunda, YŞÖ-KS3'ün Duygusal Yoksunluk ($t(449) = 2.82, p < .05$), Başarısızlık ($t(449) = 2.33, p < .05$), Karamsarlık ($t(449) = 3.10, p < .01$), Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik ($t(449) = 2.78, p < .05$), Duyguları Bastırma ($t(449) = 2.64, p < .05$), Onay Arayıcılık ($t(449) = 2.83, p < .05$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($t(449) = 2.23, p < .05$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($t(449) = 2.05, p < .05$), Terk Edilme ($t(449) = 3.38, p < .01$), Cezalandırılma ($t(449) = 2.21, p < .05$) ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($t(449) = 3.55, p < .01$) alt ölçek puanlarının yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıntısıyla, büyükşehirde yaşayan katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Terk Edilme, Cezalandırılma ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçek puanları ilçe/ilde yaşayan katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Terk Edilme ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, YŞÖ-KS3'ün Kendini Feda, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar alt ölçek puanları yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

YİYE-II'nin Kaygı alt ölçeği puanlarının yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(449) = 3.25, p < .01$). Ayrıntısıyla, il/ilçede yaşayan katılımcıların Kaygı alt ölçeği puanları, büyükşehirde yaşayan katılımcıların Kaygı alt ölçeği puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Öte yandan, YİYE-II'nin Kaçınma alt boyutu puanları yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

ÇBİÖ'nün İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($t(449) = 2.11, p < .05$), İlişki Doyumu ($t(449) = -2.32, p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($t(449) = 3.41, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($t(240.55) = 3.68, p < .05$) puanları yaşanılan yerleşim birimine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıntısıyla, ilçe/ilde yaşayan katılımcıların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, İlişki Korkusu/ Kaygısı ve Dışsal İlişki Kontrolü alt ölçek puanları büyükşehirde yaşayan katılımcıların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, İlişki Korkusu/ Kaygısı ve Dışsal İlişki Kontrolü alt ölçek puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, il/ilçede yaşayan katılımcıların İlişki Doyumu puanları, büyük şehirde yaşayan katılımcıların İlişki Doyumu puanlarına

kıyasla daha düşüktür. İlişki İzlenimi Ayarlama, İlişkide Kendine Güven, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü alt ölçek puanları ise yaşanan yerleşim birimine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

3.2.4. Eğitim Seviyesi

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin eğitim seviyesine (Lise ve altı, Önlisans, Lisans, Lisansüstü) göre farklılığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin yaşanan yerleşim birimine göre karşılaştırılması ile ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.



Tablo 7. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin Eğitim Seviyesine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Seviyesi				F	p
	Lise ve Altı	Önlisans	Lisans	Lisansüstü		
	(n = 51)	(n = 46)	(n = 309)	(n = 45)		
	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS		
YŞÖ-KS3						
Duygusal yoksunluk	1.10±.23	.98±.22	.89±.20	.88±.22	16.964	.000**
Başarısızlık	1.11±.21	1.04±.21	1.02±.18	.97±.17	4.760	.003**
Karamsarlık	15.78±7.73	14.00±6.69	13.25±6.13	13.02±6.13	2.477	.061
Sosyal						
İzolasyon/Güvensizlik	22.51±8.27	18.57±7.44	16.37±6.53	16.36±7.43	12.246	.000**
Duyguları Bastırma	13.67±6.84	12.13±5.16	11.05±5.14	12.00±5.44	3.788	.011*
Onay Arayıcılık	22.84±6.98	18.63±6.46	21.39±6.30	20.82±6.57	3.710	.012*
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.30±.23	1.23±.18	1.18±.17	1.15±.18	7.553	.000**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz						
Özdenetim	28.35±8.44	28.89±6.85	26.89±6.76	25.27±7.49	2.629	.050
Kendini Feda	19.18±5.31	16.85±7.06	15.76±5.64	15.80±6.24	5.267	.001**
Terk Edilme	1.01±.24	.91±.22	.92±.20	.93±.19	2.804	.039*
Cezalandırılma	24.98±7.06	21.67±6.98	20.63±6.12	20.31±6.11	7.290	.000**
Kusurluluk	1.09±.24	1.00±.20	.93±.18	.95±.18	9.998	.000**
Tehditler Karşısında						
Dayanısızlık	14.65±6.31	12.70±5.47	12.27±5.50	12.44±5.58	2.652	.048
Yüksek Standartlar	11.47±4.27	10.72±4.34	9.85±3.77	9.71±4.56	2.939	.033*
YIYE-II						
Kaygı	3.74±1.06	3.40±1.05	3.38±.96	3.25±.98	2.349	.072
Kaçınma	4.61±.73	4.38±.72	4.45±.60	4.50±.62	1.274	.283
ÇBİÖ						
İlişkiye Yüksek Düzeyde						
Odaklanma	39.04±10.3	34.50±11.83	38.50±10.18	36.69±9.85	2.405	.067
İlişki Doyumu	30.27±9.34	31.30±8.09	33.93±8.06	35.87±7.98	5.250	.001**
İlişki Korkusu/Kaygısı	26.45±7.25	23.72±8.58	23.63±7.91	23.16±8.81	1.985	.115
İlişki İzlenimi Ayarlama	12.78±5.38	12.00±5.13	12.95±5.10	12.16±4.42	.694	.556
İlişkide Kendine Güven	19.69±4.71	19.33±4.66	20.52±3.58	20.22±3.67	1.740	.158
Dışsal İlişki Kontrolü	13.18±4.57	11.83±4.27	11.98±4.42	10.93±4.64	2.080	.102
İlişki Girişkenliği	15.55±3.91	15.54±3.83	15.69±3.76	16.02±3.77	.162	.922
İçsel İlişki Kontrolü	13.00±3.17	13.28±3.35	13.87±3.02	13.67±2.92	1.494	.215

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uygulanan analizler sonucunda, YŞÖ-KS3'ün Duygusal Yoksunluk ($F(3, 447) = 16.96, p < .01$), Başarısızlık ($F(3, 447) = 4.76, p < .01$), Sosyal İzolasyon/ Güvenlik ($F(3, 447) = 12.25, p < .01$), Duyguları Bastırma ($F(3, 447) = 3.79, p < .05$), Onay Arayıcılık ($F(3, 447) = 3.71, p < .05$), İç İç Geçme/ Bağımlılık ($F(3, 447) = 7.55, p < .01$), Kendini Feda ($F(3, 447) = 5.27, p < .01$), Terk Edilme ($F(3, 447) = 2.80, p < .01$), Cezalandırılma ($F(3, 447) = 7.29, p < .01$), Kusurluluk ($F(3, 447) = 10.00, p < .01$) ve Yüksek Standartlar ($F(3, 447) = 2.94, p < .01$) alt ölçek puanlarının eğitim seviyesine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların Duygusal Yoksunluk ve Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik alt ölçek puanları, önlisans, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların Duygusal Yoksunluk ve Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik alt ölçek puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların Başarısızlık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Kendini Feda, Cezalandırma ve Kusurluluk alt ölçek puanları, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların Başarısızlık, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Kendini Feda, Cezalandırma ve Kusurluluk alt ölçek puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer şekilde, lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların Duyguları Bastırma, Terk Edilme ve Yüksek Standartlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, lisans eğitim seviyesindeki katılımcıların Duyguları Bastırma, Terk Edilme ve Yüksek Standartlar alt ölçek puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ek olarak, Önlisans eğitim seviyesindeki katılımcıların Onay Arayıcılık alt ölçek puanları, lise ve altı ve lisans eğitim seviyesindeki katılımcıların Onay Arayıcılık puanlarından anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Karamsarlık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim ve Tehditler Karşısında Dayanısızlık alt ölçek puanları ise eğitim seviyesine göre farklılık göstermemektedir.

YİYE-II'nin Kaygı ve Kaçınma alt ölçekleri eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p < .05$).

ÇBİÖ'nün İlişki Doyumu alt ölçek puanlarının eğitim seviyesi gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(3, 447) = 5.25, p < .01$). Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların İlişki Doyumu alt ölçek puanlarının ($M =$, $SD =$), lise ve altı ve önlisans eğitim seviyesine sahip katılımcıların İlişki Doyumu puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, İlişki

Korkusu/ Kaygısı, İlişki İzlenimi Ayarlama, İlişkide Kendine Güven, Dışsal İlişki Kontrolü, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü alt ölçek puanlarının eğitim seviyesi gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$).

3.2.5. İlişki Durumu

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin ilişki durumuna (İlişkisi var ve Evli) göre farklılığını test etmek amacıyla t-test analizi uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin ilişki durumuna göre karşılaştırılması ile ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.



Tablo 8. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin İlişki Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile T-test Analizi Sonuçları

Ölçek	İlişki Durumu		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	İlişkisi Var	Evli			
	(n = 270)	(n = 181)			
	Ort. ± SS	Ort. ± SS			
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	.92±.21	0.93±.22	-.771	449	.441
Başarısızlık	1.05±.19	0.99±.19	2.951	449	.003**
Karamsarlık	14.46±6.41	12.30±6.22	3.535	449	.000**
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	17.86±6.89	16.44±7.55	2.063	449	.040*
Duyguları Bastırma	11.67±5.23	11.37±5.75	.581	449	.561
Onay Arayıcılık	21.84±6.20	20.28±6.79	2.525	449	.012*
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.20±.18	1.18±.20	1.451	449	.147
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	28.18±6.74	25.49±7.31	4.01	449	.000**
Kendini Feda	15.81±5.59	16.93±6.32	-1.937	353.217	.054
Terk Edilme	.96±.21	0.89±.21	3.254	449	.001**
Cezalandırılma	21.49±6.07	20.76±6.99	1.187	449	.236
Kusurluluk	.97±.20	0.94±.20	1.649	449	.100
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.25±5.67	11.62±5.46	3.045	449	.002**
Yüksek Standartlar	10.27±3.93	9.87±4.09	1.025	449	.306
YIYE-II					
Kaygı	3.53±.99	3.23±.97	3.199	449	.001**
Kaçınma	4.47±.61	4.46±.66	.124	449	.902
ÇBiÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde					
Odaklanma	37.76±10.06	38.28±10.87	-.523	449	.601
İlişki Doyumu	32.89±8.49	34.28±8.01	-1.744	449	.082
İlişki Korkusu/Kaygısı	24.60±8.02	22.88±7.94	2.242	449	.025*
İlişki İzlenimi Ayarlama	13.15±4.97	12.15±5.17	2.055	449	.040*
İlişkide Kendine Güven	20.17±3.85	20.42±3.89	-.662	449	.508
Dışsal İlişki Kontrolü	12.44±4.30	11.34±4.63	2.592	449	.010**
İlişki Girişkenliği	15.90±3.58	15.39±4.04	1.373	353.949	.171
İçsel İlişki Kontrolü	13.49±3.02	13.99±3.12	-1.720	449	.086

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uygulanan analizler sonucunda, YŞÖ-KS3'ün Başarısızlık ($t(449) = 2.95, p < .01$), Karamsarlık ($t(449) = 3.54, p < .01$), Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik ($t(449) = 2.06, p < .05$), Onay Arayıcılık ($t(449) = 2.53, p < .01$), Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim ($t(449) = 4.01, p < .01$), Terk Edilme ($t(449) = 3.25, p < .01$) ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($t(449) = 3.05, p < .01$) alt ölçek puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıntısıyla, ilişkisi olan katılımcıların Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Terk Edilme ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçek puanları evli katılımcıların Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Onay Arayıcılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Terk Edilme ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçek puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Kendini Feda, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar alt ölçek puanları ise ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

YİYE-II'nin Kaygı alt ölçek puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(449) = 3.20, p < .01$). Ayrıntısıyla, ilişkisi olan katılımcıların Kaygılı bağlanma puanları, evli olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Kaçınma alt ölçeği puanları ise ilişki durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir ($p > .05$).

ÇBİÖ'nün İlişki Korkusu/ Kaygısı ($t(449) = 2.24, p < .05$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($t(449) = 2.05, p < .05$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($t(449) = 2.59, p < .05$) alt ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıntısıyla, ilişkisi olan katılımcıların İlişki Korkusu/ Kaygısı, İlişki İzlenimi Ayarlama ve Dışsal İlişki Kontrolü alt ölçek puanlarının, evli katılımcıların İlişki Korkusu/ Kaygısı, İlişki İzlenimi Ayarlama ve Dışsal İlişki Kontrolü alt ölçek puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, İlişki Doyumu, İlişkide Kendine Güven, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü alt ölçek puanları ise ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.

3.2.6. İlişki Süresi

Katılımcılardan elde edilen psikometrik ölçümlerin ilişki süresine (1-11 Ay, 1-3 Yıl, 3 Yıl Üzeri) göre farklılığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Psikometrik ölçümlerin ilişki süresine göre karşılaştırılması ile ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcılardan Elde Edilen Psikometrik Ölçümlerin İlişki Süresine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	İlişki Süresi			F	p
	1-11 Ay	1-3 Yıl	3 Yıl Üzeri		
	(n = 147)	(n = 97)	(n = 207)		
	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS		
YŞÖ-KS3					
Duygusal yoksunluk	.98±.21	.87±.22	.90±.21	9.335	.000**
Başarısızlık	1.06±.20	1.00±.17	1.01±.18	3.820	.023*
Karamsarlık	14.52±6.33	13.10±5.54	13.16±6.81	2.315	.100
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.74±7.34	17.40±6.84	16.20±7.08	5.505	.004**
Duyguları Bastırma	13.22±5.32	10.14±5.21	11.02±5.35	11.715	.000**
Onay Arayıcılık	21.62±6.32	22.10±6.11	20.52±6.71	2.413	.091
İç İç Geçme/Bağımlılık	1.23±.18	1.17±.18	1.17±.19	5.415	.005*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	29.13±6.96	28.08±6.67	25.20±6.90	15.320	.000**
Kendini Feda	16.27±5.70	15.61±5.22	16.56±6.34	.857	.425
Terk Edilme	.98±.21	.91±.21	0.90±.21	7.403	.001**
Cezalandırılma	21.67±6.33	21.67±6.59	20.64±6.47	1.416	.244
Kusurluluk	1.02±.21	.94±.18	0.93±.19	9.126	.000**
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	13.69±5.44	12.11±5.56	12.05±5.72	4.147	.016*
Yüksek Standartlar	10.20±3.74	10.22±4.16	9.99±4.12	.167	.846
YIYE-II					
Kaygı	3.64±1.01	3.45±.88	3.23±.99	7.942	.000**
Kaçınma	4.42±.72	4.49±.55	4.48±.60	.580	.560
ÇBİÖ					
İlişkiye Yüksek Düzeyde					
Odaklanma	36.95±9.73	40.32±10.75	37.59±10.55	3.366	.035*
İlişki Doyumu	31.43±8.23	33.87±8.23	34.68±8.20	6.881	.001**
İlişki Korkusu/Kaygısı	25.96±7.36	22.54±7.24	23.10±8.57	7.483	.001**
İlişki İzlenimi Ayarlama	13.18±5.10	13.04±4.72	12.31±5.19	1.484	.228
İlişkide Kendine Güven	19.51±3.89	20.90±3.72	20.52±3.84	4.638	.010*
Dışsal İlişki Kontrolü	12.48±4.02	12.26±4.37	11.53±4.77	2.177	.115
İlişki Girişkenliği	15.32±3.56	15.85±3.79	15.88±3.92	1.062	.347
İçsel İlişki Kontrolü	13.35±2.98	13.97±2.93	13.81±3.18	1.474	.230

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uygulanan analizler sonucunda, YŞÖ-KF3'ün Duygusal Yoksunluk ($F(2, 448) = 9.34, p < .01$), Başarısızlık ($F(2, 448) = 3.82, p < .05$), Sosyal İzolasyon/Güvenlik ($F(2, 448) = 5.51, p < .01$), Duyguları Bastırma ($F(2, 448) = 11.72, p < .01$), İç İç Geçme/

Bağımlılık ($F(2, 448) = 5.42, p < .05$), Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim ($F(2, 448) = 15.32, p < .01$), Terk Edilme ($F(2, 448) = 7.40, p < .01$), Kusurluluk ($F(2, 448) = 9.13, p < .01$) ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($F(2, 448) = 4.15, p < .05$) alt ölçek puanlarının ilişki süresi gruplarına göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, 1-11 Ayrılır ilişkisi olan katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk alt ölçek puanları, 1-3 sene ve 3 sene üzeri süredir ilişkisi olan katılımcıların Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/ Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk alt ölçek puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, 1-11 aydır ilişkisi olan katılımcıların Başarısızlık, Ayrıcalıklılık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanları 3 sene üzeri süredir ilişkisi olan katılımcıların Başarısızlık, Ayrıcalıklılık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Karamsarlık, Onay Arayıcılık, Kendini Feda, Cezalandırma ve Yüksek Standartlar alt ölçek puanları ise ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

YİYE-II'nin Kaygı alt ölçek puanlarının ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(2, 448) = 9.94, p < .01$). Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, 1-11 aydır ilişkisi olan katılımcıların Kaygı alt ölçek puanlarının, 3 sene üzeri süredir ilişkisi olan katılımcıların Kaygı alt ölçeği puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaçınma alt ölçek puanları ise ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

ÇBİÖ'nün İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($F(2, 448) = 3.37, p < .05$), İlişki Doyumu ($F(2, 448) = 6.88, p < .01$), İlişki Korkusu/ Kaygı ($F(2, 448) = 7.48, p < .01$) ve İlişkide Kendine Güven ($F(2, 448) = 4.64, p < .05$) alt ölçeği puanlarının ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir. Gruplar arası farkları görmek amacıyla uygulanan Scheffe post-hoc testleri sonucunda, 1-11 aydır ilişkisi olan katılımcıların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ve İlişki Doyumu alt ölçek puanları, 1-3 senedir ilişkisi olan katılımcıların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ve İlişki Doyumu alt ölçek puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha düşük olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, 1-11 aydır ilişkisi olan katılımcıların İlişkide Kendine Güven alt ölçeği puanları, 1-3 yıldır ve 3 yıl üzeri süredir ilişkisi olan katılımcıların İlişkide Kendine Güven alt ölçeği puanlarından anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, 1-11 aydır ilişkisi olan

katılımcıları İlişki Korkusu/ Kaygısı alt ölçek puanları, 3 sene üzeri süredir ilişkisi olan katılımcıların İlişki Korkusu/ Kaygısı puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. İlişki İzlenimi Ayarlama, Dışsal İlişki Kontrolü, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü alt ölçek puanlarının ise ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Romantik İlişki Eğilimleri ve Yetişkin Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde katılımcıların YŞÖ-KS3, ÇBİÖ ve YIYE-II alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkilerin tespiti amacıyla hesaplanan Pearson Korelasyon Katsayılarına yer verilmiştir. Psikometrik ölçümlerden YŞÖ-KS3 ile ÇBİÖ alt boyut puanları arasındaki Pearson Korelasyon kat sayıları Tablo 10, YŞÖ-KS3 ile YIYE-II arasındaki Pearson Korelasyon kat sayıları Tablo 11 ve ÇBİÖ ile YIYE-II arasındaki Pearson Korelasyon kat sayıları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 10. YŞÖ-KS3 ile ÇBİÖ Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		İYDO	İD	İK/K	İİA	İKG	DİK	İG	İİK
Duygusal Yoksunluk	r	.130	-.576	.538	.278	-.330	.208	-.354	-.019
	p	.006*	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.693
Başarısızlık	r	.213	-.282	.425	.372	-.216	.266	-.260	-.008
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.859
Karamsarlık	r	.250	-.428	.514	.390	-.130	.346	-.221	.046
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.006*	.000**	.000**	.325
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	r	.241	-.502	.544	.332	-.193	.280	-.263	.005
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.920
Duyguları Bastırma	r	.095	-.376	.510	.266	-.238	.230	-.291	.097
	p	.045*	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.039*
Onay Arayıcılık	r	.369	-.230	.326	.384	.042	.311	-.110	.174
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.375	.000**	.019*	.000**
İç İçe Geçme/Bağımlılık	r	.240	-.359	.537	.407	-.196	.247	-.314	.005
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.914
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	r	.123	-.165	.149	.046	.112	.233	.025	.111
	p	.009*	.000**	.002**	.335	.017*	.000**	.592	.019*
Kendini Feda	r	.267	-.278	.386	.291	-.030	.311	-.230	.108
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.519	.000**	.000**	.022*
Terk Edilme	r	.349	-.407	.553	.420	-.202	.319	-.289	.031
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.507
Cezalandırılma	r	.233	-.194	.250	.192	.075	.264	-.038	.162
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.114	.000**	.423	.001**
Kusurluluk	r	.191	-.390	.539	.346	-.332	.214	-.344	-.039
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**	.403
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	r	.218	-.352	.512	.399	-.094	.297	-.133	.114
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.046	.000**	.005**	.016*
Yüksek Standartlar	r	.133	-.194	.279	.215	.047	.169	-.060	.154
	p	.005**	.000**	.000**	.000**	.324	.000**	.201	.001**

