

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÇOK BOYUTLU KISKANÇLIĞIN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEYSA BAYKAL

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÇOK BOYUTLU KISKANÇLIĞIN ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU
ŞEMALAR VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEYSA BAYKAL

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi KADER BAHAYİ

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Meysa Baykal tarafından hazırlanan “Çok Boyutlu Kıskançlığın Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 18.07.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif Kurtuluş

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve.....sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

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.

Meysa BAYKAL

18/07/2023



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi'ye değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca Yüksek Lisans süresince emeklerini esirgemeyen hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak beni her zaman her durumumda içtenlikle destekleyen anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim.

MEYSA BAYKAL

18/07/2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Kıskançlık Kavramı	4
1.1.1. Kıskançlığı Tanımlayan Kuramlar	5
1.1.2. Kıskançlıkla İlişkili Değişkenler	16
1.1.3. Kıskançlıkla Baş Etme	18
1.2. Şema Terapi Modeli ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	20
1.2.1. Şema Kavramı	20
1.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri	21
1.2.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	23
1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	29
1.3.1. Duygu Kavramı	29
1.3.2. Duygu Düzenleme	30
1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatolojiler	32
1.4. Kıskançlık, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi	33
1.4.1. Kıskançlık ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki	33
1.4.2. Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki	34
1.4.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM	36
2.1. Araştırmanın Modeli	36
2.2. Araştırmanın Örneklemi	36
2.3. Veri Toplama Araçları	36
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36
2.3.2. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ)	36
2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	37
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)	37

2.4. Veri Analiz Yöntemi	38
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	39
3.1. Normallik Testi Sonuçları	39
3.2. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	40
3.3. Demografik Bilgiler ile Çok Boyutlu Kıskançlığa Dair Bulgular	42
3.4. Araştırma Değişkenlerine Dair Bulgular.....	49
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	56
4.1. Çok Boyutlu Kıskançlığın Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi	56
4.2. Çok Boyutlu Kıskançlığın Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişkisi.....	57
4.3. Çok Boyutlu Kıskançlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi	60
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	62
4.5. Öneriler.....	62
SONUÇ.....	64
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	81
ÖZ GEÇMİŞ	93

KISALTMALAR

- ÇBKÖ** : Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği
DDGÖ-16 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form
YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Normallik Testi Sonuçları.....	39
Tablo 2: Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	40
Tablo 3: Katılımcıların Şiddet ve İstismar İfadelerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	41
Tablo 4: Çok Boyutlu Kıskançlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.	42
Tablo 5: Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	43
Tablo 6: Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	44
Tablo 7: Davranışsal Kıskançlık Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 8: Bilişsel Kıskançlık Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları	45
Tablo 9: Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 10: ÇBKÖ Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 11: Davranışsal Kıskançlık Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları	47
Tablo 12: Bilişsel Kıskançlık Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 13: ÇBKÖ Toplam ve Alt Ölçekler Puanlarının YŞÖKF-3 Toplam ve Alt Ölçekler Puanları ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Tablosu ..	49
Tablo 14: ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Değişkenlerin Saptanması Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 15: ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasında Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 16: ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Arasında Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 17: ÇBKÖ Toplam ve alt ölçekler puanının DDGÖ-16 Toplam ve Alt Ölçekler Puanı ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi.....	54

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

“Çok Boyutlu Kıskançlığın Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi”

Meysa BAYKAL

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

Temmuz, 2023 – 93

Bu araştırmada çok boyutlu kıskançlık, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanında kıskançlığın cinsiyet, ekonomik durum ve eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini internet erişimi olan, 18-65 yaş arasındaki 414 kişiden oluşmaktadır. İlgili konuların ölçümünde Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Basit Regresyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kıskançlık ile terk edilme ve kusurluluk şemalarının daha yüksek düzey ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemalarının kıskançlığı yordadığı görülmüştür. Duygusal kıskançlık ile onay arayıcılık; davranışsal kıskançlık ve bilişsel kıskançlık ile tüm şemalar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kıskançlığın eğitim durumu, cinsiyet ve ekonomik duruma göre farklılaşabildiği görülmüştür. Davranışsal kıskançlıkta duygu düzenleme güçlüğü’nün “dürtü” alt boyutu ile, bilişsel kıskançlıkta ise “açıklık”, “kabul etmeme” ve “stratejiler” alt boyutları ile daha bağlantılı olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Çok Boyutlu Kıskançlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Klinik Psikoloji

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

“The Relationship Between Multidimensional Jealousy, Early Maladaptive Schemas and Difficulties in Emotion Regulation”

Meysa BAYKAL

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Dr. Lecturer Kader BAHAYİ

July, 2023 – 93

In this study, the relationship between multidimensional jealousy, early maladaptive schemas and difficulties in emotion regulation was examined. In addition, it was examined whether jealousy differs according to gender, economic status and educational status. The sample of the study consists of 414 people between the ages of 18-65 who have internet access. Multidimensional Jealousy Scale, Young Schema Scale Short Form-3 and Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form were used to measure related subjects. Pearson Product-Moment Correlation, Simple Regression Analysis and One-Way ANOVA Analysis were applied to determine the relationship between the variables. As a result of the research, it was found that jealousy and abandonment and defectiveness schemas were associated with higher levels. In addition, emotional deprivation and approval seeking schemas were found to predict jealousy. It has been determined that there is a positive relationship between emotional jealousy and approval seeking, and between behavioral jealousy and cognitive jealousy and all schemas. In addition, it has been observed that jealousy can differ according to educational status, gender and economic status. It was found that difficulties in emotion regulation in behavioral jealousy was more related to the "impulse" sub-dimension, and in cognitive jealousy, it was more related to the sub-dimensions of "openness", "nonacceptance" and "strategies".

Keywords: Multidimensional Jealousy, Early Maladaptive Schemas, Difficulties in Emotion Regulation, Clinical Psychology

GİRİŞ

Romantik kıskançlık, geçmişten günümüze pek çok bilim dalının ve edebiyatın vazgeçilmez konularından biri olmuştur; ancak literatüre bakıldığında özellikle son kırk yıldır deneysel olarak çalışılmakta ve kavramsallaştırılmakta olduğu görülmektedir. Romantik kıskançlık, yakın ilişkileri derinden etkileyen bir olgu olmasının yanında şiddet olaylarına varabilen davranışlara sebep olduğu için toplumu da etkilemektedir.

Pek çok yazar, romantik kıskançlığı kompleks bir emosyonel durum olarak tanımlamaktadır (Parrott, 1991; Pines, 2016; White, 1981). Parrott (1991), kıskançlığın emosyonel bir epizod olduğunu belirtmekte ve öfke, üzüntü, korku gibi duyguların yanı sıra bilişsel değerlendirmelerin, baş etme davranışlarının, kültürel normların, duygudurumun da romantik kıskançlık olgusu üzerinde etkili olduğunu söylemektedir. Pines (2016), “Kıskanç bir kişi misin?” sorusunu yönelttiği üç farklı çalışmada katılımcıların %54 oranında “Evet, kıskanç bir kişiyimdir.” cevabını verdiğini bulgulamıştır. Bu durumda herkes kıskançlık olgusunu aynı şekilde veya düzeyde yaşamamaktadır.

Kıskançlık, kişinin bilişsel değerlendirmeleri ve baş etme davranışları ile ilgili olduğuna göre; kişinin bilişsel değerlendirmelerini ve baş etme davranışlarını belirleyebilecek olan “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar” ile de yakından bağlantılı olmalıdır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, Young, Klosko ve Weishaar (2022) tarafından “gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan, yaşamımız boyunca tekrarlanan kendini- yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler” olarak tanımlanmaktadır. Nitekim, Robert A. Dobrenski (2001) tarafından yürütülen bir tez çalışmasında kıskançlık ile Terk Edilme, Kusurluluk ve Boyun Eğicilik Şemaları arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Literatürde romantik kıskançlık ile ilgili pek çok çalışma olsa da bu olguya zemin hazırlayan bilişsel yapının ne olabileceği ile ilgili çalışmanın az sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle ve yukarıda aktarılanlar ışığında, bu çalışmada “Kişilerin romantik kıskançlık olgusunu yoğun bir şekilde deneyimlemesine neden olan faktörler neler olabilir?” sorusundan yola çıkarak romantik kıskançlığın Jeffrey Young’ın teorik alt yapısını oluşturduğu “Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar” ile ilişkisi ve farklı psikolojik semptomlar veya bozukluklarla ilgisi olduğu düşünülen “Duygu Düzenleme Güçlüğü” (Yiğit ve Yiğit, 2017) ile ilişkisi mercek altına alınmak istenmiştir.

Araştırmanın Önemi ve Amacı

Kıskançlık, farklı yazarlar tarafından evrensel bir duygu olarak kabul edilmektedir (Freud, 1923; Pines, 2016). Bununla birlikte, sosyal bir yapı olduğu ve kültürden kültüre farklı görünüm ve anlamlara bürünebildiği gözlenmiştir (Hupka vd., 1985). Chung ve Harris'e (2018) göre kıskançlık önemli ilişkilerin korunması için evrimleşmiş bir duygudur; hayvanlarda ve bebeklerde temel formunda görülürken insanlarda bilişsel kapasite geliştikçe karmaşık bir formda görülmeye başlanır ve kişinin kişilik özellikleri ve ilişkinin özellikleri ile belirlenen bir olgu ortaya çıkar. Kıskançlıkla ilgili yapılan farklı araştırmalarda kıskançlığın düşük özgüven (DiBello, Rodriguez, Hadden, & Neighbors, 2015), güvensiz bağlanma stiline sahip olmak (Güldür, 2020), kıskançlığa sebep olan üçüncü kişinin özellikleri (Buunk & Dijkstra, 2015), kıskançlığa sebep olan durumun kadınlar ve erkekler için farklı olan özellikleri (Yerlikaya, 2015), kadınların östrojen seviyelerindeki değişim (Cobey vd., 2012) gibi pek çok farklı değişken ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Romantik kıskançlık, partnerler arasındaki etkileşimin nasıl olduğuna göre kimi durumlarda ilişki için olumlu etki yaratarak bağlılığın ve doyumun artmasını sağlayabilmektedir (Sheets, Fredendall ve Claypool, 1997; Neal ve Leamy, 2014). Bunun yanında kimi zaman patolojik boyutlara ulaşarak kişilerin şiddete uğramasına ve hatta ölümüne neden olabilmektedir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada da romantik kıskançlık düzeyinin psikolojik flört şiddetinin en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür (Güvenir, 2020). Bu nedenle kıskançlığın farklı görünümüne temel oluşturan erken dönem uyum bozucu Şemaların anlaşılmasının ve kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşıyıp yaşamadığının anlaşılmasının kıskançlığın olumsuz sonuçlarının önüne geçmek için tedavi planlarında kullanılabilecek faydalı bir bilgi olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu amaçla araştırmacının beklentisini yansıtan aşağıdaki hipotez, araştırma hipotezi olarak belirlenmiştir.

Hipotez 1: Tüm katılımcılarda romantik kıskançlık düzeyi cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 2: Tüm katılımcılarda erken dönem uyum bozucu şemalardan terk edilme, güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık şemaları, romantik kıskançlık ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Hipotez 3: Tüm katılımcılarda erken dönem uyum bozucu şemalardan terk edilme, güvensizlik/suistimal edilme, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık şemaları, romantik kıskançlığı pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 4: Tüm katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü, romantik kıskançlık ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu araştırma, 18-65 yaş aralığındaki 414 kişiyle sınırlıdır. Ayrıca ölçülen nitelikler Young Şema Ölçeği'nin, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği'nin ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçebildiği niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Örneklem grubunu oluşturan 18-65 yaş aralığındaki bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Örneklemdeki bireylerin Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ni gerçeği yansıtacak biçimde cevapladıkları varsayılmaktadır.
3. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Young Şema Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçülen nitelikleri belirlemede geçerli ve güvenilir ölçekler oldukları varsayılmaktadır.

Tanımlar

Kıskançlık: Değer verilen bir ilişkiye veya ilişkinin niteliğine yönelik gerçek veya hayali bir tehdit sonucunda kişide oluşan duygu, düşünce, fiziksel semptom ve davranışların bütünüdür (Pines, 2016).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadığı deneyimler, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşan, işlevsel olmayan ve yaşamını, ilişkilerini, kendilik algısını etkileyen tekrar eden örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2022).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Kişinin duygularını fark etme ve anlama, kabul etme, dürtüsel davranışlarını kontrol etme, duygusal cevaplarını kontrol etme ve değiştirme veya duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme gibi özellikleri geliştirememiş olmasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kıskançlık Kavramı

Kıskançlık, Türk Dil Kurumu'nun Güncel Türkçe Sözlüğünde “Bir kimse bir üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin, başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan olumsuz tutum, hasetlik” olarak tanımlanıyor olsa da psikoloji literatüründe kıskançlık ve haset kavramları birbirinden farklı olguları belirten ayrı kavramlardır.

Pines (2016), hasedi iki kişi arasında gerçekleşen bir olgu olarak tanımlar; haset duyan kişi başkasının sahip olduğu bir şeye sahip olmayı isterken o kişinin bundan mahrum olmasını ister. Haset, başka kişinin sahip olduğu arkadaşlığa, özelliklere, zekaya, başarıya, tanınırlığına karşı duyulabilir. Kıskançlık ise üç kişinin dahil olduğu bir olgudur; bireyin değer verdiği bir ilişkisini tehlikeye atabilecek üçüncü bir kişi olduğunda kıskançlık duyulur. Anderson (1987), hasedin sahip olunmayan durumlarda, kıskançlığın ise sahip olunan durumlarda yaşanan bir olgu olduğunu belirtir. Benzer şekilde, Protasi (2017) hasedin bir şeyin eksik olduğu algısını yarattığı, kıskançlığın ise bir şeyin kaybedileceği algısını yarattığını belirtir. Freud (1923), normal kıskançlığı sevilen kişinin kaybedildiği düşüncesinin yarattığı acı olarak tanımlar ve yas ile birleşik bir olgu olduğunu belirtir. O halde, Türk Dil Kurumu tarafından yapılan tanımda “kıskançlık” kelimesi hem hasedi hem de kıskançlığı kapsamaktadır.

Günlük kullanımda da zaman zaman bireylerin, bu iki farklı durumu birbiri yerine kullanarak tanımladığı görülebilmektedir. Protasi (2017), İngilizce ve diğer dillerde de yaşanan benzer bir duruma dikkati çekmiş, özellikle farklı somut durumlar için yapılan isimlendirmelerden yola çıkarak hasedin kıskançlığın bir çeşidi gibi algılanabildiğini belirtmiştir. Parrott, Kim ve Smith (1988) tarafından yapılan bir çalışmada, haset ve kıskançlığın semantik ayrımını yapmak üzere katılımcılardan farklı durumları isimlendirmeleri istenmiş ve bu durumlarla hangi duyguları ilişkilendirdikleri sorulmuştur. Buna göre haset aşağılık, memnuniyetsizlik, arzu duyma, öz-eleştiri ve gelişme motivasyonu gibi hislerle tanımlanırken kıskançlık şüphe duyma, reddedilme, düşmanlık, başkalarına duyulan öfke, kaybetme korkusu, acı gibi hislerle tanımlanmıştır. Parrott ve Smith (1993) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise kıskançlık duyulan durumların çoğunda üçüncü kişiye karşı duyulan haset duygusunun da eşlik ettiği; fakat bunun tam tersinin geçerli olmadığı görülmüştür.

Kıskançlık ve haset kelimelerinin yanında Türkçe’de “gıpta” ve “imrenme” kelimeleri de kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlükleri’nde imrenmek, “beğenilen bir kişi veya şeye benzemeyi istemek, gıpta etmek” şeklinde tanımlanır. Bu kelimeler, haset ve kıskançlık ile

karşılaştırıldığında daha olumlu bir çağrışım yapmaktadır. İmrenen kişi, bir başkasının sahip olduklarını kaybetmesini istemez.

Kıskançlık, literatürde romantik kıskançlık, cinsel kıskançlık vb. farklı kategorilere de ayrılabilir. Bu çalışmada ise kıskançlık kavramı, ilişkiler bağlamında ele alınacaktır.

1.1.1. Kıskançlığı Tanımlayan Kuramlar

Kıskançlığı farklı perspektiflerden tanımlayan pek çok yazar bulunmaktadır. Pines (2016), yaptığı bir çalışmada yaklaşık bin kişiye romantik kıskançlığı nasıl tanımladığını sormuş ve cevaplayan kişi sayısına yakın farklı tanımın ortaya konduğunu görmüştür.

Pines'a göre (2016) kıskançlık, değer verilen bir ilişkiye veya ilişkinin niteliğine yönelik algılanan bir tehdidin yarattığı karmaşık bir tepkidir. Bu noktada algılanan tehdit gerçek veya hayali olabilir, önemli olan durumun partner tarafından nasıl değerlendirildiğidir. Bu karmaşık tepkinin içsel ve dışsal bileşenleri bulunmaktadır: İçsel bileşenler, belli duygular (öfke, acı, üzüntü, korku, yas, küçük düşme...), düşünceler (kırgınlık, kendini suçlama, kendini rakip ile karşılaştırma, başka insanların ne düşüneceğinden endişe etme...) ve fiziksel semptomlardan (nefes darlığı, midede kasılma, kalp atışlarının hızlanması, uyumakta güçlük...) oluşurken dışsal bileşenler diğer insanlar tarafından da gözlenebilen ağlama, bağırma, problem hakkında konuşma, mizah kullanımı, ayrılık veya şiddete başvurma gibi davranışlardır. Pines'a göre birey, kıskançlık ile baş ederken duygularını ve fiziksel semptomlarını kontrol etmekte zorlansa bile düşüncelerini ve dışsal bileşenleri oluşturan davranışlarını değiştirmek için yardım alabilir.

Buunk ve Bringle (1987), kıskançlığı bireyin mevcut veya önceki partneri ile üçüncü bir kişi arasındaki ilişkiye dair hissettiği hoşla gitmeyen duygusal tepkiler olarak tanımlamaktadır. White (1980) ise, kişinin özgüvenine ve/veya romantik ilişkinin varlığına veya kalitesine karşı bir tehdit oluşturan veya bunların kaybına yol açabilen düşünce, duygu ve eylemlerden oluşan kompleks bir tepki olarak tanımlamaktadır. DeSteno ve Salovey (1996), kıskançlığın önem verilen bir ilişkinin risk altında olduğu veya yıkılmak üzere olduğu durumlarda ortaya çıkan öfke, mutsuzluk ve korku ile karakterize olan olağandışı bir duygudurum olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Farklı tanımlarda görüleceği üzere kıskançlık, farklı duygular, düşünceler ve davranışlardan oluşan karmaşık bir durumdur. Bu nedenle pek çok yazar kıskançlığı çok boyutlu bir deneyim olarak tanımlamaktadırlar (Pines, 2016; Pfeiffer&Wong, 1989; White 1981b).

Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeğini oluşturan Pfeiffer ve Wong (1989), önceki çalışmalarda çoğunlukla kıskançlığın duygusal boyutunun ele alındığına vurgu yapmış; bununla birlikte White'ın (1981a, b, c, d, 1984) yaptığı kıskançlık tanımındaki üç bileşen (düşünceler, duygular ve baş etme davranışları) hakkında farklılaşan fikirlerini ortaya koymuşlardır. White, Lazarus (1982) tarafından öne sürülen bilişsel değerlendirme'nin duygusal tepkileri ortaya çıkardığı fikrini takip ederek kıskançlığın bilişsel bileşeninin, kişinin değer verdiği romantik ilişkisine karşı oluşan bir tehdidi fark etmesiyle ortaya çıktığı ve duyguların da bunu takiben oluştuğu, kişinin bu durumla baş edebilmek için baş etme davranışlarını sergilediği fikrini ileri sürmektedir. Pfeiffer ve Wong (1989), kıskançlığın çok boyutlu olduğu konusunda White'a katılmakla beraber, bazı durumlarda duyguların belli uyaranlara karşı koşullanmış bir tepki olarak ortaya çıkabileceğini belirtirler. Buna örnek olarak ise eşinden boşanmış bir kadının eski eşini başka bir kadınla gördüğünde hissettiği kıskançlığı gösterirler. Pines (2016) ise böylesi bir durumda kişinin eski partnerine karşı romantik ilgisi olmasa bile, o ilişkinin kaybıyla yaşadığı diğer kayıpların (malvarlığı, toplumsal statü vb.) kıskançlığa neden olduğunu varsaymaktadır. Pfeiffer ve Wong, White'ın kıskanç davranışların duygularla baş etmek için ortaya konduğu tezine de katılmamaktadır; davranışlar gerçek veya hayali olarak algılanan bir tehdide karşı tespit edici veya koruyucu olarak ortaya çıkmaktadırlar. Tespit edici davranışlar, partnere sorular sorma, kontrol etme ve partnerin eşyalarını karıştırma gibi davranışlar olarak koruyucu davranışlar partner ile üçüncü kişinin yakınlaşmasını engelleyecek girişimleri ifade eder.

Pfeiffer ve Wong, kıskançlığı paralel etkileşimli bir model ile tanımlar. Dolayısıyla bilişler, duygular ve davranışlar eş zamanlı olarak ortaya çıkabilir ve birbirini etkileyebilir.

Pfeiffer ve Wong (1989) normal ve patolojik kıskançlığı ayırtırken algılanan tehdidin gerçek mi hayali mi olduğuna bakmaktadır. Buna göre normal kıskançlık, gerçek bir tehdit karşısında ortaya çıkan ve belli bir dereceye kadar üzüntüye neden olan, ilişkinin korunması için koruyucu davranışların ortaya konabileceği bir durumu ifade eder. Patolojik kıskançlık ise, hayali tehditler, paranoid şüpheler ile ortaya çıkan yoğun bir üzüntü ve algılanan durumu ortaya çıkarmak için sergilenen tespit edici davranışların olduğu durumları ifade eder. Freud'un normal kıskançlık tanımında da benzer bir ayırım görülmektedir; bir tepkinin normalliği gerçek bir duruma karşı oluşması ve gerçek durumla orantılı olması ile belirlenebilir (Freud, 1923). Pines (2016) normal ve anormal ayrımının istatistiki olarak ortada olanlar ve olmayanlar olarak yapılabileceğini belirtmektedir; buna göre ölçeğin alt ucunda olanlar ve üst ucunda olanlar normalin dışında olanlardır. Alt ucta bulunanlar anormal kıskanç-olmayanlar, üst ucta

bulunanlar ise anormal kıskanç-olanlardır. Anormal kıskançlık gösterenler iki şekilde ayırt edilebilir: ortada ilişkiyi tehlikeye sokan gerçek bir tehdit yoktur, kişi içsel bir tetikleyici nedeniyle kıskançlık duymaktadır veya kişinin verdiği tepki dramatik, aşırı ve şiddet yanlısıdır. Pines, bu noktada “akut kıskançlık” ve “kronik kıskançlık” ayrımı da yapmaktadır. Akut kıskançlık, kişinin kendini kıskanç olarak tanımlamadığı fakat partnerinin sadakatsizliği sonucunda yaşadığı anormal kıskançlık olarak tanımlanırken kronik kıskançlık ise kişinin çocukluk deneyimlerine ve düşük öz-saygıya bağlı olarak ortaya çıkan kıskançlığa yatkınlık durumudur.

Pfeiffer ve Wong (1989), normal kıskançlığın yoğunluğuna göre pozitif ve negatif sonuçları olabileceğini ileri sürer. Az düzeyde yaşanan normal kıskançlık, kıskanılan partner tarafından önemsendiğine dair bir işaret olarak algılanabilir ve kıskanan tarafın da partnerini arzulanan biri olarak algılamasını ve ona olan ilgisinin artmasını sağlayabilir. Diğer taraftan, sıklıkla yaşanan normal kıskançlık, örneğin partnerin diğer insanlarla sürekli flört ettiği durumda ortaya çıkacağından negatif sonuçlara yol açabilir.

Pines (2016), kendini kıskanç olarak tanımlayan kişilerle kıskanç olarak tanımlamayan kişilerin yaşadıkları deneyimlerin benzer, fakat yoğunluk açısından farklı olduğunu belirtmektedir. Buradan yola çıkarak kıskançlığın evrensel bazı özellikler taşıdığını öne sürmektedir. Bu özellikleri fiziksel, duygusal ve bilişsel bileşenler olarak ayırmaktadır. Fiziksel bileşenler midede boşluk, uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük, gerginlik, yüksek nabız, iştah kaybı, ellerde terleme veya titreme, bayılma hissi; duygusal bileşenler yas, acı, agresyon, öfke, çaresizlik, haset, korku, aşağılanma; bilişsel bileşenler ise kendini suçlama, kendini aşağılayıcı düşünceler, gücenme, dışlanmış olduğuna dair düşünceler, yenilmiş olduğuna dair düşünceler şeklinde sıralanmaktadır (Pines, 2016: 41).

