

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

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE EŞE
YÖNELİK KİŞİLERARASI ŞEMALARIN ROMANTİK
İLİŞKİ VE PARTNER ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF
BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ŞENTÜRK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE EŞE
YÖNELİK KİŞİLERARASI ŞEMALARIN ROMANTİK
İLİŞKİ VE PARTNER ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF
BELİRTİLERLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ŞENTÜRK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 15/06/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/ Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Özlem ŞENTÜRK

15/06/2021



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burcu Sevim'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim canım anneme şükranlarımı sunarım.

Özlem ŞENTÜRK

15/06/2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR.....	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi Modeli.....	5
1.1.1.Şema	5
1.1.2.Şema Terapi Modeli	5
1.1.3.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	6
1.1.4.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri	6
1.1.5.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri	7
1.1.6.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	8
1.1.7.Şemalar ve İlişkiler.....	15
1.2. Kişilerarası Şemalar	16
1.2.1.Kişilerarası Döngüsel Sistemler	17
1.2.2.Safran'ın Bilişsel Kişilerarası Şema Kuramı.....	18
1.3. Obsesif Kompulsif Belirtiler	20
1.3.1.Obsesif Kompulsif Belirtilerin Etiyolojisi	22
1.3.2.Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	23
1.3.3.Romantik İlişki ve Partnere Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Etiyolojisi	25
1.4. İlgili Araştırmalar	26
BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
2.1.Örnekleme	31
2.2.Veri Toplama Araçları	31
2.2.1.Demografik Bilgi Formu	32
2.2.2.Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	32
2.2.3. Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ)	33
2.2.4.Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ)	33
2.2.5.Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ).....	34
2.3.Verilerin İstatistiksel Analizi	34

BÖLÜM 3: BULGULAR.....	36
3.1.Demografik Bilgiler ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Dair Bulgular	36
3.2.Demografik Bilgiler ile Kişilerarası Şemalara Dair Bulgular	40
3.3.Demografik Bilgiler ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilere Dair Bulgular.....	42
3.4.Araştırma Değişkenlerine Dair Bulgular.....	46
3.5.Regresyon Analizine Dair Bulgular	53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	56
4.1.Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	56
4.2.Yaş ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	58
4.3.İlişki Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	59
4.4.İlişki Süresi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	60
4.5.İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	60
4.6.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	62
4.7.Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	63
4.7.1. Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlarını Etkileyen Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ve Demografik Değişkenler.....	63
4.7.2. Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlarını Etkileyen Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ve Demografik Değişkenler.....	64
4.8.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Araştırmalar için Öneriler	65
SONUÇ.....	66
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	100

KISALTMALAR

KŞÖ : Kişilerarası Şemalar Ölçeği

PİOKBÖ : Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği

RİOKÖ : Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği

YŞÖ-KF3 : Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



TABLÖLER LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	9
Tablo 2: Koşullu ve Koşulsuz Şemalar	15
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	31
Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarına, İlişki Sürelerine ve İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeylerine İlişkin Betimsel Değerler	31
Tablo 5: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	36
Tablo 6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	37
Tablo 7: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması ...	38
Tablo 8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayısı.....	38
Tablo 9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	39
Tablo 10: Kişilerarası Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 11: Kişilerarası Şemalar ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	40
Tablo 12: Kişilerarası Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 13: Kişilerarası Şemalar ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 14: Kişilerarası Şemalar ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Koreasyon Katsayıları	42
Tablo 15: Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 16: Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 17: Romantik İlişki ve Patner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	43
Tablo 18: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 19: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	45

Tablo 20: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	45
Tablo 21: Kişilerarası Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	46
Tablo 22: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	48
Tablo 23: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	50
Tablo 24: Demografik Özelliklerin, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Kişilerarası Şemaların Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Bulguları.....	53
Tablo 25: Demografik Özelliklerin, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Kişilerarası Şemaların Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlar Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Bulguları.....	54

ÖZET

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

Tezin Başlığı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Eşe Yönelik Kişilerarası Şemaların Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisi

Tezin Yazarı: Özlem ŞENTÜRK

Danışman: Dr. Öğr.Üyesi Burcu SEVİM

Kabul Tarihi:15/06/2021

Sayfa Sayısı: vii (ön kısım) + 83 (tez) + 17 (ekler)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Güncel araştırma, en az 6 ay süren romantik ilişkisi olan bireylerde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evli, sözlü-nişanlı ya da sevgilisi olan 400 katılımcıya internet üzerinden seçkisiz atama yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırma değişkenlerinin ölçülmesi için Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Kişilerarası Şema Ölçeği (Arkadaş Formu), Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Envanterlerden alınan puanların birbirleriyle ve yaş, ilişki süresi, ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Envanterlerden alınan puanların katılımcıların cinsiyetlerine ve ilişki durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek için için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır.

Araştırma bulguları, erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilerarası şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, araştırma değişkenlerinin cinsiyet, yaş, ilişki durumu, ilişki süresi ve ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi gibi sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığı görülmüştür. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar, Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler, Klinik Psikoloji

ABSTRACT

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

Title of the Thesis: The Relationship of Early Maladaptive Schemas and Partner-oriented Intepersonal Schemas with Regarding Romantic Relationship and Partner-related Obsesssive Compulsive

Author: Özlem ŞENTÜRK

Supervisor: Dr. Lecturer Burcu SEVİM

Date: 15/06/2021

Nu. of pages: vii (pre test) + 83 (main body) +17 (App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The current study examined the relationship between early maladaptive schemas, interpersonal schemas, romantic relationship and partner-related obsessive-compulsive symptoms in individuals who have a romantic partner for at least 6 months. 400 participants who are married, engaged, or have a romantic partner were reached through the internet using the random assignment method. In order to evaluate research variables, the Young Schema Scale Short Form-3 (YSS-SF3), the Interpersonal Schema Questionnaire (Friend Form), the Relationship Obsessive-Compulsive Inventory, the Partner Related Obsessive Compulsive Scale, and the demographic information form were used. The data were analyzed with the SPSS 25.0 statistical program. In order to examine the relationships of scores obtained from the inventories with each other and with sociodemographic variables such as age, duration of the relationship, and level of satisfaction with the relationship, Pearson correlation coefficients were calculated. One-way MANOVA has been used to determine whether the scores obtained from the inventories differ according to gender and relationship status of the participants.

The findings of the current study indicated that there were positive and negative relationships between early maladaptive schemas, interpersonal schemas, romantic relationship and partner-related obsessive-compulsive symptoms. In addition, it was found that the variables of the current study differed according to participants' sociodemographic characteristics such as gender, age, relationship status, relationship duration, and level of satisfaction with the relationship. The research findings have been discussed in light of the literature.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Partner-oriented Interpersonal Schemas, Romantic Relationship and Partner-related Obsessive-Compulsive Symptoms, Clinical Psychology

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan toplum içinde hem yakın ilişki kurmaya hem de romantik ilişki kurmaya ihtiyaç duyar (Çaplı, 1992). İnsanın varoluşsal olarak en önemli özelliği başkalarıyla kurduğu yakın ilişkilerdir (Pines ve Nunes, 2003). İlk yakın ilişki bebeğin dünyaya geldiği an anne-baba ya da temel bakım veren kişilerle kurduğu ilişkidir. Kişilerin yetişkinlik döneminde kurdukları ilişkinin temelini erken dönemde temel bakım verenlerle kurdukları ilişki oluşturmaktadır (Bowlby, 1969). Bu dönemde temel bakım verenlerle oluşan olumsuz etkileşimler, duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ya da olması gerekenden fazla karşılanması sonucu erken dönem uyum bozucu şemalar oluşmaktadır (Young, 1999; Young ve ark., 2003; Young ve Klosko, 1993). Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk ve ergenlik döneminde oluşmaya başlayan biliş, duygu, bedensel duyum ve anılardan oluşan kişilerarası ilişkileri ve benlik algısını etkileyerek hayat boyu tekrarlayan örüntülerdir (Young ve Gluhosk, 1997). Bireylerin evlilikleri hakkındaki fikirleri ve eşlerine karşı tutumları erken dönem uyum bozucu şemalar temelinde şekillenerek, çift ilişkilerinde problemlerin ve işlevsiz stratejilerin önemli bir sebebidir (Hayes ve Personnet, 2016).