* $p < .05$, ** $p < .01$, İYDO: İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma, İD: İlişki Doyumu, İK/K: İlişki Korkusu/Kaygısı, İİA: İlişki İzlenimi Ayarlama, İKG: İlişkide Kendine Güven, DİK: Dışsal İlişki Kontrolü, İG: İlişki Girişkenliği, İİK: İçsel İlişki Kontrolü

Tablo 9'dan incelenebileceği üzere, Duygusal Yoksunluk şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .13$, $p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .54$, $p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .28$, $p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .21$, $p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.58$, $p < .01$), İlişkide

Kendine Güven ($r = -.33, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.35, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal Yoksunluk şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Başarısızlık şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .21, p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .42, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .37, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .27, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.28, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.22, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.26, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Başarısızlık şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Karamsarlık şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .25, p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .51, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .39, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .35, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.43, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.13, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.22, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Karamsarlık şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .24, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .54, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .33, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .28, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.50, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.19, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.26, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Duyguları Bastırma şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .10, p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .51, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .27, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .23, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .10, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.38, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.24, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.29, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Onay Arayıcılık şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .37, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .33, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .38, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .31, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .17, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.23, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.11, p < .05$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Onay Arayıcılık şema alt boyut puanları ile İlişkide Kendine Güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

İç İç Geçme/Bağımlılık şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .24, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .54, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .41, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .25, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.36, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.20, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.31, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. İç İç Geçme/Bağımlılık şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .12, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .15, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = .11, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .23, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .11, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.16, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim şema alt boyut puanları ile İlişki İzlenimi Ayarlama ve İlişki Girişkenliği alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Kendini Feda şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .27, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .39, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .29, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .31, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .11, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.28, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.23, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Kendini Feda şema alt boyut puanları ile İlişkide Kendine Güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Terk Edilme şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .35, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .55, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .42, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .32, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.41, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.20, p < .01$) ve İlişki

Girişkenliği ($r = -.30, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Terk Edilme şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Cezalandırılma şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .23, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .25, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .19, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .26, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .16, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.19, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Cezalandırılma şema alt boyut puanları ile İlişkide Kendine Güven ve İlişki Girişkenliği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Kusurluluk şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .19, p < .05$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .54, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .35, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .21, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.39, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.33, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.34, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Kusurluluk şema alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .22, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .51, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .40, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .30, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .11, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.35, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = .13, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema alt boyut puanları ile İlişkide Kendine Güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Yüksek Standartlar şema puanları ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .13, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .28, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .22, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .17, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .15, p < .05$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde; İlişki Doyumu ($r = -.19, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek Standartlar şema alt boyut puanları ile İlişkide Kendine Güven ve İlişki Girişkenliği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Tablo 11. YŞÖ-KS3 ile YIYE-II Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		Kaygı	Kaçınma
Duygusal Yoksunluk	r	.576	-.153
	p	.000**	.001**
Başarısızlık	r	.610	.113
	p	.000**	.016*
Karamsarlık	r	.645	.079
	p	.000**	.094
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	r	.671	.015
	p	.000**	.752
Duyguları Bastırma	r	.507	-.070
	p	.000**	.140
Onay Arayıcılık	r	.563	.252
	p	.000**	.000**
İç İç Geçme/Bağımlılık	r	.652	.051
	p	.000**	.284
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	r	.330	.250
	p	.000**	.000**
Kendini Feda	r	.548	.145
	p	.000**	.002**
Terk Edilme	r	.686	.061
	p	.000**	.197
Cezalandırılma	r	.455	.272
	p	.000**	.000**
Kusurluluk	r	.636	-.027
	p	.000**	.573
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	r	.642	.117
	p	.000**	.013*
Yüksek Standartlar	r	.331	.132
	p	.000**	.005**

* $p < .05$, ** $p < .01$

YIYE-II'nin Kaygı alt boyut puanları ile Duygusal Yoksunluk ($r = .58, p < .01$), Başarısızlık ($r = .61, p < .01$), Karamsarlık ($r = .65, p < .01$), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik ($r = .67, p < .01$), Duyguları Bastırma ($r = .51, p < .01$), Onay Arayıcılık ($r = .56, p < .01$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($r = .65, p < .01$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r = .33, p < .01$), Kendini Feda ($r = .55, p < .01$), Terk Edilme ($r = .69, p < .01$), Cezalandırılma ($r = .46, p < .01$), Kusurluluk ($r = .64, p < .01$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r = .64, p < .01$) ve Yüksek Standartlar ($r = .33, p < .01$) şema alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

YIYE-II'nin Kaçınma alt boyut puanları ile Duygusal Yoksunluk ($r = -.15, p < .01$) şema alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı; Başarısızlık ($r = .11, p < .01$), Onay Arayıcılık ($r = .52, p < .01$), Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ($r = .25, p < .01$), Kendini

Feda ($r = .15, p < .01$), Cezalandırılma ($r = .27, p < .01$), Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ($r = .12, p < .05$) ve Yüksek Standartlar ($r = .13, p < .01$) şema alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaçınma alt boyut puanları ile Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme ve Kusurluluk şema alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 12. ÇBİÖ ile YIYE-II Alt Boyut Puanları Arasındaki Pearson's Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		Kaygı	Kaçınma
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	r	.405	.337
	p	.000**	.000**
İlişki Doyumu	r	-.511	.294
	p	.000**	.000**
İlişki Korkusu/Kaygısı	r	.604	-.048
	p	.000**	.304
İlişki İzlenimi Ayarlama	r	.523	.138
	p	.000**	.003**
İlişkide Kendine Güven	r	-.171	.447
	p	.000**	.000**
Dışsal İlişki Kontrolü	r	.371	.178
	p	.000**	.000**
İlişki Girişkenliği	r	-.344	.370
	p	.000**	.000**
İçsel İlişki Kontrolü	r	.010	.338
	p	.826	.000**

* $p < .05$, ** $p < .01$

YIYE-II'nin Kaygı alt boyutu ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .41, p < .01$), İlişki Korkusu/Kaygısı ($r = .60, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .52, p < .01$) ve Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .37, p < .01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı; İlişki Doyumu ($r = -.51, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = -.17, p < .01$) ve İlişki Girişkenliği ($r = -.34, p < .01$) alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygı alt boyut puanları ile İçsel İlişki Kontrolü puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$).

YIYE-II'nin Kaçınma alt boyutu ile İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ($r = .34, p < .01$), İlişki Doyumu ($r = .29, p < .01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ($r = .14, p < .01$), İlişkide Kendine Güven ($r = .45, p < .01$), Dışsal İlişki Kontrolü ($r = .18, p < .01$), İlişki Girişkenliği ($r = .37, p < .01$) ve İçsel İlişki Kontrolü ($r = .34, p < .01$) alt boyut puanları

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, Kaçınma alt boyut puanları ile İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$).

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, erken dönem uyumsuz şemaların yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri yordama gücünü görmek amacıyla Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Bu bölümde yer alan analizler YŞÖ-KS3 ve ÇBİÖ alt boyutlarından elde edile puanlar ile yürütülmüştür.

3.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanmayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	25.427	1.560		16.298	.000**
	Onay Arayıcılık	.591	.070	.369	8.405	.000**
R = .369, R² = .136, Düzenlenmiş R² = .134, F(1, 449) = 70.647, p = .000						
2.	Sabit	19.544	2.090		9.350	.000**
	Onay Arayıcılık	.409	.082	.255	4.983	.000**
	Terk Edilme	10.482	2.532	.212	4.140	.000**
R = .410, R² = .168, Düzenlenmiş R² = .164, F(1, 448) = 17.138, p = .000						
3.	Sabit	19.080	2.080		9.175	.000**
	Onay Arayıcılık	.425	.082	.265	5.209	.000**
	Terk Edilme	14.078	2.804	.284	5.021	.000**
	Duyguları Bastırma	-.279	.097	-.146	-2.884	.004**
R = .428, R² = .183, Düzenlenmiş R² = .178, F(1, 447) = 8.320, p = .004						
4.	Sabit	18.495	2.088		8.858	.000**
	Onay Arayıcılık	.376	.084	.235	4.474	.000**
	Terk Edilme	12.981	2.836	.262	4.576	.000**
	Duyguları Bastırma	-.331	.099	-.173	-3.335	.001**
	Kendini Feda	.199	.091	.113	2.194	.029*
R = .438, R² = .192, Düzenlenmiş R² = .184, F(1, 446) = 4.813, p = .029						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Onay Arayıcılık alt boyutunun, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarının Onay Arayıcılık şema alt boyut puanlarındaki varyansın %14'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .14$, $F(1, 449) = 70.647$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Terk Edilme alt boyut puanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 17.138$, $p < .01$). Terk Edilme alt boyut puanları İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarındaki varyansın tek başına %3'ünü, Onay Arayıcılık alt boyutu ile birlikte ise varyansın %17'sini açıklamaktadır ($R^2 = .17$).

Üçüncü adımda modele dahil olan Duyguları Bastırma alt boyutu puanlarının İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma alt boyutunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarındaki varyansın tek başına %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 8.320$, $p < .01$). Duyguları Bastırma alt boyutu puanları, Onay Arayıcılık ve Terk Edilme alt boyutları ile birlikte İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarındaki varyansın %18'ini açıklamaktadır ($R^2 = .18$).

Modelin son aşamasında, Kendini Feda alt boyutunun İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı gözlemlenmiştir. Onay Arayıcılık, Terk Edilme, Duyguları Bastırma ve Kendini Feda alt boyutlarının birlikte İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma alt boyut puanlarındaki varyansın %19'unu açıkladığı bulunmuştur ($R^2 = .19$, $F(1, 446) = 4.81$, $p < .05$).

3.4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne

İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişki Doyumu alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişki Doyumu puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. İlişki Doyumu Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	53.990	1.413		38.199	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-22.275	1.492	-.576	-14.926	.000**
R = .576, R² = .332, Düzenlenmiş R² = .330, F(1, 449) = 222.790, p = .000						
2.	Sabit	54.055	1.384		39.051	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-18.638	1.671	-.482	-11.155	.000**
	Karamsarlık	-.252	.056	-.194	-4.491	.000**
R = .600, R² = .360, Düzenlenmiş R² = .358, F(1, 448) = 20.171, p = .000						
3.	Sabit	52.374	1.505		34.795	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-19.399	1.682	-.502	-11.534	.000**
	Karamsarlık	-.321	.061	-.247	-5.251	.000**
	Cezalandırılma	.157	.057	.122	2.736	.006**
R = .609, R² = .371, Düzenlenmiş R² = .367, F(1, 447) = 7.488, p = .006						
4.	Sabit	48.846	2.180		22.407	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-21.366	1.893	-.552	-11.288	.000**
	Karamsarlık	-.378	.066	-.292	-5.726	.000**
	Cezalandırılma	.140	.058	.108	2.428	.016*
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	5.435	2.439	.122	2.228	.026*
R = .615, R² = .378, Düzenlenmiş R² = .372, F(1, 446) = 4.966, p = .026						
5.	Sabit	46.839	2.333		20.079	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-18.751	2.190	-.485	-8.562	.000**
	Karamsarlık	-.332	.069	-.256	-4.848	.000**
	Cezalandırılma	.161	.058	.125	2.771	.006**
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	6.708	2.487	.151	2.697	.007**
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-.173	.074	-.149	-2.339	.020*
R = .621, R² = .385, Düzenlenmiş R² = .379, F(1, 445) = 5.473, p = .020						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Duygusal Yoksunluk alt boyutunun, İlişki Doyumu puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki Doyumu puanlarının Duygusal Yoksunluk şema alt boyut puanlarındaki varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .33$, $F(1, 449) = 222.79$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Karamsarlık alt boyut puanlarının İlişki Doyumu alt boyut puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 20.17, p < .01$). Karamsarlık alt boyut puanları İlişki Doyumu puanlarındaki varyansın tek başına %3'ünü, Duygusal Yoksunluk alt boyutu ile birlikte ise varyansın %36'sını açıklamaktadır ($R^2 = .36$).

Üçüncü adımda modele dahil olan Cezalandırma alt boyutu puanlarının İlişki Doyumu alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki Doyumu puanlarındaki varyansın tek başına %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 7.49, p < .05$). Cezalandırılma alt boyutu puanları, Duygusal Yoksunluk ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte İlişki Doyumu puanlarındaki varyansın %37'sini açıklamaktadır ($R^2 = .37$).

Dördüncü adımda modele dahil olan İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyut puanlarının İlişki Doyumu alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Doyumu puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 4.97, p < .05$). İç İç Geçme/Bağımlılık şema puanları Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık ve Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte İlişki Doyumu alt boyutu puanlarındaki varyansın %38'ini açıklamaktadır ($R^2 = .38$).

Modelin son aşamasında Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema alt boyutunun İlişki Doyumu alt boyut puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Doyumu alt boyut puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı görülmüştür ($F(1, 445) = 5.47, p < .05$). Sosyal İzolasyon/Güvensizlik şema alt boyut puanlarının İç İç Geçme/Bağımlılık şema puanları Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Cezalandırılma ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutları ile birlikte İlişki Doyumu puanlarındaki varyansın %39'unu açıklamaktadır.

3.4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Korkusu/Kaygısını Yordama

Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. İlişki Korkusu/Kaygısı Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	4.217	1.436		2.937	.003**
	Terk Edilme	21.152	1.505	.553	14.058	.000**
R = .553, R² = .306, Düzenlenmiş R² = .304, F(1, 449) = 197.635, p = .000						
2.	Sabit	-.162	1.499		-.108	.914
	Terk Edilme	13.840	1.767	.362	7.832	.000**
	Duygusal Yoksunluk	12.128	1.723	.325	7.038	.000**
R = .612, R² = .375, Düzenlenmiş R² = .372, F(1, 448) = 49.532, p = .000						
3.	Sabit	1.572	1.515		1.038	.300
	Terk Edilme	9.351	1.987	.244	4.706	.000**
	Duygusal Yoksunluk	10.720	1.714	.287	6.256	.000**
	Karamsarlık	.275	.060	.220	4.586	.000**
R = .635, R² = .403, Düzenlenmiş R² = .399, F(1, 447) = 21.028, p = .000						
4.	Sabit	2.800	1.554		1.801	.072
	Terk Edilme	8.596	1.984	.225	4.332	.000**
	Duygusal Yoksunluk	7.765	1.957	.208	3.968	.000**
	Karamsarlık	.243	.060	.195	4.028	.000**
	Duyguları Bastırma	.228	.075	.155	3.040	.003**
R = .644, R² = .415, Düzenlenmiş R² = .410, F(1, 446) = 9.240, p = .003						
5.	Sabit	4.393	1.658		2.649	.008**
	Terk Edilme	8.656	1.971	.226	4.391	.000**
	Duygusal Yoksunluk	8.052	1.947	.216	4.136	.000**
	Karamsarlık	.300	.064	.240	4.703	.000**
	Duyguları Bastırma	.255	.075	.172	3.385	.001**
	Cezalandırılma	-.141	.054	-.113	-2.633	.009**
R = .651, R² = .424, Düzenlenmiş R² = .417, F(1, 445) = 6.932, p = .009						
6.	Sabit	5.157	1.667		3.093	.002**
	Terk Edilme	7.310	2.012	.191	3.633	.000**
	Duygusal Yoksunluk	7.873	1.932	.211	4.074	.000**
	Karamsarlık	.240	.067	.192	3.612	.000**
	Duyguları Bastırma	.211	.076	.143	2.773	.006**
	Cezalandırılma	-.180	.055	-.145	-3.282	.001**
	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.222	.078	.156	2.850	.005**
R = .659, R² = .434, Düzenlenmiş R² = .427, F(1, 444) = 8.125, p = .005						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Terk Edilme alt boyutunun, İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarının Terk Edilme şema alt boyut puanlarındaki varyansın %31'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .31$, $F(1, 449) = 197.64$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Duygusal Yoksunluk alt boyut puanlarının İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 49.53$, $p < .01$). Duygusal Yoksunluk alt boyut puanları İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarındaki varyansın tek başına %7'sini, Terk Edilme alt boyutu ile birlikte ise varyansın %38'ini açıklamaktadır ($R^2 = .38$).

Üçüncü adımda modele dahil olan Karamsarlık alt boyutu puanlarının İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarındaki varyansın tek başına %3'ünü açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 21.03$, $p < .01$). Terk Edilme alt boyutu puanları, Duygusal Yoksunluk ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarındaki varyansın %40'ını açıklamaktadır ($R^2 = .40$).

Dördüncü adımda modele dahil olan Duyguları Bastırma alt boyut puanlarının İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 9.24$, $p < .01$). Duyguları Bastırma şema puanları Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk ve Karamsarlık alt boyutları ile birlikte İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu puanlarındaki varyansın %41'ini açıklamaktadır ($R^2 = .41$).

Beşinci adımda modele dahil olan Cezalandırılma alt boyut puanlarının İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Korkusu/Kaygısı puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 6.93$, $p < .05$). Cezalandırılma şema puanları Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık ve Duyguları Bastırma alt boyutları ile birlikte İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu puanlarındaki varyansın %42'sini açıklamaktadır ($R^2 = .42$).

Modelin son aşamasında Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema alt boyutunun İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyut puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı görülmüştür ($F(1, 445) = 8.13$, $p < .01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema puanları Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Karamsarlık, Duyguları Bastırma ve

Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu puanlarındaki varyansın %43'sini açıklamaktadır.

3.4.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İzlenimi Ayarlama Puanlarını

Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 16'da sunulmuştur.