Pfeiffer ve Wong (1989), kıskançlığı duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlara ayırarak incelemenin patolojik kıskançlığı tespit etmede yararlı olacağı görüşündedir. Duygusal kıskançlık bireyler arasında yaygın olarak görülen bir durum olsa da bilişsel ve davranışsal kıskançlığın belirtileri bireylerin kaygı ve stres düzeylerinde artışa neden olabilir ve bu durum patolojik boyutlara ulaşarak kişinin işlevselliğini bozabilir.

Farklı kuramlar kıskançlığa yatkınlığın sebeplerini farklı şekillerde açıklamaktadırlar. Bu çalışmada psikodinamik model, sistemik yaklaşım, evrimsel yaklaşım, bilişsel yaklaşım, psiko-sosyal yaklaşım, kıskançlığı karmaşık ya da spesifik bir duygu olarak ele alan yaklaşımlar ele alınacaktır.

1.1.1.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud (1923), kıskançlığın doğuştan gelen, kaçınılmaz ve dolayısıyla evrensel bir duygu olduğunu belirtir. Kıskançlık, temelini çocuklukta yaşanan acı verici deneyimlerden alır ve bireylerin yetişkin yaşamlarında duydukları kıskançlığın nedeni ise çocukluk deneyimlerinin yeniden yaşantılanmasıdır. Dolayısıyla bütün bireyler kıskançlık duyar ve bu normal bir durumdur. Eğer bir bireyin kıskançlık deneyimi olmuyorsa bu durum onun bu duyguyu bastırdığını gösterir. Bu durumda kıskançlık bireyin bilinçdışı mental yaşamında büyük rol oynayacaktır.

Psikodinamik yaklaşıma göre her insanın farkında olmadığı dürtüleri, arzuları, korkuları ve travmatik anıları vardır ve bunlar bireyin, nedeni her zaman anlaşılamayan davranışlarını şekillendirmektedir (Pines, 2016). Çocukluk deneyimleri, bireylerin eş seçimlerinde önemli bir rol oynamaktadır; eş seçimi çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçlara göre şekillenmektedir. Birey, seçmiş olduğu partnerde çocukken ihtiyacını karşılamamış olan ebeveyninin imajını görebilir. Yahut bireyin kendisinde bastırmış olduğu tarafların temsili, partnerinde açıkça görülebilir.

Freud'a (1923) göre kıskançlık dört farklı bileşenden oluşmaktadır; sevdiğimiz birini kaybetme düşüncesinin yarattığı acı ve yas, ne kadar çok istiyor olsak da arzuladığımız her şeye sahip olamayacağımızı fark etmenin yarattığı acı, başarılı olan ötekine duyulan haset duygusu, yaşanan kayıp için kendini eleştiren düşüncelere sahip olma.

Çocuklar vakitlerinin büyük çoğunluğunu aile üyeleriyle geçirdikleri için ilk cinsel ilgilerini de aile üyelerinden birine yönelteceklerdir. Erkek çocuklar için bu kişi anne olurken kız çocukları için bu kişi baba figürü olacaktır. Bu ilgi, aynı zamanda erkek çocuğun babasına, kız çocuğun ise annesine karşı düşmanlık beslemesine sebep olabilir. Freud bu hisleri Yunan mitolojisinin ünlü kahramanlarından yola çıkarak Oedipus ve Elektra kompleksi olarak adlandırmaktadır. Çocuklar bu hislerden kendi cinsiyetlerindeki ebeveyne benzemeye çalışarak kaçarlara; ancak yetişkin yaşamlarında kendilerini benzer aşk üçgenlerinde bulurlar (Freud, 1923).

Freud kıskançlığın herkes tarafından yaşanan normal bir duygu olduğunu belirtse de bu duygunun patolojik boyutlara da ulaşabileceğini ekler; buna göre yansıtılmış kıskançlık ve sanrılı kıskançlık normal dışı durumlar olacaktır. Yansıtılmış kıskançlık durumunda, kişi partnerini aldatıyordur veya bastırılmış dürtüleri vardır; fakat yaşadığı bu durumu partnerine yansıtarak partnerinin onu aldattığına dair şüphe duyabilir ve onu kıskanabilir. Bu anlamda yansıtılmış kıskançlık, sanrıya benzemektedir; zira gerçeklikle bağı yoktur. Kişi yaşadığı hislerin yansıtılmış düşüncelere dayalı olduğunu anladığında kıskançlık problemi çözülebilir.

Sanrılı kıskançlıkta ise kişinin bastırılmış dürtüleri vardır; ancak bu dürtüler kendisiyle aynı cinsiyette olan üçüncü kişiye karşıdır. Kişinin kendi cinsiyetindeki üçüncü kişiye olan ilgisini kabul etmesi daha zor bir durum olduğundan gerçeklikle bağı iyice kopar (Freud, 1923).

Psikodinamik yaklaşımın en önemli kuramlarından biri de John Bowlby'nin Bağlanma Kuramıdır. Bağlanma kuramına göre bir çocuğun dünyaya geldiği andan itibaren ona bakım verenlerle kurduğu ilişki, onun kendisi ve diğer insanlar hakkındaki inançlarını etkiler (Bowlby, 1969). Bireylerin bağlanma tarzları, onların romantik ilişkiler ve aşk hakkındaki inançlarını da şekillendirmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma tarzları temel olarak güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Güvenli bağlanma şekline sahip bireyler kendilerinin değerli ve sevilen kişiler olduğuna ve diğer insanların ihtiyaçlarına yanıt vereceğine inanırlar. Kaygılı bağlanan bireyler, diğer insanlara karşı olumlu düşüncelere sahip olsalar da kendilerinin değersiz ve sevilmez olduğuna inanabilir ve terk edilme korkusu duyabilirler. Kaçınan bağlanma şeklinde ise birey, diğer insanların güvenilmez olduğunu düşünerek kendi kendine yetmeye çalışır ve ilişkilerden uzak durabilir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kıskançlık duygusunun yoğunluğu ve bu duyguya verilen tepkiler bireylerin bağlanma şekillerine göre açıklanabilir. Yapılan çalışmalarda güvenli ve kaçınan bağlanma şekline sahip bireylerin kıskançlık duygusunu genel olarak daha az deneyimledikleri görülmüştür (Chung ve Harris, 2018; Sümer, 2017). Kaçınan bağlanma şekline sahip bireyler, kıskançlık duyduklarında partneriyle arasına mesafe koyarak kendilerini uzak tutmaya çalışırken güvenli bağlananlar ilişkiyi onarmak ve geliştirmek için çaba sarf ederler. Kaygılı bağlanan bireyler ise diğer bağlanma şekillerine sahip olanlara göre daha yoğun kıskançlık duymalarına rağmen bu duyguyu ifade etmekten kaçınırlar; ancak izleme davranışlarında artış görülür. Bu durum ise uzun vadede ilişkiyi korumak için daha az etkili bir yöntem olabilir (Chung ve Harris, 2018; Miller vd., 2014). Kaygılı bağlanan ve kıskançlık duygusuna yatkın kişilerde partnerin şefkatli dokunuşlarının bu duyguya karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Kim vd., 2018).

Freud tarafından öne sürülen sanrılı kıskançlık tanımının yanında literatürde morbid kıskançlık, obsesif kıskançlık veya patolojik kıskançlık gibi kullanımlar da görülebilmektedir. Bir çalışmada morbid kıskançlık, normal kıskançlıktan yoğunluğu ve irrasyonelliği ile ayrılmıştır; buna göre partneri tarafından aldatılan bir kişi de bu duruma verdiği aşırı ve irrasyonel tepkilerle morbid kıskançlık sergiliyor olabilir (Vauhkonen, 1968). Morbid kıskançlıkta kişi ilgisiz işaretleri sadakatsizliğin göstergesi olarak yorumlayabilir.

Obsesif kıskançlık, kişide ruminasyonla ve egodistonik (kişinin kendine yakıştıramadığı, kabul edilmez ve utanç verici bulduğu durumlar) intrüzyonlarla yani istenmeyen, tekrarlayıcı, hoş görülmeleyen düşüncelerle kendini göstermektedir (Hoaken, 1976). Kişi bu düşüncelerden kurtulmak için kontrol etme veya partnerden güvence alma gibi kompulsif davranışlar sergiler (Cobb ve Marks, 1979). Obsesif kıskançlıkta kişi partnerinin sadakatsizliğine dair gerçek bir kanıt olmadığını bilmesine rağmen düşüncelerini ve davranışlarını durduramaz.

Sanrılı kıskançlıkta kişi partnerini sadakatsizlikle suçlar ve şüphelerini doğrulamak için sürekli bir çaba gösterir; örneğin sürekli partnerini sorgular, yatak örtüsünde kalıntılar veya partnerinin genital bölgesinde cinsel ilişki belirtisi arayabilir (Batinic vd., 2013).

Sanrılı kıskançlığın nedenleriyle ilgili farklı fikirler bulunmaktadır. Docherty ve Ellis (1976), şikâyeti obsesif-sanrılı kıskançlık olan üç erkekte ortak olarak kişi ergenlik dönemindeyken sadakatsizliğine şahit olunan anne figürü bulunduğunu belirtmektedir. Pines (2016), bazı durumlarda kişinin hayatında olup biten diğer yaşam olaylarının (çocuğun ölümü, yakın çevreden bir kimsenin sadakatsizliğe uğraması, aileden birinin ölümü) da sanrılı kıskançlığa zemin hazırlayabileceğini belirtir. Bunlar dışında beyin hasarı, organik psikoz, alkol bağımlılığı, hatta hipertiroidi (Pines, 2016) ve kadınlarda menstrüel döngünün ovulasyon fazında kıskançlığa yatkınlığın arttığı görülmüştür (Krug vd., 1996).

1.1.1.2. Sistemik Yaklaşım

Pek çok yaklaşım kıskançlığı partnerlerden birinin yaşadığı bireysel bir sorun olarak ele alırken sistemik yaklaşım sorunu ilişkisel düzeyde inceleyerek ilişki bağlamında çözmeye çalışmaktadır (Scheinkman ve Werneck, 2010; Whiteman vd., 2011). Her sistemde partnerler arasında açıkça konuşulmamış olsa da yürürlükte olan bazı kurallar vardır. Sistem içinde bir değişiklik olması, örneğin partnerlerden birinin davranışının değişmesi, bütün sistemi etkileyecektir; dolayısıyla diğer partnerin davranışı da değişecektir. Semptom transferi tekniği buna örnek olarak verilebilir; kıskançlık duyan partnerin “yardım edilen” konumundan alınarak partnerine yaşadığı başka sorunlar için “yardım eden” konumuna getirilmesiyle değişim için bir fırsat yaratılacaktır (Rabkin, 1977).

Sistemik yaklaşımda problemin çözümü, diğer yaklaşımlarda olduğu gibi farkındalık – isteklilik – eyleme geçme şeklinde ilerlemektedir. Kıskançlık, çiftin ilişkideki kurallara açıklık getirmesi, aralarında oluşan dinamiği anlaması ve ilişkide kıskançlığa sebep olan durumları çalışmasıyla çözüme ulaşabilecektir (Teismann, 1979). Örneğin Ard (1977), çiftlerden evlilik dışı ilişkilerle ilgili kabul edilebilir buldukları davranışlar hakkındaki varsayımlarını

açıklamalarını ister. Böylelikle çiftin arasında birbirlerinden beklentilerine dair açık iletişim kurulacak ve tehdit olarak algılanan durumlar azalacaktır. Bunu yaparken çift, durumu bağlamsal olarak ele almalıdır; kendi iç dünyalarına veya genel ilişki dinamiklerine odaklanmamalıdır (Constantine, 1976). Kişinin kendi iç dünyası veya ilişkinin genel dinamiğine ilişkin açıklamalarla meşgul olması durumu rasyonelleştirmeye çalışmasına ve problemin sürmesine neden olabilir. Bunun yerine çifte davranış değişikliğini sağlayacak alıştırmalar yaptırılır ve problem çözme becerileri geliştirilir (Teismann,1979).

Sistemik yaklaşımda kullanılan teknikler, çalışmalarında kıskançlığa özel bir vurgu yapmamış olsalar da soruna yaklaşımın etkililiğinden yola çıkarak, Haley (1992) ve Watzlawick, Weakland ve Fisch'in (2011) problem çözümüne odaklanan terapi yöntemlerinden oluşturulmuştur.

Guerin, Fay, Burden ve Kautto'ya (1987) göre evlilik dışı ilişkiler neredeyse her zaman aile içindeki işlevsel olmayan durumların yarattığı bir dışsallaştırmadır. Bu durumda kıskançlığın da ilişkide bir fonksiyonu vardır. Kıskançlık, bazen çift arasındaki iletişim problemlerini açığa çıkarmaya yarar (Guerrero ve Andersen, 1996); bazen kişinin partnerinin onu ne yaparsa yapsın bırakmayacağı düşüncesinden sıyrır (Elphinston vd., 2011) ya da partnerin ilgisini ve bağlılığını arttırmak için diğer partner tarafından kullanılır (De Miguel ve Buss, 2011).

Sistemik yaklaşımı benimseyen pek çok terapist, tedavide Guerin ve arkadaşlarının belirtmiş olduğu üç hedefe odaklanır: her bir partnerin durumun oluşumundaki rolünü belirlemek, partnerlerin davranışlarını değiştirmek, evlilikteki güveni tekrar oluşturmak. Bu amaçlara ulaşmak için kullanılan teknikler arasında her iki tarafın birbirinin deneyimledikleri duygu ve düşünceleri anlayabilmesi açısından kullanılan rollerin değiştirilmesi tekniği ile duruma farklı bir pencereden bakabilmek ve yeni anlamlar yükleyebilmek adına kullanılan yeniden çerçeveleme tekniği de bulunmaktadır (Pines, 2016).

1.1.1.3. Evrimsel Yaklaşım (Sosyo-Biyolojik Yaklaşım)

Darwin'in (1981) teorisine göre cinsiyetler arasındaki farklılıklar evrimsel sürecin bir sonucu olarak oluşmuştur. Yapılan çalışmalar da farklı durumları algılamaları bakımından erkekler ile kadınlar arasında cinsiyete bağlı bazı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Örneğin erkekler cinsel ilişkiyi başarı, macera, kontrol ve fiziksel rahatlama ile ilişkilendirirken kadınlar yakınlık, samimiyet ve sevgi ile ilişkilendirmektedir (Basow, 1992). Darwin, kıskançlığın çiftler arasındaki bağı koruyucu bir tepki olduğunu düşünmektedir; böylelikle çift bir arada kalır

ve tekrar üreyerek çocuklarını yetiştirmeye devam ederler. Darwin'e göre kıskançlığın hayvanlarda da görüldüğü olması onun doğuştan geldiğini göstermektedir.

Evrimsel yaklaşıma göre kıskançlık, babanın belirsizliği problemini çözme işlevini görmektedir; erkek kadını rakiplerinden koruyarak kendi çocuğunu büyütüyor olmayı garantilemeye çalışmaktadır (Cashdan, 1993). Yakın zamana kadar pek çok ülkenin hukuki düzenlemesinde “zina”nın suç olması ve kadınlar için daha ağır yaptırımlarının olması evrimsel yaklaşımın bir yansıması olarak görülebilir. Bu durumla uyumlu olarak kadınların neden partnerini aldatıyor olabileceği ile ilgili bir hipotezde de kadının partnerini aldattığı üçüncü kişiden iyi genleri sağlama, partnerinden ise kaynaklarını güvence altına alma amacı olduğu ileri sürülmektedir (Gangestad ve Haselton, 2015).

Pines (2016), kişinin partnerinde başlangıçta çekici bulunduğu özelliklerin, ilişkinin ilerleyen dönemlerinde en çok sorun yaratan özellikler olduğunu söyler. Evrimsel yaklaşıma göre, bir partnerde çekici olarak görülen özellikler evrimsel geçmişimizle şekillenmiştir. Buna göre, kadınlar ve erkekler üreme ve çocuklarını büyütme şanslarının yüksek olduğu kişileri çekici bulurlar.

Buss, Larsen, Westen ve Semmelroth (1992) tarafından yapılan çalışmada katılımcılara, “Hangisi sizi daha çok üzer: partnerinizin bir başkasıyla girdiği cinsel ilişkiden zevk alması mı, partnerinizin bir başkasıyla duygusal bir bağ geliştirmesi mi?” sorusu yöneltildiğinde erkeklerin %60’ı, kadınların ise %17’si partnerin bir başkasıyla cinsel ilişkiye girmesini tehdit edici bulmuştur. Ayrıca bu sonuçların Çin, Almanya, Japonya, Kore, Hollanda, Amerika Birleşik Devletleri gibi pek çok ülkede benzer şekilde olduğu gösterilmiştir (Geary vd., 1995; Buunk vd., 1996; Buss vd., 1999; Sagarin vd., 2012). Bu durum erkeklerin ve kadınların cinsel ilişkiye yükledikleri anlam göz önüne alındığında tutarlı bir sonuçtur. Bunun yanında, evrimsel açıdan erkeklerin doğan çocuğun babası olduğundan emin olmaları, kadınların ise çocuklarını büyütme için gerekli olan kaynakların devamlılığının sağlanması açısından da bahsedilen araştırmanın sonuçları anlamlı görünmektedir. Diğer yandan Hupka ve Bank (1996) tarafından yapılan bir çalışmada hem erkeklerin hem de kadınların yarıdan fazlası duygusal aldatma karşısında daha çok üzüleceklerini bildirmişlerdir. Bu durum kıskançlığın sadece evrimsel geçmişle değil, kültürel olarak da şekillendiğini göstermektedir.

DeSteno ve Salovey (1996), erkeklerin kıskançlığını tetikleyen özelliğin kendilerini nasıl tanımladıklarıyla ilgili olduğunu belirtir, dolayısıyla erkekler partnerlerinin üçüncü kişide hangi özellikleri begeneceğini dikkate almaz. Kadınlar ise partnerlerinin üçüncü kişide begeneceğini

düşündüğü özellikleri görürse kıskançlık duyabilir. Bu durumda kadınlar, partnerlerinin çekici buldukları özelliklere sahip olmayı arzu edebilirler.

Erkekler ve kadınlar arasında kıskançlığın sıklığı, semptomları ve yoğunluğu açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır; ancak kadınlar monogamiye daha çok inanmaktadırlar (Pines, 2016). Buna karşın kadınlar ve erkekler arasında kıskançlığa verilen tepkiler açısından belirgin farklar olduğu görülmektedir. Genel eğilim, erkeklerde öfkelenme ve ilişkiden ayrılma şeklindeyken kadınlarda depresyon, hayal kırıklığı, kendini-suçlama, kendi değerinden şüphelenme ve erkeği kıskandırarak veya çekiciliğini kullanarak erkeğin kendisine geri dönmesini sağlama şeklinde olmaktadır (White, 1985).

1.1.1.4. Psiko-Sosyal Yaklaşım

Psiko-sosyal yaklaşıma göre, kıskançlık ve kıskançlık sonucu verilen tepkiler kültürel normlara göre şekillenmektedir. Aynı toplumda farklı zamanlarda farklı durumlar kıskançlığa sebep olabilirken aynı anda farklı toplumlarda farklı durumlar da kıskançlığa sebep oluyor olabilir (Pines, 2016). Hupka ve Bank (1996), bu durumu kadın ve erkeklerden beklenen davranışların farklı oluşuna bağlarlar. İrlanda, Amerika Birleşik Devletleri, Hindistan ve Tayland'da yapılan bir araştırmada Tayland'daki katılımcıların daha egosentrik ve maskülen yapılarla sahip olan diğer ülkelerdeki katılımcılara göre daha az duygusal ve davranışsal kıskançlık gösterdikleri bulunmuştur (Croucher vd., 2012).

Hupka (1981), romantik kıskançlığı bir duygu olarak tanımlamanın uygun olmadığını, değer verilen bir ilişkinin kaybı veya ilişkiyi kaybetme tehdidinin her bireyde farklı duygular uyandırabileceğini belirtir. Romantik kıskançlık sosyal bir durumu belirtmektedir. Örneğin bir kişi evlilik dışı bir ilişki ortaya çıktığında öfkelenebilir, ancak kıskançlık kişinin öfkelenmediği durumu ve öfkesini nasıl yansıttığını tanımlayan bir kelimedir.

Bir sosyolog olan Gordon Clanton (1996: 171), kıskançlığın ve diğer duyguların sosyal durumlar, süreçler ve toplumsal güçlerle şekillendiğini ileri sürer. Mikro düzeyde, kıskançlık öğrenilmiş bir durumdur. Mezo düzeyde, kıskançlık evlilik kurumunu ve evlilik dışı ilişkinin yasaklanmasını temsil eder ve sosyal düzeni korumak için yararlıdır. Makro düzeyde ise toplum ve kültür tarafından şekillendirilmiştir. Clanton, bunu örneklemek için 1970'lerden sonra kadın hareketinin ve cinsel devrimin etkisiyle Amerika Birleşik Devletleri'nde kıskançlığın olumsuz olarak görülmeye başlanmasını örnek verir.

Hupka (1981: 311), bireysel mülkiyet, bireysel sigortacılık anlayışlarının geliştiği ve cinsel birleşme için evliliğin önkoşul olduğu, ekonomik olarak geçinebilmek için bir partnere ihtiyaç duyulan toplumlarda bireylerin belli olaylara karşı kıskançlık tepkisi vermesinin daha olası olduğunu ileri sürer. Dolayısıyla bu duygu salt bireysel bir tepki değil, kültürel olarak şekillenmiş bir tepkidir. Poliamori ya da ikiden fazla kişinin dahil olduğu romantik ilişkiler ile ilgili araştırmalarda da kıskançlığın kültürel olarak şekillenen bir duygu olduğu ve bu tip ilişkilerde yönetilebilir olduğu üzerinde durulmaktadır (De Visser ve McDonald, 2007; Deri, 2011; Mint, 2010).

Belli toplumlarda kıskançlığa sebep olabilecek olaylara tepki verilmiyor olsa da bu durum bireylerin kıskançlığı deneyimlemediği anlamına gelmez. Pek çok farklı ülkede yapılan araştırmalar göstermektedir ki neredeyse herkes partnerinin bir başkasıyla öpüşmesi, flört etmesi veya cinsel birliktelik yaşaması durumunda kıskançlık duymaktadır (Buunk ve Hupka, 1987).

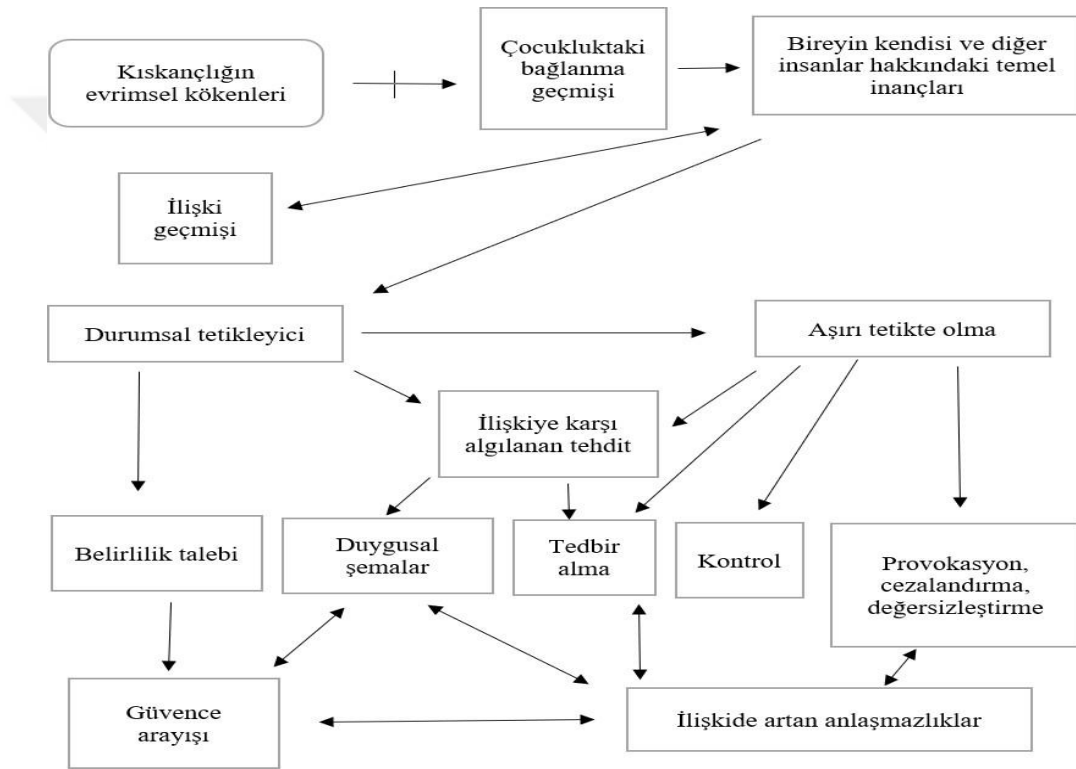
Clanton (1998), yaygın bir görüş olan kıskançlığın sebeplerinden birinin düşük özgüven olmasıyla ilgili olarak şunları belirtir; bir kişi özgüveni genel olarak yüksek olmasına rağmen değer verdiği ilişkisi tehdit altındaysa kıskançlık duyabilir. Bu durum, kıskançlık duyuyor olmanın da özgüveni azaltan bir etkisinin olabileceğine işaret etmektedir. Farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda düşük özgüvenin kıskançlık üzerinde etkisinin olmadığı ya da çok az etkisinin olduğu görülmüştür (Pines, 2016).