Çift ilişkilerinde ortaya çıkabilen OKB'nin alt türü olarak tanımlanan romantik ilişki (kişinin eşini sevip sevmediği, eşinin kendisini sevip sevmediği ve yaşadığı ilişkinin doğru bir ilişki olup olmadığı) ile ilgili obsesif düşünceler ve partner (eşinin dış görünüşü, sosyal becerileri, mesleki yetkinliği, ahlak ve zeka düzeyi) ile ilgili obsesif düşünceler istem dışıdır ve kişiye rahatsızlık verir. Oluşan bu rahatsızlıktan kurtulmak için onay arama, nötralizasyon ve kontrol etme gibi kompulsif ritüeller baş etmek için kullanılabilir. (Doron, Derby ve Szegenwol, 2014b, 2017b).

Araştırmanın temel düşüncesi çift ilişkilerinde ortaya çıkabilen romantik ilişki ve partner içerikli obsesif kompulsif semptomların, erken dönem uyum bozucu şemalar ve partnere yönelik kişilerarası şemalar temelinde oluştuğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Kişilerin psikolojik iyi olma düzeyleri, ilişki doyumu ile ilişkilidir. Aynı zamanda romantik ilişkiler kişilerin duygusal gelişimini etkilerken özel hayatlarındaki sorunlar ile baş etme becerileri ilişkinin sürekliliğini ve yapısını etkilemektedir (Connolly ve ark., 2004; Neff ve Suizzo, 2006).

Çift ilişkilerinde doyum sağlayan kişilerin artmış benlik ve özgüvene sahip olduğu belirtilmektedir (Furman, 2002). Yakın ilişkilerde ortaya çıkabilen ve OKB'nin alt türü olan romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar ile ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bilgilerin kısıtlı olan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Yapılan literatür araştırmasına göre yakın ilişkilerde ortaya çıkan romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar ve şemalar ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu bulunmuştur. Bu noktadan hareketle erken dönem uyum bozucu şemalar ve partnere yönelik kişilerarası şemalar ile duygusal ilişki ve partner odaklı obsesif semptomlar arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir;

- 1.Kadınlara göre erkeklerin yüksek standart, sosyal izolasyon, kusurluluk, duyguları bastırma ve duygusal yoksunluk şemaları daha yüksektir.
- 2.Kadınlar partnerinden dostluk ve pasiflik beklerken, erkekler partnerlerinden düşmanlık beklemektedir.
- 3.Kadınlar erkeklere göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif semptom gösterirken, erkekler kadınlara göre partner odaklı obsesif kompulsif semptom göstermektedir.
- 4.İlişki durumu evli, nişanlı/sözlü olan bireyler sevgili olan bireylere göre daha az romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptom göstermektedir.
- 5.Duygusal yoksunluk ve bağımlılık şeması arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi azalmaktadır.

6.İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi arttıkça partnerden dostluk beklentisi artarken, baskınlık ve düşmanlık beklentisi azalmaktadır.

7.İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi arttıkça romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar azaltılmaktadır.

8.Onay arayıcılık, bağımlılık, duygusal yoksunluk, terk edilme ve dayanıksızlık şemaları romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırmaktadır.

9.Karamsarlık, başarısızlık ve güvensizlik şemaları romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırmaktadır.

10.Kusurluluk, yüksek standartlar ve kendini feda şemaları partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırmaktadır.

11.Partnerlerinden dostluk ve pasiflik beklentisi olanlar düşmanlık beklentisi olanlara göre daha az romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirti göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma sonuçları örneklem grubunun kişisel cevapları ile sınırlıdır.

2.Araştırma Türkiye ile sınırlıdır.

3.Araştırmanın örneklemini 18-64 yaş arasındaki en az 6 ay romantik ilişkisi bulunan (evli, sözlü/nişanlı, sevgili) kadın ve erkek bireyler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıltıları

1.Araştırmada uygulanan veri toplama araçları amacına uygun olup geçerli ve güvenilirlerdir.

2.Araştırmaya katılan bireylerin sorulara verdikleri yanıtlar içten ve doğru olarak kabul edilmiştir.

3.Elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizler amacına uygun olup hata payı %5 olarak varsayılmıştır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma da erken dönem uyum bozucu şemalar ile partnere yönelik kişilerarası şemaların ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla arasındaki ilişkiyi ölçmek amaçlanmıştır. Bu noktadan hareketle katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Kişilerarası Şemalar Ölçeği (Arkadaş Formu), Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sınırlılıklarına ve varsayımlarına uygun olarak internet üzerinden seçkisiz atama yöntemiyle ulaşılan 400 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda verilen istatistiksel analizler yapılmıştır.



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Terapi Modeli

1.1.1.Şema

Şema kavramı özellikle psikoloji biliminde geniş bir yere sahiptir. Şemalar çocukluk ve ergenlik yıllarında oluşan yaşamın ilerleyen dönemlerinde gelişen olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilen kişinin kendilik kavramını ve çevresini anlamlandırmasını sağlayan katı ve dirençli zihinsel yapılardır (Beck, 1967; 1979). Başka bir ifadeyle şemalar güçlü yaşam koşullarına uyum sağlayabilmek için geliştirilen stratejiler olarak ifade edilmiştir (Gilbert ve Osborne, 1989).

Şemalar doğumdan itibaren biçimlenmeye başlar ve kişinin dış dünyayı yorumlamasını sağlar. Ayrıca şemalar belirli bir seviyeye kadar işlevsel ve rasyonel olsalar bile, yaşamın ilerleyen dönemlerinde işlevsiz veya olumsuz doğaları, kişilerarası ilişkilerde daha belirgin olduğu ortaya konulmaktadır (Young ve ark., 2003).

Beck, işlevsiz şemaları erken dönemde oluştuğunu ancak negatif yaşam deneyimi oluşana kadar ortaya çıkmadığını bildirmiştir (Beck ve ark., 1979). Şemalar problemli yaşantılardan dolayı yetişkinlikte aktif hale gelebilir. Eğer kişinin uyumsuz şemaları aktif hale gelirse kendisi ile ilgili olumsuz düşünceler geliştirir ve bu olumsuz düşünceler yaşadığı olay ile ilgili bilişsel çarpıtmalara neden olur. Bu da emosyonel problemlerin temelini oluşturur (Riskind ve Alloy, 2006).

1.1.2.Şema Terapi Modeli

Şema Terapi geleneksel Kognitif Terapiyi baz alarak Gestalt Terapi, Bağlanma Kuramı, Yapısalcı ve Psikodinamik Yaklaşımların farklı özelliklerini bir araya getirerek oluşturulan bütüncül bir yaklaşımdır. Şema Terapi şemaların gelişerek biçimlendiği varsayımına dayanır ve sadece var olan belirtilerle değil aynı zamanda bu belirtilerin etiyojisiyle de ilgilenir (Young ve ark., 2003).

Erken yaşam döneminde bakım veren kişilerle kurulan ilişki ile olumlu ya da olumsuz şemalar oluşmaktadır. Şema Terapi çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler sonucu oluşan uyumsuz şemalar üzerinde durmaktadır.

Psikolojik problemlerin temelinde çocuklukta yatan negatif yaşantılar olduğunu belirten Young (1999), bu olumsuz deneyimlerin sonucunda erken dönem uyum bozucu şemalar olduğunu ileri sürerek yeni bir kavram ortaya koymuştur. Şema terapi Beck'in bilişsel kuramını detaylandırarak erken dönem işlevsiz şemalar kapsamında oluşturulmuştur. (Young ve ark., 2003).