Tablo 16. İlişki İzlenimi Ayarlama Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	P
1.	Sabit	3.302	.987		3.344	.001**
	Terk Edilme	10.151	1.035	.420	9.810	.000**
R = .420, R² = .177, Düzenlenmiş R² = .175, F(1, 449) = 96.241, p = .000						
2.	Sabit	2.303	.993		2.320	.021*
	Terk Edilme	7.262	1.202	.301	6.039	.000**
	Onay Arayıcılık	.174	.039	.222	4.464	.000**
R = .460, R² = .212, Düzenlenmiş R² = .208, F(1, 448) = 19.930, p = .000						
3.	Sabit	-1.004	1.361		-.737	.461
	Terk Edilme	4.177	1.479	.173	2.824	.005**
	Onay Arayıcılık	.160	.039	.204	4.138	.000**
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	5.427	1.550	.200	3.502	.001**
R = .482, R² = .233, Düzenlenmiş R² = .227, F(1, 447) = 12.261, p = .001						
4.	Sabit	-.898	1.357		-.662	.508
	Terk Edilme	4.072	1.473	.169	2.764	.006**
	Onay Arayıcılık	.196	.042	.251	4.682	.000**
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	6.321	1.597	.233	3.959	.000**
	Cezalandırılma	-.087	.040	-.111	-2.186	.029*
R = .491, R² = .241, Düzenlenmiş R² = .234, F(1, 446) = 4.780, p = .029						
5.	Sabit	.615	1.464		.420	.675
	Terk Edilme	3.091	1.510	.128	2.047	.041*
	Onay Arayıcılık	.174	.043	.222	4.088	.000**
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	5.208	1.641	.192	3.174	.002**
	Cezalandırılma	-.115	.041	-.147	-2.813	.005**
	Tehditler Karşısında	.143	.054	.159	2.646	.008**
	Dayanıksızlık					
R = .503, R² = .253, Düzenlenmiş R² = .244, F(1, 445) = 7.000, p = .008						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Terk Edilme alt boyutunun, İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarının Terk Edilme şema alt boyut puanlarındaki varyansın %18'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .18$, $F(1, 449) = 96.241$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Onay Arayıcılık alt boyut puanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 19.93, p < .01$). Onay Arayıcılık alt boyut puanları İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarındaki varyansın tek başına %3'ünü, Terk Edilme alt boyutu ile birlikte ise varyansın %21'ini açıklamaktadır ($R^2 = .21$).

Üçüncü adımda modele dahil olan İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu puanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarındaki varyansın tek başına %2'sini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 12.26, p < .01$). İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutu puanları, Terk Edilme ve Onay Arayıcılık alt boyutları ile birlikte İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarındaki varyansın %23'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .23$).

Dördüncü adımda modele dahil olan Cezalandırılma alt boyut puanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 4.78, p < .01$). Cezalandırılma şema puanları Terk Edilme, Onay Arayıcılık ve İç İç Geçme/Bağımlılık alt boyutları ile birlikte İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu puanlarındaki varyansın %24'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .24$).

Modelin son adımında modele dahil olan Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyut puanlarının İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki İzlenimi Ayarlama puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 445) = 7.00, p < .05$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema puanları Terk Edilme, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık ve Cezalandırılma alt boyutları ile birlikte İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu puanlarındaki varyansın %25'ini açıklamaktadır ($R^2 = .25$).

3.4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkide Kendine Güven Puanlarını

Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişkide Kendine Güven alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişkide Kendine Güven puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. İlişkide Kendine Güven Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	26.505	.854		31.033	.000**
	Kusurluluk	-6.497	.872	-.332	-7.449	.000**
R = .332, R² = .110, Düzenlenmiş R² = .108, F(1, 449) = 55.491, p = .000						
2.	Sabit	24.471	.977		25.037	.000**
	Kusurluluk	-7.165	.873	-.366	-8.207	.000**
	Ayrıcalıklılık/Yetersiz	.099	.024	.181	4.067	.000**
	Özdenetim					
R = .376, R² = .142, Düzenlenmiş R² = .138, F(1, 448) = 16.539, p = .000						
3.	Sabit	25.128	.976		25.747	.000**
	Kusurluluk	-4.207	1.139	-.215	-3.695	.000**
	Ayrıcalıklılık/Yetersiz	.111	.024	.205	4.623	.000**
	Özdenetim					
	Duygusal Yoksunluk	-4.162	1.051	-.232	-3.960	.000**
R = .413, R² = .171, Düzenlenmiş R² = .165, F(1, 447) = 15.681, p = .000						
4.	Sabit	25.822	1.017		25.379	.000**
	Kusurluluk	-5.186	1.211	-.265	-4.282	.000**
	Ayrıcalıklılık/Yetersiz	.095	.025	.175	3.818	.000**
	Özdenetim					
	Duygusal Yoksunluk	-4.617	1.065	-.257	-4.337	.000**
	Tehditler Karşısında	.087	.038	.127	2.292	.022*
R = .425, R² = .180, Düzenlenmiş R² = .173, F(1, 446) = 5.254, p = .022						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Kusurluluk alt boyutunun, İlişkide Kendine Güven puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve Kusurluluk şema alt boyut puanlarının İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın %11'ini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .18$, $F(1, 449) = 96.241$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyut puanlarının İlişkide Kendine Güven alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 16.54$, $p < .01$). Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyut puanları İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın tek başına

%3'ünü, Kusurluluk alt boyutu ile birlikte ise varyansın %14'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .14$).

Üçüncü adımda modele dahil olan Duygusal Yoksunluk alt boyutu puanlarının İlişkide Kendine Güven alt boyutunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın tek başına %3'ünü açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 15.68, p < .01$). Duygusal Yoksunluk alt boyutu puanları, Kusurluluk ve Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt boyutları ile birlikte İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın %17'sini açıklamaktadır ($R^2 = .17$).

Modelin son adımında modele dahil olan Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyut puanlarının İlişkide Kendine Güven alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 5.25, p < .05$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema puanları Kusurluluk, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim ve Duygusal Yoksunluk alt boyutları ile birlikte İlişkide Kendine Güven alt boyutu puanlarındaki varyansın %18'ini açıklamaktadır ($R^2 = .18$).

3.4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İlişki Kontrolü Puanlarını

Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin Dışsal İlişki Kontrolü puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Dışsal İlişki Kontrolü Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	8.730	.463		18.874	.000**
	Karamsarlık	.240	.031	.346	7.812	.000**
R = .346, R² = .120, Düzenlenmiş R² = .118, F(1, 449) = 61.030, p = .000						
2.	Sabit	7.286	.596		12.219	.000**
	Karamsarlık	.177	.035	.255	5.121	.000**
	Kendini Feda	.141	.038	.187	3.755	.000**
R = .383, R² = .147, Düzenlenmiş R² = .143, F(1, 448) = 38.456, p = .000						
3.	Sabit	6.210	.717		8.661	.000**
	Karamsarlık	.141	.037	.202	3.786	.000**
	Kendini Feda	.113	.039	.150	2.907	.004**
	Onay Arayıcılık	.096	.036	.140	2.663	.008*
R = .400, R² = .160, Düzenlenmiş R² = .154, F(1, 447) = 28.350, p = .000						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Karamsarlık alt boyutunun, Dışsal İlişki Kontrolü alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve Karamsarlık şema alt boyut puanlarının Dışsal İlişki Kontrolü puanlarındaki varyansın %12'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .12$, $F(1, 449) = 61.03$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Kendini Feda alt boyut puanlarının Dışsal İlişki Kontrolü alt boyut puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 38.46$, $p < .01$). Kendini Feda alt boyut puanları Dışsal İlişki Kontrolü puanlarındaki varyansın tek başına %1'ini, Karamsarlık alt boyutu ile birlikte ise varyansın %15'ini açıklamaktadır ($R^2 = .15$).

Modelin son adımında modele dahil olan Onay Arayıcılık alt boyut puanlarının Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişkide Kendine Güven puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 28.35$, $p < .01$). Onay Arayıcılık şema puanları Karamsarlık ve Kendini Feda alt boyutları ile birlikte Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu puanlarındaki varyansın %16'sını açıklamaktadır ($R^2 = .16$).

3.4.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Girişkenliği Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İlişki Girişkenliği alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İlişki Girişkenliği puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. İlişki Girişkenliği Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	21.432	.734		29.207	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-6.223	.775	-.354	-8.032	.000**
R = .354, R² = .126, Düzenlenmiş R² = .124, F(1, 449) = 64.510, p = .000						
2.	Sabit	22.893	.850		26.926	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-3.938	1.033	-.224	-3.814	.000**
	Kusurluluk	-3.720	1.127	-.194	-3.301	.001**
R = .383, R² = .146, Düzenlenmiş R² = .143, F(1, 448) = 10.895, p = .001						
3.	Sabit	23.318	.859		27.134	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-4.545	1.051	-.259	-4.326	.000**
	Kusurluluk	-4.849	1.197	-.253	-4.052	.000**
	Tehditler Karşısında	.097	.036	.144	2.669	.008**
	Dayanısızlık					
R = .400, R² = .160, Düzenlenmiş R² = .154, F(1, 447) = 7.123, p = .008						
4.	Sabit	23.611	.867		27.247	.000**
	Duygusal Yoksunluk	-4.013	1.075	-.229	-3.733	.000**
	Kusurluluk	-4.774	1.192	-.249	-4.004	.000**
	Tehditler Karşısında	.120	.038	.179	3.188	.002**
	Dayanısızlık					
	Kendini Feda	-.071	.033	-.111	-2.159	.031*
R = .410, R² = .168, Düzenlenmiş R² = .161, F(1, 446) = 4.463, p = .031						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Duygusal Yoksunluk alt boyutunun, İlişki Girişkenliği puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve Duygusal Yoksunluk şema alt boyut puanlarının İlişki Girişkenliği puanlarındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .13$, $F(1, 449) = 64.51$, $p < .01$).

Modelin ikinci aşamasında modele dahil olan Kusurluluk alt boyut puanlarının İlişki Girişkenliği alt boyut puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1, 448) = 10.90$, $p < .01$). Kusurluluk alt boyut puanları İlişki Girişkenliği

puanlarındaki varyansın tek başına %2'sini, Duygusal Yoksunluk alt boyutu ile birlikte ise varyansın %15'ini açıklamaktadır ($R^2 = .15$).

Üçüncü adımda modele dahil olan Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu puanlarının İlişki Girişkenliği alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve İlişki Girişkenliği puanlarındaki varyansın tek başına %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 447) = 7.12, p < .01$). Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutu puanları, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk alt boyutları ile birlikte İlişki Girişkenliği puanlarındaki varyansın %16'sını açıklamaktadır ($R^2 = .16$).

Modelin son adımında modele dahil olan Kendini Feda alt boyut puanlarının İlişki Girişkenliği alt boyutu puanlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve İlişki Girişkenliği puanlarındaki varyansın %1'ini açıkladığı bulunmuştur ($F(1, 446) = 4.46, p < .05$). Kendini Feda şema puanları Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları ile birlikte İlişkide Kendine Güven alt boyutu puanlarındaki varyansın %1'sini açıklamaktadır ($R^2 = .17$).

3.4.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İlişki Kontrolü Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulguları

Korelasyon analizi sonucunda ÇBİÖ'nün İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu ile anlamlı ilişkide olduğu anlaşılan YŞÖ-KS3 alt boyutlarından hangilerinin İçsel İlişki Kontrolü puanlarını yordadığını tespit etmek için yapılan Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. İçsel İlişki Kontrolü Alt Boyutu Puanlarını Yordayan YŞÖ-KS3 Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizleri

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	11.949	.488		24.487	.000**
	Onay Arayıcılık	.082	.022	.174	3.735	.000**
R = .174, $R^2 = .030$, Düzenlenmiş $R^2 = .028$, $F(1, 449) = 13.950$, $p = .000$						

Aşamalı çoklu regresyon modelinin ilk adımında, YŞÖ-KS3'ün Onay Arayıcılık alt boyutunun, İçsel İlişki Kontrolü puanlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve Onay Arayıcılık şema alt boyut puanlarının İçsel İlişki Kontrolü puanlarındaki varyansın %3'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .03, F(1, 449) = 13.95, p < .01$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları (Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık) yetişkin bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve romantik ilişki eğilimleri (İlişki Korkusu/Kaygısı, İlişki Doyumu, İlişki İzlenimi Ayarlama, İlişkide Kendine Güven, Dışsal İlişki Kontrolü, İlişki Girişkenliği ve İçsel İlişki Kontrolü) arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel araştırma 18 yaş ve 451 katılımcı ile yürütülmüştür. Romantik ilişki eğilimlerinin erken dönem uyumsuz şemalara ve bağlanma stillerine göre ve ilgilenilen değişkenlerin bireylerin sosyodemografik özelliklerine (yaş cinsiyet, yaşanılan yer, eğitim seviyesi, ilişki durumu ve ilişki süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarında, bağlanma stillerinde ve romantik ilişki eğilimlerinde tüm sosyodemografik değişkenlere göre birtakım farklılıklar olduğu görülmüştür.

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şemaların, romantik ilişki eğilimlerinin ve bağlanma stillerinin bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşmasına ilişkin bulguların ve değişkenler arasındaki korelasyon sonuçlarına ilişkin bulguların tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilecektir. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki eğilimlerini yordayıcı gücüne yönelik yapılan ileri analizlerin bulguları ilgili literatür çerçevesinde detaylı bir şekilde tartışılacak, gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulacaktır.

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların, Romantik İlişki Eğilimlerinin ve Bağlanma Stilllerinin Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması

Güncel araştırmadaki değişkenlerle ilişkisi incelenen ilk sosyodemografik özellik bireylerin yaşıdır. Erken dönem uyumsuz şemalardan bazılarının bireylerin bulunduğu yaş grubuna göre farklılaştığı, bu farklılaşmanın duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemaları hariç tüm şemalarda ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte, kusurluluk şeması hariç yaş grubuna göre farklılaşan diğer tüm şemalarda genç grubun şemalarının daha yüksek şiddette olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşamındaki önemli birinin kaybı ve yaşadıkları hüznün arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların rolünü inceleyen geçmiş bir

araştırma benzer bulgular vermiş, yaş arttıkça sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim ve onay arayıcılık şemalarının azaldığını göstermiştir (Kaya-Demir, 2020). Güncel araştırmadan farklı olarak yaş arttıkça kusurluluk şemasının azaldığını gösteren geçmiş araştırma yaş ile erken dönem uyumsuz şemalar ve hüznün arasındaki ilişkiyi duygu düzenleme becerileri ile ilişkilendirmiştir (Kaya-Demir, 2020). Bu araştırmadaki 40 yaş üzeri bireylerin daha fazla kusurluluk şemasına sahip olmalarının kendilerini daha fazla yalnız hissetmeleri ve bu yalnızlığın kendilerindeki bir kusurdan kaynaklı olduğuna inanmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yaştan etkilenen bir diğer değişken kaygılı bağlanma düzeyi olduğu görülmüş, genç bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Geçmiş araştırmalar da benzer şekilde erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin daha fazla ayrılma kaygısı yaşadıklarını göstermektedir (Chopik, Edelstein ve Fraley, 2013; Klohnen ve John, 1998). Yaş ilerledikçe kaygılı bağlanmanın azalmasının olası sebeplerinden birinin bireyin farklı sosyal rollere sahip olmaya başlamasıyla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Klohnen ve John, 1998). Romantik ilişki eğilimlerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, dışsal ilişki kontrolü ve ilişki izlenimi ayarlama eğilimlerinin yaştan etkilendiği görülmüştür. Daha genç bireylerin bu üç eğiliminin daha yüksek olmasının hem kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğu hem de daha genç bireylerin ilişki sürelerinin daha kısa olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkeklerin onay arayıcılık şeması hariç tüm şemalara kadınlardan daha fazla sahip olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında, kadınların erkeklerden daha fazla şemaya sahip olduğu (Brenning ve diğerleri., 2012; Irkörüçü, 2016; Shorey, Anderson ve Stuart, 2012), kadınların kendini feda etme, iç içe geçme, başarısızlık, terk edilme ve kusurluluk şemalarının erkeklerden daha fazla olduğu (Wellburn ve diğerleri., 2002), kadınların ölçülen 18 şemadan 14 şeması (duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik/istismar, sosyal izolasyon, kusurluluk, başarısızlık, bağımlılık, kırılabilirlik, iç içe geçme, yetersiz öz denetim, boyun eğme, kendini feda etme, onay arayıcılık ve olumsuzluk/karamsarlık) erkeklerden daha fazlayken, erkeklerin kadınlardan daha fazla olan bir şeması olmadığı (Anderson ve Stuart, 2012) görülmektedir. Benzer bir durum, romantik ilişki eğilimleri ve bağlanma stillerinde de görülmekte, bu araştırmadaki cinsiyet farklılıklarına dair

bulgularının literatürle ters düşmesinin sebebinin araştırmanın örnekleminin çok büyük bir kısmını kadın katılımcıların oluşturmasından kaynaklandığı düşünülmekte, bu nedenle cinsiyete dair bulgulara daha detaylı yorum getirilmemektedir.

Bireylerin yaşadığı yere göre erken dönem uyumsuz şemalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, Kendini Feda, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar şemaları hariç tüm şemalar büyükşehirde yaşayan kişilerde daha fazla görülmüştür. Geçmiş bir araştırmada, bireylerin büyüdüğü yere göre farklılaşan şemanın yalnızca duygusal bastırma şeması olduğu görülmüş, köyde büyüyen bireylerin duygusal bastırma şemasının metropolde yaşayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Karayığit, 2018). Bu durumun yaşanılan yerleşim biriminden ziyade sosyoekonomik düzeyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Büyükşehirde yaşayan bireylerin il ve ilçede yaşayan bireylere göre yaşam standartlarının daha yüksek olması ve sosyal etkileşimlerinin daha fazla olması erken dönem uyumsuz şemaların iyileşmesine katkı sağlıyor olabilir. Yapılan araştırmalar, yüksek ekonomik düzeye sahip olan ailelerin çocuklarının güven ve korku duygularının orta ve düşük ekonomik düzeye sahip çocuklara kıyasla daha az olduğunu, problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu ve sosyal becerilerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir (Ayhan, 1997; Bingham, 1998). Büyükşehirde yaşayan bireylere kıyasla il ve ilçede yaşayan bireylerin daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahip olmasının ardında yatan sebebin ailenin sosyoekonomik düzeyi olduğu düşünülmekte, fakat bu yorumun büyükşehirde yaşayan bireylerin ailelerinin daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğu varsayımından yola çıkılarak yapıldığını unutulmamalıdır.