1.1.1.5. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar kıskançlığı ele alırken işlevsel olmayan düşüncelere ve varsayımlara odaklanmaktadır. Örneğin Ellis (2010: 347), morbid olmayan ya da rasyonel olan kıskançlığı, değer verilen partnerin başkalarıyla duygusal olarak yakınlaşmasını önlemeyi tercih etmek veya istemek olarak tanımlar. Ellis'e göre morbid kıskançlık, kişilerin arzularını ve tercihlerini katı bir kesinlik içinde, değiştiremez zorunluluklar gibi gördükleri durumlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir kişi partneri ile ilişkisini önemsemekle beraber bu ilişkinin bir gün sonlanabileceğini ve bunun dünyanın sonu olmadığını düşünüyorsa partnerinin hiçbir koşulda onu terk etmeyeceği ve terk ederse buna katlanamayacağı düşüncesini taşıyan birine kıyasla daha az kıskançlık duyar. Morbid kıskançlık yaşayan kişiler, belli düşünce kalıplarına sahiptir; kendilerinin sevilmez ve yetersiz olduğunu düşünürler, yoğun düşmanlık duygularına sahip olabilirler ve engellenme veya başarısızlığa karşı toleransları düşüktür.

Leahy ve Tirsch (2008), Ellis'in modelini kıskançlığın gerçek bir duruma dayalı olduğu olaylar açısından gerçekçi bulmaz ve kıskançlık duyan kişiyi onaylamaktan uzak olduğunu ileri sürer. Kıskançlık, endişenin öfkeli ve ajite halidir. Bir duygu olarak kıskançlık, kıskançlığı sürdüren veya arttıran stratejiler, düşünceleri, duyguları ve ilişkiyi kontrol etmek üzere girişilen davranışlar ve kişisel tehdidi azaltma girişimleri birbirinden ayrıştırılmalıdır. Leahy ve Tirsch, kıskançlığın kavramsal modelini aşağıdaki şekilde oluşturmuştur:

Şekil 1
Leahy ve Tirsch'in Kıskançlık Modeli



Diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi kıskançlıkta da kişinin tehdide karşı artmış bir dikkati vardır; bu durum kişinin nötr bir uyarıyı ilişkiye yönelik bir tehdit olarak algılamasına yol açar (Leahy ve Tirsch, 2008). Kişi bu sırada akıl okuma, kişiselleştirme, aşırı genelleme gibi bilişsel hatalar da yapmaktadır. Metakognitif düzeyde ise kişi bir yandan kıskançlığın onu koruduğuna inanırken bir yandan da kıskançlığının kontrolden çıkmış olduğuna inanmaktadır.

1.1.1.6. Duygu Perspektifinden Kıskançlık

Duygular hakkında yapılan araştırmalarda duyguların basit duygular ve bunlardan ayrılan spesifik duygular şeklinde sınıflandığı görülmektedir. Basit duygu perspektifi Darwin (1872) ile şekillenmeye başlamıştır. Buna göre, belli duygular onları deneyimleyen yüz ifadesinde,

duruşunda ve ses tonunda belirli değişiklikler oluşturur ve bu nedenle evrenselidirler; ayrıca evrimsel olarak türler arasında bir devamlılık gösterirler. Darwin'in bu görüşüne karşılık davranışçılar, duyguların evrensel ifadelerinin olmadığı ve aynı duygunun farklı yüz ifadeleri ile gösterilebileceğine dair çalışmalar yapmışlardır (Tomkins, 1962).

Aynı duyguları yaşadığını söyleyen bireylerin neden farklı tepkiler gösterdiğine ilişkin açıklamalar getiren Roseman (2011), bireyin aynı anda birden fazla duyguyu deneyimliyor olabileceğini, bireylerin duygu düzenleme kapasiteleri arasında farklar bulunduğunu, duygunun yoğunluğunun farklı olabileceğini ifade eder. Buna karşılık, kullanılan stratejiler veya deneyimlenen duygu sonucunda bireylerin elde etmek istedikleri amaçlar tutarlıdır.

Her duygu, bireyi belli bir tehlikeyi azaltmaya yönelik davranışlara yöneltecek şekilde evrimleşmiştir. Kıskançlık da bireylerin ilişkilerini eski haline getirme veya koruma işlevini sağlayan bir duygudur. Bu motivasyon, kıskançlığın bileşenlerinden olduğu düşünülen öfke ya da korku gibi duyguların motivasyonlarından farklıdır (Chung ve Harris, 2018).

Chung ve Harris (2018), kıskançlığı spesifik bir duygu olarak ele alırlar. Buna göre, kıskançlığın temel hali hayvanlarda ve bebeklerde görülürken bilişsel kapasite geliştikçe bu duygu daha karmaşık bir hal alır. Kıskançlığın basit formunda bireyin kendisiyle ilgili bilişsel değerlendirmesi veya partnerinin üçüncü kişiyle olan etkileşimiyle ilgili bir değerlendirmesi yoktur; partnerin ilgisinin ve kaynaklarının üçüncü kişiye kaybı ile ilgili bir tehlike algısı vardır ve temel motivasyon bu tehlikenin ortadan kaldırılmasıdır. Kıskançlığın daha karmaşık formunda ise bireyin bilişsel kapasitesi gelişmiştir ve algısı ile ilişkisini korumak için kullandığı stratejiler farklılaşmaya başlar. Bunun yanında kıskançlığın oluşumunda da farklılık gözlenir; üçüncü kişinin hayali olarak var olduğu durumlarda da birey kıskançlık duyabilir. Birey ilişkisinin kaybı karşısındaki tehditlerin yanında kendiliğiyle ilgili de tehdit algılamaya başlar; çünkü bireyler kurdukları ilişkiler sayesinde sevilebilir, arzu edilebilir olduklarını görürler. Ayrıca bu durum bireyin benzersiz bir varlık olduğu inancını da tehdit altına sokar.

Chung ve Harris'e göre kıskançlık hoş olmayan bir duygu olarak deneyimleniyor olsa da ilişkilerde bazı olumlu sonuçlar alınmasını da sağlayabilecektir; bu özelliğiyle kıskançlık yazarlar tarafından "fonksiyonel" olarak nitelendirilmektedir.

1.1.2. Kıskançlıkla İlişkili Değişkenler

Kıskançlık tepkisinin oluşması için kıskançlığa yatkınlık ve tetikleyici bir olayın bir arada bulunması gerekir. Bu duyguya yatkınlık, içinde büyüdüğümüz kültüre, aileye, bireyin aile

içindeki konumuna, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma deneyimlerine bağlıdır. Kıskançlığa yatkınlık tetikleyici bir olay ile karşılaşılmadan ortaya çıkmayabilir. Bireyin kıskançlığa yatkınlığı yüksek düzeylerde ise, tetikleyici olay partnerin çekici bir üçüncü kişiyle göz göze gelmesi gibi bir olay dahi olabilir (McGuirk ve Pettijohn, 2008; Pines, 2016).

Düşük öz saygı, kıskançlığı ve öfke duygusunu yordayan faktörlerden biridir; ayrıca Farooq A., Irfan ve Farooq S. (2020) tarafından yapılan çalışmada büyük aileye mensup olan kişilerde kıskançlığın yüksek olduğu görülürken çekirdek aile ile yaşayan kişilerde öz saygının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Reddedilme duyarlılığı olarak isimlendirilen, kişide reddedilme algısını oluşturabilecek olan kişilerarası durumlara karşı aşırı duyarlı olma eğilimi şeklinde tanımlanan özelliği yüksek olan kişilerin de kıskançlığı daha fazla deneyimledikleri görülmektedir. Ayrıca reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde agresyona eğilimin de daha fazla olduğu bulunmuştur (Murphy ve Russell, 2018).

Kadınların menstrüel döngüsündeki hormonal değişiklikler de kıskançlık duygusunu etkileyebilmektedir. Kadınların doğurganlık olasılığının yüksek olduğu dönemde önleyici ve daha kaygılı bir şekilde kıskançlık duygusunu deneyimlediği görülürken doğurganlık olasılığının düştüğü dönemlerde kıskançlık duygusuna daha reaktif cevaplar verdikleri tespit edilmiştir (Buunk ve van Brummen-Girigori, 2016).

İkizlerle yapılan bir çalışmada kıskançlığın %29'unun kalıtsal olduğu, geri kalan kısmının ise paylaşılmayan çevresel faktörlerle açıklanabildiği sonucuna varılmıştır. Paylaşılmayan çevresel faktörler, bir kişinin partnerine göre kendini daha düşük bir eş değerinde görmesi, partnerine güveninin az olması, önceki veya şimdiki partner tarafından aldatılmış olma, kısıtlanmış sosyoseksüel davranış veya arzuya sahip olmak şeklinde sıralanabilir (Kupfer, Sidari, Zietsch, Jern, Tybur ve Wesseldjik, 2022).

İlişki doyumu, kıskançlığı etkileyen faktörlerden bir başkasıdır. Yapılan deneysel bir çalışmada yüksek ilişki doyumu olan erkeklerin, üçüncü kişinin özelliklerinden “sosyal baskınlık” taşıdığı hikayesine maruz bırakıldıklarında yüksek kıskançlık gösterdikleri görülmektedir. Kadınlarda ise, kadının kendini bir eş olarak değerli görmesi, yani “*mate value*” değeri, düşük ise kıskançlık yüksek olurken *mate value* değeri yüksek olan kadınların üçüncü kişinin özellikleri içinde çekicilik olduğu hikâyeye maruz bırakıldıklarında kıskançlığının arttığı görülmüştür (Massar, Buunk, Dechesne, 2009). Genel olarak bakıldığında ise özellikle bilişsel kıskançlığın yüksek

düzeyde olması evlilikte uyumu, doyumu ve ilişki kalitesi hakkındaki algıyı negatif yönlü olarak etkilemektedir (DiBello vd., 2015).

İlişkinin ne kadar uzun süreceğine dair beklenti, duygusal ve davranışsal kıskançlığı etkileyebilmektedir. İlişkinin uzun süreceğini düşünmek kıskançlığın yoğunluğunu arttırmaktadır (Bulut ve Topkaya, 2019; Demirtaş ve Dönmez, 2006).

“Bağımlı aşk” yaşayan kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek kıskançlık görülmektedir (Retana ve Sanchez, 2008). “Kör aşk” (kişinin fiziksel özelliklerinin olumlu algısı) olarak tanımlayabileceğimiz durumlarda da romantik aşkın kaygılı kıskançlığı yordadığı görülmektedir (Swami, Inamdar, Stieger, vd. 2012)

DeSteno ve Salovey (1996), yaptıkları çalışmada kıskançlığa neden olan üçüncü kişinin özelliklerinin kıskançlık duygusunun yoğunluğunu etkilediğini bulmuşlardır. Buna göre kıskançlık duyan kişinin kendini nasıl tanımladığı ve üçüncü kişide bu tanımla ilgili özelliklerin ne kadar bulunduğu yaşanan duygunun boyutunu etkiler.

1.1.3. Kıskançlıkla Baş Etme

Kıskançlık, öfke, korku, haset gibi pek çok duyguyla karışık bir deneyimdir (White & Mullen, 1989). Yazarlar tarafından “yeşil gözlü canavar”, “aşkın gölgesi” gibi benzetmelerle tasvir edildiği görülür. “Aşkın gölgesi” benzetmesinin seven kişinin kıskançlık duyacağı düşüncesinden yola çıkılarak oluşturulduğu düşünülmektedir. Shakespeare’in Othello adlı eserinde kıskançlık, etiyle beslendiği avla oynayan yeşil gözlü bir canavar olarak anılmıştır (Shakespeare, 2020). Eserin yazıldığı dönemde yeşil renginin tutku ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Smith, 2010); ancak Smith, yeşil olanın Othello’nun gözleri değil onun gözleriyle gördüğü gölge olduğunu ifade etmektedir. “Canavar” anlamına gelen İngilizce *monster* kelimesi ise Latince *monstrare* yani “göstermek” kelimesinden türemiştir. Kıskançlığın ileri olduğu boyutlarda kişilerin şiddete başvurdıkları görülebilmektedir. Kıskançlıkla nasıl baş edildiği, ilişkinin geleceğini belirleyen önemli bir konudur (Lazarus, 2006).

İlişkiyi koruyabilmek adına yapılan yapıcı tartışmalar ya da seçilen yapıcı baş etme yolları, partnerler arasındaki ilişkiyi güçlendirirken duygusal geri çekilme ya da savunmaya geçme gibi yapıcı olmayan baş etme biçimleri ilişkiyi yıpratmakta hatta bitmesine sebep olabilmektedir (Demirtaş Madran, 2011).

Bugüne kadar ele alınan başa çıkma stratejileri arasında en bilineni Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel yeniden değerlendirme ve baş etme stratejileridir. Bilişsel yeniden değerlendirmede kişi bir durumla veya üçüncü kişiyle oluşan bir üçgenleşme halinde ilk değerlendirmeyi yapar ve beş tane sorunun cevabını arar. Bunlar, üçüncü kişinin eşi elde etme olasılığı, kişinin eşini ne kadar sevdiği, kişinin değerleri, psikolojik sağlığı ve kıskançlığa yatkınlığıdır. Bu modelde kıskançlık cevabı, iki tane amaca dayanır; bunlardan ilki ilişkiyi sürdürmek, ikincisi ise öz saygıyı sürdürmektir. White'ın (1981d) modeline göre ise ilk değerlendirmedeki kıskançlık cevabı, ilişkiden elde edilen kazanımların kaybedilmesi riskine ve öz saygının kaybedilmesi riskine karşı gelişir. Buna göre kadınlar genellikle ilişkisini sürdürmeyi seçerken erkekler öz saygısını korumayı seçmektedirler.

Kişi ilk değerlendirme sonucunda olumsuz bir sonuca varmadıysa ikinci değerlendirmeyi yapar. Bu durumda var olan ilişkiyi sürdürmek için gerekli kaynakların olup olmadığı değerlendirilir. Kişi, üçüncü kişi ile fiziksel veya cinsel çekicilik, kişilik, eşe karşı hassasiyet, eş ile olan benzerlik, zekâ, iş başarısı ve ilişkiye devam etme isteği yönünden karşılaştırılır. İkinci değerlendirmede, kişi partnerini farklı yollarla cezalandırmayı seçebilir.

White (1981d) ilişkiyi ve öz saygıyı koruyuşuna göre yedi farklı baş etme stratejisi olduğunu belirtmiştir. Bu stratejiler sağladıkları yarara göre üç grupta toparlanabilir: ilişkiyi koruma, öz saygıyı koruma ve hem ilişkiyi hem de özsaygıyı koruma. İlişkiyi koruyan stratejiler, var olan ilişkiyi geliştirme, sadakatini sürdürme ve kendi duygu ve düşüncelerini gözden geçirmedir. Öz saygıyı koruyanlar; alternatif kişiler bulma ve iletişimini azaltma, geri çekilmedir. Hem ilişkiyi hem öz saygıyı koruyan yöntemler ise inkâr ve üçüncü kişiyle araya girmedir. Kadınlar genellikle sadakati sürdürme, ilişkiyi geliştirme ve destek arama yollarını seçerken erkekler inkâr ve alternatif kişiler bulmayı seçmektedirler.

Buunk (1991) tarafından yürütülen çalışmada ise beş farklı başa çıkma yolu sıralanmıştır. Bunlar şiddet, kaçınma, partner ile anlaşma, partneri yatıştırma ve problem çözmedir. Kıskançlık durumunda ilişki ne kadar tatmin edici olarak ilerliyor olsa da kişiler yatıştırma ve problem çözme gibi yaklaşımlara yönelmekte zorlanır ve agresyon eğilimli cevaplar artabilir.

Kıskançlığa verilen davranışsal cevapları ele alırsak partneri takip etme, üçüncü kişiyle iletişime geçme, partneri suçlu hissettirmek veya kıskandırmak için yapılan manipülatif hareketler, partnerin ilgisini tekrar kazanmak için kendini daha çekici kılma veya ilişkiyi geliştirmek için hamleler yapma, eşyalara yöneltilen agresyon sıralanabilir (Guerrero, Andersen, Jorgensen, Spitzberg ve Eloy, 1995).

1.2. Şema Terapi Modeli ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapi, Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş bir modeldir. Bu modelde bilişsel ve davranışçı yöntemler, bağlanma, nesne ilişkileri ve Gestalt kuramları, yapısalcı ve psikanalitik okulların görüşleri harmanlanarak bütünleyici bir tedavi yöntemi oluşturulmuştur. Bu terapi yöntemiyle kronik bir şekilde aynı sorunları yaşayan bireylerin tedavisi amaçlanmaktadır. İleri derece kişilik bozukluğu olan ve tekrarlayan bir şekilde Eksen 1 bozukluklardan sorun yaşayan kişilerin bu tedavi yöntemine iyi cevap verdikleri görülmüştür (Young, Klosko ve Weishaar, 2022).

Şema terapide tedavi süreci, danışanın şemalarının tespit edildiği ve danışanın şemalarının kökenlerini anlamasının sağlandığı değerlendirme evresi ile başlar. Danışan şemaları hakkında eğitilirken şemalarla nasıl başa çıktığını ve dolayısıyla nasıl onları sürdüren davranışlarda bulunduğunu anlaması sağlanır. İyileşme için bilişsel teknikler, imgelem ve diyalog gibi yaşantısal teknikler, sınırlı yeniden ebeveynlik, empatik yüzleştirme, davranışsal örüntü kırma ve terapötik ilişki kullanılır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.2.1. Şema Kavramı

“Şema” terimi, Antik Yunandan beri farklı anlamlarda kullanılan bir sözcük olmuştur. Psikoloji tarihinde de farklı yaklaşımlar tarafından farklı anlamlarda kullanılmıştır. Bilişsel gelişim kapsamında şema, bireylere gerçeklik ya da deneyimleri üzerine binen, onlara açıklama yapmalarında yardım eden, algılamada aracılık yapan ve tepkilerine rehberlik eden bir örüntüdür (Young vd., 2022: 26).

Psikolojide şema kavramı öncelikle Piaget’yi akla getirmektedir. Piaget’ye göre bireyler çocukken dünyayı anlamlandırmak için zihinsel çerçeveler oluştururlar. Bu çerçeveler “şema” olarak adlandırılmaktadır. Şemalar, yeni gelen bilgilerin anlaşılması, çözülmesi ve bunlarla başa çıkılmasını sağlarlar (Özdel, 2015).

Bilişsel terapide kullanılan şema kavramı Piaget’nin kullanımına benzese de ondan farklı olan yönleri de vardır. Bilişsel terapinin öncüsü Beck’e göre kişiler çocukluktan itibaren kendileri ve dünya hakkında bazı inançlar geliştirirler ve bu inançlara göre yaşadıklarından anlam çıkarırlar. Bu inançlar “seviliyorum-sevilmiyorum”, “başarılıyım-başarısızım” şeklindedir. Kişi stresli bir yaşam olayı yaşadığında olumsuz şemaları aktif olabilir. Bu durum onun kendisini, diğerlerini ve dünyayı algılama biçiminde çarpıtmalara sebep olacaktır (Özdel, 2015).

Şema terapide kullanılan şema kavramı ise temel olarak Bowlby'nin bağlanma kuramına dayanır; bireylerin bağlanma figürleriyle kurdukları ilişkinin temsilleri şemaları oluşturmaktadır. Young'a göre erken dönem uyum bozucu şemalar, anıları, duyguları, bilişleri ve beden duyumlarını içeren, kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009:76). Bu şemaların çoğu özellikle toksik çocukluk deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişir, ayrıca ergenlik dönemi de şemaların gelişimi için önemli bir dönemdir. Şemalar önemli derecede işlev bozucudur ve kişi şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlar göstermektedir (Young vd., 2022). Kişi şemalarından biri tetiklendiğinde pek çok farklı duyguyu deneyimleyebilir.

1.2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Şemaların kökenleri temel olarak çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçlara dayanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bunun yanında toksik çocukluk deneyimleri ve kişinin doğuştan getirdiği duygusal mizacı da şemaların oluşmasına sebebiyet veren birincil ve ikincil kökenlerdir (Young vd., 2022). Aşağıda karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar, çocuklukta yaşanan deneyimlerin hangi yollarla şema oluşumuna neden olduğu ve duygusal mizacın kişinin yaşadığı deneyimleri nasıl şekillendirdiği ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

Çekirdek Duygusal Gereksinimler

Her çocuğun sağlıklı bir yetişkin olabilmek için karşılanması gereken temel duygusal ihtiyaçları vardır. Bu duygusal ihtiyaçlar beş temel alanda ifade edilir ve evrensel oldukları kabul edilir. Bunlar başkalarına güvenli bağlanma, özerklik, yeterlik ve kimlik algısı oluşturma, ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı ile makul sınırlar ve özdenetim geliştirme olarak tanımlanmaktadır. Karşılanmayan bu ihtiyaçlar farklı şema alanlarında 18 farklı şemanın oluşumuna sebebiyet verir (Young vd., 2022).

Başkalarına güvenli bağlanma ihtiyacının giderilmemesi “kopukluk ve reddedilme” şema alanını oluşturur. Bu şema alanında terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları vardır.

Özerklik, yeterlik ve kimlik algısı ihtiyaçlarının karşılanmaması “zedelenmiş özerklik ve performans” şema alanında bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık (hastalıklar ve zarar görme karşısında), iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemalarını oluşturabilir.

İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğünün sağlanmaması ile “başkası yönelimlilik” şema alanında boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık/kabul arayıcılık şemaları geliştirilebilir.

Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı giderilmemiş bir birey “aşırı uyarılma ve baskılama” şema alanından olumsuzluk/karamsarlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemalarına sahip olabilirler.

Makul sınırlar ve özdenetim konusunda rehberlik görmemiş bireyler ise “zedelenmiş sınırlar” şema alanından haklılık/üstünlük ve yetersiz öz-denetim/öz-disiplin şemaları konusunda sorunlar yaşayabilirler.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda Young ve arkadaşlarının öne sürmüş olduğu bu beş ihtiyaç alanı yerine dört faktörlü bir model önerilmektedir. Bu alanlar sevgi/aidiyet, özgürlük/konfor, güvenlik/adalet, otonomi/özerklik olarak tanımlanmaktadır (Bach, Lockwood ve Young, 2017).

Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Yetişkinlerin şemaları aktif olduğunda genellikle bu durumun, onların çocukken ebeveynlerinden biriyle yaşadıkları bir deneyime dayandığı görülmektedir. Ailenin yanında okul hayatı, toplumsal grup ve kültürel etkiler de şema gelişiminde etkili olmaktadır. Kişinin toplumdaki yeriyle ilgili şemalar, örneğin sosyal izolasyon şeması, sonradan da gelişebilmektedir (Young vd., 2022).

Erken dönem yaşam deneyimleri dört başlık altında toplanabilir:

- *İhtiyaçların Toksik Engellenişi:* İyi olan şeylerin az verilmesi veya duygusal ihmal nedeniyle kişide duygusal yoksunluk veya terk edilme şemaları oluşabilmektedir. Çocuğun ihtiyacı olan tutarlılık, sevgi ve anlayışın çevresi tarafından sağlanmadığı gözlenebilir.
- *Kurban Edilme:* Çocuğa zarar verildiği veya bir şekilde kurban edildiği durumlarda güvensizlik/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç, zararlara karşı dayanıksızlık şemaları gelişebilir.
- *İyi Olan Şeylerin Fazla Verilmesi:* Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması kadar fazla karşılanıyor olması da bazı şemaların oluşumuna sebebiyet verebilmektedir. Sınır konulmayan veya istekleri her zaman ve hemen karşılanan çocukta haklılık/üstünlük şeması, ailenin çocuğa fazla müdahale ettiği durumlarda ise bağımlılık/yetersizlik şeması oluşabilir.