1.1.3.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema kuramına göre, 'erken dönem uyum bozucu şemalar' çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişen bilişler, hatıralar, emosyonlar ve fizyolojik duyuları içeren bireyin benlik ve başkalarıyla olan ilişkilerine yönelik yıkıcı duygusal ve zihinsel örüntülerdir. Önemli bir dereceye kadar uyum bozucu olarak ifade edilmektedir (Young ve ark., 2019).

Kişide oluşan bu uyumsuz şemalar çocukluk döneminden başlayarak çevreyi algılayış biçimini oluşturur. Çocuklukta işlevsel olabilen uyumsuz şemalar yetişkinlik döneminde genellikle işlevsel olmamaktadır.

1.1.4.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Erken çocukluk döneminde temelleri atılan uyum bozucu şemaların yetişkinlik döneminde çocukluk deneyimlerine benzer bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bilinçsiz bir şekilde uyumsuz şemalar tetiklenir. Bu durum insanların tutarlılık güdüsünün bir sonucudur. Bu nedenle kişiler şemalarını yaşatan durumlara yatkınlık gösterir. Başka bir deyişle kişinin şemalarına uyumlu gelen durumlar kişiye doğru gelmektedir. Bu da şemaların hayatta kalmak için direnç göstermesini sağlar (Young ve ark., 2019).

Kişiler erken dönem uyum bozucu şemalarını tetikleyen bir olay yaşamadığı sürece şemalar sağlıklı durumdadır ve genelde aktif değildir ancak uyumsuz şemalar aktif hale geldiğinde seçici dikkat ile yeni hatıraların işlenmesi seçici anımsama ile de geçmiş hatıraların tekrar oluşturulmasını etkiler bu durumda varlıklarını sürdürmeleri sağlamaktadır (Young, 1999).

İşlevsiz baş etme, sürekli tekrarlayan örüntüler, bilişsel çarpıtmalar nedeniyle şemalar doğrudan yahut dolaylı olarak kendini devam ettirir ve hafif psikolojik problem dahi oluştuğunda daha geniş bir yelpazeye yayılan psikolojik problemlere neden olur (Young, 1999; Young ve ark., 2003).

1.1.5.Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kökenleri

Uyumsuz şemaları oluşturan üç belli başlı etken vardır. Bunlar çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam deneyimleri ve duygusal mizaçtır.

I. Çekirdek Duygusal İhtiyaçlar

Çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için erken çocukluk döneminde karşılanması gereken bazı temel ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanmamasının şema oluşumunun kaynağı olduğu düşünülmektedir.

- Başkalarına güvenli bağlanma
- Yeterlilik, özerklik ve kişilik algısı
- Duyguların ve ihtiyaçların ifade edilme özgürlüğü
- Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacı
- Gerçekçi sınırlar ve öz-denetim (Young ve ark., 2019).

II.Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Olumsuz çocukluk deneyimleri şemaların birincil kökenini oluşturur. Şemaların hepsi çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmez. Örneğin; Sosyal İzolasyon şeması sonradan gelişen bir şemadır ve aile yapısını yansıtmaz (Young ve ark., 2019). Dört temel erken dönem yaşam deneyimi vardır.

- İhtiyaçların engellenmesi:* Temel ihtiyaçların karşılanmaması ya da az karşılanması ile oluşur. Bu koşullar çocukta duygusal yoksunluk ya da terk edilme şemalarını oluşturabilir.
- Travmatizasyon veya kurbanlaştırma:* Erken dönemde çocuğun zarar görmesi ya da kurbanlaştırılması ileriki dönemlerde kötüye kullanım, utanç, dayanıksızlık gibi şemaların gelişmesini sağlayabilir.
- İhtiyaçların fazla karşılanması:* Ebeveynlerin erken dönemde çocuğun ihtiyaçlarını gereğinden fazla karşılaması, çocuğa çok fazla özgürlük ve özerklik verilmesi ya da ebeveynleri çocuğun yaşamına aşırı derecede müdahale etmesi yetersizlik ya da üstünlük şemalarının gelişmesine neden olabilir.
- Önem verilen kişilerle özdeşleşme:* Erken dönemde çocuğun ebeveynlerinin duygularını, deneyimlerini, düşüncelerini ve davranışlarını seçici bir biçimde

içselleştirip özdeşim kurmasıdır. Örneğin; erken çocukluk döneminde reddedici ve soğuk ebeveynlere sahip iki kişide duygusal yoksunluk şeması gelişmiş olmasına rağmen kişilerin şemayla baş etme şekilleri değişebilir ve benzer davranışları sergileyebilirler. Kişinin ebeveynleri ile özdeşim kurup kurmamasında mizacın önemli olduğu düşünülmektedir. (Young ve ark., 2019; Yiğit, 2013 akt., Yiğit ve Çelik, 2016).

III.Duygusal Mizaç:

Mizacın başka tanımları olmasına rağmen, çoğu araştırmacı mizacın biyolojik, erken dönemde çevre ile etkileşime girilmesi sonucu oluştuğunu düşünmektedir (Acar, 2013; Buss ve Plomin, 1986; Chess ve Thomas, 1986; Kagan, 2003; Keogh, 2003; Rothbart ve Derryberry, 1981).

Duygusal mizaç ile olumsuz erken dönem diyetim deneyimleri şemaların gelişmesinde önemli bir faktördür. Olumlu veya olumsuz erken dönem ortamının önemli bir seviyeye kadar duygusal mizaca baskın çıkabildiği öngörülmektedir. Örneğin; güvenli bir aile ortamı utangaç bir çocuğu arkadaş canlısı bir çocuk yapabilirken öte yandan erken dönem ortamı reddedici olan sosyal bir çocuk bile içe dönük olabilir (Young ve ark., 2019).

1.1.6.Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema terapi modeline göre, giderilmemiş duygusal ihtiyaçlara ait şema alanları ve bu alanlara ait erken dönem uyum bozucu şemalar tanımlanmıştır (Young ve ark., 2019). Tablo 1’de beş (5) şema alanları ve bu alanlara ait on sekiz (18) erken dönem uyum bozucu şemalar belirtilmiştir.

Tablo 1: Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Şema Alanları	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
I. Alan: Kopukluk ve Reddedilme	Terk Edilme/İstikrarsızlık Güvensizlik/Kötüye Kullanılma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk/Utanç Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
II. Alan: Zedelenmiş Otonomi	Bağımlılık/Yetersizlik Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanısızlık İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
III. Alan: Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık/Üstünlük Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin
IV. Alan: Diğerleri Yönelimlilik	Boyun Eğicilik Kendini Feda Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
V. Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama	Olumsuzluk/Karamsarlık Duyguları Baskılama Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik Cezalandırıcılık

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

I.Alan: Kopukluk ve Reddedilme Alanı

Bu alandaki şemaya sahip olan kişilerin erken dönem yaşantılarında kendine bakım veren kişilerin mesafeli, reddedici, kısıtlayıcı olması bu kişilerin başkaları ile güvenli bağlanma ihtiyacının karşılanmamasına neden olmaktadır. Bu nedenle bu kişiler huzur, güven, sevgi gibi ihtiyaçların diğerleri tarafından hiçbir zaman karşılanmayacağını düşünürler ve böylece başkaları ile sağlıklı bağlanma gerçekleştiremezler. Erişkinlik döneminde kendine zarar verici ilişkiler kurma eğiliminde ya da yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olurlar (Young ve ark., 2003; 2019). Bu şema alanına ait beş (5) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır.