Erken dönem uyumsuz şemalarla yaşanılan yer arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara paralel olan bir diğer durum bireylerin bağlanma stillerinde ortaya çıkmıştır. Daha küçük şehirde yaşayan bireylerin yetişkin bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmaya büyükşehirde yaşayan bireylere kıyasla daha fazla sahip olmasının yine sosyoekonomik düzeydeki farklılıkların bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin, çocuğun beslenmesi, psikolojik ve fiziksel sağlığının iyiliğini, güvenli bir yaşam ortamını sağlayabildiği, kendi yaşam koşullarının daha iyi olmasının getirdiği avantajlar sayesinde daha az kaygılı ve daha konforlu bir yaşam sürdüğü, bu nedenle yüksek sosyoekonomik düzeyin güvenli bir bağlanma ortamına zemin hazırladığı düşünülmektedir (McLoyd, 1998). Yetişkin bağlanma stilleri ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkilerin incelendiğinde bir meta-analiz

çalışmasında, düşük sosyoekonomik düzeye sahip kadınların kaygılı bağlanma düzeylerinin ve çocukluk dönemi travmatik deneyimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür (van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg, 1996). Romantik ilişki eğilimleri ve yaşanan yerleşim birimi arasındaki ilişkide de benzer bir durum görülmüş, daha küçük yerlerde yaşayan bireyler daha fazla ilişki korkusu/kaygısı yaşadıklarını, ilişkiye daha fazla odaklandıklarını ve daha fazla dışsal ilişki kontrolüne sahip olduklarını ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu rapor etmiştir. Geçmiş araştırmalara bakıldığında, daha düşük sosyoekonomik düzeye ve gelir düzeyine sahip olmanın, ailenin sabit olmayan bir aylık gelirinin olmasının ve eğitim düzeyinin düşük olmasının romantik ilişkileri sürdürebilme becerilerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Amato, Booth, Johnson ve Rogers, 2007; Conger ve diğerleri., 2010; Rauer, Karney, Garvan ve Hou, 2008). Bu araştırmada da benzer bir şekilde daha küçük yerlerde yaşayan kişilerin daha fazla ilişki problemi yaşadığı ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Eğitim seviyesi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında da bir ilişki olduğu, eğitim seviyesi düştükçe Duygusal Yoksunluk, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Başarısızlık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Cezalandırma, Duyguları Bastırma, Terk Edilme ve Yüksek Standartlar şemalarının arttığı görülmüştür. Öte yandan, ön lisans mezunu kişilerin Onay Arayıcılık şeması, lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerden ve lisans mezunu kişilerden daha düşük bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, doğrudan eğitim seviyesi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu ilişki, bireylerin eğitim seviyesiyle ilişkili olduğu bilinen ve literatürde en çok incelenen değişkenler olan anne-baba eğitim seviyesi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularından yola çıkılarak yorumlanacaktır. Geçmiş araştırmalara bakıldığında, anne-babanın eğitim düzeyi arttıkça çocuğun akademik başarısının ve eğitim düzeyinin arttığı, ebeveynlerin eğitim düzeyinin artmasının çocuğun bilişsel ve psikososyal gelişimine yönelik etkinliklere daha fazla zaman ve bütçe ayırması, başarılı olması için teşvik edici girişimlerde bulunması, çocuğun yaşına uygun aktiviteler konusunda daha bilinçli olmasıyla sonuçlandığı görülmektedir (Dubow ve diğerleri., 2009; Kalil ve diğerleri., 2012). Anne-babanın eğitim düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalar, babanın eğitim düzeyi arttıkça duygusal yoksunluk, cezalandırılma, kendini feda şemalarının azaldığını (Nilüfer, 2016), hem anne hem baba eğitim düzeyinin başarısızlık, duygusal yoksunluk, cezalandırılma ve iç içelik/bağımlılık

şemalarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Akhun, 2012). Anne babanın eğitim düzeyinin düşük olmasının erken dönem uyumsuz şemaların oluşumundaki rolünün, düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına yönelik ihmal ve istismar davranışlarına daha fazla bulunmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin eğitim düzeyi azaldıkça ihmal ve istismar davranışlarının arttığını göstermektedir (Kaya, 2010; Örsel ve diğerleri., 2011). Özetle, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin anne-babalarının da daha yüksek eğitime sahip olduğu, daha yüksek eğitilmiş ebeveynlerin çocuk yetiştirmede daha demokratik tutumlar kullanma ve istismar/ihmal davranışlarından kaçınma eğiliminde olduğu, bunun sonucunda da eğitim düzeyi yüksek bireylerin daha az şemaya sahip olduğu düşünülmektedir.

Eğitim seviyesi ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki incelendiğinde, eğitimin etkisinin yalnızca romantik ilişki doyumu üzerinde ortaya çıktığı, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının orta ve düşük eğitilmiş kişilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmaya paralel şekilde, eğitim düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Çelik, 2006; Gürsoy, 2004; Rauer, Karney, Garvan ve Hou, 2008). Eğitim düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı, ilişkide ortaya çıkan problemlerin eğitilmiş insanlar tarafından daha kolay çözüldüğü ve bu sayede ilişki doyumunun ve kalitesinin arttığı düşünülmektedir (Vujeva ve Furman, 2011).

Evli olmanın ve evli olmayıp bir romantik ilişki yaşıyor olmanın erken dönem uyumsuz şemalarla, yetişkin bağlanma stilleriyle ve romantik ilişki eğilimleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Kendini Feda, Kusurluluk ve Yüksek Standartlar şemaları hariç diğer tüm şemalarda medeni durumun etkisi ortaya çıkmıştır. İlişkisi olup evli olmayan kişiler, bahsedilen altı şema hariç diğer tüm şemalara evli kişilerden daha fazla sahiptir. Erken dönem uyumsuz şemaların evli ve bekar (ilişkisi olan veya ilişkisi olmayan) kişiler arasında farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu konuda yapılan araştırmalardan biri olan, Çolakoğlu'nun (2012) genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkileri incelediği araştırmada, bekar kişilerin, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, yetersiz özdenetim, onay arayıcılık şemalarının evli kişilerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Evli kişilerde daha az görülen şemalara ayrıntılı olarak bakıldığında, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan başarısızlık ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemalarının gelişiminde ebeveynlerin çocuğa yeterince rehberlik etmemesi/ilgisiz olması veya tam tersi çocuğun kendi başarabileceği şeyleri bile yapmasına izin vermayerek aşırı koruyucu davranmasının rol oynadığı düşünülmektedir (Young, 2009). Bu şemalara sahip olan bireylerin kendi akranları kadar bağımsız hareket edemedikleri ve ailelerinden ayrılmadıkları göz önüne alındığında, evli kişilerde evli olmayan kişilere kıyasla daha az görülmesi oldukça beklendik bir durumdur. Evli olmayan bireylerin, evliliğin getirdiği sorumluluğu alabilme, aileden ayrılarak yeni bir hayat kurma ve evlilikte çıkabilecek olası problemleri çözebilme konusunda kendilerine yönelik olumsuz inançlara sahip oldukları, bu nedenle evlenmekten kaçınabilecekleri düşünülmektedir.

Evli olmayan bireylerde daha fazla görülen diğer iki şema, Ayrılma/Terk Edilme şema alanında yer alan Terk Edilme ve Sosyal İzolasyon şemalarıdır. Bu şema alanına sahip kişiler, sevgi, şefkat, güven ve ilgi ihtiyaçlarının diğer insanlar tarafından giderilemeyeceğine veya bir gün mutlaka terk edileceğine yönelik olumsuz inançları nedeniyle yakın ilişkiler kurmamayı tercih etmekte, yakın ilişkiler kursalar bile sürdürmekte zorluk yaşamaktadırlar. Evlilik kurumu, doğası gereği bir bütün olmayı ve ortak hareket etmeyi içerdiği için evli olmayan kişilerin sosyal izolasyon şemalarının daha sık aktive olduğu ve partnerleriyle böyle bir ortak yaşam kuramayacaklarına yönelik inançlarını sürdürüyor oldukları düşünülmektedir.

Bekar kişilerde evli kişilere kıyasla daha fazla görülen bir diğer şema onay arayıcılık şemasıdır. Sürekli başkalarının düşüncelerine göre hareket eden bu kişilerin, kendi istek ve arzularının farkında olmaması veya bastırmasının evlilik gibi büyük bir kararı almak istememelerine yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Bu şemanın bekar kişilerde görünmesinin bir diğer sebebi ise bu şemaya sahip olan kişilerin çoğunlukla kendileriyle ilgilenmesi, benmerkezci davranışlar sergilemesi gibi sebeplerden dolayı evliliğin sorumluluğunu almak istememeleri olabilir. Bekar kişilerde evli kişilere kıyasla daha fazla olan diğer şemalar; yetersiz öz denetim, güvensizlik ve karamsarlık şemalarıdır. Yetersiz öz denetim ve karamsarlık şemaları, bireylerin bir engelle karşılaşacaklarına ve karşılaştıkları bu engele yönelik bir çözüm üretemeyeceklerine yönelik olumsuz inançlarından dolayı daha risksiz bir yaşam sürmelerini içermektedir. Bekar kişilerin, mevcut düzenlerinin bozulmaması, evliliğin ortaya çıkaracağı olası

olumsuz bir durumla karşılaşılması için evliliği tercih etmeyebilecekleri düşünülmektedir. Bekar kişilerde daha fazla görülen son şema olan güvensizlik şeması, diğer kişilerin kendilerini çıkarları uğruna kullandıklarına, bir gün mutlaka yarı yolda bırakılacaklarına ve istismar edileceklerine yönelik olumsuz inançlarını içermektedir. Bekar kişilerin bu şemaya daha fazla sahip olması ve bu şemaya sahip kişilerin evliliğe karşı olumsuz bir tutum geliştirmiş olması oldukça beklendik bir durumdur.

Bağlanma stilleri ile medeni durum arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilişkisi olan bireylerin evli olan bireylere kıyasla daha fazla kaygılı bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, kaçınan bağlanma stiline medeni duruma göre farklılaşmamasının, kaçınan bağlanan bireylerin halihazırda yakın ilişkiler geliştirmede ve bunun sonucunda ilişkisi olan/evli olan bireylerin kaçınan bağlanma stiline sahip olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Medeni durum ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte, geçmiş bir araştırma evli ve ilişkisi olan bireylerin bağlanma stilleri farklılaşmazken ilişkisi olmayan bireylerin evli/ilişkisi olan bireylere kıyasla kaygılı bağlanma stillerinin daha fazla olduğunu göstermiştir (Shi, 2003: 152).

İlişkisi olan bireylerin evli bireylere göre daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip olmasının sebeplerinden birinin, kaygılı bağlanan bireylerin yaşadıkları ayrılma kaygılarından dolayı evlilik kararını vermekte daha fazla zorlanması olabileceği düşünülmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla sorun yaşıyor olması (Hadden, Smith ve Webster, 2013) ve yaşanan bu ilişki problemlerinin hem bireyin kendisi hem partneri için evlilik kararını almada olumsuz bir etki yaratması olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, romantik ilişki eğilimlerinden bazılarının medeni duruma göre farklılaştığı, ilişkisi olup evli olmayan bireylerin evli bireylere kıyasla daha fazla ilişki korkusu/kaygısı yaşadıkları; ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolüne daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Evli olmayan bireylerin daha fazla ilişki korkusu/kaygısı yaşıyor olmalarının sebeplerinden birinin kaygılı bağlanma stili ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Geçmiş araştırmalar kaygılı bağlanan bireylerin reddedilme ve terk edilme korkusu gibi sebeplerle daha fazla ilişki korkusu/kaygısı yaşadığını göstermiştir (Bartholomew, 1990; Büyükaşahin, 2006). Medeni durum ile bağlanma stilleri arasında bulunan ilişki bu görüşü destekler niteliktedir. Kaygılı bağlanan bireylerin sahip olduğu bu korkular romantik ilişkiye yönelik korkularını ve kaygılarını artırıyor ve bunun sonucunda evliliğe yönelik olumsuz

tutumlar sergilemesine yol açıyor olabilir. Benzer şekilde, evli olmayan bireylerin daha fazla ilişki izlenimi ayarlama tutumuna sahip olmasının sebebinin kaygılı bağlanmayla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz bir benlik modeline sahip olması (Barholomew, 1991), diğerlerinin onayını beklemesi ve diğerlerinin ilişkileri hakkındaki görüşlerine çok önem vermesiyle sonuçlanıyor olabilir. Evli olmayan bireylerin dışsal ilişki kontrolünün evli bireylere göre daha yüksek olması bu görüşleri destekler niteliktedir. İlişkilerinin kontrollerinin tamamıyla kendi elinde olmadığını ve şansa bağlı olduğunu düşünen bu bireyler ilişkiye yönelik daha fazla korku/kaygı hissediyor ve başkalarının görüşlerine daha fazla önem veriyor olabilirler.

Romantik ilişkinin süresi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde, ilişki süresi arttıkça katılımcıların duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, ayrıcalıklılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının azaldığı görülmüştür. Yoosefi ve meslektaşlarının (2016) boşanma aşamasında olan ve olmayan çiftlerle yaptığı bir araştırma, boşanma aşamasında olan çiftlerin evlilik sürelerinin daha az ve iç içe geçme/bağımlılık, cezalandırılma ve güvensizlik/istismar edilme şemalarının daha fazla olduğunu göstermiştir. Öte yandan, Yiğit ve Çelik (2016) ilişki süresi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Bu araştırmada romantik ilişki süresiyle ilişkili olan şemaları ayrıntılı olarak ele aldığımızda, romantik ilişki süresi daha kısa olan bireylerin sahip olduğu şemaların büyük çoğunluğunun ayrılma ve reddedilme şema alanında yer aldığı görülmektedir. Duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk şemalarının bir yıldan az süredir ilişkisi olan katılımcılarda daha fazla görülmesinin birkaç farklı açıklaması olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak bu şema alanına sahip kişilerin, diğerleriyle güvenli bir ilişki kuramayacağına, sevgi, şefkat ve ait olma gibi duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağına yönelik olumsuz düşünceleri göz önüne alındığında, ilişki süresi uzadıkça bu düşüncelere yönelik şemalarda iyileşme görülmüş olabileceği fikri akıllara gelmektedir. Bununla birlikte, bu şemalara sahip olan bireylerin yakın ilişkileri sürdürmekte daha çok zorlandığı bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

İlişki süresi daha uzun olan bireylerin ayrılma ve reddedilme şema alanındaki şemalara daha az sahip olmasının bir diğer sebebinin, bu şema alanının daha az görüldüğü bireylerin ilişkileri sürdürme becerilerinin daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Bir başka deyişle, bu şema alanına sahip bireyler ilişkilerini sürdürmede

daha fazla zorluk yaşadıkları için ilişki sürelerinin daha kısa olabileceği düşünülmektedir. Geçmiş bir araştırmada Freeman (1988), duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireylerin duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığına yönelik şikayetçi bir tutum sergilediğini ve daha fazla boşanma yaşadıklarını bildirmiştir. Bu bağlamda, duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireylerin romantik ilişkiyi sürdürmede daha başarısız olduğu ve bu nedenle romantik ilişki sürelerinin daha kısa olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir durumun duyguları bastırma şemasında da ortaya çıktığı, eleştirilmekten ve kontrollerini kaybetmekten kaçındıkları için duygularını bastırma yoluna giden bu kişilerin ilişkilerinde problemler yaşadığı ve bu nedenle romantik ilişki sürelerinin kısaldığı düşünülmektedir. Romantik ilişki süresiyle ilişkili bulunan diğer şemalardan başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları, zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer almaktadır. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının karakteristik özelliklerini ele aldığımızda, bu şema alanına sahip kişilerin kendini ortaya koymada ve diğerlerinden ayrılarak bağımsız bir birey olarak varlığını sürdürmede problem yaşadıkları ileri sürülmektedir (Rafaeli ve ark., 2013).

Başarısızlık şemasına sahip olan bireylerin ilişkilerini sürdürmede başarısız olacağına ve partneri için yetersiz olduğuna yönelik kaygılarının, yaşadıkları romantik ilişkilerin daha kısa sürmesine yol açmış olabileceği veya daha uzun ilişkiler yaşayan bireylerin bu kaygılarının ilişki boyunca azalmış olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişki süresi arttıkça azalan son şema zedelenmiş sınırlar şema alanında yer alan ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim şemasıdır. Bu şemaya sahip olan bireylerin partnerlerinin istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarsız olabilecekleri, karşılıklı sınırları ihlal edebilecekleri, ilişkilerinde aşırı derecede talepkâr davranabilecekleri ve bu nedenle romantik ilişkilerini sürdürmede başarısız olabilecekleri düşünülmektedir. Romantik ilişki süresi ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye dair geçmiş araştırmaların kısıtlı olması nedeniyle yapılan yorumlar çoğunlukla romantik ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı gibi romantik ilişki eğilimleri çerçevesinde yapılmıştır.

Romantik ilişki süresi ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde 1 yıldan daha az süredir ilişkisi olan bireylerin 3 yıldan daha fazla süredir ilişkisi olan bireylere kıyasla daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Geçmiş araştırmalar, kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkiyi sürdürmede başarısız olduklarını, kendilerini ilişkide yetersiz gördüklerini ve partnerlerinin güvenilir kişiler olmadıklarını düşündüklerini ve bu nedenle ilişkiye tam

olarak kendilerini veremediklerini göstermektedir (Bradshaw, 1988; Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı bağlanan bireylerin bir diğer özelliğinin ise çoğunlukla uzun süreli ilişki istemeyen partner seçme eğiliminde davranmaları olduğu, bu bireylerin ilişkiye çok hızlı başladıkları ve bağ kurdukları düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bununla birlikte, ilişkiye bu kadar hızlı başlamanın ve henüz ilişki oturmadan bağlanma yaşantısının gerçekleşmesinin, ilişkiyi sürdürmeye yönelik niyeti ve hedefleri ifade eden *ilişki bağlanımını* düşürdüğü ileri sürülmektedir (Büyükşahin, 2006). İlişki süresi arttıkça bağlanımın da arttığı bilinmekle birlikte (Weigel, Bennett ve Reisch, 2003) kaygılı bağlanan bireylerin yaşadıkları düşük bağlanımın ilişkilerinin daha kısa sürmesine yol açabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, bazı romantik ilişki eğilimlerinin ilişki süresinden etkilendiği görülmüştür. İlişki süresi daha kısa olan bireylerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimleri, ilişkide kendilerine olan güvenleri daha azdır ve ilişki doyumları daha düşüktür. İlişki süresi daha fazla olan bireylerin ilişkiye daha fazla yatırım yapmış olabilecekleri düşünüldüğünde, ilişkiye daha fazla odaklanmaları beklenen bir durumdur. Büyükşahin'in (2006) ilişki yatırımını ve bağlanımı, romantik ilişki eğilimleri ve ilişkisel değişkenler açısından incelediği araştırma, ilişki süresi ve ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma arttıkça ilişki yatırımının da arttığını göstermiştir. Bu doğrultuda, ilişki süresi daha fazla olan bireylerin ilişkideki bağlanımlarının daha yüksek olduğu, daha fazla yatırım yaptıkları ve ilişkilerine daha fazla odaklandıkları ileri sürülmektedir.