- *Önemli Ötekilerle Özdeşleşme:* Bazı durumlarda çocuğun ebeveynlerinden birinin üstlendiği rolü içselleştirdiği görülebilmektedir. İstismara uğrayan bir çocuğun büyüdüğünde saldırgan tavırlar göstermesi veya soğuk ve sevgisiz bir evde büyümüş çocuğun yetişkin olduğunda duygularını ifade etmeyen biri olması buna örnek gösterilebilir (Young vd., 2022).

Duygusal Mizaç

Duygusal mizaç da şema gelişiminde önemli faktörlerden biridir. Mizaç, kişinin doğuştan getirdiği özellikleri ifade eder. Kişinin diğer insanlara göre daha hassas ya da çekingen, kaygılı ya da sakin, sinirli ya da keyifli olması gibi durumlar daha çocukken gözlenebilmektedir (Rothbart ve Bates, 2006; Young vd., 2022).

Thomas, Chess ve Birch yaptıkları çalışmada kişileri bebeklik döneminden yetişkinliğe dek takip etmişler ve sonuç olarak çocukların davranışlarını dokuz adet mizaç özelliği ile tanımlamaya çalışmışlardır. Bu özellikler duygusal eşik, aktivite seviyesi, tepki, ritmik olma, uyum sağlayabilirlik, duygu durumu, yakınlaşma-uzak durma, sebat etme ve dikkatin çelinebilirliği olarak sıralanabilir. Bu özellikler çok farklı şekillerde bir araya gelebilir; ancak yazarlar üç farklı mizaç kombinasyonu olduğunu önermişlerdir. Bunlar kolay, yavaş ve zor ısınan çocuklar olarak belirtilmiştir (Thomas, Chess, Birch, 1970).

Çocuğun mizacı aynı zamanda belli olaylara maruz kalmasına sebep olur. Bu durum şemaların şekillenmesini de etkilemektedir. Örneğin saldırgan bir mizacı olan çocuğun ailesinden şiddet görme ihtimali sakin mizaçlı bir çocuğa göre daha yüksek olacaktır. Mizaç, şemaların gelişiminde etkili olmakla birlikte çocuğu büyüdüğü ortamın olumlu veya olumsuz nitelikte olması daha önemli bir faktördür (Young vd., 2022).

1.2.3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Bu bölümde Young ve arkadaşlarının modelindeki 18 şemanın neler olduğu aktarılacaktır.

1.2.3.1.Kopukluk ve Reddedilme Alanı

Bu alandaki şemalar, bireylerin diğerleriyle güvenli bağlanma oluşturmaması sonucu oluşmaktadır. Bu şemalara sahip olan kişiler sevgi, bakım, güvenlik ve istikrar ihtiyaçlarının giderilmeyeceğine inanırlar. Çocuklukları travmatik anılarla dolu olabilir ve yetişkin yaşamlarında ya yakın ilişkilerden kaçınmışlardır ya da kendilerine zarar verici ilişkiler içine girerler. Terapötik bağ, bu şemaların sağaltımında önemli bir yere sahiptir (Young vd., 2022).

Terk Edilme/ İstikrarsızlık Şeması

Bu şemaya sahip olan kişilerin, sevdikleri insanların onları terk edeceğine ve duygusal olarak yalnız kalacaklarına dair temel bir inançları vardır. Kısa ayrılıklarda dahi huzursuz olurlar. Bu şemanın oluşumu hayatın ilk yılından itibaren başlayabilir. Bu nedenle şema ile ilgili anıları bulmak bazen zor olabilir, ancak duygusal gücü yüksek olan bir şemadır. Yakın ilişkilerde tetiklenir ve uzun süren bir deneyim yaşatır. Şemanın oluşumuna duygusal olarak tutarsız bir çevrenin sebep olabileceği gibi aşırı korumacı ve çok güvenli bir çevre de sebep olabilir (Young ve Klosko, 2019; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Ak, Kırpınar, Atmaca, Erkan vd., 2023).

Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma Şeması

Güvensizlik/kötüye kullanılma şeması, kişide diğer insanların kendisine kasıtlı olarak zarar verecekleri, küçük düşürecekleri, yalan söyleyecekleri, aldatacakları algısını yaratır (Young vd., 2022). Çocukluklarında fiziksel veya cinsel taciz öyküsü bulunabilir. Bu sebeple duygular yoğun olabilir ve her an patlayacak gibi bir hisse sahip olabilirler. Değişken ruh halleri, dalgınlık veya kopma sık görülebilir. İlişkiler, tehlikeli ve güven vermeyen deneyimler olarak yaşanabilir (Young ve Klosko, 2019).

Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal yoksunluk şeması da terk edilme/istikrarsızlık şeması gibi yaşamın çok erken dönemlerinde oluşmaya başlar. Kişi yalnız kalacağını, diğer insanlar tarafından duyulmayacağını veya anlaşılmayacağını duyumsar. Boşluk hissi yoğun bir şekilde görülebilir. Duygusal yoksunluğun üç ayrı biçimi olabilir. Bunlar ilgi ve bakım yoksunluğu (şefkat ve önemseme), empati yoksunluğu (dinleme ve anlama), korunma yoksunluğu (başkalarının yol göstericiliği) olarak sıralanabilir (Genderen vd., 2012; Young vd., 2022).

Kusurluluk/ Utanç Şeması

Kusurluluk/utanç şeması aktif olan kişiler kendilerinin değersiz olduğu inancına sahiptir. Kendilerini “kötü”, “tembel”, “huysuz”, “sıkıcı”, “garip”, “güçsüz” vb. pek çok olumsuz sıfat ile tanımlayabilirler. Yaptıkları davranışları değil de kendi varoluşlarını kusurlu olarak görme eğilimindedirler. İnsan ilişkilerinden kaçınabilirler. Reddedilmeyi veya eleştirilmeyi kendi inançlarını doğrular gibi algılayabilir ve bunlara karşı tetikte veya hassas olabilirler. Bazen de kendilerinin hiçbir zaman sevilmeyeceği ve değer görmeyeceği inancı ile savaşmak için diğer insanlara karşı aşırı eleştirel davranabilirler (Young vd., 2022; Young ve Klosko, 2019).

Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler, kendilerinin etraflarında bulunan diğer insanlardan farklı olduklarını düşünürler. Çocukluklarında fiziksel, zihinsel veya sosyal özellikleri nedeniyle diğer çocuklar tarafından küçük görülmüş, istenmemiş veya dalga geçilmiş olabilirler. Bu durumla başa çıkmak için insanlardan kaçınma yoluna başvurabilirler. Yakın ilişkileri olabilir, ancak bu dışlanmış hissetmelerinin önüne geçmez. Bazen de bu şemayı telafi etmek için okulda çok başarılı olmak gibi yollar geliştirilir (Young vd., 2022; Young ve Klosko, 2019).

1.2.3.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı

Bu alandaki şemalara sahip olan kişilerde diğer kişilerden ve özellikle ebeveynlerden ayrı hareket edebilme, kendi kimliğini oluşturma, kendine yeterli olabilme yetisi yaşlılarına göre gelişmemiştir. Genellikle ebeveynleri fazla koruyucu davranan, çocuğun kendine olan güveninin gelişmesini desteklemeyen ve onun yerine her şeyi kendileri yapan kişilerden oluşur. Bazı durumlarda ise ebeveyn çocukla hiç ilgilenmez. Dolayısıyla kişiler büyüse bile çocuk gibi hissedip davranabilir (Martin ve Young, 2010; Young vd., 2022).

Bağımlılık/ Yetersizlik Şeması

Bağımlılık/yetersizlik şeması olan kişiler günlük hayatın sorumlulukları ile tek başına başa çıkamayacakları inancına sahiptirler. Doğru kararlar veremeyeceklerini, iyi değerlendirmeler yapamayacaklarını, yeni işlere girişemeyeceklerini düşünürler (Roediger vd., 2018; Martin ve Young, 2010). Yetersiz olduklarını düşünürler ve pek çok durumdan kaçındıkları için becerilerinin gelişmemiş olduğu da görülür. Bağımlı oldukları kişiye karşı öfke hissedilebilir ama genellikle bunu o kişiye ifade edemezler. Yoğun kaygı duyabilir veya panik ataklar geçirebilirler (Young ve Klosko, 2019).

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler her an bir felaket olabileceği beklentisi ve bununla başa çıkamayacakları inancı ile yaşarlar. Bu felaket beklentisinin kaynağı bedensel, duygusal veya dış sebeplere bağlı olabilir. Kişi hasta olabileceği, ruhsal olarak kontrolünü yitirebileceği veya her an saldırıya uğrayabileceği, doğal bir felakete, kazaya uğrayabileceği endişesini taşır (Rafaeli vd., 2011; Martin ve Young, 2010). Bu kişilerin ebeveynleri de genellikle aynı şemaya sahiptir ve çocuk gözlem yoluyla bu inançları geliştirebilir. Ebeveynin aşırı korumacı olması veya yeteri kadar koruyucu olmaması, bazen de ebeveynin travmatik bir yaşantıya maruz kalmış olması bu şemanın gelişimine zemin hazırlayabilir (Young ve Klosko, 2019).

İç İçelik/ Gelişmemiş Benlik Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler, genellikle ailelerinden birine veya önem verdikleri bir yakınlarına duygusal olarak fazla bağıdırlar. O kişinin desteği olmadan hayatlarını sürdürmekte zorlanacakları veya mutlu olamayacakları inancına sahip olurlar. Bu durum kişinin bağımsız bir yaşam sürmesini ve sosyal gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca kimlik gelişiminde aksama olduğu için kişi bazen boşluk hissine kapılabilir veya kendi varlığını sorgulayabilir (Ak vd., 2023; Martin ve Young, 2010; Young vd., 2022).

Başarısızlık Şeması

Başarısızlık şeması olanlar kendilerini akranlarına kıyasla daha başarısız, yetersiz olarak görürler. Kişi gerçekten çabalayıp başarılı olduğunda bile bunu duyumsayamaz, bazen de bu inancı kabul ederek yeteneklerinin altındaki işlerde çalışır. Başarısız olacakları inancı nedeniyle işlerini erteleyebilir, dikkatleri dağınık olabilir veya işlerine gereken özeni göstermeyebilirler (Roediger vd., 2018; Young vd., 2022).

1.2.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Alanı

Zedelenmiş Sınırlar alanındaki şemalara sahip olan kişiler diğer insanların haklarına saygı gösterme, diğer insanlarla birlikte hareket edebilme, verdikleri sözleri tutma, sonuçları kısa vadede elde edilemeyen hedeflere ulaşma veya gerçekçi hedefler koyma gibi konularda zorluk yaşarlar. Genellikle ebeveynleri fazla anlayışlıdır ve çocuklarına yeterince sınır koymamıştır. Bazı durumlarda ise duygusal ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar bunun telafisi için zedelenmiş sınırlar alanındaki şemalardan geliştirebilirler (Young vd., 2022).

Haklılık/ Üstünlük Şeması

Haklılık şeması olan kişilerde diğerlerine üstün olduklarına ve farklı haklara sahip olduklarına dair bir inanç vardır. Dilediğini yapabileceklerini düşünürler. Başkaları için var olan kurallar onlar için geçerli değildir. Kendi çevrelerinde en başarılı, en ünlü kişi olmayı isterler. Bazen kendi isteklerinin gerçekleşmesi için diğer kişileri manipüle edebilir ve onların ihtiyaçlarını göz ardı edebilirler (Behary, 2017; Martin ve Young, 2010).

Yetersiz Öz-denetim/ Öz-disiplin Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler hedeflerine ulaşmakta, duygularını ve dürtülerini kontrol etmekte güçlük çekerler. Kendilerini rahatsız hissettiren durumlardan uzak kalmaya çalışırlar; acıdan, sorumluluktan, yüzleşmelerden kaçınırlar (Karaosmanoğlu, 2019; Martin ve Young, 2010).

1.2.3.4. Başkası Yönelimlilik Alanı

Bu alandaki şemalara sahip olan kişiler kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkalarının ihtiyaçlarını ön planda tutarlar. Bunu yapmalarının sebebi kimi zaman onaylanma ihtiyacı, kimi zaman diğerleri tarafından dışlanmama, kimi zamanda bağlanma ihtiyacıyla ilgili olabilmektedir. Kendi ihtiyaçlarını dikkate almamaları nedeniyle zamanla diğerlerine karşı öfke duyabilirler. Genellikle çocukken oldukları gibi kabul görmemiş, koşullu olarak sevilmişlerdir (Young vd., 2022).

Boyun Eğicilik Şeması

Boyun eğicilik şeması kişiyi olası terk edilmelere veya tepki almaya karşı koruyucu işlev görür; ancak kişi bunun karşılığında ihtiyaçlarını dile getirmez veya bazı durumlarda da duygularını bastırır, önemsemez. Karşı tarafın isteklerini kabul eder. Sonuç olarak güçlü bir benlik oluşturamaz ve kim olduğunu tanımlamakta zorlanır. Bu şemaya sahip olanlar genellikle kolay empati yapabilen kişilerdir. Kendileri için bir şey yaptıklarında suçluluk duyabilirler; ancak zamanla biriken bir öfke duygusuna da sahip olabilirler. Bu duyguyu karşı tarafa ifade edemediklerinden pasif agresif davranışlar gösterebilirler (Young ve Klosko, 2019).

Kendini Feda Şeması

Kendini feda şeması aktif olan kişiler bağımlı olduklarını düşündükleri kişilerin ihtiyaçlarına karşı çok duyarlıdır, onların ihtiyaçlarını gönüllü bir şekilde karşılarlar. Bunu yapmalarındaki amaç o kişilerle olan bağlarının sürmesini sağlamak, suçluluk duymamak ve diğerlerinin acı duymalarını engellemektir. Kişi zamanla bağımlı hissettiği bu kişilere karşı küskünlük duyabilir (Karaosmanoğlu, 2016; Martin ve Young, 2010).

Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık Şeması

Bu şemaya sahip olanlar için başkalarının onayını almak çok önemlidir. Kişinin özsaygısı diğerlerinin ona verdiği tepkiye göre artar ya da azalır. Hayatlarına yön veren kendi istekleri değildir. Toplumsal statü ve saygınlık, fazla para kazanmak gibi yollarla diğerleri tarafından kabul görmeye çalışırlar (Young vd., 2022).

1.2.3.5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama Alanı

Bu alandaki şemalarda duyguların ve dürtülerin olduğu gibi yaşanamaması görülür. Kişinin hayata dair kuralları katıdır, kendinden beklentileri yüksektir. Bu durum kişinin gevşeyememesine, kendini rahat ve olduğu gibi ifade edememesine yol açabilir. Ebeveynleri

talepkâr, bazen de cezalandırıcıdır. Bu kişilerde mükemmeliyetçilik, duygularını anlayamama ve gösterememe, karamsarlık ve endişe gözlenebilir (Martin ve Young, 2010).

Olumsuzluk/ Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip olan kişiler hayatın olumsuz yönlerine odaklanmış bir şekilde yaşarlar, olumlu olayların değerini küçük görürler ve pek çok alanda işlerin bir noktada kötü sonla biteceğine inanırlar. Bir şeyleri yanlış yapmaktan korkarlar; yanlış yaparlarsa mali açıdan, sosyal ilişkileri açısından sorun yaşayacaklarını düşünürler. Bu nedenlerle sürekli tetiktelerdir, kaygı duygusunu yoğun bir şekilde hissederler, kararsızlık, şikayetçilik görülebilir (Karaosmanoğlu, 2016; Martin ve Young, 2010).

Duyguları Bastırma Şeması

Duyguları bastırma şeması olanlar dışarıdan soğuk görünen bir tavra sahiptirler. Duygularını dışa vuramazlar. Bunu yapmalarının sebebi olası bir onaylanmama halinden kaçınmak, utanç duygusunu hissetmekten kaçınmak, dürtüsel davranacaklarından korkmak gibi durumlar olabilir. Kişi olumsuz duyguların ifadesi kadar olumlu duygularını göstermekte de zorlanır, bazen akılcılığın arkasına sığınabilir (Young vd., 2022).

Yüksek Standartlar/ Aşırı Eleştiricilik Şeması

Bu şema kişinin genellikle eleştiriden kaçınmak için içselleştirdiği kuralları ve davranışları içermektedir. Kişinin kendisinden beklentisi çok yüksektir ve bunu karşılamak için çok çalışır veya kendine ve diğerlerine baskı yapar; bunlar karşılanamazsa eleştirel yaklaşım sergilenebilir. Spontane davranamazlar; rahatlama, yaptıklarından zevk alma, başarılı olduğunu düşünme gibi durumlarda zorlanırlar. İlk bakışta şema mükemmeliyetçilik veya -meli, -malı ifadelerini içeren katı kurallara sahip olma, zamanı en verimli şekilde kullanma görünümündedir (Ak vd., 2023; Martin ve Young, 2010). Bu şema gerginlik, huzursuzluk, kaygı, öfke, bunaltı, yorgunluk gibi pek çok olumsuz duyguya sebep olabilir (Young ve Klosko, 2019).

Cezalandırıcılık Şeması

Cezalandırıcılık şeması olan kişiler hatalara karşı, bu hatayı yapan kendileri de olsa bir başkası da olsa hoşgörüsüzdür. Beklentileri karşılanmadığında öfkelenebilir, sabırsız davranabilirler. Aynı zamanda affetmekte zorluk yaşarlar (Karaosmanoğlu, 2016; Young vd., 2022).

1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Pek çok kişi yoğun bir duygu ya adığında bu duyguyla ba a çıkmakta zorlanma yaşayabilir. Bu durum hem olumlu hem de olumsuz duygular için geçerli olabilmektedir. *Duygu düzenleme*, kişinin hangi duyguları ya ayaca ını ve bir duyguyu ya adığında bunu nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade edeceğini etkilemeye çalışması anlamına gelmektedir (Gross, 1998a). Duygu düzenleme konusu geçmişten beri ele alınan bir konu olsa da bu isim altında incelenmesi ve araştırılması 1990'lerden sonra artmıştır (Gross, 2008). Bu kısımda duygunun tanımı yapılacak, duygu düzenlemenin ve duygu düzenleme g  l   n n ne olduğu ve duygu düzenleme g  l   n n erken dönem uyum bozucu şemalar ve kıskançlıkla olan bağlantısı üzerinde durulacaktır.

1.3.1. Duygu Kavramı

Duygular, davranışları yönlendiren karşı konulamaz g  ler olarak ele alınan bir kavram gibi görülmekle beraber yapılan araştırmalarda kişilerin duygularını farklı yollarla kontrol edebildiği gösterilmiştir (Koole, 2009). Tanım itibariyle kişilerin yaşadığı pek çok farklı deneyimi kapsıyor olsa da tüm bu deneyimlerin ortak    özelliği olduğu sonucuna varılmıştır (Gross, 2008).

Bu ortak özelliklerden birincisi, duyguların kişinin amaçlarıyla ilgili durumlara dikkatini vermesiyle olu tu udur (Lazarus, 1991). Bu amaçlar kişinin benlik algısına, hangi özelliklere sahip bir birey olmak istemesine veya geçici isteklerine ba lı olabileceği gibi amacın bilinçli veya bilin d  , kültürel normlara uygun olmasına da bağlı olabilir (Gross, 2008). Örneğin kişinin saygın bir birey olmak istemesi, belli bir konuda bilgisini arttırmak istemesi, tehlikeli g rd   hayvanlardan uzak kalmak istemesi veya iyi bir vatandaş olmak istemesi gibi durumlar onda farklı duygular uyandırabilir.

Duyguların ortak özelliklerinden ikincisi, ortak bileşenleridir. Bütün duygular birtakım fizyolojik etkiler yaratır. Bu fizyolojik etkiler *his* olarak adlandırılabilir. Hislerin yanı sıra duygular kişiyi bir davranışa yöneltir (Frijda, 1986).

   nc  ortak özellik ise, duyguların şekillendirilebilir olmasıdır. Duyguların onları deneyimleyen kişi tarafından fark edilmemesi mümkün olmasa da kişi duyguların onu yönlendirdiği davranışı kontrol edebilir. Bu  zellik duygu düzenleme açısından önem taşımaktadır (Gross, 2008).

Gross'un (1998b) önerdiği duygu modeline göre, duygular kişinin bir durumla karşılaşması ile dikkatini o duruma yöneltmesi, bu durumun kişi için bir anlamının olması ve bunun sonucunda kişinin cevap sisteminin harekete geçmesiyle oluşur. Kişinin duruma yüklediği anlam ile ortaya çıkan duygusal cevaplar, kişinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik cevap sistemlerini harekete geçirir. Kişinin yaşadığı bu cevaplar genellikle ilk başta yaşanan durumun da değişmesine neden olur. Örneğin, bir kimsenin belli bir ortamda uygun olmayan şekilde konuşması sonucu duyduğu mahcubiyeti diğerlerinin görmesi, diğerlerinin bu durumu hoş karşılamasıyla sonuçlanabilir (Keltner, 1995).

1.3.2. Duygu Düzenleme

Kişilerin belli süreçleri etkileme yoluyla duygularını yönetebilmesine *duygu düzenleme* denilmektedir (Koole, 2009). Duygu düzenleme, dikkatin duyguyu uyandıran duruma yöneltilmesi (Rothermund, Voss ve Wentura, 2008), durum hakkında yapılan bilişsel değerlendirme (Gross, 1998b) ve duygunun yarattığı fizyolojik etkilerden (Porges, 2007) biri üzerinde kontrol sağlayarak yapılabilir. Kişinin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmesinin ruhsal sağlığı (Gross ve Munoz, 1995), bedensel sağlığı (Sapolsky, 2007), ilişki doyumu (Karataş, 2019) ve yaptığı işteki performansı (Liu, Prati, Perrew ve Brymer, 2010) üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

Duygu düzenleme, anlam itibarıyla kişinin kendi duygularını düzenlemesi (intrinsik düzenleme) veya bir başka kişinin duygularını düzenlemesi (ekstrinsik düzenleme) olarak anlaşılabile de araştırmacıların genellikle yetişkinler hakkında araştırma yaparken intrinsik düzenlemeyi, gelişimsel araştırmalar yaparken de ekstrinsik düzenlemeyi ele aldıkları görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007). İntrinsik düzenlemede, kişi duyguları tarafından ele geçirilmeye karşı koymaya çalışmaktadır (Goleman, 1995). Bunu yaparken dikkatini duyguyu tetikleyen uyarandan başka bir şeye yöneltebilir (Langens ve Mörrth, 2003), duygularını yazma yoluyla değiştirebilir (Pennebaker ve Chung, 2007).

Duygu düzenleme, farklı yazarlar tarafından değişik şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Bazı yazarlar duygu deneyiminin, duygusal uyarılmanın azaltılmasının ve özellikle negatif duygular için duygunun dışı vurumunun kontrolüne vurgu yaparken (Garner ve Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman ve Garber, 1996). Başka bir grup yazar ise duygu düzenlemenin, duygu kontrolüyle aynı olmadığını ve sadece negatif duyguları azaltmak veya kontrol etmek için yapılmadığını belirtmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Duygu düzenleme sırasında kişi pozitif veya negatif duyguları artırabilir veya azaltabilir; bu yolla duygusal cevaplarını düzenleyebilir (Gross, 1999). Bazı duygu düzenleme stratejileri, kişinin kaçındığı duygusal sonuçlara da yol açabilir; yapılan bir araştırmada katılımcılardan belli bir duygu durumundan kaçınmaları ve aynı anda bilişsel bir görevi yerine getirmeleri istendiğinde kaçındıkları duygularda artış olduğu gözlenmiştir (Wegner, Erber ve Zanakos, 1993). Dolayısıyla duyguyu kabul etmek yerine onu kontrol etmeye çalışmak duygu düzenlemede istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, ebeveynlerin çocuklarının negatif duygularına aynı şekilde karşılık vermesinin çocuğun negatif duygusunu devam ettirmesine ve düşük sosyal becerilere sebep olduğu görülmüştür (Eisenberg, Cumberladn ve Spinrad, 1998).

Etkili bir duygu düzenleme için kişi duygusunu gözlemleyebilmeli, yaşadığı duygusal deneyimi değerlendirebilmeli ve onu değiştirebilmelidir; bunları yaparken duyguyu fark etmek ve anlayabilmek büyük önem taşımaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenlemede, olumlu veya olumsuz her duygunun kabul edilmesi ve duygusal cevaplara değer verilmesi önem taşımaktadır (Gratz ve Tull, 2010; Linehan, 1993; Linehan, 2014; Safer, Telch ve Chen, 2013). Kişinin kendi negatif duygularına negatif cevaplar vermesi duygu düzenlemede zorluklara sebep olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes ve Pierson, 2005).