-Terk Edilme/İstikrarsızlık: Erken dönem yaşam olaylarında önem verilen kişiler ile kurulan tutarsız ilişkiler sonucu oluşur. Önem verdikleri kişiler ile kurdukları ilişkilerde güvensizlik hissederler. Böylece diğerleri ile kurduğu ilişkilerin kalıcı olmadığını düşünürler. Kişi yaşamında ki önemli kişilerin başlarına bir şey geleceğinden, her an kendisini bırakıp gideceğinden, öleceğinden, başkasıyla birlikte olacağından korkmaktadır (Young ve ark., 2003; 2019).

-Güvensizlik/Kötüye Kullanılma: Genellikle aile ortamında haksız davranışa, aşırı cezaya maruz kalan çocuklarda bu erken dönem uyum bozucu şemanın olduğu düşünülmektedir. Diğer insanlar tarafından kullanılma, aldatılma beklentileri vardır. Herhangi bir tehlikeyle karşılaştıklarında bunun kendisine yapılan kasıtlı davranış olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle bu kişilerin kendilerini savunma ve tetikte olma eğilimleri olabilir (Young ve ark., 2003; 2019).

-Duygusal Yoksunluk: Bu şemaya sahip kişilerin genellikle ebeveynleri ilgisiz, soğuk olan kişilerdir. Kişinin empati, ilgi, korunma gibi duygusal ihtiyaçları yeteri kadar karşılanmadığı için şemanın oluşumunu sağlamaktadır. Bu nedenle başkaları tarafından da bu duygusal ihtiyaçların karşılanmayacağı beklentisindedirler. Duygusal yoksunluğun üç şekli vardır (Young, 2003; 2019).

i)İlgi Yoksunluğu: Şefkat, yakınlık yokluğu

ii)Empati Yoksunluğu: Duyguların karşılıklı paylaşımı, anlama, dinleme, kendini ifade etme yokluğu

iii)Korunma Yoksunluğu: Başkaları tarafından destek, rehberlik yokluğu (Young ve ark., 2019).

-Kusurluluk/Utanç: Bu şemaya sahip olan kişilerin genellikle cezalandırıcı, sevgisiz reddedici aile ortamı olduğu düşünülmektedir. Bu kişilerde kendine yönelik eleştiri, suçlama, aşırı hassasiyet, başkaları arasında kendini izleme, güvensizlik vardır. Algıladığı kusurlarıyla ilgili utanç duyma oluşur. Böylece kişi kendini kötü, önemsiz, değersiz, istenmeyen hissederek aynı zamanda kendini açtığında diğerlerinin onu sevmeyeceğine, istemeyeceğine dair inançları vardır (Young, 2003; 2019).

-Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip olan kişiler genellikle erken dönem yaşantılarında alay edilme, aşağılanma davranışlarına maruz kaldıkları düşünülmektedir. (Warburton ve McIlwain, 2005). Bu nedenle kendilerini bir grup yahut topluluğa ait değıllermiş gibi hissederler (Young ve ark., 2019).

II. Alan: Zedelenmiş Otonomi

Bu şema alanına sahip kişilere bakım verenler çocuğun başarılarını desteklemede başarısızdır. İç içe ilişki kurma, güven oluşturmama gibi beceri problemlerinin yanında aynı zaman da otonomi ve kendini ortaya koyma gibi ihtiyaçların karşılanmaması ile oluşmaktadır. Bu kişiler

kimliklerini oluşturmakta ve hayatlarını kurmakta zorluk çekmektedir. Dünya ve kendisiyle ilgili bağımsız hareket edebilme ve kendine bakım verenlerden kendini ayırıştırma ile ilgili çatışan beklentileri vardır. Bu beklentilerin sonucunda kişide bağımsız hareket etmede, başkalarından yardım almadan performans sergilemede problemler ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerin devamlı olarak başkalarının desteğine ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir (Young, 1999; Young ve ark., 2019). Zedelenmiş otonomi şema alanına ait dört (4) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır.

-Bağımlılık/Yetersizlik: Bu kişilerin genellikle başkalarından yardım almadan günlük işlerini yapma, problem çözme, doğru karar verme, yeni işler yapma gibi becerileri başarılı bir şekilde yerine getiremeyeceğine dair çarpıtılmış inançları vardır. Erken dönemde bu kişilere bakım verenlerin şemaya sahip kişilerin çarpıtılmış inançlarını destekledikleri düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle kendi bakımlarını bağımsız olarak yerine getirebilme becerilerinin bakım veren kişiler tarafından desteklemediği ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 1993; Young, 1999; Young ve ark., 2019).

-Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Bireylerin devamlı bir felaket olacağı ve bu felaketten kendilerini koruyamayacaklarına dair inançları vardır. Bunun nedeninin kendisine bakım veren kişilerin olumsuz olaylar karşısında devamlı evhamlı ve aşırı korumacı davranmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Kişi ‘tıbbi felaketler (kalp krizi, AIDS), duygusal felaketler (delirmek) ve dışsal felaketlerin’ başına gelmesinden endişe duyar (Bricker ve Young, 2012; Young ve ark., 2019). Kendisine bakım veren kişilerin evhamlı oluşu kişinin en ufak bir olayı gözünden büyütmesine, aşırı korumacı davranmaları da kişide kendi kendini koruma becerisinin gelişmemesine neden olmaktadır.

-İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik: Bu şemaya sahip kişiler bireysel ve sosyal gelişimleri zarar görecektir. Bu şekilde önem verdikleri kişilerle aşırı yakınlık ve duygusal bağımlılık kurarlar. Ailelerinin erken dönemde bu kişilerin gelişimlerini engelleyecek derecede aşırı endişeli tutumda oldukları düşünülmektedir. İç içe olduğu kişiler olmadan mutlu olamayacakları, yaşamlarını devam ettiremeyecekleri yönünde çarpıtılmış algıları vardır (Young, 2003; 2019).

-Başarısızlık: Bu kişilere erken dönemde kendilerine bakım verenlerin tutarsız, çocuğunun başarısını aşırı önemseyen, başarısızlıklarını acımasızca eleştiren kişiler oldukları düşünülmektedir. Bu kişiler çocuklarını sürekli bir şekilde eleştiriye ve kıyaslamaya maruz bırakırlar (Roediger, 2015). Böylece şemaya sahip kişiler erişkinlik dönemlerinde özellikle

performans gerektiren alanlarda kendilerini yetersiz, beceriksiz, başarısız görme ve kendilerini akranlarıyla kıyaslama eğilimindedirler (Young ve ark., 2019).

III. Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Bu şema alanına sahip bireylerin çocuklarına karşı aile tutumları aşırı hoşgörölü, aşırı toleraslı, sınır koyma konusunda yetersiz, aşırı izin veren bir şekildedir. Böylece erken dönemde böyle bir aile tutumu olan çocuklar erişkinlik döneminde başkalarına karşı sorumluluk almada, iş birliğı yapmada, öz denetim sağlamada, başkalarının haklarına saygı gösterme, dürtü kontrollerini sağlama, kendi faydası için doyumlarını erteleme becerilerinden yoksun oldukları ifade edilmektedir. Bu kişiler genellikle narsistik, bencillik, sorumsuzluk gösterirler. (Young, 2003; 2019). Bu şema alanına ait iki (2) tane erken dönem uyum bozucu şema vardır.

-Haklılık/Üstünlük: Bu şemaya sahip olan kişilerin erken dönemde kendilerine bakım veren kişilerin çocuğa çelişkili mesaj verdikleri, sınır koymadıkları düşünülmektedir. Kendisinin diğerlerinden özel ve farklı olduğuna dair inançları vardır. Böylece erişkinlik döneminde diğerlerinden üstün olduğunu, özel haklarının olduğunu ve başkalarına verilen zarara bakmadan istediklerini yapmayı kendilerinde hak görür (Behary, 2017; Bricker ve Young, 2012).