Bu araştırmada ilişki süresi daha kısa olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin ve başarısızlık şemalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Terk edileceğine, ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacağına yönelik kaygısı olan ve ilişkide başarısız olacağını düşünen bireylerin ilişkide kendine güvenleri daha düşük olabilmektedir. Bu araştırma, ilişkide kendine güven ile kaygılı bağlanma ve başarısızlık şeması arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Büyükşahin (2005) ilişkide kendine güveni daha az olan bireylerin güvenli olmayan bağlanma (korkulu ve kayıtsız) stillerine daha fazla sahip olduğunu göstermiştir. İlişki doyumu ve ilişki süresi arasındaki ilişkiye yönelik geçmiş araştırma bulguları çelişkilidir. Bazı araştırmalar ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını gösterirken (Byers, 2005; Campbell ve Foster, 2002; Yiğit ve Çelik, 2016), evli bireyler üzerinde yapılan bazı araştırmalar ilişki süresi arttıkça evlilik uyumunun ve doyumunun da arttığını göstermiştir (Demiray, 2006; Düzgün, 2009). Öte yandan, ilişki doyumunun ilişki süresine göre incelendiği birçok araştırma,

doyumun ilişkinin ilk başlarında daha yüksek olduğunu ve bir süre sonra düşmeye başladığını göstermiş, bazı araştırmacılar bu sürenin 18 ay (Byers, 2005) olduğunu ileri sürerken bazı araştırmacılar 3 yıl olduğunu (Mitnick, Heyman ve Smith-Slep, 2009) ileri sürmüştür. Campbell ve Foster (2002). Bu araştırmada, ilişki süresi daha kısa olan bireylerin ilişki doyumlarının daha az olması bu görüşü destekler niteliktedir. Son olarak, ilişki süresi daha kısa olan bireylerin ilişki korkusu/kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun yine kaygılı bağlanma düzeyiyle ilişkili olduğu, ilişkisi bir yıldan daha az süredir devam eden bireylerin ilişki korkularının/kaygılarının daha fazla olmasının bu bireylerin kaygı düzeylerinin de fazla olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tüm şemaların ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü ile pozitif yönde; ilişki doyumu ve ilişki girişkenliği ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiler yönü ve gücü ile birlikte ele alındığında, erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlikteki romantik ilişkileri olumsuz yönde etkilediği, erken dönem uyumsuz şemaların yol açtığı bilişsel çarpıtmaların bireyin kendisi ve partneri hakkındaki görüşlerini olumsuz yönde etkileyerek ilişki çatışmalarını beraberinde getireceği (Dattilio, 2009; Roediger ve Stevens, 2015) görüşü desteklenmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalardan bazıları, ilişki doyumu ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin bu araştırmaya paralel olduğunu gösterirken; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve ilişki girişkenliği açısından bu araştırmadan farklıdır (Eken, 2018; Körük, 2017). Körük'ün (2017) araştırmasında ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ile ilişkili olan şemaların yanı sıra, ayrılma kaygısı da ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular birlikte ele alındığında, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimi daha çok ayrılma kaygısı ve terk edilme korkusu ile ilişkili gibi görünmektedir. Geçmiş araştırmaların aksine, bu araştırmada ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmanın tüm şemalarla ilişkili bulunmasının, tüm şemaların kaygılı bağlanan bireylerde daha fazla olmasının ve kaygılı bağlanma ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma arasındaki pozitif ilişkinin bir sonucu olabileceği düşünülmektedir.

Tüm erken dönem uyumsuz şemalarla pozitif yönde ilişki gösteren bir diğer romantik ilişki eğilimi dışsal ilişki kontrolüdür. Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin benlik algısını olumsuz yönde etkileyerek olayların ve durumların kendi kontrolünde olmadığına inanmasıyla sonuçlanabileceği düşünülmektedir. Örneğin, başarısızlık şemasına sahip olan bir birey her ne yaparsa yapsın ilişkide başarısız olacağına yönelik bir inanç geliştirmiş ve ilişkisinin kendi kontrolünde olmadığını düşünüyor veya tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olan bir birey, romantik partnerinin başına büyük bir felaket gelebileceğine ve bu durumda elinden hiçbir şey gelmeyeceğine inanıyor olabilir. Bu tarz çarpıtılmış düşünceler ve inançlar bireyin ilişkiyi sürdürmede kendini edilgen bir konumda görmesine ve sorumluluk almaktan kaçınmasına yol açabilir. Dışsal ilişki kontrolünün tam tersi olan içsel ilişki kontrolünün şemalarla ilişkisini incelediğimizde ise bu ilişki eğiliminin, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sorumluluk almayı içeren ve oldukça sağlıklı gibi görünen bu tutumun, birtakım erken dönem uyumsuz şemaları olan bireyler tarafından kullanılıyor olması kendilerine ve diğerlerine yönelik aşırı olumsuz inançlarının yarattığı baskı sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Bir başka deyişle, çarpıtılmış inançları olan bireyler bu inançların etkisiyle ilişkilerini kontrol altında tutmak için daha çok çaba sarf ediyor ve ortaya çıkan tüm problemlerin kendilerinden kaynaklı olduğuna yönelik bir inanca sahip olabilirler. Bu durumun bir diğer sebebi ise erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylerin bu şemaların tam aksi şekilde davranmasını ifade eden *şema aşırı telafisi* olabilir. Şemaların yarattığı duygusal acıyı hafifletebilmek için telafi yoluna giden bireyler, sahip oldukları şemaların tam zıddı şeklinde bir tutum takınıp romantik ilişkilerinde daha fazla kontrolcü davranma eğiliminde olabilirler. Geçmiş araştırmalar da benzer bulgular göstermiş, erken dönem uyumsuz şemalarla dışsal ilişki kontrolü arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu (Körük, 2017), içsel ilişki kontrolünün zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik şema alanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu (Eken, 2018) rapor etmiştir. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, çarpıtılmış inançların içsel ilişki kontrolüyle sonuçlandığına ve bireyin kendisine yönelik olumsuz inançlarının ilişkide fazla sorumluluk aldığı, her şeyin kendi kontrolünde olduğu düşüncesine yol açtığına yönelik görüşlerimiz destekleniyor gibi görünmektedir.

Tüm erken dönem uyumsuz şemaların ilişki doyumu ile olan negatif yönlü ve ilişki korkusu/kaygısı ile pozitif yönlü ilişkisi birlikte ele alınabilmektedir. Bu doğrultuda,

erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylerin kendilerine ve ilişkilerine yönelik çarpıtılmış bazı düşüncelerinin (ör. partnerim için hiçbir zaman yeterli olmayacağım, bir gün mutlaka terk edileceğim, duygularımı açıkça ifade edilirse partnerim tarafından eleştirilirim) ilişki korkusu/kaygısı yaşamalarına sebep olduğu, kaygılı bireylerin ilişkilerini sürdürebilmek için ilişkiye aşırı derecede odaklandıkları ve bu tutumun hem kendileri hem partnerleri için problem yaratarak ilişki doyumunu düşürdüğü düşünülmektedir. Geçmiş bir araştırma da benzer bulgular vermiş, kendine feda etme ve yetersiz özdenetim şemaları hariç tüm şemaların ilişki korkusu/kaygısı ile pozitif, ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Körük, 2017). Bu çalışmada tüm şemalar ilişki doyumu ve ilişki korkusu/kaygısı ile ilişkili bulunsun da yetersiz özdenetim ve kendini feda şemalarının bu değişkenlerle ilişkisinin diğer şemalara kıyasla görece daha düşük düzeyde olmasının Körük'ün (2017) araştırmasını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bu iki şemanın karakteristik özelliklerini ve romantik ilişkide yol açtığı olası düşünce yapılarını incelediğimizde, yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerin huzursuzluktan kaçınmak için risk içermeyen davranışlar sergilediği, kendini feda şemasına sahip bireylerin ise kendilerini ilişkiye tamamen adadıkları ve ilişkinin sürmesi için tüm imkanları sağladığı görülmektedir (Roediger, 2015).

Bir bireyin kişilerarası ilişkilerinde girişken olma eğilimini ve yakın ilişki kurmaya yönelik çabalarını ifade eden ilişki girişkenliği (Snell ve ark., 1996) tüm erken dönem uyumsuz şemalarla negatif yönde ilişki göstermektedir. Geçmiş araştırmalar da benzer bulgular vermiş, ilişki girişkenliği ile erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Eken, 2018; Körük, 2017). Eken (2018), ilişki girişkenliğinin zedelenmiş sınırlar şema alanı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını ve diğer dört şema alanıyla negatif yönde ilişkili olduğunu, Körük (2017) yetersiz özdenetim ve zedelenmiş sınırlar hariç tüm şemalarla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Literatürden de bilindiği üzere erken dönem uyumsuz şemaları olan bireylerin olumsuz veya yeterince gelişmemiş benlik algısına sahip olmalarının (Bricker ve Young, 2012; Roediger ve diğerleri., 2013) romantik ilişkilerini başlatmada problem yaşamalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması hariç tüm şemalar ilişki izlenimi ayarlama ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Erken dönem uyumsuz şemaların ilişki izlenimi ayarlama ile pozitif bir ilişki göstermesi beklendik bir durumken ayrıcalıklılık şemasının bu romantik ilişki eğilimi ile ilişki göstermemesinin sebebinin ilişki

korkusu/kaygısı ile benzer bir mekanizmaya sahip olabileceği düşünülmektedir. Kendi bireysel huzuruna daha fazla önem veren bireylerin romantik ilişkisine daha az önem vermesi, bireyin bu ilişkinin başkaları tarafından nasıl algılandığını da önemsememesiyle sonuçlanmış olabilir. Geçmiş araştırmalara bakıldığında da yetersiz özdenetim şemasının ve zedelenmiş sınırlar şema alanının ilişki izlenimi ayarlama ile ilişkili olmadığı görülmektedir (Eken, 2018; Körük, 2017).

İlişkide kendine güven ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye bakıldığında, onay arayıcılık, kendini feda, cezalandırılma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının bireyin ilişkide kendine güveni ile ilişkili olmadığı, diğer tüm şemaların ilişkide kendine güven ile negatif bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Diğer yönelimlilik şema alanında yer alan onay arayıcılık, kendini feda şemalarına sahip bireylerin partneriyle kurdukları ilişkide kendi istek ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek davranmalarının kendi bilişsel süreçlerini takip etmemesiyle sonuçlandığı ve bu şemanın daha fazla aktive olmasının ilişkide kendine güveni arttırmaya veya azaltmaya yönelik bir etki yaratmadığı düşünülmektedir. İlişkide kendine güven ile ilişkili bulunmayan bir diğer şema, insanların hata yapabileceğini kabullenmeme ve en ufak bir hatada hem kendilerinin hem de diğerlerinin cezalandırılması gerektiğine inanmayı ifade eden cezalandırılma şemasıdır (Rafaeli ve diğerleri., 2013). Bireylerin hem kendilerine hem partnerlerine yönelik sergilediği bu tutumun ilişkide kendine güvenlerini etkilemesi için bir sebep olmadığı düşünülmektedir. Bir başka deyişle, cezalandırılmaya yönelik inançlarının yalnızca kendilerine yönelik değil de hem kendileri hem partnerleri için geçerli olmasının ilişkide kendine güvenlerine olumlu veya olumsuz bir etkide bulunmaması beklendik bir durumdur.

4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, tüm şemaların kaygılı bağlanma ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan, kaçınan bağlanma için erken dönem uyumsuz şemalar oldukça değişkenlik göstermektedir. Kaçınan bağlanma, duygusal yoksunluk şeması ile negatif yönde ilişkilirken; başarısızlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar ile pozitif yönde ilişkilidir. Kaygılı bağlanma ile tüm erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bu pozitif yönlü ilişki, yaşamın erken döneminde ebeveynle kurulan güvensiz

bir bağlanma stilinin bireyin kendi yeterliliği ve diğerlerinin güvenilirliği hakkında olumsuz inançlar geliştirmesine ve uyumsuz şemaların oluşmasına sebep olduğu görüşünü destekler niteliktedir (Bowlby, 1973; Young ve diğerleri., 2003). Sevgi, şefkat ve ilgi gibi temel ihtiyaçların yetersiz veya düzensiz bir şekilde karşılanması sonucunda ortaya çıkan kaygılı bağlanma (Bowlby, 1973) stilinin, bireyin kendisinin değerli, sevimli ve yeterli olmadığına ve diğer insanların güvenilmez olduğuna, hiçbir insanın ihtiyaçlarını yeterince karşılamayacağına olan çarpıtılmış bir inanç geliştirmesine yol açtığı düşünülmektedir.

Bakım verenine kaygılı bağlanan bireylerde oluşan içsel çalışma modelleri veya erken dönem uyumsuz şemalar bireyin yetişkinlik döneminde de etkisini sürdürmekte ve hem romantik partnerine kaygılı bağlanmasıyla hem de şemalarının sık sık aktive olmasıyla sonuçlanmaktadır. Mason ve meslektaşlarının (2005) yetişkin bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma, korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerin güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylere kıyasla daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahip olduğunu, korkulu ve saplantılı bireylerin en sık aktive olan şemalarının sosyal izolasyon, kusurluluk ve duyguları bastırma olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, çocukluk dönemi bağlanması ve yetişkin bağlanması ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal bir araştırma, yetişkin bağlanma stillerinden biri olan kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin tüm erken dönem uyumsuz şemalarının güvenli ve korkulu bağlanan bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Simard, Moss ve Pascuzzo, 2011). Öte yandan, güvensiz bağlanma stillerinden bir diğeri olan kaçınan bağlanma için durum kaygılı bağlanmadan biraz daha farklıdır.

Ainsworth ve Bell (1970) bebeklerle ve küçük çocukların anne figürüne bağlanma stilleri üzerine yaptığı çalışmada kaçınan bağlanan çocukların bağlanma figürlerinin yokluğundan etkilenmediklerini ve bu duruma herhangi bir duygusal veya davranışsal tepki göstermediklerini rapor etmiştir. Çocukluk dönemindeki bağlanma stillerine benzer şekilde, yetişkin bağlanmasında kaçınan bağlanan bireylerin gerçek aşk diye bir şey olmadığını düşündükleri ve bu nedenle yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıkları, yakın ilişki kursalar bile daha soğuk ve mesafeli oldukları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanan bireylerin yakınlık ihtiyacı hissetmiyor, karşılanmayan ihtiyaçları için herhangi bir reaksiyon göstermiyor olmalarının bu ihtiyaçların karşılanmamasının sürdürülmesiyle ve bu bireylerin başkaları olmadan hayatta kalabileceğine yönelik

kendilerine güvenmeleriyle sonuçlandığı, bu nedenle tüm erken dönem uyumsuz şemalardan ziyade bu duruma özgü birtakım şemalar geliştirdikleri düşünülmektedir. Kaçınan bağlanma ile duygusal yoksunluk şeması arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, başarısızlık onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standart şemaları ile pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bosmans ve meslektaşlarının (2010) yaptığı bir araştırma kaçınan bağlanma ile yalnızca zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki inceleyen başka bir araştırma, kaçınan bağlanmanın kopukluk şema alanındaki tüm şemalarla ve boyun eğme, tehditler karşısında dayanıksızlık ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (McLean, Bailey ve Lumley, 2014). Körük (2017), yetersiz özdenetim şeması hariç tüm erken dönem uyumsuz şemaların kaçınan bağlanma ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir.

Bu araştırma bulguları geçmiş araştırmalarla birlikte ele alındığında, kaçınan bağlanma ile ilişkili bulunan ortak şemaların duygusal yoksunluk, başarısızlık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının olduğu görülmektedir. Duygusal yoksunluk şemasının oluşumunda çoğunlukla ilgisiz ve soğuk ebeveynlik biçiminin rol oynadığı düşünülmektedir (Roediger, 2015). Kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynlerinden yakınlık görmemiş ve bunun sonucunda duygusal yoksunluk şeması geliştirmiş olduğu, yetişkinlik döneminde de bu şemayı sürdürerek partnerlerine kaçınan bağlandıkları düşünülmektedir. Bununla birlikte, kaçınan bağlanan bireyler ebeveynlerinin rehberliğinden yoksun kalmakta ve bunun sonucunda kendilerini gerçekleştirme konusunda zorluk yaşayarak başarısızlık şemasına sahip olabilmektedirler. Tehditler karşısında dayanıksızlık şeması ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişkinin de benzer bir sebepten ortaya çıktığı, kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynlerinin destek ve ilgisinden yoksun kalarak problemlerle baş etme becerilerini geliştirememiş olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada kaçınan bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunan diğer şemalar onay arayıcılık ve kendini feda şemalarıdır. Onay arayıcılık şemasının oluşumunda çoğunlukla ebeveynlerinden koşulsuz olumlu kabul almamanın rol oynadığı ve bu şemaya sahip bireylerin reddedilmeye karşı aşırı hassas oldukları düşünülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Kendi ihtiyaçlarından vazgeçme konusunda onay arayıcılık şemasına benzerlik gösteren kendini feda şeması, bireyin başkalarının problemlerini çözmek için çok fazla uğraşması ve başkalarının isteklerini kendi isteklerinden ön plana

koyarak kendini feda etmesini ifade eder (Bricker ve Young, 2012). Kaçınan bağlanan bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmaması konusunda diğer güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireylere kıyasla daha umursamaz ve tepkisiz kaldığı, yakınlığa ihtiyaç duymadıkları düşünüldüğünde ortaya çıkan bu pozitif ilişki beklenmediktir. Öte yandan, kaçınan bağlanan bireyler her ne kadar yetişkinlik döneminde de kaçınan bir tutum sergileseler de ebeveynlerinden görmedikleri yakınlığı telafi edebilmek için onay arayıcılık şemasını sürdürüyor olabilirler. Bu bireyler her ne kadar yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmaktan kaçınsa da kurduğu ilişkilerde öz saygılarını geliştirmek ve bir başkasının acısını hafifleterek kendi duygusal acılarından kurtulmak amacıyla bu şemayı sürdürmeye devam ediyor olabilirler.

Kaçınan bağlanma ile pozitif ilişki gösteren ve benzer bir mekanizmaya sahip olduğu düşünülen diğer şemalar ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve yüksek standartlar şemalarıdır. Kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynleri ile duygusal yakınlık kurmamış ve kendi ihtiyaçlarını çoğunlukla kendi karşılamak zorunda kalmış olmalarının, kendi iç huzurlarını korumaya devam etmek için karşılaştıkları engellerle mücadele etmek yerine onlardan kaçınma eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Benzer şekilde, kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynlerinden yeterince ilgi ve takdir görmemesi, rehberlikten yoksun bırakılması, kendi kendilerine yetmek zorunda kalmalarına yol açmış ve hiçbir zaman yeterli olamayacaklarına yönelik bir inanç geliştirmeleri ile sonuçlanmış olabilir.

4.4. Romantik İlişki Eğilimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerin, ihtiyaçlarının hiçbir zaman yeterince karşılanmayacağına ve sevmeye layık olmadıklarına yönelik inançlarının, partnerleri tarafından terk edileceklerine yönelik korkularının ilişkide kendine güvenlerini zedelemiş olabileceği, kendine yeterince güvenmeyen bireylerin ilişkiyi başlatmada girişken davranmadıkları düşünülmektedir. Bununla birlikte, ilişkinin gidişatına yönelik sürekli kaygı duymaları ve kendi ilişki sürdürme kapasitelerini yetersiz görmeleri ilişki doyumlarını olumsuz etkiliyor gibi görünmektedir. Snell ve meslektaşlarına (1996) göre ilişki doyumu, bireyin mevcut ilişkilerindeki sevgi, şefkat ve güven gibi temel ihtiyaçlarının karşılanıyor olmasıyla sağlanmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerin ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacağına yönelik inançlarının ihtiyaçları karşılandığı durumda bile ilişkiden doyum almamalarıyla sonuçlanabileceği

düşünülmektedir. Sarı (2008) kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık gibi akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduklarını ve bu inançların ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Körük (2017) kaygılı bağlanmanın romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını rapor etmiştir.

Kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunan romantik ilişki eğilimleri; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolüdür. Geçmiş araştırmalar da benzer bulgular vermiş, kaygılı bağlanan bireylerin ilişkileriyle çok fazla meşgul olduklarını ve kaygılı bağlanmanın ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini pozitif bir şekilde yordadığını göstermiştir (Körük, 2017; Sümer ve Güngör, 1999). Tüm dikkatini ve enerjisini partnerine veren, ilişkisi konusunda takıntılı bir tutum sergileyen bireylerin ayrılma kaygısı yaşadıkları ve bu nedenle kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerine yüksek düzeyde odaklandıkları düşünülmektedir. Körük (2017), kadınlarda ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin terk edilme şemasıyla ilişkili olduğunu rapor etmiş, ayrılma kaygısı yaşayan kadınların bu kaygı sebebiyle ilişkilerine yüksek düzeyde odaklandıklarını ileri sürmüştür.

Bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ilişki korkusu/kaygısı da artmaktadır. Bireyin bir başkasıyla duygusal yakınlık kurma konusundaki kaygılarını ve çekimserliğini ifade eden (Snell ve ark., 1996) bu kavram kaygılı bağlanma ile oldukça yakından ilişkili gibi görünmektedir. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimine benzer şekilde, kaygılı bağlanan bireylerin ayrılma kaygısı ve terk edilme korkularının bir başkasıyla yakınlık kurma ve bağlanma korkusunu tetiklediği düşünülmektedir. Bununla birlikte, kaygılı bağlanma ile ilişki izlenimi ayarlama arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. İlişki izlenimi ayarlama eğiliminde olan bireylerin diğer insanların ilişkileri hakkında ne düşündüklerine çok fazla önem verdikleri ve ilişkilerinin nasıl görüldüğüne dair bir toplum kaygısı yaşadıkları bilinmektedir (Snell ve ark., 1996). Kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz benlik algısının (Bartholomew, 1991) diğer insanların kendi ilişkileri hakkındaki fikirlerini çok fazla önemsemeleri ile sonuçlanmış olabileceği düşünülmektedir. Büyüksahin (2005) kaygılı bağlanan bireylerin hem ilişki korkusu/kaygısı hem de ilişki izlenimi ayarlama düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiş, her iki romantik ilişki eğiliminin kaygılı/korkulu bağlanan bireylerde daha yüksek olmasının ayrılma kaygısı ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür.

Kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunan bir diğer romantik ilişki eğilimi dışsal ilişki kontrolüdür. Kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz inançlarının ve diğer kişilerin güvenilmez olduklarını düşünmelerinin, karşılaşacakları problemlere yönelik ellerinden bir şey gelmeyeceğine yönelik inançlar geliştirmesine yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, kaygılı bağlanan bireyler yaşadıkları ayrılma kaygısı, ilişkiye yönelik diğer kaygılar gibi durumlardan kaçınmak için sorumluluk almaktan kaçınarak ilişkilerinin dışsal faktörler tarafından kontrol edildiğini düşünme eğiliminde olabilirler.

Romantik ilişki eğilimleri ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilişki korkusu/kaygısı hariç tüm romantik ilişki eğilimlerinin kaçınma düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma stiline yönelik beklentilerden farklı olarak, kaçınan bağlanan bireylerin ilişki doyumları, ilişkide kendine güvenleri ve ilişki girişkenlikleri yüksek bulunmuştur. Kaçınan bağlanan bireylerin ilişkide kendine güvenlerinin ve ilişki girişkenliklerinin yüksek olmasının bu bireylerin olumsuz benlik algısına sahip olmamalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Hazan ve Shaver (1987) kaçınan bağlanan bireylerin insanlara karşı soğuk ve şüpheli yaklaştıklarını ve insanların güvenilmez olduklarını düşündüklerini fakat kendilerine yönelik olumlu bir benlik algısına sahip olduklarını göstermiştir. Benzer şekilde Bartholomew (1990), kaçınmacı bağlanan bireylerin tıpkı güvenli bağlanan bireyler gibi olumlu bir benlik algısına sahipken, diğerlerine yönelik olumsuz benlik algısına sahip olduklarını rapor etmiştir.

Kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin dinamiğine bakıldığında, ebeveynleri tarafından soğuk ve ilgisiz bir tutuma maruz kaldıkları fakat bu duruma duygusal veya davranışsal bir tepki vermek yerine tepkisiz kaldıkları görülmektedir. Ebeveynle kurulan bu ilişki, bireylerin diğer insanlara karşı olumsuz bir tutum takınmasına yol açarken bu bireyler sorunlarını kendi kendilerine çözmek zorunda kaldıkları ve bu konuda başarılı oldukları için kendilerine yönelik olumlu bir benlik algısı geliştirmiş gibi görünmektedir. Büyüksahin (2005) güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin kendini onaylamama ve ilişki korkusu/kaygısı eğilimlerinin saplantılı ve korkulu bağlanan bireylere kıyasla daha düşük olduğunu, güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin bu değişkenler açısından görece benzer bir tutuma sahip olduğunu göstermiştir. Benzer bir durumun içsel ilişki kontrolünde de ortaya çıktığı, kendilerine güvenen ve ayrılma kaygısı yaşamayan bireylerin ilişkideki kontrolün kendilerinde olduğu

düşüncesini ifade eden içsel ilişki kontrolünün yüksek olduğu düşünülmektedir. Öte yandan, kaçınan bağlanma ile dışsal ilişki kontrolü de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kaçınan bağlanma ile hem içsel ilişki kontrolünün hem dışsal ilişki kontrolünün pozitif yönde ilişkili olması beklenmedik bir durumdur. Bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli faktörün kaçınan bağlanan bireylerin diğer insanlara karşı şüpheli ve güvensiz olmalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kaçınan bağlanan bireyler diğer insanlara karşı şüpheli ve güvensiz yaklaştıkları için ilişkilerine yönelik dışarıdan gelecek birtakım tehditlerin varlığına inanıyor olabilirler.

Kaçınan bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki pozitif ilişkinin olası bir sebebinin kaçınan bağlanan bireylerin ilişkide kendine güvenleri ve ilişki girişkenliklerinin yüksek olmasıyla ilişkili olduğu, terk edilmekten korkmayan ve ayrılma kaygısı yaşamayan bu bireylerin kendilerine olan güvenlerinin ilişkilerinden daha fazla doyum almaları olduğu düşünülmektedir. Kayıtsız bağlanan bireylerin, romantik ilişkiler için diğer seçeneklerin niteliğini değerlendirmeye daha olumlu bakarken ilişkiye yatırım yapmaya olumsuz baktıkları bilinmektedir (Büyükşahin, 2005). Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça ilişki doyumunun artmasının bir diğer sebebi ise kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerinden beklentilerinin daha düşük olması, kısa süreli ilişki yaşamayı sorun etmemesi ve olası yeni bir ilişki ihtimaline daha sıcak bakmasıyla ilişkili olabilir. Bir başka deyişle, çok uzun süreli bir ilişki planı yapmayan ve ilişkiyi bitirme fikrine olumsuz yaklaşmayan bu bireyler mevcut ilişkilerinden doyum almaya daha açık olabilirler.

Kaçınan bağlanma ile ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve ilişki izlenimi ayarlama arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerinde soğuk, mesafeli ve görece daha umursamaz oldukları düşünüldüğünde bu eğilimler oldukça şaşırtıcıdır. Geçmiş araştırmalara bakıldığında kaçınan bağlanan ve kayıtsız bağlanan bireylerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma düzeylerinin düşük, ilişki izlenimi ayarlama düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Büyükşahin, 2005; Körük, 2017). Kaçınan bağlanan bireylerin ilişki izlenimi ayarlama düzeylerinin yüksek olmasının bir sebebi, bu bireyler her ne kadar kendilerine güvenseler de diğerlerine güvenmedikleri için diğer insanlar tarafından romantik ilişkilerinin iyi görünmesinin ilişkiye yönelik olası tehditleri ortadan kaldıracaklarını düşünmeleri olabilir. Kaçınan bağlanma ile dışsal ilişki kontrolü arasındaki pozitif yönlü ilişki bu görüşü destekler niteliktedir. Körük (2017) kaçınan bağlanma ile ilişki izlenimi ayarlama arasındaki

pozitif ilişkiyi yorumlarken, ilişkide fazla yakınlık kurmanın diğer insanların gözündeki ideal çift imajını zedeleyebileceği ve bir tehdit unsuru oluşturabileceği için kaçınan bağlanan bireylerin bu kaçınma davranışlarını sürdürdüklerini ileri sürmüştür. Öte yandan, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ve kaçınan bağlanma arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığına bir açıklama getirmek oldukça güçtür. Bu durumun araştırma örneklerinin karakteristik özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

4.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanmayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini yordayan erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla yapılan ileri analizler sonucunda; onay arayıcılık, terk edilme ve kendini feda şemalarının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı pozitif yönde, duyguları bastırma şemasının ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin en önemli yordayıcısının onay arayıcılık şeması olduğu, daha sonra sırasıyla terk edilme, duyguları bastırma ve kendini feda şemalarının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Onay arayıcılık şemasının ilişkiye yüksek düzeyde odaklama eğiliminin gücü ve yönü ele alındığında, bu şemaya sahip olan bireylerin ilişkilerine aşırı derecede odaklandıkları ve ilişkilerini takıntı hale getirebilecekleri görülmektedir. Bireyin romantik partnerinin onayını almak, sevgi, ilgi ve takdirini kazanmak için ilişkisine çok fazla odaklandığı, zamanının ve enerjisinin büyük bir çoğunluğunu bu doğrultuda kullandığı düşünülmektedir. Eken (2018) erken dönem uyumsuz şema alanlarından biri olan diğeri yönelimlilik şema alanının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı pozitif yönde yordadığını göstermiş, bu şema alanına sahip bireylerin bağımsız bir kimlik oluşturamadıkları için diğerlerinden daha fazla ilgi ve şefkat beklediklerini ve bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için ilişkilerine yüksek düzeyde odaklandıklarını ileri sürmüştür. Rafaeli ve meslektaşlarına (2013) göre onay arayıcılık şemasına sahip bireyler, romantik ilgi beklediği bireylerin ne düşündüklerine, istediklerine ve taleplerine çok yoğun bir şekilde odaklanır ve partnerlerinden alacakları sevginin bu istekleri karşılayabilme potansiyelleriyle orantılı olduklarına inanırlar.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordayan bir diğer şema terk edilme şemasıdır. Körük (2017) terk edilme şemasının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini yalnızca kadınlarda anlamlı bir şekilde yordadığını

göstermiştir. Terk edilme şemasına sahip bireylerin, romantik partnerleri tarafından bir gün mutlaka terk edileceklerine, hiçbir ilişkinin sonsuza kadar sürmeyeceğine yönelik inançları sebebiyle daha fazla ayrılma kaygısı yaşadıkları ve romantik ilişkilerini sürdürebilmek için ilişkiye yüksek düzeyde odaklandıkları düşünülmektedir.

İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin en önemli üçüncü yordayıcısı duyguları bastırma şemasıdır. Duyguları bastırma şemasına sahip olan bireyler eleştirilmekten ve yargılanmaktan korktukları için romantik ilişkilerindeki olumlu veya olumsuz duyguları bastırma eğilimindedirler. Duygularını yeterince açık bir şekilde ifade ederse ilişkisinde problem yaşayacağına inanan bu bireylerin, ilişkilerine çok fazla odaklanmayarak bastırdıkları bu duyguların açığa çıkmamasını sağlamaya çalıştıkları düşünülmektedir. İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin son yordayıcısı ise kendini feda şemasıdır. Partnerinin sorunlarını çözmek için çok fazla çaba harcayan, partnerinin istekleri için kendi isteklerinden feragat eden bireylerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimlerinin yüksek olması oldukça beklendik bir durumdur.

Özetle, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğilimini yordayan dört tane erken dönem uyumsuz şema olduğu görülmüştür. Onay arayıcılık, kendini feda ve terk edilme şemalarının ayrılma kaygısı ile duyguları bastırma şemalarının ise eleştirilme korkusu ile ilişkili olduğu ve her iki durumda da bireylerin motivasyonunun ilişkiyi sürdürmek üzerine olduğu düşünülmektedir. Bu dört şema içerisinde ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmadaki varyansın yarısından fazlasını (%14'ünü) açıklayan onay arayıcılık şemasının aktive olma sıklığı arttıkça bireylerin ilişkilerine daha fazla odaklanacakları sonucuna varılmıştır.

4.6. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Bireylerin ilişki doyumunu yordayan beş şema olduğu; duygusal yoksunluk, karamsarlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının ilişki doyumunu negatif yönde yordarken cezalandırılma ve iç içe geçme/bağımlılık şemalarının ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

İlişki doyumunun en önemli yordayıcısı olan duygusal yoksunluk şeması, ilişki doyumundaki açıklanan toplam %39'luk varyansın %33'ünü tek başına açıklamaktadır. Duygusal yoksunluk şeması ilişki doyumunu negatif yönde yordamakta, bu şemanın aktive olma sıklığı arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Geçmiş araştırmalar da benzer

bulgular vermiş, kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, terk edilme ve kusurluluk şemalarını içeren ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını göstermiştir (Eken, 2018; Güngör, 2015; Körük, 2017 Yiğit ve Çelik, 2016). Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin romantik ilişkilerinde hiçbir zaman gerçekten sevilmeyeceklerine ve ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacaklarına yönelik inançlarının bireyde sürekli bir kaygı yaratarak ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Duygusal yoksunluk şemasının sürekli aktive olması bireylerde kaygı yaratmanın yanı sıra sevgi, ilgi, empati gibi ihtiyaçların sürekli düşünülmesine sebep olması ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik beklentiye arttırmasıyla da ilişkilendirilebilmektedir. Duygusal yoksunluk şeması daha sık aktive olan bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olmasının bir diğer sebebinin, bu bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması konusunda partnerlerine karşı fazlasıyla talepkâr davranmaları olduğu düşünülmektedir. Bodor ve Vane (2001), romantik ilişki içerisindeki partnerlerin duygusal yakınlık konusunda isteklerinin ve ihtiyaçlarının farklı düzeyde olmasının ilişkide çatışmalara yol açtığını ileri sürmüştür.

İlişki doyumunu negatif yönde yordayan bir diğer şema karamsarlık şemasıdır. Karamsarlık şemasına sahip bireylerin, ilişkilerinin bir gün bozulacağına/biteceğine, partnerleri tarafından aldatılacaklarına yönelik inançları sebebiyle sürekli kaygı duydukları bilinmektedir (Roediger, 2015). Bununla birlikte, karamsarlık şemasına sahip bireyler yaşamlarındaki olumlu durumları görmezden gelip çoğunlukla olumsuz durumlara odaklanma ve bu olumsuzlukları gözlerinde çok fazla büyütme, felaketleştirme eğilimindedirler (Behary, 2017). Karamsarlık şemasına sahip olan bu bireylerin, ilişkilerinin bir felaketle sonuçlanacağına yönelik kaygılarının ve ilişkilerinin olumlu yanları geri plana atıp olumsuz yanlarına odaklanmalarının ilişki doyumlarını düşürdüğü düşünülmektedir.

İlişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordayan cezalandırılma şeması, diğeri iki şemanın aksine ilişki doyumunu pozitif bir şekilde yordamaktadır. Geçmiş araştırmalara bakıldığında benzer bir durum olduğu, cezalandırılma şemasının içinde bulunduğu aşırı tetikte olma şemasının ilişki doyumunu pozitif bir şekilde yordadığı (Eken, 2018), cezalandırılma şemasının ilişki istikrarını arttırdığı (Şahin, 2015) görülmektedir. Cezalandırılma şemasına sahip bireyler, hata yapma lüksü olmadığına inanarak mükemmeliyetçi bir tavır sergilemektedirler (Snell ve ark., 1996). Bu tutumun, cezalandırılma şemasına sahip olan bireylerde kendi davranışlarını izlemeleri ve olumsuz

davranışlarını daha iyi hale getirmeleriyle sonuçlanarak problem yaratabilecek olan bu davranışları elimine etmelerine yardımcı olabileceği ve ilişki doyumunu arttırabileceği düşünülmektedir.

İlişki doyumunu pozitif yönde yordayan bir diğer şema iç içe geçme/bağımlılık şemasıdır. Bu şemaya sahip bireyler kendi başlarına bir birey olmaksızın partneriyle bir bütün olmayı daha tatmin edici bulmakta ve partnerlerine karşı aşırı bir duygusal yakınlık hissetmektedirler. Bu denli yakın ve iç içe bir romantik ilişki kurmanın ilişkideki çatışmaları arttıracak ve ilişki doyumunu düşürecek olduğu düşünüldüğü için bu bulgu şaşırtıcıdır. Öte yandan, bu durumun ortaya çıkmasında bu araştırmadaki bireylerin partnerleri ile yakınlık isteklerinin birbirlerine paralel olmasının bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu bulgunun, katılımcıların partnerlerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki doyumu ile ilgili verilerin ışığında yorumlanmasının daha doğru olacağı, bu konuda yapılacak gelecek araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

İlişki doyumunun son yordayıcısı sosyal izolasyon/güvensizlik şeması olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, geçmiş bir araştırma ayrılma ve reddedilme şema alanının (Eken, 2018) ve sosyal izolasyon şemasının (Körük, 2017) ilişki doyumunun negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Boşanmak üzere olan ve boşanma durumu olmayan çiftlerle yapılan başka bir araştırma sosyal izolasyon şemasının boşanmak üzere olan çiftlerde daha fazla olduğunu göstermiştir (Yoosefi, 2010). Diğer kişilerle yeterince yakınlık kuramayacaklarına, kursalar dahi bu yakınlığın başarısızlıkla sonuçlanacağına inanan ve herhangi bir gruba dahil olamadıklarını düşündükleri için yakınlık kurmaktan kaçınan bu bireyler, kendilerini romantik partnerlerinden soyutluyor ve ilişkilerinden doyum alamıyor olabilirler.

Özetle, ilişki doyumunun beş şema tarafından yordandığı görülmekle birlikte, ilişki doyumu ile en güçlü ilişkiye sahip olan şemanın duygusal yoksunluk şeması olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin duygusal yakınlık kurmada problem yaşayacağına, istek ve ihtiyaçlarının yeterince karşılanmayacağına yönelik inançlarının hem kaygı düzeylerini arttırdığı hem de akıllarını sürekli bu düşünceyle meşgul tutarak ilişkiye yönelik beklentilerinin artmasına sebep olduğu ve bunun sonucunda ilişki doyumunu düşürdüğü düşünülmektedir.

4.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Korkusu/Kaygısını Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

İlişki korkusu/kaygısı; terk edilme, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde, cezalandırılma şeması tarafından negatif yönde anlamlı bir şekilde yordanmaktadır.

İlişki korkusu/kaygısındaki en önemli yordayıcı olan terk edilme şeması ilişki korkusu/kaygısındaki varyansın %31'ini açıklamaktadır. Terk edilme şemasına sahip olan bireyler, duygusal yakınlık kurdukları kişiler tarafından eninde sonunda terk edileceklerine dair katı bir inanca sahiptirler (Bricker ve Young, 2012). Bu bireylerin sürekli yaşadıkları terk edilme korkusu sebebiyle duygusal iniş çıkışları yüksektir ve ilişkide tatminkâr olmayan bir tutum sergilemektedirler. Bir kişinin başkalarıyla duygusal yakınlık kurmaya yönelik korku duymasını ifade eden ilişki korkusu/kaygısı ile terk edilme şemasının oldukça benzer niteliklere sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, terk edilme şemasına sahip olan bireylerin sürekli terk edileceklerinden kaygılandıkları için romantik ilişkilere yönelik korku/kaygı yaşadıkları düşünülmektedir. Geçmiş araştırmalara bakıldığında terk edilme şemasının ilişki korkusu/kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığına yönelik bir bulguya rastlanmamakla birlikte, bu şemanın ilişki korkusunu/kaygısını pozitif yönde ve güçlü bir şekilde yorduyor olması oldukça beklendik bir durumdur.