Yaygın olarak kullanılan duygu düzenleme stratejileri Gross (2008) tarafından beş başlık altında sınıflandırılmıştır. Bunlar durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişiklik ve duygusal cevabın düzenlenmesidir. İlk dört strateji, duygusal cevap ortaya çıkmadan önce yapılabilir. Durum seçiminde kişi belli duyguları uyandırabilecek yerlerden kaçınmaktadır. Örneğin, kişi eski eşiyle karşılaşabileceği yerlere gitmeyerek yaşayabileceği duygulardan kaçınır. Durum değişikliğinde kişi yaşanan durumun telafisine odaklanır. Bilet aldığı bir etkinliğe geç kalmışsa yine kendisine iyi geleceğini düşündüğü bir başka etkinliğe yönelir. Bu iki stratejide kişi, çevresini değiştirerek duygularını düzenlemeye çalışmaktadır. Dikkatin dağıtılmasında ise kişi aynı durumun içindeyken duygusal cevabını değiştirir; dolayısıyla içsel bir değişiklik yapar. Örneğin bakışlarını başka bir yere çevirir veya farklı konuları düşünmeye başlayabilir. Bilişsel değişiklik, kişinin durum hakkındaki düşüncelerini değiştirmesi veya kendi başa çıkma kapasitesi hakkındaki düşüncelerini değiştirmesidir. Yeniden değerlendirme, bilişsel değişikliğin en bilinen formudur. Duygusal cevabın düzenlenmesi ise kişinin fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal cevabını değiştirmesi anlamına gelir. Kişi bu cevabı düzenlemek için spor yapabilir, rahatlama egzersizleri yapabilir veya yaşadığı duygunun davranışsal dışavurumunu baskılayabilir.

Hangi stratejilerin istenilen sonucu verdiği konusunda yapılan farklı araştırmalar bulunmaktadır. Daha önceki yıllarda yapılan çalışmalarda duygusal uyarana dikkati yönlterek yapılan duygu düzenlemenin daha etkili sonuç verdiği ve duyguları bastırma ve dikkati uyarandan uzaklaştırmanın olumsuz sonuçları olduğu ifade edilmektedir (Pennebaker, 1997). Sheppes ve Gross (2011) tarafından yürütölen daha yeni bir çalışmada ise düşük yoğunluklu duygusal durumlarda bilişsel yeniden değeriendirmenin kullanılmasının istenen sonuçları verdiği ancak yüksek yoğunluklu duygusal uyaranlar için dikkat dağıtmayla karşılaştırıldığında istenen sonucu vermediğı gözlenmiştir.

Gratz ve Roemer (2004), çalışmasında duygu düzenlemeyi kavramsallaştırırken önemli olan faktörleri şöyle sıralamıştır: duyguların farkındalığı ve anlaşılması, duyguların kabul edilmesi, dürtüsel davranışların kontrol edilme yeteneğı ve negatif duyguları deneyimlerken istenen hedefler doğrultusunda davranışlarını kontrol edebilme yeteneğı, kişisel hedeflere ulaşabilmek için duygusal cevaplarını değıştirebilmek ve bunu yaparken duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabiliyor olmak. Kişinin bunlardan birini yapamıyor oluşu onda *duygu düzenleme güçlüğü* veya *duygu düzensizliğı* olduğunu göstermektedir. Gratz ve Roemer, bir kişide yukarıda sayılan özelliklerin ne düzeyde var olduğunu tespit etmek için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğini geliştirmişlerdir.

Duygu düzenleme güçlüğü olan kişiler etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanamazlar, bunun yerine kaçma ve kaçınma davranışlarına başvururlar. Bu durum kişinin kaygısını artırır ve depresyon, dürtüleri kontrol etmede sorunlar, uyku problemleri, iştahda değışimlere yol açar. Aynı zamanda dikkat ve hafıza becerilerinde istenmeyen sonuçlar görülür (Marra, 2005). Aşağıda, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatolojilerin bağlantısı üzerinde durulacaktır.

1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatolojiler

Duygu düzenleme güçlüğü, birçok psikolojik bozukluğun oluşumunda ve sürmesinde etkili bir faktördür (Koerner, 2011; Ögel, 2012). Etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaması, kişiyi alkol, madde kullanımı, aşırı yeme gibi kendine zarar veren stratejilerin kullanılmasına yöneltebilir. Bu durumda kişilerin bu tip stratejilere yönelmek yerine etkili duygu düzenleme yöntemlerini kullanmaya teşvik edilmesi önemlidir (Ögel, 2012).

Son dönemde gelişen terapi yöntemlerinde de kişi için sorun oluşturan davranışların etkili olmayan duygu düzenleme stratejileri nedeniyle oluştuğı varsayılmaktadır (MacPherson, Cheavens ve Fristad, 2013). Çeşitli psikolojik bozuklukların duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi pek çok araştırmada görölebilmektedir. Örneğin yeme bozuklukları (Ruscitti, Rufino,

Goodwin ve Wagner, 2016), posttravmatik stres bozukluğu (Bonn-Miller, Vujanovic, Boden ve Gross, 2011), flört şiddeti (Shorey, Brasfield, Febres ve Stuart, 2011), depresyon veanksiyete bozuklukları (Besharat ve Farahman, 2017), sınırda kişilik bozukluğu (İlk ve Bilge, 2020), alkol kullanımı ve kendine zarar verme davranışları (Bakar Kahraman ve Kızılay Çankaya, 2020; Gürgen, 2017), madde kullanım bozuklukları (Arabacı, Dağlı ve Gülsenay, 2018) ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüklerini gidermek için farklı terapi ekolleri geliştirilmiştir. Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993), duygu odaklı terapi (Greenberg, 2012), kabul ve kararlılık terapisi (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) bu terapi çeşitlerindendir.

Yıllar içerisinde farklı duygu düzenleme stratejileri işlevsel ve işlevsel olmayan stratejiler olarak ayrılmıştır. Stres ve başa çıkma teorileri (Folkman ve Lazarus, 1986), erken dönem bilişsel davranışçı yaklaşımlar (Beck, 1976) yeniden değerlendirme ve problem çözme becerilerini geliştirmenin duygu düzenlemede etkili olduğunu göstermişler ve terapi ekolünü geliştirirken buna dayanmışlardır. Son dönemlerde ise mindfulness işlevsel bir duygu düzenleme yöntemi olarak ele alınmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). İşlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri ise duyguyu bastırma ve kaçınma, istenmeyen düşüncelerin bastırılması, deneyimsel kaçınma, ruminasyon gibi yöntemlerdir. Yapılan bir araştırmada kaçınma ile kaygı, yeme bozuklukları ve depresyonun; ruminasyon ile kaygı, yeme bozuklukları, depresyon ve madde kullanım bozukluklarının; bastırma ile kaygı, yeme bozuklukları ve depresyonun ilişkili olduğu gösterilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010).

1.4. Kıskançlık, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Bu bölümde, yukarıda ayrıntılı bir şekilde ele alınmış olan kıskançlık, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aralarında nasıl bir ilişki olduğu aktarılmaya çalışılacaktır.

1.4.1. Kıskançlık ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki

Kıskançlık ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi saptamak için yapılan çok sayıda çalışma bulunmamakla beraber Dobrenski (2001), bu ilişkiyi araştıran yazarlardan biri olmuştur. Bu çalışmaya göre kıskançlıkla pek çok şema arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Sadece duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şemaları ile kıskançlık arasında bir ilişki saptanamamıştır. Özellikle terk edilme, güvensizlik/suistimal

edilme, kusurluluk, bağımlılık/yetersizlik, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve boyun eğcilik şemaları daha sıkı bir ilişkiye sahiptir.

Faraji, Utar ve Boran (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre iç içe geçmiş/ gelişmemiş benlik, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kendini feda şemaları duygusal kıskançlığı; duyguları bastırma, kusurluluk/utanç, dayanıksızlık, kendini feda ve iç içe geçmiş/gelişmemiş benlik şemaları davranışsal kıskançlığı; duyguları bastırma, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, kendini feda, dayanıksızlık ve iç içe geçme/gelişmemiş benlik şemalarının bilişsel kıskançlığı yordadığı bulunmuştur.

1.4.2. Kıskançlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Çetin, 2021). Bu nedenle kıskançlık duygusunun yönetiminde uygun duygu düzenleme tekniklerini kullanmak önem taşımaktadır (Leahy ve Tirsch, 2008). Kıskançlık duygusunun çalışıldığı bir danışana mindfulness tekniği öğretilmiş ve duygusunu kabul etmesi, gözlemlemesi, duygusuna yer açması üzerine çalışılmış, ardından yeniden değerlendirme yapması ve başa çıkma kartlarını kullanması sağlanmıştır. Böylelikle kıskançlığın normal bir duygu olduğunu kabul etmesi ve bu duyguyu ona tepki göstermeden deneyimlemesi sağlanmıştır.

Etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmadığı durumlarda kıskançlık duygusu ilişkiye zarar verebilir. Duygu düzenleme tekniklerinden biri olarak kullanılan ruminasyon, romantik kıskançlığı olan kişilerde ilişki doyumunun az olmasında açıklayıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir (Elphinston, Feeney, Noller, Connor ve Fitzgerald, 2013). Benzer şekilde ilişki doyumu ile bilişsel kıskançlık ve ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Ökten, 2016). Kılıç ve Altınok (2021) tarafından yapılan bir çalışmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlarının kıskançlığı ve ruminatif düşünceleri arttırdığı ve ilişki doyumunu düşürdüğü bulgulanmıştır.

1.4.3. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Şema terapide duygu düzenlemedeki güçlükler, erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerin (güvenli bağlanmanın eksikliği, çocukluk travması veya duygusal ihmal) bir sonucu olarak görülmektedir (Fassbinder, Schweiger, Martius, Brand-de Wilde ve Arntz, 2016). Bu tip deneyimler, kişinin psikolojik travmalarının olmasına, duygulardan korkmasına ve bunun

sonucu olarak da duygulardan kaçınıp onlar hakkında işlevsiz üst bilişler geliştirmesine sebep olmaktadır. Şema terapiye göre bu sorunlar ele alındıkça kişinin duygu düzenleme kapasitesi gelişecektir. Bunun için kullanılan teknikler arasında sınırlı yeniden ebeveynlik, empatik yüzleştirme ve çift sandalye tekniği ile imgede yeniden yazma gibi deneyimsel teknikler vardır. Bu tekniklerden her biri yukarıda bahsedilmiş olan Gross'un duygu düzenleme ile ilgili modelinde farklı aşamalar için kullanılabilmektedir.

Olumsuz duyguları düzenleme güçlüğünün, erken dönem uyum bozucu şemalar ile psikolojik bozukluklar arasında aracı bir role sahip olduğu görülmektedir (Yakın, Gençöz, Steenbergen ve Arntz, 2019). Duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyum bozucu şemalardan dayanıksızlık şeması ve terk edilme şeması ile öğrencilerin anksiyete düzeyleri (Hoseini, 2014); şemalar ve komplike yas tepkileri (Kaya Demir ve Çırakoğlu, 2022); şemalar ve evlilik içi şiddet (Zade Mohammadi ve Kordestanchi Aslani, 2021); şemalar ve yeme bozuklukları (Gerges, Hallit, Malaeb ve Obeid, 2022) arasında aracı rol oynamaktadır. Ayrıca çocukluk döneminde görülen duygusal kötü muamele ile depresyon (Nazari ve Farhadi, 2016) ile agresyon (Şenkal Ertürk, Kahya ve Gör, 2020) arasında şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü bulunmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın ikinci bölümünde araştırmanın modeline, örnekleme, veri toplama araçlarına ve veri analizinde kullanılan yöntemler ele alınacaktır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, çok boyutlu kıskançlık, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan ilişkisel tarama türündeki bir araştırmadır. İlişkisel tarama türündeki araştırmalar, belirli bir zaman aralığında iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinden biridir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Yapılan bu araştırmanın örneklemi, internet erişimi olan 18-65 yaş aralığındaki 414 katılımcıdan oluşmaktadır. Örnekleme çevrimiçi yollarla ulaşılmış ve seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerden Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3'ü ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form'u doldurmaları istenmiştir. Veriler internet ortamında toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin yaş, cinsiyet, medeni durum, ilişki durumu ve süresi, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi kaydını tutan bir formdur.

2.3.2. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ)

Bu çalışmada Pfeiffer ve Wong (1989) tarafından geliştiren Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği romantik ilişki yaşayan kişilerin kıskançlık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, Karakurt (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Duygusal kıskançlık, bilişsel kıskançlık ve davranışsal kıskançlık alt boyutlarından oluşan ölçek toplam 23 maddedir ve yedi dereceli likert tipindedir. Duygusal kıskançlık alt boyutu yedi maddeden, bilişsel ve davranışsal kıskançlık alt boyutları ise sekizer maddeden oluşmaktadır. Duygusal kıskançlık alt boyutu 7-49 puan arasında, bilişsel ve davranışsal kıskançlık alt boyutu ise 8-56 puan arasında değişkenlik

gösterecek şekilde puanlanabilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların artması bireyin kıskançlık düzeyindeki artışı göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karakurt (2001) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmaya göre ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı duygusal kıskançlık alt boyutunda .81, bilişsel kıskançlık alt boyutunda .84, davranışsal kıskançlık alt boyutunda ise .80 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, doksan madde ve on sekiz şemadan (alt boyut) oluşan altılı likert tipinde (1: benim için tamamıyla yanlış, 6: beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilen bir formdur (Young, 2005). Ölçeğin orijinal halinde beş tane şema alanı ve on sekiz tane boyutu bulunmaktadır. Şema alanları, kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ile aşırı uyarılma ve baskılamadan oluşmaktadır. Şema boyutları ise terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık/üstünlük, yetersiz öz-denetim/öz-disiplin, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık/kabul arayıcılık, olumsuzluk/karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırıcılıktan oluşmaktadır.

Şema ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış halinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) yapmıştır ve bu ölçeğin Türkiye’de yapılacak araştırmalarda ve klinikte kullanımda uygun olduğu sonucuna varmışlardır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi beş şema alanı görülmektedir; ancak alt boyutlar 14 tane tanımlanmıştır. Bu alt alanlar duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik/suistimal edilme, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz-denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlardır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik değerleri şema alanlarında $r=.66-.83$, şema boyutlarında $r=.66-.82$ aralığındadır. İç tutarlılık katsayısı ise şema alanlarında $\alpha=.63-.80$, şema boyutlarında ise $\alpha=.53-.81$ aralığındadır.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlükleri değerlendirebilmek amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin orijinal formunda otuz altı tane madde

bulunmaktayken araştırmalarda ve klinikte kullanımını kolaylaştırmak amacıyla Bjureberg, Ljotsson, Tull vd. (2016) tarafından on altı maddelik kısa bir form oluşturulmuştur. Ölçek beşli likert tipindedir (1: hemen hemen hiç, 5: hemen hemen her zaman) ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme şeklinde-dir. On altı maddelik kısa formun Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik alışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Buna göre lğın iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.92$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda ise iç tutarlılık katsayıları $\alpha=.78-.87$ aralığında-dır.

2.4. Veri Analiz Yöntemi

Yapılan bu araştırmada, çok boyutlu kıskançlık, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin tespiti için SPSS programı kullanılmıştır. Katılımcıların lklere verdikleri puanların dağılımını incelemek için arpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Bu değeri-lerin -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde basıklık arpıklık değeri-lerinin -2 ile +2 aralığında olduğu takdirde varyansın homojen dağılım sergilediğ-i kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Kişisel bilgilerin analizi için frekans ve yüzde analizi uygulanmış, değ-işkenler arasındaki analizlerde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler çarpımı korelasyonu, basit doğrusal regresyona ve hiyerarşik regresyona başvurulmuştur. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları 0 ile $\pm 0,29$ arasında ise düşük düzey ilişki olduğu, $\pm 0,30$ ile $\pm 0,69$ arasında ise orta düzey ilişki, $\pm 0,70$ ile ± 1 arasında ise yüksek düzey ilişki olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2017).

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilecektir.

3.1. Normallik Testi Sonuçları

Tablo 1
Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk				
	Statistic	df	p	Statistic	df	p	Çarpıklık	Basıklık
DDGÖ16 Toplam Puan	.07	414	.00	.97	414	.00	.32	-.72
Açıklık	.16	414	.00	.91	414	.00	.53	-.54
Amaçlar	.09	414	.00	.95	414	.00	-.27	-.87
Dürtü	.13	414	.00	.91	414	.00	.59	-.54
Stratejiler	.10	414	.00	.93	414	.00	.43	-.89
Kabul Etmeme	.13	414	.00	.92	414	.00	.50	-.78
YŞÖKF-3Toplam Puan	.03	414	.14	.98	414	.00	.47	.16
Duygusal Yoksunluk	.16	414	.00	.86	414	.00	1.13	.51
Başarısızlık	.14	414	.00	.88	414	.00	1.13	.70
Karamsarlık	.11	414	.00	.92	414	.00	.66	-.46
Güvensizlik/Suistimal Edilme	.07	414	.00	.96	414	.00	.45	-.44
Duyguları Bastırma	.10	414	.00	.93	414	.00	.64	-.29
Onay Arayıcılık	.05	414	.00	.98	414	.00	-.07	-.57
İç İç Geçme/Bağımlılık	.16	414	.00	.87	414	.00	1.12	.71
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	.05	414	.00	.99	414	.03	-.10	-.43
Kendini Feda	.05	414	.01	.98	414	.00	.06	-.74
Terk Edilme	.16	414	.00	.86	414	.00	1.17	.99
Cezalandırılma	.05	414	.00	.98	414	.00	.17	-.49
Kusurluluk	.20	414	.00	.81	414	.00	1.55	1.39
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.10	414	.00	.93	414	.00	.69	-.19
Yüksek Standartlar	.07	414	.00	.96	414	.00	.18	-.88
ÇBKÖ Toplam Puan	.11	414	.00	.94	414	.00	.96	1.38
Duygusal Kıskaçlık	.11	414	.00	.88	414	.00	-1.41	1.71
Davranışsal Kıskaçlık	.12	414	.00	.90	414	.00	1.13	1.07
Bilişsel Kıskaçlık	.21	414	.00	.78	414	.00	1.55	1.88

Elde edilen verilerin parametrik veya non parametrik testler ile edilmesinin saptanması amacıyla alan yazındaki normallik testlerinden Kolmogorov Smirnov normallik testine başvurulmuş ve sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına göre YŞÖKF-3 toplam puanının homojen dağılım sergilediği ($p>0.05$); DDGÖ-16 toplam puan ($p<0.05$), açıklık ($p<0.05$), amaçlar ($p<0.05$), dürtü ($p<0.05$), stratejiler ($p<0.05$), kabul etmeme ($p<0.05$); duygusal yoksunluk ($p<0.05$), başarısızlık ($p<0.05$), karamsarlık ($p<0.05$), güvensizlik/suistimal edilme ($p<0.05$), duyguları bastırma ($p<0.05$), onay arayıcılık ($p<0.05$),

iç içe geçme/bağımlılık ($p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($p<0.05$), kendini feda ($p<0.05$), terk edilme ($p<0.05$), cezalandırılma ($p<0.05$), kusurluluk ($p<0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($p<0.05$), yüksek standartlar ($p<0.05$), ÇBKÖ toplam puan ($p<0.05$), duygusal kıskançlık ($p<0.05$), davranışsal kıskançlık ($p<0.05$), bilişsel kıskançlık ($p<0.05$) puanının homojen dağılım sergilemediği saptanmıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde basıklık çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olduğu takdirde varyansın homojen dağılım sergilediği kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Kolmogorov Smirnov normallik testinden sonra tüm ölçek puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri analiz edilmiş olup basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olmasından kaynaklı varyansın homojen dağılım sergilediği kabul edilmiş ve veriler parametrik testler aracılığıyla analiz edilmiştir.

3.2. Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 2
Demografik Değişkenlere Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	209	50.5
	Erkek	205	49.5
	Toplam	414	100.0
Medeni Durum	Bekar	213	51.4
	Evli	201	48.6
	Toplam	414	100.0
Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Ortaokul	12	2.9
	Lise	73	17.6
	Üniversite	237	57.2
	Yüksek Lisans ve Üzeri	92	22.2
	Toplam	414	100.0
İlişki Durumu	İlişkisi var	300	72.5
	İlişkisi yok	114	27.5
	Toplam	414	100.0
Aylık Gelir Düzeyi	0-5500TL	107	25.8
	5501-11000TL	152	36.7
	11001-16501TL	71	17.1
	16501 TL'den fazla	84	20.3
	Toplam	414	100.0
Psikiyatrik Tanıya Sahiplik	Var	52	12.6
	Yok	362	87.4
	Toplam	414	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	302	72.9
	Çalışmıyorum	86	20.8
	Emekli	26	6.3
	Toplam	414	100.0

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmamızın %50.5’inin kadın, %49.5’inin erkek; %48.6’sı evli, %51.4’ü bekar, %2.9’unun ilkokul ve ortaokul %17.6’sının lise, %57.2’sinin üniversite, %22.2’sinin yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip olduğu; Katılımcıların %72.9’unun çalışanlardan, %20.8’inin çalışmayanlardan, %6.3’ünün ise emeklilerden oluştuğu ve katılımcıların %25.8’inin 0-5500 TL, %36.7’sinin 5501 TL-11000 TL, %17.1’inin 11001TL-16501TL, %20.3’ünün 16501 TL’den fazla aylık ekonomik gelir düzeyine sahip olduğu aynı zamanda katılımcıların %87.4’ünün bir psikiyatrik tanıya sahip olmadığı %12.6’sının ise psikiyatrik bir tanıya sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 3

Katılımcıların Şiddet ve İstismar İfadelerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

		<i>n</i>	%
Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?	Evet	57	13.8
	Hayır	357	86.2
	Toplam	414	100.0
Aile içinde fiziksel olarak ihmal edildiniz mi?	Evet	59	14.3
	Hayır	355	85.7
	Toplam	414	100.0
Aile içinde fiziksel istismara maruz kaldınız mı?	Evet	44	10.6
	Hayır	370	89.4
	Toplam	414	100
Aile dışında fiziksel ve duygusal ihmal ve istismar yaşadınız mı?	Evet	115	27.8
	Hayır	299	72.2
	Toplam	414	100

Tablo 3’de görüldüğü üzere “Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?” ifadesine katılımcıların %86.2’sinin hayır, %13.8’inin evet; “Aile içinde fiziksel olarak ihmal edildiniz mi?” ifadesine %85.7’sinin hayır, %14.3’ünün evet; “Aile içinde fiziksel istismara maruz kaldınız mı?” ifadesine %89.4’ünün hayır, %10.6’sının evet; “Aile dışında fiziksel ve duygusal ihmal ve istismar yaşadınız mı?” ifadesine %72.2’sinin hayır, %27.8’nin evet yanıtı verdiği saptanmıştır.

3.3. Demografik Bilgiler ile Çok Boyutlu Kıskançlığa Dair Bulgular

Tablo 4

Çok Boyutlu Kıskançlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

		<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ÇBKÖ Toplam Puan	Kadın	209	74.33	21.24	.25	-1.36	.61
	Erkek	205	77.26	22.43			
Duygusal Kıskançlık	Kadın	209	39.26	6.35	27.31	.49	.00
	Erkek	205	38.85	10.06			
Davranışsal Kıskançlık	Kadın	209	18.18	9.11	9.56	-3.24	.00
	Erkek	205	21.40	11.01			
Bilişsel Kıskançlık	Kadın	209	16.89	11.67	.83	-.10	.36
	Erkek	205	17.00	10.97			

Cinsiyet ile ÇBKÖ toplam puanı ve bilişsel kıskançlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Duygusal kıskançlık puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Kadınların duygusal kıskançlık puanları erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha fazladır ($\bar{x} = 39.26$ $F=27.316$ $p<0.01$).

Davranışsal kıskançlık puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkeklerin davranışsal kıskançlık puanları kadınlara göre anlamlı bir şekilde daha fazladır ($\bar{x} = 21.40$ $F=9.565$ $p<0.05$).