-Yetersiz Öz-denetim: Bu şemanın temelinde ailenin öz denetimi öğretmedeki eksikliği yatmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler acı, uyumsuzluk, sorumluluk gibi rahatsız olduğu şeylerden uzaklaşmak için aşırı çaba harcar. Bu kişilerin istedikleri olmadığı zaman karşılaştıkları güçlölklere karşı anlayışlı ya da toleranslı olamazlar (Young ve ark., 2003; 2019).

IV. Alan: Diğerleri Yönelimlilik

Bu şema alanına sahip kişilerin çocukluk döneminin temelinde kendi gereksinimlerine çocuğun gereksinimlerinden daha fazla önem veren ebeveyn tutumları yatmaktadır. Bu ebeveynler çocuklarını koşullu olarak kabul ederler. Böylece bu şemaya sahip kişiler ebeveynlerinden sevgi, ilgi, şefkat görebilmek için kendi gereksinimlerini bastırarak kabul edilmeye çalışmışlardır. Bu da onaylanma, tepki almama ve duygusal bağı sürdürebilmek için kendi gereksinimlerinden çok başkalarının gereksinimlerine aşırı önem verme, kendi gereksinimlerinin ve isteklerinin farkında olamama eğilimine yol açmaktadır (Young ve ark., 2019).

-Boyun Eğicilik: Bu şemanın temelinde isteklerini yapmayınca cezalandırıcı, kontrol edici, tehdit edici aile tutumları yatmaktadır. Bakım veren kişiler kendi gereksinimlerini çocuğun gereksinimlerinden önde tutarlar ve çocuğunda böyle yapmasını beklerler aksi halde çocuğun kendini suçlu hissetmesine sebep olurlar. Bu şemaya sahip olan kişiler kendi istek ve düşüncelerinin diğerlerinden daha değerli olmadığına inanırlar ayrıca diğerlerinin kendisini terk etmemeleri için kendi istek ve düşüncelerini bastırma eğilimindedirler. Bu durumda kişide öfke patlamalarına, pasif agresif davranış örüntülerine neden olmaktadır (Bricker ve Young, 2012; Behary, 2017; Young ve ark., 2019). Boyun eğicilik şemasının iki türü vardır.

i)İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik: Kişinin isteklerini bastırması.

ii)Duygular açısından boyun eğicilik: Kişinin duygusal tepkileri bastırması (Young ve ark., 2019).

-Kendini Feda: Bu şemanın temelinde kendi isteklerini göz ardı edip başkalarının gereksinimlerine öncelik veren ebeveyn tutumları yer almaktadır. Genellikle başkasının isteklerini kendi isteklerinden önde tutan ebeveynlerin bu şemayı oluşturdukları düşünülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin önem verdiği kişilerle ilişkisini kendini feda ederek devam ettirebileceğine dair inançları vardır. Böyle davranarak benlik saygısını arttırdığı ve suçluluk duygusundan kurtulduğu düşünülmektedir. (Young ve ark., 2003).

-Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Bu şemanın temelinde koşullu sevgi vardır. Çocuklar sadece takdir edilecek bir şeyler yaptıklarında sevgi gösteren ebeveynleri oldukları için bu kişiler sadece iyi bir şeyler yaptıklarında ya da başarılı olduklarında sevgi göreceklerine dair inanç geliştirmişlerdir. Böylece bu kişiler için diğerlerinin onayını, sevgisini, ilgisini kazanmak çok önemlidir. Öz saygıları başkalarına bağlıdır. Bu doğrultuda dış görünüşe, sosyal statüye, paraya başarıya aşırı önem verirler. (Young, 1999; Young ve ark., 2003; 2019).

V. Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanına sahip bireylerin aile ortamı genellikle cezalandırıcı, talepkar, disiplinli olduğu düşünülmektedir (Young ve ark., 2003). Bu şema alanına sahip bireyler yaşamları için içselleştirilmiş kurallara, mutlulukları ve sağlıkları pahasına uymaya çalışırlar. Çocukluk dönemlerinde tetikte olmayı hayata karşı olumsuz bakmayı öğrenmişlerdir. Bu nedenle ileriki yaşlarında hayata karşı tetikte olamazlarsa yaşamlarında problemler olacağı endişesindedirler. (Young ve ark., 2019).

-Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şemanın gelişmesinde olayların olumsuz tarafına odaklanan ebeveynlerin rolü vardır. Bu şemaya sahip bireyler olayların iyi taraflarını yok sayarak kötü taraflarına odaklanmaktadır. Olumsuzluk, kişilerarası ilişkiler, mali durum gibi alanlarda yaşananların kötü olacağına dair algıları vardır. Bu nedenle endişe aşırı uyarılmış ruh halindedirler. (Young ve ark., 2003; 2019).

-Duyguları Baskılama: Bu şemanın kökeninde erken dönemde çocuğun duygularını ifade etmesi konusunda cesaretlendirici olmayan ebeveyn tutumu yatmaktadır. Bu kişilerin duygularını ifade ettiklerinde öz-saygısının kaybedeceğine, utanç duyacağına, terk edileceğine dair çarpıtılmış inançları vardır. Bu kişiler genellikle soğuk ve sıkılgan olarak nitelendirilir (Young, 2003; 2019).

-Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şemanın temelini çocuğu başarılı olduğunda sevgi gösteren, başarılı olmayı aşırı önemseyen ebeveyn tutumları oluşturmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler kendisine ve çevresindeki insanlara karşı aşırı eleştireldir. Aynı zamanda onaylanmama ve reddedilme durumlarına karşı aşırı endişe duymaktadırlar. Bu durumu ortadan kaldırmak için kendilerine yüksek standartlar koymaktadırlar. Mükemmeliyetçilik, verimlilik konusunda zihinsel meşguliyet ve gerçekçi olmayan standartları vardır. Yüksek standartlara ulaşma çabası kişilerde benlik saygısında azalma, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya neden olmaktadır (Young, 2003; 2019).

-Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip kişilerin yaptıkları her hatada onları cezalandıran ebeveynlerle yetiştikleri düşünülmektedir. Böylece hata yapan kimselerin kendileri de dahil olmak üzere sert şekilde cezalandırılması gerektiğini düşünürler. Beklentilerini karşılamayan kişilere karşı aşırı tahammülsüz, insani kusurları ve kişinin niyetini önemsememe ve öfke eğilimindedirler (Young, 2003; 2019).

Şema terapi modeli çerçevesinde beş (5) şema alanı belirtilmiştir. Bu şema alanlarının içinde on sekiz (18) adet erken dönem uyum bozucu şema tanımlanmıştır. Bu on sekiz (18) şema için yapılan başka bir ayrım da şemaların koşullu ve koşulsuz olmalarına yöneliktir. Koşullu şemalar, benlik ve diğerleriyle ilgili problemlerden dolayı gelişen inançlardır. Koşulsuz şemalar, erken yaşlarda ve genellikle kökten gelişen inançlardır. Sıklıkla koşullu şemalar koşulsuz şemalardan kurtulmak için geliştirilir. Tablo 2’de görüldüğü üzere on üç (13) koşulsuz, beş (5) koşullu şema belirtilmiştir.

Tablo 2: Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Koşulsuz Şemalar	Koşullu Şemalar
Terk Edilme/İstikrarsızlık	Boyun Eğicilik
Güvensizlik/Kötüye Kullanılma	Kendini Feda
Duygusal Yoksunluk	Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık
Kusurluluk/Utanç	Duyguları Baskılama
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik
Bağımlılık/Yetersizlik	
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık	
İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik	
Başarısızlık	
Haklılık/Üstünlük	
Olumsuzluk/Karamsarlık	
Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin	
Cezalandırıcılık	

Kaynak: Young, Klosko ve Weishaar, 2009.