İlişki korkusu/kaygısının pozitif yönlü ikinci yordayıcısı duygusal yoksunluk şemasıdır. Bu araştırmaya benzer şekilde, Körük (2017) duygusal yoksunluk şemasının hem kadınlar hem de erkeklerde ilişki korkusu/kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrılma ve reddedilme şema alanında yer alan bu iki şema, ilişki korkusu/kaygısındaki toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. Bu şema alanının karakteristik özellikleri incelendiğinde, temel duygusal ihtiyaçların hiçbir zaman yeterince karşılanmayacağına yönelik inancın, ayrılığın ortaya çıkarabileceği olumsuz duyguları yaşamamak için yakınlık kurmaktan kaçınma ile sonuçlanabileceği görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

İlişki korkusunu/kaygısını pozitif yönde yordayan diğer şemalar aşırı tetikte olma şema alanında yer alan karamsarlık ve duyguları bastırma şemalarıdır. Benzer bir bulgu Eken (2018) tarafından da ortaya konmuş, aşırı tetikte olma şemasının ilişki korkusunu/kaygısını pozitif yönde yordadığı gösterilmiştir. Duyguları bastırma şemasına

sahip olan bireylerin eğer partnerine duygularını ifade ederse eleştirileceğine yönelik kaygıları, karamsarlık şemasına sahip olan bireylerin partneriyle ilişkisinde çoğunlukla olumsuz durumlara odaklanarak ilişkisine yönelik karamsar bir tutum sergilemeleri bu bireylerin yakın ilişki kurmaktan korkmalarıyla sonuçlanıyor gibi görünmektedir. Öte yandan, aynı şema alanı içerisinde yer alan cezalandırılma şeması ilişki korkusu/kaygısını negatif yönde yordamaktadır. Geçmiş bir araştırma da benzer bulgular vermiş, cezalandırıcılık şemasının ilişki istikrarını arttırdığını göstermiştir (Şahin, 2015). Bu durumun, romantik ilişkide partnerden veya bireyin kendisinden dolayı ortaya çıkan problemlerin açıkça konuşulmasını sağlayarak ve olası bir ilişki probleminin çözülme ihtimalini arttırarak ilişki korkusu/kaygısını azaltabileceği ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

İlişki korkusu/kaygısının son yordayıcısı tehditler karşısında dayanıksızlık şemasıdır. Benzer bir bulgu Eken'in (2018) çalışmasında da ortaya çıkmış, zedelenmiş özerklik şema alanının ilişki korkusunun/kaygısının en önemli yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir. Bu şemaya sahip bireyler, başlarına olumsuz bir olay geleceğine ve bu olumsuz olaylarla baş edemeyeceklerine yönelik bir inanca sahiptirler. Romantik ilişkilerinin bir felaketle sonuçlanacağına ve bunun altından kalkamayacaklarına inanan bu bireyler (Fennel, 2015), ayrılma, terk edilme, aldatılma, kaza veya ölüm gibi partnerlerinden ayrılmalarına yönelik kurdukları felaket senaryoları nedeniyle yakınlık kurmaktan korkuyor olabilirler.

İlişki korkusu/kaygısındaki varyansın %43'ünün erken dönem uyumsuz şemalar tarafından açıklandığı görülmüştür. Bu doğrultuda, ilişki korkusu/kaygısı ile erken dönem uyumsuz şemaların yakından ilişkili olduğu ve erken dönem uyumsuz şemaların aktive olma sıklığı arttıkça bireylerin romantik ilişkilere yönelik kaygılarının artacağı sonucuna varılmıştır. Özellikle terk edilme şeması ilişki korkusundaki varyansın çok büyük bir kısmını tek başına açıklayarak bu romantik ilişki eğiliminin en önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin kişilerarası ilişkilerini büyük ölçüde olumsuz etkilediği ve bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli faktörün ayrılma kaygısı ile karakterize olan, ebeveyne güvensiz bağlanma olduğu düşünülmektedir.

4.8. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki İzlenimi Ayarlamayı Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Romantik ilişkinin başkaları tarafından nasıl algılandığına önem vermeyi ifade eden ilişki izlenimi ayarlama eğilimi; terk edilme, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde, cezalandırılma şeması tarafından negatif yönde yordanmaktadır.

İlişki izlenimi ayarlamanın en önemli yordayıcısı terk edilme şemasıdır. Bu iemaya sahip bireylerin partnerlerinin kendilerini terk edeceğine dair sürekli kaygı yaşamasının ayrılma kaygısının yanı sıra olumsuz bir benlik algısıyla da ilişkili olduğu ve olumsuz benlik algısına sahip bu bireylerin diğer insanların görüşlerine çok fazla önem verme eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Geçmiş araştırmalara bakıldığında terk edilme şemasının ilişki izlenimi ayarlamayı anlamlı bir şekilde yordadığına yönelik herhangi bir bulguya rastlanmamakla birlikte, bu şemanın ilişki izlenimi ayarlama ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Körük, 2017). İlişki izlenimi ayarlama ile pozitif yönlü olan ve terk edilme şemasının ilişki izlenimi ayarlama üzerindeki pozitif yordayıcılığına etki ettiği düşünülen değişkenlerden biri kaygılı bağlanmadır. Bireylerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ilişkilerinin diğer kişiler tarafından nasıl görüldüğüne attettikleri önem de artmaktadır (Büyükşahin, 2005).

İlişki izlenimi ayarlamanın ikinci yordayıcısı onay arayıcılık şemasıdır. Diğer yönelimlilik şema alanında yer alan bu şemanın ilişki izlenimi ayarlamayı anlamlı bir şekilde yordaması oldukça beklendik bir durumdur. Onay arayıcılık şemasına sahip olan bireylerin olumlu benlik algısı geliştirmesinde çevresindeki kişilerin onayını almalarının çok büyük bir rol oynadığı ve bu şemaya sahip bireylerin sosyal görünümüne çok fazla önem attettikleri bilinmektedir (Young ve diğerleri., 2003). Kendi benliklerini oluşturmakta zorluk yaşayan ve diğerlerinden sürekli onay bekleyen bireyler romantik ilişkilerinin dışarıdan nasıl görüldüğüne oldukça önem veriyor gibi görünmektedir. Geçmiş araştırmalar da benzer bulgular vermiş, onay arayıcılık şemasının ilişki izlenimi ayarlama eğilimini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Karaosmanoğlu ve diğerleri., 2016; Körük, 2017). Benzer şekilde, başka bir araştırma onay arayıcılık şemasının da içinde bulunduğu diğer yönelimlilik şema alanının ilişki izlenimi ayarlamayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Eken, 2018).

Duygusal yakınlık kurulan kişilerden çok fazla destek beklemeyi ve kendi yaşamlarını geri plana atacak şekilde bu kişilere ilgi göstermeyi ifade eden iç içe geçme/bağımlılık şeması ilişki izlenimi ayarlama eğilimini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Geçmiş bir araştırmada, zedelenmiş özerklik şema alanının ilişki izlenimi ayarlamayı pozitif yönde yordadığı gösterilmiş, bireyselliği zayıf olan bu bireylerin çevresindeki kişilerin kendilerine yönelik düşünceleriyle kendi içsel süreçleri arasında sürekli bir çatışma yaşadıklarına değinilmiştir (Eken, 2018). Bu doğrultuda, iç içe geçme/bağımlılık şemasına sahip olan bireylerin bağımsız bir birey olamamalarının diğer kişilerin fikirlerine çok fazla önem verdikleri ve ilişki izlenimi ayarlama eğilimlerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanında yer alan ve ilişki izlenimi ayarlama eğilimini pozitif yönde yordayan bir diğer şema tehditler karşısında dayanıksızlık şemasıdır. Romantik ilişkilerinde her an bir problemle karşılaşacaklarına ve bu durumla etkili bir şekilde baş edemeyeceklerine inanma eğiliminde olan bu bireylerin kendilerine yönelik olumsuz benlik algısının diğerlerinin fikirlerini çok fazla önemsemesiyle sonuçlanmış olabileceği düşünülmektedir.

İlişki izlenimi ayarlama eğiliminin negatif yönlü tek yordayıcısı cezalandırılma şemasıdır. Cezalandırılma şemasının ilişki doyumu ve ilişki istikrarı gibi pozitif ilişki eğilimleri ile pozitif bir ilişki göstermesinin yanı sıra bu şemaya sahip olan bireylerin ilişkilerinin diğer insanlar tarafından nasıl algılandığına önem vermiyor olmaları şaşırtıcıdır. Geçmiş araştırma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir (Eken, 2018; Körük, 2017). Bu nedenle, bu şema ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların daha doğru yorumlanabilmesi için cezalandırılma şeması ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin incelendiği gelecek araştırmalara ihtiyaç vardır.

Özetle, ilişki izlenimi ayarlama eğiliminin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı ve ilişki izlenimi ayarlamadaki varyansın %25'inin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından açıklandığı görülmüştür. Tüm şemaların ilişki izlenimi ayarlamayı yordama gücü ele alındığında, terk edilme kaygısının ve olumsuz benlik algısının diğerlerinin görüşlerine çok fazla önem atfetmede önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

4.9. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişkide Kendine Güveni Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Romantik ilişki eğilimlerinden biri olan ilişkide kendine güven, kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemaları tarafından negatif yönde, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde yordanmaktadır.

İlişkide kendini yeterli görmeyi ve bir ilişki sürdürebilme konusunda kendine güvenmeyi ifade eden bu romantik ilişki eğiliminin negatif yordayıcıları olan kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemaları ayrılma ve reddedilme şema alanında yer almaktadır. Bu araştırmaya paralel şekilde, Körük (2017) erkeklerde duygusal yoksunluk şemasının, kadınlarda kusurluluk şemasının; Güngör (2015) ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişkide kendine güveni negatif yönde yordadığını göstermiştir. Ayrılma ve reddedilme şema alanına sahip bireylerin romantik ilişkiyi yürütmede problem yaşadıkları veya problem yaşayacaklarına dair inançları sebebiyle ilişkilerden kaçındıkları bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema alanına sahip bireylerin ilişkide kendine güvenlerinin düşük olması oldukça beklendik bir durumdur. Bununla birlikte, kusurluluk şemasının ilişkide kendine güvenin en önemli yordayıcısı olması, romantik ilişkilerde kendine güvenme eğiliminde bireyin kendisine yönelik olumsuz inançlarının diğerlerine yönelik olumsuz inançlarından daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Kusurluluk şemasına sahip bireylerin ebeveynleri tarafından sürekli eleştirilen, değerli ve sevilmeye layık hissetmeyen bireyler olduğu, duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireylerin ise ebeveynleri tarafından ihtiyaçları yeterince karşılanmayan ve ilgisiz bırakılan bireyler olduğu ileri sürülmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaların kökenleri ve ortaya çıkardığı olumsuz inançları göz önünde bulundurduğumuzda, bireyin kendisinin kusurlu ve sevilmeye layık olmadığına yönelik olumsuz inançlarının diğer insanlarla yakınlık kurma kapasitesini daha fazla olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

İlişkide kendine güveni pozitif yönde yordayan şemalar ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve tehditler karşısında dayanıksızlık olarak bulunmuştur. Bu şemaların daha fazla aktive olmasının bireylerin diğer insanlarla yakınlık kurma kapasitelerine olan değerlendirmelerinin daha olumlu olmasıyla sonuçlandığı görülmektedir. Benzer bir durum Körük'ün (2017) araştırmasında da ortaya çıkmış, yetersiz özdenetim ve tehditlere karşı dayanıksızlık şemalarının erkeklerin ilişkide kendine güvenlerini pozitif yönde yordadığını, kadınların ilişkide kendine güvenlerinin pozitif yordayıcısının yalnızca yetersiz özdenetim şeması olduğu görülmüştür. Güngör (2015) üniversite öğrencilerinin

erken dönem uyumsuz şemaları ve romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanlarının ilişkide kendine güveni pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Geçmiş araştırmalar ve güncel araştırma bulguları birlikte ele alındığında, yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerin yaşayabilecekleri herhangi bir huzursuzluğa tahammüllerinin düşük olmasının huzursuzluktan kaçınmak amacıyla kontrollü davranışlar sergiledikleri ve bunun sonucunda ilişkinin kontrolünü ele alarak kendilerine güvenlerinin yükselmiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şeması ve ilişkideki kontrolün bireyin kendisinde olduğuna yönelik inancını ifade eden içsel ilişki kontrolü arasındaki pozitif yöndeki ilişki bu görüşü destekler niteliktedir.

İlişkide kendine güvenin bir diğer pozitif yordayıcısı tehditler karşısında dayanıksızlık şemasıdır. Başlarına sürekli bir felaket geleceğine yönelik beklenti içinde olan bu bireylerin daha kaygılı olması ve ilişkide kendilerine güvenlerinin düşük olması beklenirken ortaya çıkan bu pozitif ilişki beklenmedik bir durumdur. Öte yandan, geçmiş bir araştırma da benzer bulgular vermiş, tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının erkeklerdeki ilişkide kendine güven düzeyini pozitif yönde yordadığını göstermiştir (Körük, 2017). Geçmiş araştırmada ortaya çıkan bu bulgu, bu şemaya sahip olmanın erkeklerde partnerlerinden daha fazla ilgi ve destek görmelerini sağlayarak ilişkide kendilerine olan güvenlerini arttırabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Körük, 2017). Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip olan bireylerin ilişkide kendine güvenlerinin yüksek olmasının olası bir sebebinin, bu şemaya sahip bireylerin bir ilişki içinde bulunmalarının güven duygusunu sağlayarak ilişkide kendilerine güvenlerini arttırması olabileceği düşünülmektedir.

Özetle, ilişkide kendine güven kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemaları tarafından negatif yönde; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemaları tarafından pozitif yönde yordandığıdır. İlişkide kendine güvenin en önemli yordayıcısı kusurluluk şemasıdır. Bu doğrultuda, bireyin bir başkasıyla yakınlık kurma kapasitesini olumsuz olarak değerlendirmesinin en önemli belirleyicisinin kendisinin kusurlu, değersiz ve seilmeye layık olmayan biri olduğunu düşünmesi olduğu sonucuna varılabilmektedir.

4.10. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Dışsal İlişki Kontrolünü Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Romantik ilişki eğilimlerinden iri olan dışsal ilişki kontrolü, karamsarlık, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordanmaktadır.

Geçmiş bir araştırma bu araştırmanın tam tersi şekilde, kendini feda şemasının dışsal ilişki kontrolünü yalnızca kadınlar için negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Körük, 2017). Karamsarlık şemasının dışsal ilişki kontrolünün pozitif bir yordayıcısı olması oldukça beklendi bir durumdur. Karamsarlık şemasına sahip olan bireylerin çoğunlukla olumsuz olaylara odaklanması ve sürekli olarak gelecekte başlarına gelebilecek potansiyel tehlikeleri düşünmesi, ilişkilerindeki kontrolün kendi ellerinde olmadığını ve dışsal faktörler tarafından belirlendiğini düşünmelerine sebep oluyor gibi görünmektedir.

Dışsal ilişki kontrolünün diğer yordayıcıları olan kendini feda ve onay arayıcılık şemaları diğeri yönelimlilik şema alanında yer almaktadır. Dışsal ilişki kontrolü ile kendini feda ve onay arayıcılık şemaları arasındaki ilişkinin ayrı ayrı ele alınması yerine diğeri yönelimlilik şema alanının karakteristik özellikleri ve yol açtığı inançlar temelinde incelenmesinin daha açıklayıcı olduğu düşünülmektedir. Bu şema alanına sahip olan bireylerin duygusal yakınlığı sürdürebilmek için başkalarının isteklerine, ihtiyaçlarına, düşüncelerine ve onayına kendi benliklerinden ve düşüncelerinden daha fazla önem verdikleri, başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından ön plana koydukları bilinmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bununla birlikte, bu şema alanına sahip bireylerin bağımsız bir kimlik oluşturmada problem yaşadıkları, benlik saygılarının düşük olduğu ve kendilerine güvenmedikleri ileri sürülmektedir (Feeney ve Noller, 2008). Bu şema alanına sahip olan bireyler kendilerine yeterince güvenmediği ve bağımsız bir şekilde hareket edemedikleri için ilişkideki kontrolün kendilerinde olamayacağına ve romantik ilişkilerinin dışsal faktörler tarafından kontrol edildiğine inanma eğiliminde olabilirler.

Bireylerin karşılaşacağı potansiyel tehlikelere yönelik aşırı katı olumsuz inançları ve kaygıları, bağımsız hareket edebilmede problem yaşamaları ve kendilerine güvenlerinin düşük olması, romantik ilişkilerinde kontrolün kendilerinde olmadığına yönelik inançla sonuçlanıyor gibi görünmektedir.

4.11. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İlişki Girişkenliğini Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

İlişki girişkenliği dört şema tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır. Duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının ilişki girişkenliğini negatif yönde, tehditler karşısında dayanıksızlık ve kendini feda şemalarının ise pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Geçmiş araştırmalardan bazıları duygusal yoksunluk şemasının ilişki girişkenliğini yalnızca kadınlarda negatif yönde yordadığını (Körük, 2017), bazıları ise cinsiyet fark etmeksizin duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemalarının içinde yer aldığı ayrılma ve reddedilme şema alanının ilişki girişkenliğinin negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Güngör, 2015).

Her iki şemanın da yer aldığı ayrılma ve reddedilme şema alanının karakteristik özelliklerine bakıldığında, bu şema alanına sahip bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarının hiçbir zaman tam olarak karşılanmayacağına yönelik olumsuz inançları olduğu görülmektedir (Roediger, 2015). Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler diğerlerine olan güvensizliği sebebiyle girişken olmaktan kaçınırken, kusurluluk şemasına sahip bireyler kendilerinin yeterli olmadıklarına yönelik olumsuz inançlarından dolayı girişken davranamıyor olabilirler. Bu şemaların ilişki girişkenliğini yordama gücü değerlendirildiğinde duygusal yoksunluk şemasının açıkladığı varyansın kusurluluk şemasının açıkladığı varyanstan büyük ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz inançlarından ziyade diğer insanların kendi duygusal ihtiyaçlarını hiçbir zaman yeterince karşılayamayacaklarına ve güvenilmez olduklarına yönelik inançlarının, ilişkiyi başlatmada girişken olmalarını daha fazla olumsuz etkilediği sonucuna varılabilmektedir. Bireyin öncelikli duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamış olmasının, soğuk ve ilgisiz ebeveyn tutumunun bireyin ilişki girişkenliğini büyük ölçüde olumsuz etkileyebileceği görülmektedir.

Tehditler karşısında dayanıksızlık ve kendini feda şemalarının şiddetinin artmasının bireyleri ilişki girişkenliğini arttırdığı görülmüştür. Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasının ilişki girişkenliğini arttırmasının ilişkide kendine güven ile benzer bir mekanizmaya sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler, başlarına gelebilecek olası tehlikelere karşı duydukları kaygıyı azaltmak ve bu olası tehlikelerle tek başlarına mücadele etmemek için romantik ilişkileri başlatma konusunda daha istekli ve girişken olabilirler. Tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin kendilerini tehlikelerden korumak için gerekenden fazla önlem alma

eğiliminde oldukları bilinmektedir (Bricker ve Young, 2012). Bu şemaya sahip bireyler romantik ilişki içinde olmayı olası tehditlere karşı bir önlem niteliğinde görüyor olabilirler. Bununla birlikte, diğeri yönelimlilik şema alanı içinde yer alan kendini feda şeması da ilişki girişkenliğinin pozitif bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kendini feda şemasına sahip bireylerin yakın ilişkide bulundukları kişilerin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından ön plana koyacak şekilde davranma eğiliminde olmaları ve diğerlerinin problemlerini çözmelerinin öz saygılarına olumlu bir katkı sağladığı (Bricker ve Young, 2012) göz önünde bulundurulduğunda bu şemanın ilişki girişkenliğini arttırması oldukça beklendik bir durumdur. Bu şemaya sahip olan bireylerin olumlu benlik algısı geliştirmelerini sağlayan en önemli faktör diğerlerinin yakınlığı, ilgisi ve sevgisi olduğu için romantik ilişkileri başlatmada daha girişken ve kararlı davranıyor olabilirler.