Tablo 5

Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Gelir Aralığı	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T.</i>	<i>SD</i>	<i>K.O.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
ÇBKÖ Toplam Puan	0-5500TL	107	78.82	22.52	G. Arası	5193.37	3	1731.12	3.69	.01
	5501-11000TL	152	77.46	23.21	G. İçi	192227.34	410	468.84		
	11001-16501TL	71	75.56	21.53	Toplam	197420.71	413			
	16501 TL'den fazla	84	69.08	17.22						
	Toplam	414	75.78	21.86						
Duygusal Kıskançlık	0-5500TL	107	39.52	7.65	G. Arası	350.01	3	116.67	1.66	.17
	5501-11000TL	152	39.51	9.42	G. İçi	28271.48	410	70.05		
	11001-16501TL	71	39.54	7.39	Toplam	29071.49	413			
	16501 TL'den fazla	84	37.23	7.96						
	Toplam	414	39.06	8.38						
Davranışsal Kıskançlık	0-5500TL	107	18.85	8.97	G. Arası	1344.74	3	448.24	4.40	.00
	5501-11000TL	152	21.67	11.40	G. İçi	41770.81	410	101.88		
	11001-16501TL	71	20.46	10.50	Toplam	29071.49	413			
	16501 TL'den fazla	84	16.94	8.39						
	Toplam	414	19.77	10.21						
Bilişsel Kıskançlık	0-5500TL	107	20.43	13.18	G. Arası	1861.02	3	620.34	4.98	.00
	5501-11000TL	152	16.28	10.85	G. İçi	51070	410	124.56		
	11001-16501TL	71	15.54	10.44	Toplam	52931.03	413			
	16501 TL'den fazla	84	14.90	9.32						
	Toplam	414	16.95	11.32						

Katılımcıların ÇBKÖ toplam ve alt ölçekler puanının ekonomik durumla arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olup olmadığının saptanması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ekonomik durum ile ÇBKÖ toplam puan ($F=3.69$ $p<0.05$), davranışsal kıskançlık ($F=4.40$ $p<0.05$), bilişsel kıskançlık puanı ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=4.98$ $p<0.05$). Katılımcıların duygusal kıskançlık puanıyla ekonomik durum arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F=1.66$ $p>0.05$). ÇBKÖ toplam puan, davranışsal kıskançlık puanı, bilişsel kıskançlık puanı ve ekonomik durum arasındaki farkın kaynağının saptanması amacıyla

Scheffe analizi uygulanmıştır.



Tablo 6

Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Gelir Aralığı	OF	SH	p
0-5500TL	5501-11000TL	1.35	2.73	.97
	11001-16501TL	3.25	3.31	.80
	16501 TL'den fazla	9.73*	3.15	.02
5501-11000TL	0-5500TL	-1.35	2.73	.97
	11001-16501TL	1.90	3.11	.94
	16501 TL'den fazla	8.38*	2.94	.04
11001-16501TL	0-5500TL	-3.25	3.31	.80
	5501-11000TL	-1.90	3.11	.94
	16501 TL'den fazla	6.48	3.49	.32
16501 TL'den fazla	0-5500TL	-9.73*	3.15	.02
	5501-11000TL	-8.38*	2.94	.04
	11001-16501TL	-6.48	3.49	.32

* $p < 0.05$

Aylık ekonomik geliri 0-5500 TL ve 5501-11000 TL aralığında olanların, ekonomik geliri 16501'den fazla olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha fazla ÇBKÖ toplam puanına sahip olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7

Davranışsal Kıskançlık Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları

	Gelir Aralığı	OF	SH	p
0-5500TL	5501-11000TL	-2.81	1.27	.18
	11001-16501TL	-1.60	1.54	.78
	16501 TL'den fazla	1.91	1.47	.63
5501-11000TL	0-5500TL	2.81	1.27	.18
	11001-16501TL	1.20	1.45	.87
	16501 TL'den fazla	4.73*	1.37	.00
11001-16501TL	0-5500TL	1.60	1.54	.78
	5501-11000TL	-1.20	1.45	.87
	16501 TL'den fazla	3.52	1.62	.19
16501 TL'den fazla	0-5500TL	-1.91	1.47	.63
	5501-11000TL	-4.73*	1.37	.00
	11001-16501TL	-3.52	1.62	.19

* $p < 0.05$

Aylık ekonomik geliri 5501-11000 TL olanların davranışsal kıskançlık puanı ekonomik geliri 16501 TL’den fazla olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha fazladır ($p<0.05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8

Bilişsel Kıskançlık Puanlarının Ekonomik Durum Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları

	Gelir Aralığı	OF	SH	p
0-5500TL	5501-11000TL	4.15*	1.40	.03
	11001-16501TL	4.88*	1.70	.04
	16501 TL'den fazla	5.53*	1.62	.01
5501-11000TL	0-5500TL	-4.15*	1.40	.03
	11001-16501TL	.73	1.60	.97
	16501 TL'den fazla	1.37	1.51	.84
11001-16501TL	0-5500TL	-4.88*	1.70	.04
	5501-11000TL	-.73	1.60	.97
	16501 TL'den fazla	.64	1.79	.98
16501 TL'den fazla	0-5500TL	-5.53*	1.62	.01
	5501-11000TL	-1.37	1.51	.84
	11001-16501TL	-.64	1.79	.98

* $p<0.05$

Aylık ekonomik geliri 0-5000TL olan katılımcıların 5501-11000TL ($p<0.05$), 11001-16501TL ($p<0.05$) ve 16501TL’den fazla ($p<0.05$) olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha fazla bilişsel kıskançlık puanına sahip olduğu saptanmıştır. Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9

Çok Boyutlu Kıskançlık Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>Var. K.</i>	<i>K.T.</i>	<i>SD</i>	<i>K.O.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ÇBKÖ Toplam Puan	Lise ve altı	85	82.21	24.39	G. Arası	6207.36	2	3103.68	6.67	.00
	Üniversite	237	75.58	21.45	G. İçi	191213.35	411	465.23		
	YL ve üzeri	92	70.38	18.91	Toplam	197420.71	413			
	Toplam	414	75.78	21.86						
Duygusal Kıskançlık	Lise ve altı	85	39.75	9.95	G. Arası	58.01	2	29	0.41	.66
	Üniversite	237	38.97	8.29	G. İçi	29013.47	411	70.59		
	YL ve üzeri	92	38.65	6.98	Toplam	29071.49	413			
	Toplam	414	39.06	8.38						
Davranışsal Kıskançlık	Lise ve altı	85	22.21	11.73	G. Arası	1176.67	2	588.33	5.76	.00
	Üniversite	237	19.94	10.07	G. İçi	41938.88	411	102.94		
	YL ve üzeri	92	17.08	8.38	Toplam	43115.55	413			
	Toplam	414	19.77	10.21						
Bilişsel Kıskançlık	Lise ve altı	85	20.24	12.79	G. Arası	1433.39	2	716.69	5.72	.00
	Üniversite	237	16.66	11.00	G. İçi	51497.64	411	125.29		
	YL ve üzeri	92	14.64	10.02	Toplam	52931.03	413			
	Toplam	414	16.95	11.32						

Katılımcıların ÇBKÖ toplam ve alt ölçekler puanının eğitim durumuyla arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olup olmadığının saptanması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eğitim durumu ile ÇBKÖ toplam puan ($F=6.67$ $p<0.05$), davranışsal kıskançlık ($F=5.76$ $p<0.05$), bilişsel kıskançlık puanı ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır ($F=5.72$ $p<0.05$). Katılımcıların duygusal kıskançlık puanıyla eğitim durumu arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F=0.41$ $p>0.05$). ÇBKÖ toplam puan, davranışsal kıskançlık puanı, bilişsel kıskançlık puanı ve eğitim durumu arasındaki farkın kaynağının saptanması amacıyla Scheffe analizi uygulanmıştır.

Tablo 10**ÇBKÖ Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları**

			<i>OF</i>	<i>SH</i>	<i>p</i>
ÇBKÖ Toplam Puan	Lise ve altı	Üniversite	6.62	2.72	.05
		Yüksek lisans ve üzeri	11.83*	3.24	.00
	Üniversite	Lise ve altı	-6.62	2.72	.05
		Yüksek lisans ve üzeri	5.20	2.64	.14
	Yüksek lisans ve üzeri	Lise ve altı	-11.83*	3.24	.00
		Üniversite	-5.20	2.64	.14

* $p < 0.05$

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların ÇBKÖ toplam puanı eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olanlara göre anlamlı bir şekilde daha fazladır ($p < 0.05$) Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 11**Davranışsal Kıskançlık Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları**

			<i>OF</i>	<i>SH</i>	<i>p</i>
Lise ve altı	Üniversite		2.26	1.27	.20
	Yüksek lisans ve üzeri		5.12*	1.51	.00
Üniversite	Lise ve altı		-2.26	1.27	.20
	Yüksek lisans ve üzeri		2.86	1.24	.07
Yüksek lisans ve üzeri	Lise ve altı		-5.12*	1.51	.00
	Üniversite		-2.86	1.24	.07

Eğitim durumu lise ve altı olanların davranışsal kıskançlık puanları eğitim durumu yüksek lisans ve üzeri olanlara göre anlamlı bir şekilde daha fazladır ($p < 0.05$) Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12**Bilişsel Kıskançlık Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Scheffe Analizi Sonuçları**

		<i>OF</i>	<i>SH</i>	<i>p</i>
Lise ve altı	Üniversite	3.58*	1.41	.04
	Yüksek lisans ve üzeri	5.60*	1.68	.00
Üniversite	Lise ve altı	-3.58*	1.41	.04
	Yüksek lisans ve üzeri	2.02	1.37	.33
Yüksek lisans ve üzeri	Lise ve altı	-5.60*	1.68	.00
	Üniversite	-2.02	1.37	.33

* $p < 0.05$

Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların bilişsel kıskançlık puanı eğitim durumu üniversite ($p < 0.05$) ile yüksek lisans ve üzeri olanlara göre anlamlı bir şekilde daha fazladır ($p < 0.05$).

Diğer gruplar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p < 0.05$).

3.4. Araştırma Değişkenlerine Dair Bulgular

Tablo 13

ÇBKÖ Toplam ve Alt Ölçekler Puanının YŞÖKF-3 Toplam ve Alt Ölçekler Puanı ile İlişkisinin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	ÇBKÖ Toplam Puan	Duygusal Kıskançlık	Davranışsal Kıskançlık	Bilişsel Kıskançlık
ÇBKÖ Toplam Puan	1			
Duygusal Kıskançlık	.53**	1		
Davranışsal Kıskançlık	.81**	.20**	1	
Bilişsel Kıskançlık	.80**	.11*	.51**	1
YSÖKF-3 Toplam Puan	.36**	.05	.28**	.40**
Duygusal Yoksunluk	.27**	-.05	.21**	.38**
Başarısızlık	.25**	.01	.15**	.34**
Karamsarlık	.27**	.06	.20**	.29**
Güvensizlik/ Suistimal Edilme	.26**	-.02	.19**	.36**
Duyguları Bastırma	.26**	.05	.20**	.28**
Onay Arayıcılık	.28**	.12*	.22**	.24**
İç İç Geçme/ Bağımlılık	.27**	.00	.22**	.32**
Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim	.16**	.04	.15**	.14**
Kendini Feda	.17**	.08	.15**	.14**
Terk Edilme	.32**	-.01	.27**	.39**
Cezalandırılma	.26**	.09	.19**	.26**
Kusurluluk	.31**	.01	.24**	.38**
Tehditler				
Karşısında	.29**	.02	.20**	.36**
Dayanıksızlık				
Yüksek Standartlar	.22**	.08	.23**	.16**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

ÇBKÖ toplam ve alt ölçekler puanının YŞÖKF-3 toplam ve alt ölçekler puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının saptanması amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği toplam puanının Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 toplam puan ($r=.36$; $p<0.01$), duygusal

yoksunluk ($r=.27$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.25$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.27$; $p<0.01$), güvensizlik/suistimal edilme ($r=.26$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.26$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.28$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.27$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r=.16$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.17$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.32$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.26$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.31$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.29$; $p<0.01$), yüksek standartlar ($r=.22$; $p<0.01$) toplam puanı ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif türde bir ilişki saptanmıştır.

Duygusal kıskançlık ile onay arayıcılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif türde bir ilişki bulunurken ($r=.12$; $p<0.01$) YŞÖKF-3 toplam puan ($p>0.05$), duygusal yoksunluk ($p>0.05$), başarısızlık ($p>0.05$), karamsarlık ($p>0.05$), güvensizlik/suistimal edilme ($p>0.05$), duyguları bastırma ($p>0.05$), iç içe geçme/bağımlılık ($p>0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($p>0.05$), kendini feda ($p>0.05$), terk edilme ($p>0.05$), cezalandırılma ($p>0.05$), kusurluluk ($p>0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($p>0.05$), yüksek standartlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$).

Davranışsal kıskançlık YŞÖKF-3 toplam puan ($r=.28$; $p<0.01$), duygusal yoksunluk ($r=.21$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.15$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.20$; $p<0.01$), güvensizlik/suistimal edilme ($r=.19$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.20$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.22$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.22$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r=.15$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.15$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.27$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.19$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.24$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.20$; $p<0.01$), yüksek standartlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.23$; $p<0.01$).

Bilişsel kıskançlık ile YŞÖKF-3 toplam puan ($r=.40$; $p<0.01$), duygusal yoksunluk ($r=.38$; $p<0.01$), başarısızlık ($r=.34$; $p<0.01$), karamsarlık ($r=.29$; $p<0.01$), güvensizlik/suistimal edilme ($r=.36$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.28$; $p<0.01$), onay arayıcılık ($r=.24$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=.32$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r=.14$; $p<0.01$), kendini feda ($r=.14$; $p<0.01$), terk edilme ($r=.39$; $p<0.01$), cezalandırılma ($r=.26$; $p<0.01$), kusurluluk ($r=.38$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.36$; $p<0.01$), yüksek standartlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif türde bir ilişki saptanmıştır ($r=.16$; $p<0.01$).

Tablo 14

ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Değişkenlerin Saptanması Amacıyla Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	53.91	4.45		12.11	.00
Duygusal Yoksunluk	.51	.24	.14	2.07	.03
Başarısızlık	.01	.26	.00	.06	.94
Karamsarlık	.16	.25	.05	.65	.51
Güvensizlik/Suistimal Edilme	-.33	.24	-.11	-1.37	.17
Duyguları Bastırma	.42	.25	.11	1.71	.08
Onay Arayıcılık	.56	.22	.17	2.47	.01
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.06	.21	-.02	-.28	.77
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-.10	.18	-.03	-.54	.58
Kendini Feda	-.17	.21	-.04	-.81	.41
Terk Edilme	.30	.32	.07	.92	.35
Cezalandırılma	.10	.25	.03	.41	.67
Kusurluluk	.43	.33	.11	1.28	.20
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.00	.29	.00	-.00	.99
Yüksek Standartlar	.31	.31	.05	.98	.32
Açıklık	.03	.61	.00	.05	.95
Amaçlar	-.61	.43	-.09	-1.41	.15
Dürtü	.51	.46	.07	1.10	.27
Stratejiler	.08	.36	.02	.22	.82
Kabul Etmeme	-.23	.43	-.03	-.54	.58

Katılımcıların ÇBKÖ toplam puanına YŞÖKF-3 alt ölçekler puanı ve DGGÖ-16 alt ölçekler puanının anlamlı bir etkisi olup olmadığının saptanması amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre duygusal yoksunluk ($B=0,510$ $\beta=0,142$ $t=2,078$ $p<0.05$) ve onay arayıcılık ($B=0,562$ $\beta=0,178$ $t=2,472$ $p<0.05$) skorlarının ÇBKÖ toplam puanına anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

ÇBKÖ toplam puanına başarısızlık ($B=0,018$ $\beta=0,005$ $t=0,067$ $p>0.05$) karamsarlık ($B=0,169$ $\beta=0,050$ $t=0,653$ $p>0.05$) güvensizlik/suistimal edilme ($B=-0,330$ $\beta=-0,117$ $t=-1,370$ $p>0.05$), duyguları bastırma ($B=0,429$ $\beta=0,112$ $t=1,713$ $p>0.05$), iç içe geçme/bağımlılık ($B=-0,060$ $\beta=-0,023$ $t=-0,284$ $p>0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($B=-0,102$ $\beta=-0,033$ $t=-0,541$ $p>0.05$), kendini feda ($B=-0,176$ $\beta=-0,049$ $t=-0,818$ $p>0.05$), terk edilme ($B=0,304$ $\beta=0,077$ $t=0,925$ $p>0.05$), cezalandırılma ($B=0,106$ $\beta=0,030$ $t=0,415$ $p>0.05$), kusurluluk ($B=0,431$ $\beta=0,114$ $t=1,280$ $p>0.05$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($B=-0,001$ $\beta=0,000$ $t=-0,003$ $p>0.05$), yüksek standartlar ($B=0,310$ $\beta=0,058$ $t=0,985$ $p>0.05$), DDGÖ-16 açıklık ($B=0,032$ $\beta=0,003$

$t=0,052$ $p>0.05$), amaçlar ($B=-0,619$ $\beta=-0,097$ $t=-1,411$ $p>0.05$), dürtü ($B=0,510$ $\beta=0,079$ $t=1,104$ $p>0.05$), stratejiler ($B=0,081$ $\beta=0,021$ $t=0,220$ $p>0.05$), kabul etmeme ($B=-0,237$ $\beta=-0,039$ $t=-0,543$ $p>0.05$) alt ölçeğinin ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 15

ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasında Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model 1	B	SH	β	t	p
(Sabit)	52.18	4,23		12.33	.00
Duygusal Yoksunluk	.50	.24	.14	2.06	.04
Başarısızlık	-.02	.25	-.00	-.08	.93
Karamsarlık	.16	.24	.05	.68	.49
Güvensizlik/Suistimal Edilme	-.32	.23	-.11	-1.37	.17
Duyguları Bastırma	.39	.24	.10	1.64	.10
Onay Arayıcılık	.51	.22	.16	2.30	.02
İç İç Geçme/Bağımlılık	-.06	.21	-.02	-.31	.75
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-.10	.18	-.03	-.58	.55
Kendini Feda	-.22	.21	-.06	-1.07	.28
Terk Edilme	.38	.32	.09	1.18	.23
Cezalandırılma	.13	.25	.03	.52	.59
Kusurluluk	.48	.32	.13	1.49	.13
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.05	.29	-.01	-.18	.85
Yüksek Standartlar	.34	.31	.06	1.11	.26
$n=414$, $R=.40$, $R^2=.16$, $F=5.50$, $p<.01$					

Tablo 16

**ÇBKÖ Toplam Puanına Etkisi Olan Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu
Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları Arasında Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi
Sonuçları**

Model 2	B	SH	β	t	p
(Sabit)	53.91	4.45		12.11	.00
Duygusal Yoksunluk	.51	.24	.14	2.07	.03
Başarısızlık	.01	.26	.00	.06	.94
Karamsarlık	.16	.25	.05	.65	.51
Güvensizlik/Suistimal Edilme	-.33	.24	-.11	-1.37	.17
Duyguları Bastırma	.42	.25	.11	1.71	.08
Onay Arayıcılık	.56	.22	.17	2.47	.01
İç İçe Geçme/Bağımlılık	-.06	.21	-.02	-.28	.77
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-.10	.18	-.03	-.54	.58
Kendini Feda	-.17	.21	-.04	-.81	.41
Terk Edilme	.30	.32	.07	.92	.35
Cezalandırılma	.10	.25	.03	.41	.67
Kusurluluk	.43	.33	.11	1.28	.20
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.00	.29	.00	-.00	.99
Yüksek Standartlar	.31	.31	.05	.98	.32
Açıklık	.03	.61	.00	.05	.95
Amaçlar	-.61	.43	-.09	-1.41	.15
Dürtü	.51	.46	.07	1.10	.27
Stratejiler	.08	.36	.02	.22	.82
Kabul Etmeme	-.23	.43	-.03	-0,54	.58

$n=414$, $R=.41$, $R^2=.16$, $F=4.19$, $p<.01$

Katılımcıların ÇBKÖ toplam puanıyla ilgili açılan varyansa YŞÖKF-3 ve DDGÖ-16 alt ölçekleri puanının istatistiksel açıdan nasıl bir etkisi olduğunun saptanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmış sonuçlar Tablo 15 ve 16'da gösterilmiştir. Yapılan analizde iki model geliştirilmiş olup ilk modelde YŞÖKF-3 alt ölçekleri puanı analize alınmış olup duygusal yoksunluk ($p<0,05$) ile onay arayıcılık ($p<0,05$) alt ölçeğinin ÇBKÖ toplam puanına anlamlı bir etkisinin olduğu ve ÇBKÖ ile ilgili açıklanan varyansın %16,8'ini oluşturduğu; başarısızlık ($p>0,05$), karamsarlık ($p>0,05$), güvensizlik/suistimal edilme ($p>0,05$), duyguları bastırma ($p>0,05$), iç içe geçme/bağımlılık ($p>0,05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($p>0,05$), kendini feda ($p>0,05$), terk edilme ($p>0,05$), cezalandırılma ($p>0,05$), kusurluluk ($p>0,05$),

tehditler karşısında dayanıksızlık ($p>0,05$), yüksek standartlar ($p>0,05$) alt ölçeklerinin ise istatistiksel açıdan ÇBKÖ toplam puanına anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Oluşturulan ikinci modelde YŞÖKF-3 alt ölçeklerine ilaveten DDGÖ-16 alt ölçekleri analize dahil edilmiş olup ÇBKÖ toplam puanıyla ilgili açıklanan varyansa DDGÖ-16 açıklık ($p>0,05$), amaçlar ($p>0,05$), dürtü ($p>0,05$), stratejiler ($p>0,05$), kabul etmeme ($p>0,05$) alt ölçeklerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Tablo 17

ÇBKÖ Toplam ve alt ölçekler puanının DDGÖ-16 Toplam ve Alt Ölçekler Puanı ile ilişkisinin incelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	Kıskançlık Toplam Puan	Duygusal Kıskançlık	Davranışsal Kıskançlık	Bilişsel Kıskançlık
ÇBKÖ Toplam Puan	1			
Duygusal Kıskançlık	.53**	1		
Davranışsal Kıskançlık	.81**	.20**	1	
Bilişsel Kıskançlık	.80**	.11*	.51**	1
DDGÖ16 Toplam Puan	.24**	-.01	.19**	.31**
Açıklık	.21**	-.01	.13**	.29**
Amaçlar	.12*	.07	.00	.18**
Dürtü	.22**	-.03	.24**	.23**
Stratejiler	.23**	-.01	.19**	.29**
Kabul Etmeme	.19**	-.08	.18**	.28**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

ÇBKÖ toplam ve alt ölçekler puanının DDGÖ-16 toplam ve alt ölçekler puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının saptanması amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre:

ÇBKÖ toplam puanı ile DDGÖ-16 toplam puan ($r=.24$; $p<0.01$), açıklık ($r=.21$; $p<0.01$), amaçlar ($r=.12$; $p<0.05$) dürtü ($r=.22$; $p<0.01$), stratejiler ($r=.23$; $p<0.01$), kabul etmeme arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif türde bir ilişki saptanmıştır ($r=.19$; $p<0.01$).

Duygusal kıskançlık puanıyla DDGÖ-16 toplam puan ($p>0.05$), açıklık ($p>0.05$), amaçlar ($p>0.05$), dürtü ($p>0.05$), stratejiler ($p>0.05$) ve kabul etmeme arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0.05$).

Davranışsal kıskançlık puanıyla DDGÖ-16 toplam puan ($r=.19$; $p<0.01$), açıklık ($r=.13$; $p<0.01$), dürtü ($r=.24$; $p<0.01$), stratejiler ($r=.19$; $p<0.01$), kabul etmeme ($r=.18$; $p<0.01$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanırken amaçlar alt ölçek puanıyla ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0.05$)

Bilişsel kıskançlık puanıyla DDGÖ-16 toplam puan ($r=.31$; $p<0.01$), açıklık ($r=.29$; $p<0.01$), amaçlar ($r=.18$; $p<0.01$), dürtü ($r=.23$; $p<0.01$), stratejiler ($r=.29$; $p<0.01$) ve kabul etmeme ($r=.28$; $p<0.01$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada çok boyutlu kıskançlık, erken dönem uyum bozucu şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanında sosyodemografik değişkenlerin çok boyutlu kıskançlığı nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bu bölümde belirlenen araştırma hipotezlerine dair bulunan sonuçlar ilgili alan yazın kapsamında değerlendirilecektir.

4.1. Çok Boyutlu Kıskançlığın Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyete göre kıskançlık düzeyine bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kıskançlığın alt boyutları incelendiğinde ise kadınlarda duygusal kıskançlığın, erkeklerde ise davranışsal kıskançlığın daha fazla olduğu görülmektedir. Kıskançlığın hangi cinsiyette daha fazla olduğuna dair araştırma sonuçları farklılıklar göstermektedir. Pek çok araştırmada cinsiyetler arasında kıskançlık açısından anlamlı bir fark olduğu söylenmemekle beraber (Bulut, 2019; Gökdağ, 2015; Güngör Houser, 2009; Mullen & Martin, 1994; Tortamış, 2014) kadınlarda genel olarak kıskançlığın daha fazla olduğunu gösteren bazı araştırmalar (Yeter, 2016) ve özel olarak duygusal kıskançlık boyutunun daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar da (Elphinston, Feeney & Noller, 2011; Lans, Mosek & Yagil, 2014; Tani & Ponti, 2016) vardır. Bu durum kadınların ve erkeklerin bilişsel açıdan kıskançlığı benzer şekilde değerlendirdiklerini gösterirken duygusal açıdan farklı şekilde deneyimlediklerini ve davranışsal olarak farklı stratejiler kullandıklarını göstermektedir.