1.1.7.Şemalar ve İlişkiler

Erken dönem uyum bozucu şemaların temelini çocukluk döneminde atıldığı vurgulanmaktadır. Herkeste bulunan şemalar yaşamın bir dönemine kadar sessiz olmasına rağmen tetiklendikleri durumlarda kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir. Çocukluk döneminde oluşan şemalar kişilerin duygu ve düşüncelerinin yanı sıra ileriki dönemde kurdukları ilişkileri ve evliliklerini etkileyebileceği belirtilmiştir. Erken dönemde gelişen bu zihinsel temsiller kişinin kendilik kavramını, çevresini algılayış biçimini oluşturmaktadır (Young ve ark., 2003). Kişinin yaşamın erken dönemlerinde yaşadığı ilişki eksiklikler ya da problemler sonucu oluşan şemalar, erişkinlik döneminde ilişki zorluklara ve böylece kurduğu ilişkilerde tatmin edici ilişki sağlayamamasına neden olduğu düşünülmektedir (Rafaeli ve ark., 2012). Leahy (1997), bilişsel yapının çiftlerin ilişki doyumunu etkilediğini ifade edilmektedir.

Kişilerin partnerlere karşı tutumlarının ve evlilikleri hakkındaki düşüncelerinin erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde şekillendiği düşünülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar çift ilişkilerinde işlevsiz stratejilerin ve problemlerin önemli bir nedeni olarak ifade

edilmektedir (Hayes ve Personnet, 2016). Kişiler çift ilişkilerinde şemalarına uyumlu uyaranlarla karşılaştıklarında kişide var olan şemalar tetiklenebilir ve kişi şema sürdürücü baş etme strateji geliştirebilir. Böylece bu durum çift ilişkilerinde kısır döngülere neden olmaktadır (Young ve ark., 2003).

Ellis (1986), eşlerin sahip oldukları aşırı derecede mantıkdışı, katı tutumların ve gerçekçi olmayan inançların evlilik ilişkilerinde problemlere neden olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde partnerleri hakkında olumsuz şemaları olan bireylerin partnerlerinin davranışlarından olumsuz anlam çıkardıkları ve şemaları ile uyumlu olaylara karşı katı tutum gösterdikleri ifade edilmiştir (Chatav ve Whisman, 2009).

1.2. Kişilerarası Şemalar

İnsan varlığı doğumla birlikte fiziksel, biyolojik ve psikolojik olarak başka insanlara muhtaçtır. Kişi ilk ilişkisini anne ile kurmaktadır ve güven duygusunu oluşturmaktadır daha sonrasında oluşturduğu güven duygusu ile erişkinlik yaşamında kendilik saygısı oluşturur ve kişilerarası ilişkilerinde de benliğinde oluşan imgeler ile hareket eder (Rafaeli ve ark., 2012). Safran ve Segal'a (1990) göre, birey erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurduğu ilişki sonucunda kişilerarası şemaların oluştuğunu ifade etmektedir. Kişilerarası şemalar hem kendilik algısını hem de başkaları ile ilgili algıları içermektedir. Bireyin kendisi ile ilgili inançlarının diğerleri ile ilgili inançları doğurduğu ya da tam tersinin geçerli olduğu düşünülmektedir (Bretherton, 1985 akt. Safran ve Segal 1990). Kişilerarası şema kavramında kendilik ve diğerlerinin algılanması arasındaki ilişki doğal olarak etkileşimseldir ve kişilerarası ilişkilerin devamına yönelik bilgiler verir (Safran ve Segal, 1990).

Kiesler'a (1983) göre, kişilerarası şemalar bilerek veya bilmeyerek iki birey arasındaki tekrarlanan ilişki örüntüleridir. Kişilerarası şemalar bireyin erken çocukluk döneminde oluşur ve bu şemaların erişkinlik döneminde uyumlu olmama durumu vardır. Örneğin; çocuk erken dönem yaşantısında soğuk ve ilgisiz davrandığında ona bakım veren kişilerin dikkatini çekebiliyorsa bu durum o yaşlarda uyumlu ve işlevsel olsa bile ileriki yaşantısında kurduğu ilişkilerde uyumlu ve işlevsel olmayabilir (Sato, 1999).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre bireyin erken çocukluk yaşantılarında bakım verenlerle kurdukları ilişki sonucu erken dönem uyum bozucu şemalar oluşur. Kişi oluşan bu benlik şemaları çerçevesinde çevresini algılar. Günlük yaşantımızda bazı uyaranlara maruz kalırız ve bunlar arasında bazıları aklımızda kalır bazılarını unuturuz. Kişinin tüm uyaranlara dikkat

etmesi imkansızdır benlik şemalarımıza göre seçici dikkat geliştiririz (Markus, 1977). Böylece olayları şemalarımıza göre algıladığımız için çarpıtılmış bir şekilde de algılayabiliriz.

Erken çocukluk yaşantısında çocuğun anne ile kurduğu ilişkide şekillenen kendilik imgeleri anne ile kurduğu ilişki dışında sosyal ilişkilerinin de temelini oluşturmaktadır (Main ve ark., 1985). Böylece erişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkilerde bu kendilik imgeleri çiftlerin ilişkileri yorumlamalarını ve eşlerine karşı davranışlarını etkilediği ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Sullivan (1953), bireylerin benliklerine veya başkalarına yönelik oluşturdıkları simgelere “kişiselleştirme” demiştir. Önce bireyler başkalarını değerlendirmek için bu algıları kullanırlar. Sonra bu algılar başkalarını değerlendirmek için sabit hale gelir. Böylece bu algılar her duruma göre değiştirilemediği için çarpıtılmış algılara sebep olabilmektedir. Bu da kişilerarası ilişkilerde sorunlar oluşturabilmektedir (Sullivan, 1953).

Kişilerarası ilişkiler bakış açısına göre zihinsel imgelerle ilişkili düşünce ve beklentilerin, kişilerarası ilişkilerde beklenti ve davranışları etkilediği ifade edilmektedir (Gallo ve Smith, 2001; Mikulincer & Shaver 2007). Örneğin; güvenli bağlanan kişiler başkalarını güvenilir olarak değerlendirebildikleri için ihtiyaçları olduğunda başkalarından dostça tepki ve yardım gelebileceğine inanmaktadırlar. Güvensiz bağlanan kişiler başkalarını güvenilir olarak değerlendirmedikleri için ihtiyaçları olduğunda düşmanca tepki ve yardım alamayacaklarına inanmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz 1991; Baldwin, 1992). Böylece bağlanma şekli ile kişilerarası problemler arasında ilişki olduğu ifade edilmektedir (Horowitz ve ark.,1993; Uluç 2005; Tüzün 2006).

1.2.1.Kişilerarası Döngüsel Sistemler

Kişilerarası davranışlar en iyi döngüsel sistem kapsamında tanımlanmıştır (Shiff, 1990). İlişkilerdeki karşılıklı tamamlanma ilkesini ilk öne süren Sullivan (1953)’dır. Modele göre kişilerarası ilişkiler, yakınlık boyutu (*dostluk ve düşmanlık kutupları*) ile kontrol boyutu (*baskınlık ve pasiflik kutupları*) olmak üzere birbirini kesen iki eksen üzerin de yer almaktadır (Sullivan, 1953).

Sullivan’ın kişilerarası ilişkiler hakkındaki fikirlerini baz alan Freedman ve arkadaşları 1951’de Döngüsel Model kavramını geliştirmişlerdir (Freedman, Leary ve Ossorio, 1951 akt. Çelik, 2006). Leary (1957)’de kişilerarası döngüsel modeli yeniden gözden geçirerek sekiz adet kişilik

özelliği tanımlamıştır. Bu kişilik özellikleri *yönetici-otoriter, rekabetçi-narsist, saldırgan-narsist, isyankar-güvenilmez, kendini silen-mazoşist, uysal-bağımlı, işbirlikçi-uzlaşmacı, güvenilir-oldukça normal* şeklindedir (Leary, 1957).