Özetle, ilişki girişkenliğinin erken dönem uyumsuz şemalar tarafından hem pozitif hem negatif yönde yordandığı görülmüştür. İlişki girişkenliğini azaltabilecek en önemli faktörün diğerlerine duyulan güvensizlik, ilişki girişkenliğini arttırabilecek faktörlerin ise yalnız kalma korkusu ve düşük benlik saygısı olabileceği düşünülmektedir.

4.12. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların İçsel İlişki Kontrolünü Yordama Gücüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

İlişkide kontrolün bireyin kendisinde olduğuna yönelik inancı ifade eden içsel ilişki kontrolü yalnızca onay arayıcılık şeması tarafından anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordanmaktadır. Benzer bir bulgu geçmiş araştırmalarda da ortaya çıkmış, onay arayıcılık şemasının (Körük, 2017) ve diğeri yönelimlilik şema alanının (Eken, 2018) içsel ilişki kontrolünün pozitif yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Geçmiş araştırmalardaki bulgular bu durumun ortaya çıkmasındaki sebebinin şemalarla baş etme biçimiyle ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Körük (2017) onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin aşağı ve kusurlu olma duygularını telafi etmek için çok fazla çabaladıklarını ve bu telafi sonucunda yıkıcı duyguların ortadan kalkmasının bireyde iç kontrol duygusunu sağladığını ileri sürmüştür. Benzer şekilde Eken (2018), diğeri yönelimlilik şema alanına sahip bireylerin farklı başa çıkma biçimleri kullanarak içsel ilişki kontrolünü sağladıkları görüşündedir. Başa çıkma stillerinden biri olan şema aşırı telafisinin içsel ilişki kontrolünü en iyi açıklayabilecek başa çıkma stili olduğu düşünülmektedir. Aşırı telafi başa çıkma biçimini kullanan bireyler, diğerlerine yönelim gösteren taraflarını inkâr ederek tam tersi bir görünüm sergileme eğilimindedirler (Stevens ve Roediger, 2016). Bu doğrultuda, onay arayıcılık şemasını telafi etmeye

çalışan bireyler kendilerini olduklarından daha bağımsız ve karar verici konumunda görme eğiliminde olabilirler. Bununla birlikte, yapılan bazı araştırmalar diğeri yönelimli davranışlar sergileyen bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerini kendilerine bağımlı hale getirebildiklerini göstermektedir (Jongeward, 2017). Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin partnerleriyle bağımlı bir ilişkiye sahip olmaları durumunda bu bireylerin partnerlerinin kendilerine olan bağımlılığını ilişkinin kontrolünün kendilerinde olduğu şeklinde yorumlayabilecekleri düşünülmektedir (Eken, 2018). Geçmiş araştırmalar ve güncel araştırma bulguları birlikte ele alındığında, onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin partnerlerinin sevgisini ve onayını almayı sürdürebilmek adına kendi davranışlarını sürekli kontrol altında tutmasının ve partnerine uyum sağlamaya çalışmasının ilişkideki kontrolün tamamıyla kendilerinde olduğuna yönelik inançlar geliştirmesiyle sonuçlanabileceği yorumuna gidilebilmektedir.

Diğer romantik ilişki eğilimlerine kıyasla içsel ilişki kontrolünün yalnızca bir erken dönem uyumsuz şema tarafından yordanması ve açıklanan varyansın %3 gibi düşük bir düzeyde olması oldukça dikkate değer bir bulgudur. Ortaya çıkan bu durum, içsel ilişki kontrolünün bireysel farklılıklardan daha çok etkilenebileceğini düşündürmektedir. İçsel ilişki kontrolünün bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında yalnızca kaçınan bağlanma ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu, daha da önemlisi kaygılı bağlanma ile ilişkili olmayan tek romantik ilişki eğiliminin içsel ilişki kontrolü olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma ile onay arayıcılık şeması arasındaki ilişki, içsel ilişki kontrolü ile olan ilişkisine paraleldir. Kaçınan bağlanmanın hem içsel ilişki kontrolü hem de onay arayıcılık şeması ile pozitif bir ilişki olması Eken'in (2018) şema telafisi görüşünü destekler niteliktedir. Onay arayıcılık şemasına sahip bireylerin gerçek ihtiyaçlarının karşılanmaması pahasına diğer insanların onayını almak için çok fazla çabaladıkları ve gerçek bir benlik geliştirmekte zorluk yaşadıkları bilinmektedir (Bricker ve Young, 2012). Kaçınan bağlanan bireylerin, temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasının bireyin bu en temel ve gerçek ihtiyaçlarından vazgeçerek diğerlerinin onayını almaya yönelmesiyle sonuçlanmış olabileceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda ise romantik partnerlerine hem kaçınan bağlanan hem de partnerlerinin onayını arayan bireyler, sahip olduğu bu şemayı telafi edebilmek için tam tersi bir görünüm sergileyerek içsel ilişki kontrollerinin yüksek olduğunu düşünme eğilimine girebilirler. Tüm bunlara ek olarak, içsel ilişki kontrolü ile ilişkili olabilecek diğer bireysel faktörleri belirlemek bu romantik eğiliminin karakteristik özelliklerini daha iyi anlayabilmek açısından önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel araştırma, romantik ilişki eğilimlerinin bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaştığını hem bağlanma stilleri hem de erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili olduğunu, erken dönem uyumsuz şemalar tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını göstermiştir. Güncel araştırma bulguları doğrultusunda, şema terapinin romantik ilişki problemlerini azaltmada ve ilişki doyumunu arttırmada etkili bir terapi yöntemi olabileceği sonucuna varılmıştır. Yapılan detaylı analizler sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:

- Erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve romantik ilişki eğilimleri bireylerin yaşına, cinsiyetine, yaşadığı yere, eğitim seviyesine, ilişki durumuna ve ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.
- İlişkisi olan bireylerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları evli bireylerden daha fazla; kaygılı bağlanma düzeyleri daha yüksek, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü eğilimleri daha fazladır.
- İlişki süresi daha kısa olan bireylerin karamsarlık, onay arayıcılık, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemaları hariç tüm şemaları daha fazladır. Bununla birlikte, ilişki süresi daha kısa olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri daha yüksek, ilişkide kendine güvenleri daha düşük ve ilişki korkusu/kaygısı daha yüksektir.
- Tüm erken dönem uyumsuz şemalar kaygılı bağlanma ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki gösterirken; kaçınan bağlanma, duygusal yoksunluk ile negatif yönde, başarısızlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık, kendini feda, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki göstermektedir.
- Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama ve dışsal ilişki kontrolü artmakta, ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği azalmaktadır.

- Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ve içsel ilişki kontrolü ve ilişki girişkenliği artmaktadır.

Erken dönem uyumsuz şemaların romantik ilişki eğilimleri üzerindeki yordayıcılığı incelendiğinde:

- İlişkiye yüksek düzeyde odaklanma eğiliminin, onay arayıcılık, terk edilme ve kendini feda şemaları tarafından pozitif yönde, duyguları bastırma şeması tarafından negatif yönde,
- İlişki doyumunun, duygusal yoksunluk, karamsarlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları tarafından negatif yönde, cezalandırılma ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları tarafından pozitif yönde,
- İlişki korkusunun/kaygısının, terk edilme, duygusal yoksunluk, karamsarlık, duyguları bastırma ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde ve cezalandırılma şeması tarafından negatif yönde,
- İlişki izlenimi ayarlama eğiliminin, terk edilme, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde ve cezalandırılma şeması tarafından negatif yönde,
- İlişkide kendine güvenin, kusurluluk ve duygusal yoksunluk şemaları tarafından negatif yönde, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları tarafından pozitif yönde,
- Dışsal ilişki kontrolünün, karamsarlık, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları tarafından pozitif yönde,
- İlişki girişkenliğinin, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemaları tarafından negatif yönde, tehditler karşısında dayanıksızlık ve kendini feda şemaları tarafından pozitif yönde,
- İçsel ilişki kontrolünün onay arayıcılık şeması tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordandığı görülmüştür.

Güncel araştırma bulguları ışığında gelecek araştırmalar ve araştırma bulgularının klinik uygulamadaki kullanımına yönelik birtakım öneriler sunulmuştur:

- Gelecek araştırmalarda güvenli bağlanma stilinin de ölçülmesinin romantik ilişki eğilimleri ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin doğasını belirlemek için önemli olduğu düşünülmektedir.

- Romantik ilişki problemleri yaşayan ve şema terapi alan bireylerin, terapi öncesi ve sonrası ilişki problemlerinin sayısı, şiddeti ve ilişki doyumuna yönelik ölçümlerin alındığı uzun süreli araştırmalar yürütülebilir.
- Romantik ilişki eğilimlerine ilişkin yapılacak gelecek araştırmalarda katılımcılar partnerleriyle birlikte değerlendirilerek hem partnerlerin romantik ilişki eğilimleri arasındaki benzerlik ve farklılıklar ortaya çıkarılabilir hem de ilişkide çatışmaya yol açan olası faktörler belirlenebilir.
- Romantik ilişki problemi yaşayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının belirlenerek şema terapi uygulanmasının ilişkideki çatışmaları azaltmada ve ilişki doyumunu arttırmada faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bireysel terapiye benzer şekilde, çift ve aile terapisi alan danışanlarda şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar belirlenerek şema terapi çerçevesinde bir süreç yapılandırılabilir.
- Şema terapinin danışanların erken dönem uyumsuz şemalarını, bu şemaları sürdürdüklerini ve şemalarla başa çıkma biçimlerini keşfetmesini sağlayarak hem şema iyileşmesinde hem de güvensiz bağlanma yaşantılarının ortaya çıkardığı kaygıyı azaltmada faydalı olacağı, iyileşen şemaların ve azalan kaygının romantik ilişki problemlerini azaltabileceği düşünülmektedir.
- İlişki doyumu düşük olan bireylerde duygusal yoksunluk şemasının iyileşmesine yönelik müdahalelerde bulunmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years-old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 665-676.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child development*, 49-67.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akman, Y. ve Erden, M. (1997). *Eğitim Psikolojisi-Gelişim-Öğrenme-Öğretme*. (5. baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Amato, P. R. (2004). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269–1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
- Babuşcu, B. (2014). *The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: mediating role of early maladaptive schemas*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Barrett, P.M. ve Holmes, J. (2001). Attachment Relationships as Predictors of Cognitive Interpretation and Response Bias in Late Adolescence. *Journal of Child and Family Studies* 10, 51–64 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1016677416638>
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). *Methods of assessing adult attachment: Do they converge?* In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 25–45). The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. (Çev. A. F. Oğuzkan). (2. baskı). Milli Eğitim Yayınevi.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Volume 1 of Attachment and loss*. London, England: Tavistock.
- Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. *Adolescent Psychiatry*, 6, 5–33.
- Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Recovered from*. <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Bright, N. (2015). *Rethinking Everything: Personal Growth Through Transactional Analysis*. Rowman & Littlefield.
- Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cassidy, J. ve Kobak, R. R. (1988). *Avoidance and its relation to other defensive processes*. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Child psychology. Clinical implications of attachment* (p. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Conger, R. D., Conger, K. J. ve Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and the Family*, 72, 685–704. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x.
- Dattilio, F. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- Eken, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki Eğilimleri Arasındaki İlişki: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eşici, H. (2014). *Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Furman, W. ve Shaffer, L. (2003). *The role of romantic relationships in adolescent development*. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Gaffey, K. J. (2009). *Child maltreatment experiences and romantic relationship functioning: The role of emotion dysregulation and early maladaptive schemas* (Doctoral dissertation). Miami University.
- Hatami, M. ve Fadayi, M. (2015). Effectiveness of Schema Therapy in Intimacy, Marital Conflict and Early Maladaptive Schemas of Women Suing for Divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 285-290.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1). 1-22
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (Eds.). (2000). *Close relationships: A sourcebook*. Sage.
- Huston, T. L. ve Levinger, G. (1978). Interpersonal attraction and relationships. *Annual review of psychology*, 29(1), 115-156.
- Irkörücü, A. (2016). Gender Difference In Early Maladaptive Schemas. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (9), 103-119.
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 535-555.
- Karaosmanoğlu, A., Şaşıoğlu, M. ve Azizlerli, N. (2016). *İlişkiler*. (1. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Karayiğit, S. (2018). *Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep. Erişim adresi <http://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1734>.
- Körük, S. (2017). Early Maladaptive Schemas and Attachment Styles Predicting Tendencies in Intimate Relationship. *European Journals of Education Studies*. 3(9). doi: 10.5281/zenodo.889032.

- Laursen, B., & Williams, V. A. (1997). Perceptions of interdependence and closeness in family and peer relationships among adolescents with and without romantic partners. In S. Shulman & W. A. Collins (Eds.), *Romantic relationships in adolescence: Developmental perspectives* (pp. 3–20). Jossey-Bass/Wiley.
- Le, B. ve Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10 (1), 37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>.
- Levesque, R. J. (1993). The romantic experience of adolescents in satisfying love relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 22 (3), 219–251. <https://doi.org/10.1007/BF01537790>.
- Mcdermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. (Yüksek lisans tezi). Rowan University.
- Mcloyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantages and child development. *American Psychologist*, 53 (2), 185–204.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mouchan, R., Bahmani, B. ve Askari, A. (2016). The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Symptoms of Emotional Breakdown. *Health Sciences*, 5(9S), 1–11.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42 (1), 31–37.
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108 (3), 499–514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>.
- Piaget, J. (1971). *The theory of stages in cognitive development*. In D. R. Green, M. P. Ford, & G. B. Flamer, *Measurement and Piaget*. McGraw-Hill.
- Rauer, A. J., Karney, B. R., Garvan, C. W. ve Hou, W. (2008). Relationship risks in context: A cumulative risk approach to understanding relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 70, 1122–1135. doi:10.1111/j.1741-3737.2008.00554.x.

- Rhatigan, D. L. ve Axsom, K. (2006). Using the investment model to understand battered women's commitment to abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 21, 153-162.
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş* (1. Baskı) (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma tarihi 2009).
- Roediger, E., Behary, W.T. ve Zarbock, G. (2016). *Demek ki oluyormuş*. (1.Basım) (N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Press. (Original çalışma tarihi 2013.).
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16 (2), 172-186.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>.
- Sımar, V., Moss, E. ve Pascuzzo, K. (2011). Early maladaptive schemas and child and adult attachment: a 15 year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 84(4), 349-366.
- Snell, W. E., Jr., Schicke, M. ve Arbeiter, T. (1996). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. Submitted for publication.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve 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.
- Stackert, R. A., Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.

- Stafford, L. ve Canary, D. J. (2006). Equity and interdependence as predictors of relational maintenance strategies. *Journal of Family Communication*, 6 (4), 227–254. doi: 10.1207/s15327698jfc0604_1.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55–59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>.
- Stevens, B. A. ve Roediger, E. (2016). *Breaking Negative Relationship Patterns: A Schema Therapy Self-help and Support Book*. John Wiley & Sons.
- Şahin, C. (2015). *20- 40 Yaş Arası Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thibault, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: John Wiley.
- Tortamış, M. (2014). *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Van Ijzendoorn, M. H. ve Bakermans-Kranenburg M. J. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents, and clinical groups: a meta-analytic search for normative data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 64 (1), 8-21.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (38), 77-87.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.
- YOUNG, J.E., KLOSKO J.S., WEISHAAR M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2011). Hayatı yeniden keşfedin. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1993.)
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Ahmadi, S. ve Sadat Fatehi, M. (2010). Comparing early maladaptive schemas among divorced and non-divorced couples as

predictors of divorce. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 16(1), 21-23.

Walster, E., Traupmann, J. ve Walster, G. W. (1978). Equity and extramarital sexuality. *Archives of sexual behavior*, 7(2), 127-142.



EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Dilek DEMİR tarafından Dr. Sema YEŞİLYURT LAPÇİN danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul etmeniz halinde uğrayabileceğiniz bir fiziksel/ruhsal zarar riski bulunmamaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Anketi doldururken yanıt vermek istemediğiniz, size kendinizi rahatsız hissettiren sorular olursa herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilme hakkına sahiptir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Çalışmaya olan katkınız ve zaman ayırma konusundaki nezaketiniz için teşekkür ederim.

Dilek DEMİR

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: ...

Yaşadığınız yer:

- () Büyükşehir
- () İl
- () İlçe
- () Kasaba
- () Köy

Eğitim düzeyiniz:

- () İlkokul
- () Ortaokul
- () Lise
- () Ön lisans
- () Üniversite
- () Yüksek lisans / Doktora

Romantik ilişki durumunuz:

- () İlişkisi var
- () Sözlü
- () Nişanlı
- () Evli

Romantik ilişki süreniz:

- () 0-3 ay
- () 3-6 ay
- () 6-12 ay
- () 1-3 yıl
- () 3 yıl ve üzeri

EK 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

BÖLÜM I.							
Aşağıdaki maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.							
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2.Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7.Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8.Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11.İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin	1	2	3	4	5	6	7
29.Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir	1	2	3	4	5	6	7
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4: Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖ-Kısa Form)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

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, yaşitlarım 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 hissedirim.
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 bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
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. ____ Yakınlarımdan 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. ____ İsteddiğimi 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 sezersem 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 kararlarım 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 katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarım 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 5: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ)

	Benim için HIÇ değil	Benim için uygun	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						

17. Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.
18. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.
19. Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.
20. Bazen yakın ilişkilerden korkarım.
21. Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.
22. Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.Q
23. Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.
24. Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.
25. Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.
26. Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.
27. Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.
28. Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.
29. Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.
30. Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.
31. Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.
32. Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.
33. Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.

Benim için **HİÇ** Benim için **ÇOK** Benim için **BİRAZ** Benim için **OLDUKÇA** Benim için **ÇOK**
değil. uygun. uygun. uygun. uygun.

34. Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.
35. Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımdır.
36. Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.
37. Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.
38. Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.
39. Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.
40. Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.
41. Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.
42. Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.
43. Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.
44. Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.
45. Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.
46. Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.
47. Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.
48. Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissedirim.
49. Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.
50. Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.

Benim için **HİÇ** Benim için **ÇOK** Benim için **BİRAZ** Benim için **OLDUKÇA** Benim için **ÇOK**
değil. uygun. uygun. uygun. uygun.

51. Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.
52. Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.
53. Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.

ÖZGEÇMİŞ

Dilek DEMİR; 2017 yılında İstanbul Maltepe Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans eğitimi sürecinde hastanede stajyer psikolog olarak görev aldı, gönüllü çalışmalara katıldı. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladı. Lisans eğitimi sonrasında çeşitli terapi ve test eğitimlerini tamamladı. Şu anda Sosyal Hizmet Merkezinde psikolog olarak görev yapmaktadır.