Ekonomik durum ile kıskançlık düzeyleri karşılaştırıldığında, kişilerin kıskançlığı duygusal olarak nasıl deneyimledikleri ile ekonomik durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken farklı ekonomik koşulları olan bireylerin farklı kıskançlık düzeylerine sahip oldukları ve bilişsel ve davranışsal boyutlar açısından değişik deneyimler yaşadıkları görülmüştür. Yapılan sınıflandırmada ekonomik durumları daha iyi olan kişilerin, daha az kazançları olanlara kıyasla, kıskançlık düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. Bu durumun, daha önce değinilmiş olan evrimsel açıklamaya uygun olduğu görülmektedir. Günümüzde ailenin daha iyi koşullarda yaşamasının bir aracı olan ekonomik durum, kişinin bir eş olarak değerini (mate value) arttıran bir faktör olarak görülebilir. Araştırmalarda özellikle erkeklerin, rakiplerinin daha fazla kaynağa sahip olduğu durumlarda daha yüksek düzey kıskançlık gösterdikleri görülmektedir (Buss ve Haselton, 2005). Bulut ve Topkaya (2019) tarafından yapılan araştırmada da gelir düzeyi arttıkça bilişsel kıskançlığın azaldığı bulunmakla beraber davranışsal kıskançlığın gelir düzeyi ile ilgili olmadığı bulunmuştur.

Kıskançlığın alt boyutları ve gelir düzeyi ilişkisini araştıran az sayıda çalışma olduğundan konu ile ilgili daha fazla veriye ve araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Eğitim düzeyi ile kıskançlık arasındaki ilişki incelendiğinde duygusal kıskançlık ile farklı eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşmazken bilişsel ve davranışsal kıskançlık, eğitim durumuna göre değişiklik göstermiştir. Eğitimleri lise ve altı düzeyde olan kişilerin, üniversite düzeyinde eğitime sahip kişilere göre daha yüksek düzeyde bilişsel kıskançlık deneyimledikleri; yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip kişilere göre ise daha yüksek düzeyde bilişsel ve davranışsal kıskançlık deneyimledikleri görülmektedir. Bulut ve Topkaya (2019), bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde eğitim düzeyi ile bilişsel ve davranışsal kıskançlığın negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir.

4.2. Çok Boyutlu Kıskançlığın Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişkisi

Yapılan çalışmada Çok boyutlu kıskançlık ile erken dönem uyum bozucu şemalardan terk edilme ve kusurluluk şemaları ile pozitif yönde orta düzey bir ilişki bulunurken diğer on iki şema ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yapılan regresyon analizinde duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemalarının kıskançlığı yordadığı olduğu görülmüştür. Dobrenski'nin (2001) çalışmasında da benzer şekilde terk edilme, kusurluluk ve onay arayıcılık şemaları ile çok boyutlu kıskançlık arasında orta düzey pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır; ancak bu çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olarak Güvensizlik/suistimal edilme ve iç içe geçme/bağımlılık şemaları için de orta düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Faraji, Utar ve Boran (2022) tarafından yapılan çalışmada ise bütün şemalar ile Çok boyutlu kıskançlık arasında düşük düzey bir ilişki olduğu görülürken bunların arasında kusurluluk ($r=.291$; $p<0.01$), duyguları bastırma ($r=.284$; $p<0.01$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=.268$; $p<0.01$) şemalarının diğer şemalara göre daha yüksek puanlı olduğu bulunmuştur.

Duygusal kıskançlık alt boyutu incelendiğinde onay arayıcılık şeması ile anlamlı pozitif yönde bir ilişki görülürken diğer on üç şema ile anlamlı bir ilişki oluşmadığı görülmüştür. Faraji, Utar ve Boran'ın (2022) çalışmasında duygusal kıskançlık ile onay arayıcılık şeması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu durumda iki çalışmanın sonuçları birbiriyle tutarlı gözükmemektedir. Duygusal kıskançlığı ölçen maddeler göz önüne alındığında, partnerin karşı cinsten biriyle yakınlaşması, flört etmesi, beraber çalışması, ilgi göstermesi gibi durumlar onay arayıcılık şemasına sahip bir kişinin ihtiyacı olan takdir, beğenilme, övgü ihtiyacının bir başka kişiyle paylaşılması olarak algılanabilir. Onay

arayıcılık şemasına sahip kişiler kendi deneyimlerine değil de karşı tarafın davranışlarına dikkatlerini verdiklerinden kendi iç kaynaklarına dayalı bir benlik oluşturmazlar; zira bu şemaya sahip kişilerin ebeveynlerinde kontrolcü veya narsisistik özellikler olduğu ve çocukluklarında sevgiyi koşullu olarak deneyimledikleri düşünülmektedir (Bach vd., 2017; Young vd., 2022). Buna göre partnerin ilgisinin bir başka kişiye yönelmesinin kişide duygusal kıskançlık oluşturmaya anlaşıldır.

Çalışmamızda davranışsal kıskançlık alt boyutu ile tüm şemalar arasında düşük düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Faraji, Utar ve Boran'ın (2022) çalışmasında davranışsal kıskançlık ile sosyal izolasyon, kusurluluk, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki saptanmışken duyguları bastırma, kendini feda arasında düşük düzey negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Davranışsal kıskançlığı yordayan şemaların ise duyguları bastırma, kusurluluk, kendini feda, tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/ gelişmemiş benlik olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışma ile önceki çalışmalar tam bir tutarlılık göstermemekle beraber konu ile ilgili az sayıda araştırma olduğundan ve yapılan araştırmaların örneklemeleri farklı gruplardan olduğundan böyle bir sonuç oluşmuş olabileceği düşünülmekte, benzer örneklem gruplarıyla daha fazla sayıda çalışma yapılması gerekliliği görülmektedir.

Bilişsel kıskançlık alt boyutu duygusal yoksunluk, başarısızlık, güvensizlik/suistimal edilme, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ile pozitif yönlü orta düzey bir ilişkiye sahiptir. Diğer şemalar ile de düşük düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Faraji, Utar ve Boran (2022), bilişsel kıskançlık ile sosyal izolasyon arasında orta düzey bir ilişki tespit ederken duygusal yoksunluk, kusurluluk, iç içe geçme/ bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık ile düşük düzey bir ilişki olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmaya göre bilişsel kıskançlığı yordayan şemalar ise sosyal izolasyon, duyguları bastırma, kusurluluk, kendini feda, tehditlere karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/ bağımlılık şemalarıdır. İki çalışma arasında tutarlılıklar olmakla beraber farklı sonuçlar da ortaya çıkmıştır. Bilişsel kıskançlık alt boyutunu ölçen cümleler incelendiğinde kişinin, partnerinin üçüncü bir kişiye ilgisi veya o kişiyle ilişkisi olabileceğinden şüphelendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla partnerine karşı bir güvensizlik yaşamaktadır. Bilişsel kıskançlığın yüksek olduğu kişilerde görülen şemaları değerlendirdiğimizde kişinin sevilme ihtiyacının karşılanmayacağı, insanlara karşı güven duymakla ilgili problem yaşadığı, tek başına kalırsa hayatındaki sorumlulukların üstesinden

gelemeyeceği, sevdikleri tarafından terk edileceği, kendinin belli özellikleriyle kusurlu bir varoluşa sahip olduğu ve yaşayacağı zorluklarla başa çıkamayacağı gibi inançlara sahip olabileceği görülmektedir. Dolayısıyla partnerinin üçüncü bir kişiye ilgi duyması, bu düşüncelere sahip olan kişi için büyük bir tehdit oluşturabilir ve kişinin tetikte yaşamasına sebebiyet verip hayali tehditler algılamasına da sebep olabilir. Kıskançlık, anksiyete bozuklukları gibi tehdide yönelik artan bir dikkat ile karakterize bir durumdur (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Dolayısıyla kişi nötral uyaranları tehdit gibi algılayabilir ve bilişsel yanlışlıklara sahip olabilir (Leahy ve Tirsch, 2008).

Alınan sonuçlara göre terk edilme ve kusurluluk şemalarının kıskançlıkla daha yüksek düzeyde ilişkili çıkması alan yazındaki çalışmalarla tutarlıdır. Kıskançlık, kişinin değer verdiği kişiler tarafından terk edileceğini düşündüğü durumlarda artan bir duygudur (Stockdale, Coyne, Nelson ve Erickson, 2015). Terk edilme şeması ise kişinin önem verdiği diğerleriyle olan ilişkisini istikrarsız olarak algılamasıdır; bu şemaya sahip olan kişilerde sevdikleri tarafından bırakılacağı, yalnız kalacağı düşünceleri yaygın olarak görülmektedir (Young, Klosko, Weishaar, 2022). Terk edilme şeması, bağlanma kuramı çerçevesinde de ele alınabilir. Erken yaşlarda bakım veren ile tutarsız bir ilişki içinde olan bebek güvenli bağlanma geliştiremez ve ilerleyen yıllarda da bağlanma ihtiyacının aktif olduğu durumlarda karmaşık duygular deneyimleyebilir. Alan yazında özellikle kaygılı bağlanmaya sahip olan kişilerin daha fazla kıskançlık deneyimlediklerine vurgu yapılmaktadır (Wegner, Roy, Gorman ve Ferguson, 2018). Bağlanma ve kıskançlık duygusu klinik olarak benzer özellikler gösterebilmektedir; bunlar her ikisinin de bir ayrılık ile tetiklenmesi, ilişkileri sürdürmekte rol almaları, güven duygusu ile bağlantılı olmaları ve korku, öfke, üzüntü gibi temel duyguları harekete geçirmeleridir (Kellett ve Stockton, 2021). Yapılan bir araştırmada (D’Rozario ve Pilkington, 2021) Terk edilme şemasının, çocukluk çağındayken ebeveynin ayrılması veya boşanması ile kaygılı ve kaçınan bağlanma şekilleri arasında aracı rol oynadığı görülmüştür. Kıskançlık deneyimi de hem terk edilme şeması hem de kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğundan kişinin çocukken ebeveyninin ayrılması veya boşanmasının kıskançlığı etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Ebeveyninin ayrılığına, duygusal olarak mevcut olmayışına veya ebeveynlerinden birinin ölümüne şahitlik eden çocuğun yalnızlık, korku gibi hislerle baş edebilmek için ilerleyen yaşlarda sevdiklerine bağımlı olması görülebilmekte ve bu ilişkinin kaybının yarattığı korkunun kıskançlığa neden olabileceği düşünülmektedir (Pines, 2016).

Kıskançlıkla diğerlerine göre daha fazla ilişkisi olan bir diğer şema olan kusurluluk şemasına sahip olan kişiler kendilerinin kusurlu, kötü, istenmeyen, diğerlerinden aşağı olduğunu düşünürler; sevdikleri tarafından sevilemeyeceklerine inanırlar. Eleştiriye, reddedilmeye veya suçlanmaya karşı duyarlı olabilir ve kendi özelliklerinden utanç duyabilirler. Kusurluluk şemasının gelişiminde ebeveynin çocuğa karşı eleştirel tavrı, çocuğu reddedilmiş hissettirmesi veya sevildiğini hissettirememesi, çocukta bir şeylerin yanlış veya eksik olduğunu hissettirmesi veya çocuğun sahip olduğu özelliklerden dolayı onu utandırması gibi durumlar etkilidir (Cecero ve Young, 2001). Bu şemaya sahip olan kişiler düşük benlik saygısına sahiptirler. Düşük benlik saygısı, kıskançlığı etkileyen faktörlerden bir tanesidir (Seeman, 2016).

Terk edilme ve kusurluluk şemaları kadar yüksek olmasa da bütün şemaların kıskançlıkla ilişkili çıkması tedavi için önemli bir husustur. Dobrenski'nin (2001) çalışmasında şemaların genel stres düzeyini gösteren bir faktör olduğu ve kişinin depresyon ve anksiyete düzeyinin etkisi çıkarıldığında hem şema hem de kıskançlık puanlarının düştüğü bulunmuştur. Bu durum şemaların negatif duyguları ve davranışlara neden olan değil, onları sürdüren bir faktör olduğunu doğrulamaktadır.

Duygusal yoksunluk şemasının düzeyinin depresif kişilerde arttığı görülmektedir (Ahmadpanah, Astinsadaf, Akhondi vd., 2017). Bu şemanın regresyon analizinde kıskançlığı yordaması, yukarıda açıklanan, kişinin duygu durumuna depresyonun eklenmesiyle kıskançlığın arttığı bulgusuyla tutarlı görünmektedir. Duygusal yoksunluğu olan kişiler diğer insanlardan onay alma ihtiyacında olabilir. Bu durum daha çocukken ebeveynin kişinin sevildiğini anlaması için ebeveyninin onayını aramasıyla başlar (Cooper, 2001). Bu nedenle Duygusal yoksunluk şeması ile birlikte onay arayıcılık şemasının da kıskançlığı etkiliyor olması anlamlıdır. Kişinin onay ihtiyacını veya arzuladığı duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak partner ile ilişkisinin zarar görme ihtimali kıskançlığı artırıyor olabilir.

4.3. Çok Boyutlu Kıskançlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi

Çok boyutlu kıskançlık toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakıldığında toplam puan ve alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlarımızla tutarlı bir şekilde yapılan bir araştırmada duygu düzenlemede güçlük çeken kişilerin daha fazla kıskançlık deneyimledikleri görülmüştür (Grossman, Soto, Murphy vd., 2021). Ülkemizde yapılan farklı bir araştırmada ise evli bireylerde kıskançlık

ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çetin, 2021). Genç ergenlerle arkadaş kıskançlığı ile ilgili yapılan bir araştırmada da kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kim, Parker, Marciano, 2017). Yine ergenlerin katılımcı olduğu başka bir araştırmada ise güvenli bağlanması olan kişilerin daha fazla duygu düzenleme becerisine sahip olduğu ve daha düşük kıskançlık seviyesine sahip olduğu görülmüştür (Murphy, Laible, Augustine ve Robeson, 2015).

Duygusal kıskançlık alt boyutunda duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durum kıskançlığın herkes tarafından deneyimlenen bir duygu olmasıyla ilgili olabilir; ancak her insan duygu düzenleme konusunda güçlük yaşamamaktadır. Davranışsal kıskançlık alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtü alt boyutu arasında en yüksek düzey ilişki ($r=.246$; $p<0.01$) olduğu saptanmıştır. Dürtü alt boyutunu ölçmek için kullanılan cümleler ("Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım", "Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım", "Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım") kişinin davranışlarını kontrol edememesi ile ilişkilidir. Bu sebeple davranışsal kıskançlık ile daha yüksek düzey bir ilişkisinin bulunması anlamlıdır. Linehan (2015), kıskançlıkla çalışırken kişinin kıskanç davranışlar göstermesinin istediği sonuçları almasında ne kadar etkili olacağını sorgulamaktadır; davranış kontrolünde kişinin normalde yapacağı davranışın tam tersini yapabilmesini hedefler. Böylelikle kişinin hissettiği duygular değişebilecektir.

Bilişsel kıskançlık alt boyutu, kıskançlığın diğer boyutlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü ile daha yüksek düzey bir ilişkiye sahiptir ($r=.31$; $p<0.01$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarında ise açıklık ($r=.29$; $p<0.01$), stratejiler ($r=.29$; $p<0.01$) ve kabul etmeme ($r=.28$; $p<0.01$) ile daha fazla ilişkilidir. Açıklık, kişinin duygularını anlayabilmesi ve onlara anlam verebilmesini ifade eder ("Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım", "Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım"). Stratejiler, kişinin duyguları ile nasıl başa çıkacağına dair inançları içerir ("Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım", "Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım", "Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım", "Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım", "Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur"). Kabul etmeme alt boyutu ise kişinin kendine olan bakış açısı ile ilgilidir ("Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım", "Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum

duygusuna kapılırim”, “Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum”). Dolayısıyla kişinin duygularını anlayamaması, olumsuz duygularıyla başa çıkamayacağını düşünmesi ve olumsuz duygu hissettiğinde kendini zayıf, utanılacak biri olarak görmesi – kusurluluk şemasında olduğu gibi –, partnerinin bir başkasına ilgi duyuyor olması ile ilgili düşüncelerle paralellik göstermektedir. Leahy ve Tirsch (2008), kıskançlık ile ilgili çalışmasında kişinin duygularıyla ilgili sahip olduğu düşüncelerin önemine işaret etmektedirler; buna göre kişinin duygularını kabul edemeyeceği, belli bir şekilde hissetmesinin yanlış olduğu, karmaşık duygulara sahip olmaması gerektiği, hoş hissettirmeyen duygulardan hemen uzaklaşması gerektiği düşünceleri üzerinde çalışılarak bunların yerine yeni inançlar ve stratejiler geliştirilmelidir.

Sonuç olarak, davranışsal kıskançlığı olan kişilerin duygularını ifade ederken kendini kontrol etmekte güçlük yaşayan kişiler olduğu ve bilişsel kıskançlığı olan kişilerin olumsuz duygular hissettiklerinde kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca ÇBKÖ toplam puanı yüksek olan kişilerin davranışsal ($r=.81$; $p<0.01$) ve bilişsel ($r=.80$; $p<0.01$) kıskançlıklarının duygusal ($r=.53$; $p<0.01$) kıskançlığa göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar tedavi açısından önem taşıyabilir. Kıskançlığın alt boyutları ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi hakkında araştırma görülemediğinden bu alanda daha fazla veriye ihtiyaç vardır.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırma 414 kişi ile sınırlıdır. Veriler internet ortamında toplanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlı bir bilgi elde edilmiştir. Kadın – erkek ve evli – bekar kişilerin oranları birbirine yakın olsa da eğitim durumu açısından araştırmaya katılanların çoğu üniversite ve üzeri eğitime sahiptir. Bu durum sonuçları etkilemiş olabilir. Kıskançlıkla ilgili fazla sayıda araştırma olsa da seçilen konu ile ilgili sınırlı araştırma olduğundan sonuçları destekleyen veya desteklemeyen bilgilere yeterince ulaşılamamıştır.

4.5. Öneriler

Yeni Araştırmalar İçin Öneriler

Bundan sonra yapılacak araştırmalarda farklı eğitim düzeylerinden, gelir gruplarından ve farklı kültürel özelliklere sahip bölgelerden daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılabilir. Şemaların başa çıkma biçimleri ölçülerek farklı başa çıkma biçimlerinde kıskançlık ve duygu düzenlemede değişiklik olup olmayacağı araştırılabilir. Kıskançlığın davranışsal ve

bilişsel boyutlarını değiştirmek için kullanılabilecek stratejilerin neler olduğu hakkında ayrıntılı incelemeler yapılabilir.

Uygulayıcılar İçin Öneriler

Kıskançlık duygusu ile çalışan uygulayıcılar, kişinin ilişkilerinde yaşadığı ve onun için sorun oluşturan tekrarlayan örüntüler varsa şema terapi yöntemiyle çalışarak şemalarını tespit edebilir ve özellikle terk edilme, kusurluluk, onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık, güvensizlik/suistimal edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık ve başarısızlık şemalarından yüksek düzeyde olanlar varsa bu şemalar üzerine eğilerek tedavi planını oluşturabilirler. Kişinin şemalarının mı kıskançlık duygusuna yoksa kıskançlık duygusunun mu şemaların oluşumuna yol açtığı bilinmemekle beraber şemaların değiştirilmesinin tedavide etkili olacağı Leahy ve Tirsch'in (2008) ile Raftar Aliabadi ve Shareh'in (2022) çalışmasında görülebilmektedir. Bunun yanında kişinin duygu düzenleme becerilerini arttırarak duygularını isimlendirme, kabul etme, kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri değiştirme, yoğun duygular yaşadığında davranışlarını yönlendirebilme üzerine çalışmak faydalı olabilir. Özellikle davranışsal kıskançlık yaşayan kişilerin dürtüsel olarak harekete geçmeden önce kendilerine zaman tanımaları ve davranışlarını anlık kararlarına göre yönlendirmemeleri üzerinde çalışılabilir. Bilişsel kıskançlıkları fazla olan kişilerle ise duygularını isimlendirmelerine yardımcı olma ve olumsuz duygularına ilişkin inançları üzerinde çalışılabilir.

SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre kıskançlığın bağlantılı olduğu pek çok şema vardır; ancak şemalar arasında kıskançlık ile en yüksek düzey ilişkisi olanların terk edilme, kusurluluk, onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık, güvensizlik/suistimal edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık ve başarısızlık şemaları olduğu söylenebilir. Duygularını düzenlerken dürtülerini kontrol etmekte zorlanan kişilerde davranışsal kıskançlık, uygun stratejileri kullanamayan ve duyguları ile ilgili işlevsel bilişleri olmayan kişilerde bilişsel kıskançlığın daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından farklara bakıldığında kadınlarda duygusal kıskançlığın, erkeklerde ise davranışsal kıskançlığın daha fazla olduğu saptanmıştır. Ekonomik duruma göre kişilerin kıskançlık düzeyleri karşılaştırıldığında ise ÇBKÖ toplam puan, davranışsal kıskançlık ve bilişsel kıskançlık açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu, ekonomik durumu daha düşük olanların daha fazla kıskançlık deneyimledikleri görülmüştür. Ayrıca eğitim durumu da kıskançlığı etkilemektedir. Özellikle lise ve altı düzeyde eğitime sahip kişiler daha üst düzeyde eğitim görenlere kıyasla davranışsal ve bilişsel olarak daha fazla kıskançlığa sahiptir.

Araştırmanın sınırlılıklarına rağmen bulgular kıskançlık deneyiminin, kişinin çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçları sebebiyle oluşan erken dönem uyum bozucu şemaları ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kıskançlık konusunda yardım arayan bir kişinin tedavisinde ilgili şemaları tanınması ve bunların üstesinden gelmesi sağlanarak daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler yaşaması hedeflenebilir.

KAYNAKÇA

- Ahmadpanah, M., Astinsadaf, S., Akhondi, A., Haghighi, M., Bahmani, D. S., Nazaribadie, M., ve Brand, S. (2017). Early maladaptive schemas of emotional deprivation, social isolation, shame and abandonment are related to a history of suicide attempts among patients with major depressive disorders. *Comprehensive psychiatry*, 77, 71-79.
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan, A., Güler, Ö., Kesici, Ş., Akkişi Kumsar, N. (2023). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi – 1*. (3. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Anderson, R. (1987). Envy and jealousy. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1(4), 49-82.
- Arabacı, L.B., Dağlı, D.A. ve Gülsenay, T.A.Ş. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.
- Ard, B. (1977). Avoiding destructive jealousy. *Jealousy*, 166-169.
- Bach, B., Lockwood, G., ve Young, J. E. (2017). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.
- Bakar Kahraman, B., ve Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 349-358.
- Basow, S. A. (1992). *Gender: Stereotypes and roles*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Batinic, B., Duisin, D., ve Barisic, J. (2013). Obsessive versus delusional jealousy. *Psychiatria Danubina*, 25(3), 0-339.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic books.
- Behary, W.T. (2017). Narsistle ateşkes (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). Psikonet Yayınları.

- Besharat, M. A., ve Farahman, H. (2017). The mediating role of difficulties in emotion regulation on the relationship between attachment pathologies and symptoms of depression and anxiety. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 12(44), 7-16.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., ve Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive behaviour therapy*, 40(1), 34-44.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). *Attachment*. Basic Books.
- Bulut, C., ve Topkaya, N. (2019). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Çok Boyutlu Kıskançlık ile İlişkili Değişkenler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1447-1484.
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., ve Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological science*, 3(4), 251-256.
- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A., Choe, J. C., Lim, H. K., Hasegawa, M., ... ve Bennett, K. (1999). Jealousy and the nature of beliefs about infidelity: Tests of competing hypotheses about sex differences in the United States, Korea, and Japan. *Personal relationships*, 6(1), 125-150.
- Buss, D. M., ve Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(11), 506.
- Buunk, B. P. (1991). Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy*, 148–177. Guilford Press.
- Buunk, B.P., Angleitner, A., Oubaid, V., ve Buss, D. M. (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological science*, 7(6), 359-363.
- Buunk, B.P., ve Bringle, R. G. (1987). *Jealousy in love relationships*.
- Buunk, B.P., ve Dijkstra, P. (2015). Rival characteristics that provoke jealousy: A study in Iraqi Kurdistan. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(2), 116.