Kiesler, Leary'nin (1957) modelini geliştirmiştir (Kiesler, 1983). Kiesler'a (1983) göre, kişilerarası ilişkiler tamamlanma ve karşılıklılık temeline dayanmaktadır. On altı alandan oluşan kişilerarası döngü sistemi oluşturmuştur. Kişilerarası davranışların temel güdüsü kontrol ve yakınlık gereksinimidir. Birey başka birisiyle etkileşim içindeyken devamlı olarak bu iki temel güdü ile hareket etmektedir. Kişilerarası döngüyü tamamlanma ilkesinden hareket ederek davranışın tamamlayıcı tepkilerini parçalar biçiminde döngü ile yapılandırmıştır. Bireyler kurdukları ilişkilerde kendilerine en az üzüntü yaratıp güven duygusu hissedebilecekleri eylemleri görmek istemektedirler. Kişilerarası döngüde bu eylemleri sergileyenler kaygıyı en aza indirirken bu eylemleri sergilemeyenler kaygıyı arttırır (Kiesler, 1996). Kiesler'in (1983) modeli, dikey ve yatay ekseninde var olan kontrol ve yakınlık boyutlarının kesişimi ile oluşur. Yakınlık boyutunun bir tarafında dostluk diğer tarafında düşmanlık yer almaktadır. Kontrol boyutunun bir tarafında baskınlık diğer tarafında pasiflik yer almaktadır. Bu dört temel alan dışında bu modelde yer alan on iki sıfat ise bu iki temel boyutun farklı düzeyde ilişkilerle ortaya çıkan davranışların niteliğidir. Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ), toplamda on altı (16) kişilerarası özelliği temel alan ve on altı (16) senaryo içeren Kiesler'ın (1983)'*kişilerarası döngü*' modelini esas alarak hazırlanmıştır (Boyacıoğlu ve Savaşır, 1995).

1.2.2.Safran'ın Bilişsel Kişilerarası Şema Kuramı

Safran, Bowlby (1969)'nin bağlanma kuramından ve Kiesler'in (1983) modelindeki tamamlanma ve karşılıklılık ilkelerini temel alarak bilişsel yaklaşım ve kişilerarası yaklaşımı birleştirerek kişilerarası şema yaklaşımını oluşturmuşlardır. Bilişleri, emosyonları, davranışları kişilerarası ilişki olarak gelişen yapılar olarak değerlendirip bu yapıları bütünleştirerek genişletilmiş bir model ortaya atmıştır (Safran ve Segal, 1990). Safran bilişsel yapılar ve kişilerarası ilişkiler arasında bütünleştirici bir yapı oluşturabilmek için ekolojik ve bilgi işleme yaklaşımın varsayılan önermeler belirtmiştir.

- 1.Zihin ve hareket arasında mantığa uygun bir bağ vardır.
- 2.İnsan çevreye ve evrime uyum sağlar.
- 3.İnsan doğası gereği kişilerarası ilişkileri sürdürmeye yatkındır.

4.Bilmek, öğrenmek, geriye getirmek ve kodlama birbiriyle ilişkilidir.

5.Şema kavramı, kişilerarası davranış döngülerinin nasıl olduğunu ve niteliğini anlayabilmemiz için bilgi verir (Safran, 1990).

Başkalarıyla yakınlık kurmak yaşamsal bir faktördür ve başkalarıyla yakınlık kurma, bağlanma bilişsel olarak modellemelere neden olur. Böylece kişilerarası şemalarımız oluşur. Kişide kendine ilişkin ve diğerlerine ilişkin şemalar mevcuttur (Safran, 1990). Kişinin kendisini ve başkalarını nasıl algıladığı, başkalarına dair beklentilerinin kişilerarası davranışların oluşumunda kullandığı stratejiler üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Böylece döngünün sadece kişisel seviyede olmadığı karşılıklı ilişki düzeyinde de etkisinin olduğu ve ilişkide döngüsellik olduğu bilgisi savunulmaktadır. Kişiler yaşadıkları olumsuz durumlarla baş etmek için bazı stratejiler kullanır. Böylece bu baş etme stratejileri kişilerin davranışlarını şekillendirir. Bu da bilişsel kişilerarası döngü olarak belirtilmiştir (Safran ve Segal, 1990). Bilişsel kişilerarası döngü olarak tanımlanan kavrama göre, zihinsel temsiller bir döngüde sürdürülebilir ve bu döngü sadece bilişsel kişilerarası yapıda anlaşılabilir (Safran, 1990). Horowitz (1986), bu tanımlı kişilerarası ilişkilerin tamamlanması olarak ifade etmiştir.

Kişilerarası olayların zihinsel temsiliyi içerdiğini düşünerek, kendiliğin kişilerarası ilişkilerde geliştiği belirtilmiştir. Kurulan ilişkilerde zihinsel yapıların önemli bir yeri vardır. Ancak kişilerarası şemalar sadece zihinsel yapıların oluşmasını sağlamaz yaşamın her alanını etkileyen bir faktördür. Başkalarıyla kurulan ilişkilerde kişilerarası şemalar biçimlenir ve kişilerarası şemalar kişinin kurduğu ilişkilerin uyumlu olup olmamasını etkileyebilmektedir (Safran, 1990). Kişilerarası şema kuramına göre, kişi ilişki kurarken şemalarına uygun davranış beklentisi içerisine girmektedir (Safran & Segal 1990; Baldwin 1992). Kişi şemalarına uygun uyaranları şemalarına uygun olmayan uyaranlara göre daha çabuk fark edip tepki verirler. Bunun sonucunda şemayı sürdürücü davranışlar tekrarlanmaktadır (Markus 1977).

Safran ve Segal (1987), bilişsel yapının şemalar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, oyuncular kullanılarak senaryo oluşturulmuş, katılan kişilere izletilmiş ve senaryo hakkındaki düşünceleri sorulmuş. Katılımcıların düşünceleri ile şemalarının uyumlu olduğu yani seçici kodlama yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak kişilerarası şemalar kişilerin kendilik ve diğerleri ile ilgili beklentilerini içermektedir. Kişi kurduğu ilişkilerde bu beklentilere göre davranış ve stratejiler geliştirmektedir. Bu durum ilişkilerde döngüsel bir devamlılığı oluşturmaktadır.

1.3. Obsesif Kompulsif Belirtiler

Obsesif kompulsif belirtiler insanlık tarihi kadar eskidir. Fransız ruh hekimi Janet, fobileri ve obsesif-kompulsif belirtileri bir başlık altına toplamıştır. Freud fobileri ve obsesif-kompulsif belirtileri ayrı problemler olarak ifade etmiştir. 20. Yüzyılda öğrenme kuramları ile obsesif-kompulsif belirtilere önemli katkılarda bulunulmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

-Obsesyon: İrade dışı gelişen, kişide belirgin sıkıntıya yol açan, tekrarlayıcı, kişinin benliğine yabancı, zihinden atılamayan ve kontrol edilemeyen düşünce, dürtü ya da imajlardır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

-Kompulsiyon: Obsesif düşüncelerin oluşturduğu sıkıntıyı azaltmak için yinelenen eylemlerdir. Bu eylemler davranışsal (dışarıdan fark edilen) ya da zihinsel (dışarıdan fark edilmeyen) eylemler olabilir. Başlarda saplantılı düşüncenin oluşturduğu sıkıntıyı azaltmak için kullanılan baş etme stratejileri daha sonrasında kontrol edilemez duruma gelmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Saplantılı düşünceler bazı kişilerde patoloji boyutunda iken bazılarında patoloji boyutunda olmayabilir. Patoloji boyutunda olan kişide belirgin sıkıntı yaratarak zihinden atılması daha zordur, patoloji boyutunda olmayan obsesyonların zihinden atılması, başka yere çekilmesi daha kolaydır. Ancak her iki grupta da saplantılı düşüncelerin içeriğinin ve kompulsif ritüellerin benzer olduğu ifade edilmektedir (Rachman ve Shafran, 1998; Rachman ve De Silva, 1978). Kişiler de hem obsesyon hem kompulsiyon birlikte görülebildiği gibi tek tek de görülebilir. Yapılan bir çalışmaya göre sadece obsesyon belirtilerinin görülme oranı %10.1, sadece kompulsiyon semptomlarının görülme oranı %87 olarak tespit edilmiştir (Stein ve ark., 1997).