- Buunk, B., ve Hupka, R. B. (1987). Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *Journal of sex research*, 23(1), 12-22.
- Buunk, A. P., ve van Brummen-Girigori, O. (2016). Menstrual cycle effects on jealousy: A study in Curaçao. *Evolution, Mind and Behaviour*, 14(1), 43-54.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Pegem Akademi.
- Cashdan, E. (1993). Attracting mates: Effects of paternal investment on mate attraction strategies. *Ethology and Sociobiology*, 14(1), 1-23.
- Cecero, J. J., ve Young, J. E. (2001). Case of Silvia: A schema-focused approach. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11, 217-229.
- Chung, M., ve Harris, C. R. (2018). Jealousy as a specific emotion: The dynamic functional model. *Emotion Review*, 10(4), 272-287.
- Clanton, G. (1996). A sociology of jealousy. *International Journal of Sociology and Social Policy*.
- Clanton, G. (1998). Jealousy in American culture, 1945-1985. *Jealousy*, 258-277.
- Cobb, J. P., ve Marks, I. M. (1979). Morbid jealousy featuring as obsessive-compulsive neurosis: Treatment by behavioural psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 134(3), 301-305.
- Cobey, K. D., Buunk, A. P., Roberts, S. C., Klipping, C., Appels, N., Zimmerman, Y. ve Pollet, T. V. (2012). Reported jealousy differs as a function of menstrual cycle stage and contraceptive pill use: A within-subjects investigation. *Evolution and Human Behavior*, 33(4), 395-401.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.
- Constantine, L. L. (1976). Jealousy: From theory to intervention. *Treating relationships*, 383-398.
- Cooper, J. (2001). *Monsters from the Id: A study of emotional deprivation and its impact on society*. iUniverse.

- Croucher, S. M., Homsey, D., Guarino, L., Bohlin, B., Trumpetto, J., Izzo, A., ... ve Sykes, T. (2012). Jealousy in four nations: A cross-cultural analysis. *Communication Research Reports*, 29(4), 353-360.
- Çetin, S. (2021). *Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Darwin, C. (1871). *The descent of man and selection in relation to sex*. The Modern Library.
- Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Murray.
- De Miguel, A., ve Buss, D. M. (2011). Mate retention tactics in Spain: Personality, sex differences, and relationship status. *Journal of personality*, 79(3), 563-586.
- De Visser, R., ve McDonald, D. (2007). Swings and roundabouts: Management of jealousy in heterosexual 'swinging' couples. *British Journal of Social Psychology*, 46(2), 459-476.
- Demirtaş, H. A., ve Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181-191.
- Demirtaş Madran, H. A. (2011). Understanding coping with romantic jealousy: Major theoretical approaches. *Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation*, 153-167.
- Deri, J. H. (2011). *Polyamory or polyagony? Jealousy in open relationships*. Simon Fraser University.
- DeSteno, D. A., ve Salovey, P. (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(9), 920-932.
- DiBello, A. M., Rodriguez, L. M., Hadden, B. W., ve Neighbors, C. (2015). The green eyed monster in the bottle: Relationship contingent self-esteem, romantic jealousy, and alcohol-related problems. *Addictive behaviors*, 49, 52-58.
- Dobrenski, R. A. (2001). *Romantic jealousy: Symptoms, schemas, and attachment*. The University of Toledo.
- Docherty, J. P., ve Ellis, J. (1976). A new concept and finding in morbid jealousy. *The American Journal of Psychiatry*.

- D'Rozario, A. B., ve Pilkington, P. D. (2022). Parental separation or divorce and adulthood attachment: The mediating role of the Abandonment schema. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(2), 664-675.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
- Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., ve Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian journal of Psychology*, 63(4), 243-251.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., ve Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293–304.
- Faraji, H., Utar, K., ve Boran, N. B. Investigation of the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Multidimensional Jealousy. *Humanistic Perspective*, 4(2), 265-286.
- Farooq, A., Irfan, S., ve Farooq, S. (2020). Relationship between Self-Esteem, Jealousy and Anger in Emerging Adults. *Annals of Social Sciences and Perspective*, 1(2), 67-74.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., ve Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
- Freud, S. (1923). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. *International Journal of Psycho-Analysis*, 4, 1-10.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gangestad, S. W., ve Haselton, M. G. (2015). Human estrus: Implications for relationship science. *Current Opinion in Psychology*, 1, 45-51.
- Garner, P. W., ve Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social development*, 9(2), 246-264.

- Geary, D. C., Rumsey, M., Bow-Thomas, C. C., ve Hoard, M. K. (1995). Sexual jealousy as a facultative trait: Evidence from the pattern of sex differences in adults from China and the United States. *Ethology and Sociobiology*, 16(5), 355-383.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., ve Arntz, A. (2012). Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes. *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*, 27-40.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.). Pearson.
- Gerges, S., Hallit, S., Malaeb, D., ve Obeid, S. (2022). Maladaptive Cognitive Schemas as Predictors of Disordered Eating: Examining the Indirect Pathway through Emotion Regulation Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11620.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- Gökdağ, R. (2015). Love and Jealousy in Woman-Man Communication. *Anadolu University, Communication Sciences Faculty*, 154, 42-59.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., ve Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2, 107-133.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Araştırma Sağlık Org. Ve Danışmanlık.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.

- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–24. The Guilford Press.
- Grossman, C., Soto, E., Murphy, K., Loos, M., Tolomay, S., Strike, S., ve Rodriguez, L. M. (2021). Sexuality, Emotion Regulation, Jealousy, Intimate Partner Violence, & COVID-19. *THRIVE*, 22-28.
- Guerin, P. J., Fay, L. F., ve Burden, S. L. Kautto. JG (1987). *The Evaluation and treatment of marital conflict: A four stage approach*. Basic Books.
- Guerrero, L. K., ve Andersen, P. A. (1996). Jealousy experience and expression in romantic relationships. *Handbook of communication and emotion*, 155-188.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Jorgensen, P. F., Spitzberg, B. H., ve Eloy, S. V. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western journal of communication*, 59(4), 270-304.
- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Güngör Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gürgen, A. (2017). *Alkol kullanım bozukluğu olan hastalarda çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğüünün araştırılması: Kesitsel kontrollü çalışma*. [Uzmanlık Tezi]. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi.
- Güvenir, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde şiddete yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Haley, J. (1992). *Problem Solving Therapy*. John Wiley & Sons.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. The Guilford press.
- Hayes, S. C., ve Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*, 1-4.
- Hoaken, P. C. S. (1976). Jealousy as a symptom of psychiatric disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 10(1), 47-51.
- Hoseini, F. S. (2014). The role of early maladaptive schemas and difficulties in emotion regulation in students' anxiety. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(4), 297-305.
- Hupka, R. B. (1981). Cultural determinants of jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4(3), 310-356.
- Hupka, R. B., ve Bank, A. L. (1996). Sex differences in jealousy: Evolution or social construction?. *Cross-Cultural Research*, 30(1), 24-59.
- Hupka, R. B., Buunk, B., Falus, G., Fulgosi, A., Ortega, E., Swain, R., ve Tarabrina, N. V. (1985). Romantic jealousy and romantic envy: A seven-nation study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 16(4), 423-446.
- İlk, G., ve Bilge, Y. (2020). Borderline Kişilik Bozukluğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü. *Turkish Studies- Social*, 15(6), 2991-3012.
- Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karaosmanoğlu, H. A. (2016). *Eyvah! Kötü Bir Şey Olacak: Endişe Kısıkaçı: Evham ve Vicdan*. Psikonet Yayınları.
- Karaosmanoğlu, A. (2019). *Hepsini istiyorum hemen istiyorum*. Psikonet Yayınları.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kaya-Demir, D., ve Çırakoğlu, O. C. (2022). The role of sense of coherence and emotion regulation difficulties in the relationship between early maladaptive schemas and grief. *Death studies*, 46(6), 1372-1380.

- Kellett, S., ve Stockton, D. (2021). Treatment of obsessive morbid jealousy with cognitive analytic therapy: a mixed-methods quasi-experimental case study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-19.
- Keltner, D. (1995). Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 441–454.
- Kılıç, N., ve Altınok, A. (2021). Obsession and relationship satisfaction through the lens of jealousy and rumination. *Personality and Individual Differences*, 179, 110959.
- Kim, K. J., Feeney, B. C., ve Jakubiak, B. K. (2018). Touch reduces romantic jealousy in the anxiously attached. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 1019-1041.
- Kim, H., Parker, J. G., ve Marciano, A. R. W. (2017). Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents' friendship jealousy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 170-180.
- Koerner, K. (2011). *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology*, 25(3), 343.
- Krug, R., Finn, M., Pietrowsky, R., Fehm, H. L., ve Born, J. (1996). Jealousy, general creativity, and coping with social frustration during the menstrual cycle. *Archives of sexual behavior*, 25(2), 181-199.
- Kupfer, T. R., Sidari, M. J., Zietsch, B. P., Jern, P., Tybur, J. M., ve Wesseldijk, L. W. (2022). Why are some people more jealous than others? Genetic and environmental factors. *Evolution and Human Behavior*, 43(1), 26-33.
- Langens, T. A., ve Mörtz, S. (2003). Repressive coping and the use of passive and active coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 35, 461-473.
- Lans, O., Mosek, A., ve Yagil, Y. (2014). Romantic jealousy from the perspectives of Bowen's concept of differentiation and gender differences. *The Family Journal*, 22(3), 321-331.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American psychologist*, 37(9), 1019.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leahy, R. L., ve Tirsch, D. D. (2008). Cognitive behavioral therapy for jealousy. *International journal of cognitive therapy*, 1(1), 18-32.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual*. The Guilford Press.
- Liu, Y., Prati, L. M., Perrewé, P. L., ve Brymer, R. A. (2010). Individual differences in emotion regulation, emotional experiences at work, and work-related outcomes: A two-study investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(6), 1515-1538.
- MacPherson, H. A., Cheavens, J. S., ve Fristad, M. A. (2013). Dialectical behavior therapy for adolescents: Theory, treatment adaptations, and empirical outcomes. *Clinical child and family psychology review*, 16, 59-80.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide*. New Harbinger Publications.
- Martin, R., ve Young, J. (2010). Schema therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 317.
- Massar, K., Buunk, A. P., ve Dechesne, M. (2009). Jealousy in the blink of an eye: Jealous reactions following subliminal exposure to rival characteristics. *European Journal of Social Psychology*, 39(5), 768-779.
- McGuirk, E. M., ve Pettijohn II, T. F. (2008). Birth Order and Romantic Relationship Styles and Attitudes in College Students. *North American Journal of Psychology*, 10(1), 37-52.
- Miller, M. J., Denes, A., Diaz, B., ve Buck, R. (2014). Attachment style predicts jealous reactions to viewing touch between a romantic partner and close friend: Implications for internet social communication. *Journal of nonverbal behavior*, 38, 451-476.
- Mint, P. (2010). The power mechanisms of jealousy. *Understanding non-monogamies*, (s. 213-218) içinde. Routledge.

- Mullen, P. E., ve Martin, J. (1994). Jealousy: A community study. *The British Journal of Psychiatry*, 164(1), 35-43.
- Murphy, T. P., Laible, D. J., Augustine, M., ve Robeson, L. (2015). Attachment's links with adolescents' social emotions: The roles of negative emotionality and emotion regulation. *The Journal of genetic psychology*, 176(5), 315-329.
- Murphy, A. M., ve Russell, G. (2018). Rejection sensitivity, jealousy, and the relationship to interpersonal aggression. *Journal of interpersonal violence*, 33(13), 2118-2129.
- Nazari, H., ve Farhadi, A. (2016). Predicting Depression Symptoms Following Childhood Psychological Maltreatment: The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas and Difficulties in Emotion Regulation. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(136), 85-98.
- Neal, A. M., ve Lemay Jr, E. P. (2014). How partners' temptation leads to their heightened commitment: The interpersonal regulation of infidelity threats. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 938-957.
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.
- Ökten, M. (2016). *Modeling the relationship among romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Parrott, W. G. (1991). Experiences of envy and jealousy. *The psychology of jealousy and envy*, 1991, 3-30.
- Parrott, W. G., ve Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 906.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., ve Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Ed.), *Handbook of health psychology*, (s. 263-284) içinde. Oxford University Press.

- Pfeiffer, S. M., ve Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of social and personal relationships*, 6(2), 181-196.
- Pines, A. M. (2016). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. Routledge.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 74(2), 116-143.
- Protasi, S. (2017). 'I'm not envious, I'm just jealous!': On the Difference Between Envy and Jealousy. *Journal of the American Philosophical Association*, 3(3), 316-333.
- Rabkin, J., ve Rabkin, R. (1977). *Strategic psychotherapy*. Basic Books.
- Rafaeli, E., Bernstein, D., ve Young, J. (2011). *Schema Therapy (CBT Distinctive Features)*. Routledge.
- Raftar Aliabadi, M. R., ve Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research*, 32(1), 91-103.
- Retana, B. e., ve Sánchez, r. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoame-ricana*, 16, 15-22.
- Roediger, E., Stevens, B. A., ve Brockman, R. (2018). *Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning*. New Harbinger Publications.
- Roseman, I. J. (2011). Emotional behaviors, emotivational goals, emotion strategies: Multiple levels of organization integrate variable and consistent responses. *Emotion Review*, 3(4), 434-443.
- Rothbart, M. K., ve Bates, J. E. (2006). Temperament. N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, (99–166). John Wiley & Sons, Inc.
- Rothermund, K., Voss, A., ve Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- Ruscitti, C., Rufino, K., Goodwin, N., ve Wagner, R. (2016). Difficulties in emotion regulation in patients with eating disorders. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 3, 1-7.

- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Chen, E. Y. (2013). *Tikanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia için diyalektik davranış terapisi*. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Sagarin, B. J., Martin, A. L., Coutinho, S. A., Edlund, J. E., Patel, L., Skowronski, J. J., ve Zengel, B. (2012). Sex differences in jealousy: A meta-analytic examination. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 595-614.
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, Stress-Related Disease, and Emotional Regulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, (s. 606–615) içinde. The Guilford Press.
- Scheinkman, M., ve Werneck, D. (2010). Disarming jealousy in couples relationships: A multidimensional approach. *Family process*, 49(4), 486-502.
- Seeman, M. V. (2016). Pathological jealousy: An interactive condition. *Psychiatry*, 79(4), 379-388.
- Shakespeare, W. (2020). *Othello* (Ö. Nutku. Çev.) Türkiye İş Bankası.
- Shaver, P., ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., ve Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387-402.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., ve Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391-1396.
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., ve Stuart, G. L. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 20(8), 870-885.
- Smith, R. H., Kim, S. H., ve Parrott, W. G. (1988). Envy and jealousy: Semantic problems and experiential distinctions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 401-409.
- Smith, B. R. (2010). *The key of green: Passion and perception in Renaissance culture*. University of Chicago Press.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.

- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., Nelson, D. A., ve Erickson, D. H. (2015). Borderline personality disorder features, jealousy, and cyberbullying in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 83, 148-153.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Swami, V., Inamdar, s., Stieger, s., Nader, i., Pietschnig, J., Tran, U., ve Voracek, M. (2012). A dark side of positive illusions? Associations between the love-is-blind and the experience of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 53, 796-800.
- Şenkal Ertürk, İ., Kahya, Y., ve Gör, N. (2020). Childhood emotional maltreatment and aggression: The mediator role of the early maladaptive schema domains and difficulties in emotion regulation. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(1), 92-110.
- Tani, F., ve Ponti, L. (2016). The romantic jealousy as multidimensional construct: A study on the Italian Short Form of the Multidimensional Jealousy Scale. *The Open Psychology Journal*, 9(1), 111-120.
- Teismann, M. W. (1979). Jealousy: systematic, problem-solving therapy with couples. *Family process*, 18(2), 151-160.
- Thomas, A., Chess, S., ve Birch, H. G. (1970). The origin of personality. *Scientific American*, 223(2), 102-109.
- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Tomkins, S. (1962). *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive affects*. Springer.
- Tortamış, M. (2014). Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vauhkonen, K. (1968). On the pathogenesis of morbid jealousy with special reference to the personality traits of an interaction between jealous patients and their spouses. *Acta psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 202, 2-261.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., ve Fisch, R. (2011). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. WW Norton & Company.

- Wegner, D. M., Erber, R., ve Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality and social psychology*, 65(6), 1093.
- Wegner, R., Roy, A. R., Gorman, K. R., ve Ferguson, K. (2018). Attachment, relationship communication style and the use of jealousy induction techniques in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 129, 6-11.
- White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(2), 222-227.
- White, G. L. (1981a). Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival. *Social Psychology Quarterly*, 24-30.
- White, G. L. (1981b). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5(4), 295-310.
- White, G. L. (1981c). Some correlates of romantic jealousy 1. *Journal of Personality*, 49(2), 129-145.
- White, G. L. (1981d). Relative involvement, inadequacy, and jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4(3), 291-309.
- White, G. L. (1984). Comparison of four jealousy scales. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 115-130.
- White, G. L. (1985). *Gender, power and romantic jealousy*.
- White, G. L. ve Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*, 132-133. The Guilford Press.
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., ve Soli, A. (2011). Theoretical perspectives on sibling relationships. *Journal of family theory & review*, 3(2), 124-139.
- Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., ve Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 1098-1113.
- Yerlikaya, Y. G. (2015). Women from Venus, men from Mars? The Influence of sexual orientation, gender roles and relationship experiences on evolved sex differences in romantic jealousy [Unpublished Master's thesis]. Doğuş University.
- Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

- Yiğit, İ., ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Young, J. E., ve Brown, G. (2005). Young schema questionnaire-short form; Version 3. *Psychological Assessment*.
- Young, J. E., ve Klosko, J. S. (2019). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (19. Baskı). (S. Cohen, D. Güler, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishhar, M. E. (2022). *Şema terapi: Uygulayıcı rehberi* (6. Baskı). (T. V. Soylu, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Zade-Mohammadi, A., ve Kordestanchi Aslani, H. (2021). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship of Early Maladaptive Schemas With Spouse Abuse. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(4), 502-523.
- Zeman, J., ve Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam

Sizi İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında Dr.Öğr. Üyesi Kader Bahayi danışmanlığında Psk. Meysa Baykal tarafından yürütülen “Çok Boyutlu Kıskançlık, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu araştırmaya katılmanın herhangi bir riski yoktur. Araştırmada yer alan sorular kendinizi değerlendirmenize yardımcı olabilir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; verileriniz yalnızca yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaşınız nedir?

.....

3. Öğrenim durumunuz nedir? En son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz.

Sadece okur-yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

4. Medeni durumunuz nedir?

Evli ()

Nişanlı-Sözlü ()

Bekar ()

5. İlişki durumunuz nedir?

İlişkisi Var ()

İlişkisi Yok ()

6. Partnerinizle ne kadar süredir berabersiniz?

.....

7. Aylık geliriniz nedir?

.....

8. Hangi şehirde ikamet ediyorsunuz?

.....

9. Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

10. Çalışıyor musunuz?

Çalışıyorum ()

Çalışmıyorum ()

Emekli ()

11. Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?

Evet ()

Hayır ()

12. Aile içinde fiziksel olarak ihmal edildiniz mi?

Evet ()

Hayır ()

13. Aile içinde duygusal olarak ihmal edildiniz mi?

Evet ()

Hayır ()

14. Aile içinde fiziksel istismara maruz kaldınız mı?

Evet ()

Hayır ()

15. Aile dışında fiziksel ve duygusal ihmal ve istismar yaşadınız mı?

Evet ()

Hayır ()

16. Birlikteliğinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7	8
Hiç Doyum Almıyorum				Çok Doyum Alıyorum			

Ek 3: Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ – KF3)

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlarken kullandıkları bazı 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 hissettiğiniz”e dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları, o (onlar) hayatta iken ilişkinizin nasıl olduğunu göz önüne alarak cevaplandırın. Yanıtınızı, her maddenin yanındaki 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden birinin altına (X) işareti koyarak verin. Seçeneklerin ne anlama geldiği aşağıdaki anahtarda belirtilmektedir.

- 1= (%0) Beni hiç tanımlamıyor
2= (%15) Beni çok az tanımlıyor
3= (%30) Beni oldukça tanımlıyor
4= (%50) Beni orta derecede tanımlıyor
5= (%80) Beni çoğunlukla tanımlıyor
6= (%100) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 %0	2 %15	3 %30	4 %50	5 %80	6 %100
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.						
2. Beni terk edeceklerinden 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 şeyler 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.						

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 %0	2 %15	3 %30	4 %50	5 %80	6 %100
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseydiğimi göstermek gibi).						
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.						
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" edilmesini çok zor kabullenirim.						
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.						
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.						
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.						
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.						
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.						
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.						
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.						
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.						
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.						
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissedyorum.						
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.						
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissedyorum; 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.						

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 %0	2 %15	3 %30	4 %50	5 %80	6 %100
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 özrü 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 hayatımızı 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. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.						
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.						
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.						
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.						

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 %0	2 %15	3 %30	4 %50	5 %80	6 %100
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 sevebilecek 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.						

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	1 %0	2 %15	3 %30	4 %50	5 %80	6 %100
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.						
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.						
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.						
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.						
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.						
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.						
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.						
87. Kararıma 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 hak eden kötü bir insanım.						

Ek 4: Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Lütfen maddeleri okurken “X” harfinin yerine romantik ilişkide bulunduğunuz kişinin adını koyunuz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Sevinirim Üzülürüm

1. X size karşı cinsten bir başkasının ne kadar iyi görüldüğü hakkında yorum yapıyorsa	1	2	3	4	5	6	7
2. X karşı cinsten birisiyle konuşmak için aşırı ilgi ve heyecan gösterirse	1	2	3	4	5	6	7
3. X karşı cinsten birisine sıcak bir tavırla gülümserse	1	2	3	4	5	6	7
4. X karşı cinsten birisiyle flört ederse	1	2	3	4	5	6	7
5. Karşı cinsten birisi X’le çıkarsa	1	2	3	4	5	6	7
6. X karşı cinsten birisini kucaklar ve öperse	1	2	3	4	5	6	7
7. X karşı cinsten biriyle çok yakın çalışırsa	1	2	3	4	5	6	7

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Beni tanımlamıyor Beni tanımlıyor

8. X’in çekmecelerini, el çantasını ve ceplerini kontrol ederim	1	2	3	4	5	6	7
9. X’i hiç beklemediği zamanlarda orada olup olmadığını anlamak için ararım	1	2	3	4	5	6	7
10. X’e geçmişteki ve bugünkü romantik ilişkileri hakkında sorular sorarım	1	2	3	4	5	6	7

11. Eğer X karşı cinsten birisine ilgi gösterirse onun hakkında kötü şeyler söylerim	1	2	3	4	5	6	7
12. X'i telefon konuşmaları hakkında sorgularım	1	2	3	4	5	6	7
13. X'e nerede olduğu konusunda sorular sorarım	1	2	3	4	5	6	7
14. X'i ne zaman karşı cinsten biriyle konuşurken görsem araya girerim	1	2	3	4	5	6	7
15. Sadece yanında kim olduğunu görmek için X'e sürpriz Ziyaretler yaparım	1	2	3	4	5	6	7
16. X'in karşı cinsten birisiyle gizlice görüştüğünden şüphe ediyorum	1	2	3	4	5	6	7
17. Karşı cinsten birisinin X'in peşinden koşuyor olmasından kaygı duyuyorum	1	2	3	4	5	6	7
18. X'in başka birisinden etkilenmiş olmasından şüpheleniyorum	1	2	3	4	5	6	7
19. X'in benim arkamdan karşı cinsten bir başkasıyla fiziksel yakınlık kurmuş olmasından kuşulanıyorum	1	2	3	4	5	6	7
20. Karşı cinsten bazı insanların X'e romantik ilgi duyuyor olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
21. X'in gizlice karşı cinsten birisiyle romantik yakınlık kurmakta olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
22. Karşı cinsten birisinin X'i ayarttığından endişe ediyorum	1	2	3	4	5	6	7
23. X'in karşı cinse aşırı tutkun olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form 16 (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

ÖZ GEÇMİŞ

Meysa BAYKAL, 2014 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesini bitirdikten sonra psikoloji bölümünde eğitim almaya karar vermiş ve Kadir Has Üniversitesi Psikoloji Bölümüne girerek 2019 yılında mezun olmaya hak kazanmıştır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi ve özel eğitime gereksinim duyan çocuklarla çalışan özel bir kurumda staj yapmıştır. Bu sırada çeşitli terapi ekollerinde eğitim almış ve aile danışmanlığı eğitimini tamamlamıştır. 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Programından mezun olmuştur. Özel bir kurumda psikolog olarak çalışmaktadır.