Obsesyonları patoloji boyutunda olmayan örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalara göre; zihne gelen istemsiz düşünce ve dürtülerin %80 oranında olduğu (Kaplan ve Sadock, 2004), başka bir çalışmaya göre istemsiz düşüncelerin %93 oranında olduğu bulunmuştur (Julien ve ark., 2007). Aynı zamanda patolojik olmayan obsesyonları olan örneklem grubunda yıkanma, kontrol etme, sayı sayma, koruyucu eylemler gibi ritüel davranışların oranının %54 olduğu bildirilmiştir (Muris ve ark.,1997).

İstenmeyen düşünce veya imajlar hemen hemen tüm insanlarda vardır. Ancak bazılarının klinik düzeyde obsesyon geliştirmelerinin nedeni bu kişilerin başkalarından farklı olarak inanç ve ön yargılara sahip olmalarıdır (Rachman, 1998).

Obsesyonlar ve kompulsiyonlarda görölen bazı özellikler:

1.Kişinin bilincine dürtü ya da düşünce istem dışı olarak girer. Bu düşünce ve dürtüler endişe ve korkuya neden olur. Böylece bu düşünce ve dürtülerden kurtulmak için önlem almaya çalışır.

2.Obsesyonlar ve kompulsiyonlar kişinin benlik yaşantısına yabancıdır ve kişi tarafından mantıksız olduğu bilinir (Kaplan ve Sadock, 2004).

3.Obsesyonları ile baş edebilmek için kaçınma davranışları, kompulsiyonlar ve etkisizleştirme olmak üzere üç eylem biçimi uygulanabilir. Kompulsiyonlar tekrarlayıcı stereotipik eylemlerdir. Etkisizleştirme obsesyonlarla baş etme çabasıdır.

4.Obsesyonel düşünceler daha yoğun ve şiddetli yaşanır ve daha uzun sürer (Rachman ve Silva, 1978). Kompulsiyonlar ise benlikteki sıkıntıyı azaltmak için kullanılarak daha az şiddetli ve daha kısa sürelidir (Insel, 1990).

5.Obsesyonlar kişinin zihnine ilk geldiği zamanlarda zihinden atılması daha kolaydır. Bu düşüncelerin daha sonrasında klinik önemi olan obsesyonlara dönüştüğu ile ilgili iki farklı varsayım ifade edilmiştir (Rassin ve ark., 2000, Ağargün ve ark. 2004). Bu varsayımlar;

-Düşünce Eylem Kaynaşması: Kişinin düşüncelerinin sonuçlarına ilişkin aşırı önem ve değerlendirme eğiliminde olmasıdır (Shafran ve ark. 1996). Düşünce eylem kaynaşması iki nedenden oluşur. Birincisi, kötü bir olayı düşünmenin gerçekte olma olasılığını arttıracadı düşünölürse olumsuz sonucu önlemek için kaçınma, kompulsif ritüeller gibi bazı davranışlarda bulunabilir. İkinci olarak, kişi ahlaken uygun olmayan düşüncelerin varlığının o davranışları yapmaya denk olduğuuna inanırsa bu durum kişide sıkıntı yaratabilir (Amir ve ark. 2001).

-Bilinçli Bastırma: Kişi benliğinde belirgin sıkıntıya yol açan düşünceler, dürtüler ve imajlardan kurtulmak için kullandığı bilinçli başa çıkma mekanizmasıdır. Düşüncelerini bastırmaya çalıştıkça paradoksal bir etki ile kişinin istemediği düşünce ya da imajlar daha da güçlenerek kişinin zihnine daha çok gelmeye başlar (Ağargün ve ark. 2004, Salkovskis, 1998).

Böylece istenmeyen düşünce veya imajların sıklığı artarak obsesyonları oluşturmaktadır (Rassin ve ark., 2000).

1.3.1. Obsesif Kompulsif Belirtilerin Etiyolojisi

Zihnimize istemsiz şekilde gelen düşünceleri kişisel yanlış değerlendirmelerimiz sonucunda taraflı bir şekilde algılarız. Kişisel anlamlar çıkardığımız bu düşüncelerin zihnimize gelme sıklığını arttırmış olur (Rachman, 1998).

Kişi sıkıntıya neden olan düşüncelerle baş edebilmek için kompulsif davranışlar geliştirir ve geliştirdiği bu kompulsif davranışlar kısa bir süreliğine de olsa sıkıntısının geçmesini sağlar. Böylece işlevsiz davranışların sıklığı artarak ritüel haline gelmektedir (Carr, 1974).

Clark'a (2004) göre, kişi zihnine gelen istemsiz düşünceleri kontrol edemediği için bu düşüncelerin sonuçlarına aşırı önem vermektedir. Kişi zihnine gelen düşüncelere çarpıtılmış ya da olumsuz yorumlar yaparak düşüncelerin zihnine daha fazla gelmesine neden olmaktadır. Böylece istemsiz düşünceleri klinik obsesyonlara dönüştürmektedir. Bu yorumlarla baş edebilmek için kompulsif davranışlarda da artışa sebep olmaktadır.

Obsesyonların gelişimini sağlayan işlevsiz inançlar:

-Abartılı Sorumluluk: Kişi istenmeyen düşüncelerinin sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır. Herhangi bir talihsizlik sonucu kendisine ya da başkasına zarar gelmesi konusunda kişi kendisini sorumlu tutar (Rachman, 1998). Kişileri kendilerinin ve diğerlerinin güvenliğinde sorumlu olduklarına dair inançları obsesyonların gelişmesini sağlamaktadır. Bu nedenle işlevsel olmayan inançlar geliştirirler. Kişi oluşan sorumluluk hissini tolere edebilmek için kaçınma, kompulsif davranış geliştirme, onay arama ve bastırma gibi baş etme stratejileri geliştirmektedir. Bu baş etme davranışları kısa bir süre için kişinin sıkıntısını azaltsa da uzun vadede obsesyonların daha kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır (Salkovskis, 1985).

-Mükemmelliyetçilik: Kişinin gerçekleştirdiği her eylem için mükemmel olması gerektiğine dair inançları vardır. Kişi en ufak bir hatayı bile başarısızlık olarak yorumlar (Frost ve Steketee, 1997).

-Tehdidin veya Riskin Aşırı Önemszenmesi: Herhangi bir olayın olma olasılığı ile ilgili abartıları içerir. Kişi olumsuz olayların olma ihtimalini aşırı önemser. Bu nedenle bu kişiler riskli eylemlerden normalden fazla kaçınır (Rasmussen ve Eisen, 1989).

-Belirsizliğe Karşı Gösterilen Tahammülsüzlük: Kişinin kendisini güvende hissedebilmesi için bir eylemde bulunmadan önce o eylemle ilgili her şeyi bilmesi gerektiğine dair inançları vardır (Rasmussen ve Eisen, 1990).

-Düşüncelerin Kontrol Edilebilirliği: Kişinin zihnine gelen düşünceleri kontrol edilmesi gerektiğine dair inançları vardır. Bunun sonucunda aklına gelen düşünceleri kontrol etmeye çalışır böylece düşüncelerin aklına daha fazla gelmesine neden olur. Yani istenmeyen düşünceleri bastırma çabası, aşırı dikkat vermesi kişinin zihnine o düşüncelerin daha fazla gelmesini sağlar (Rachman, 1997).

-Düşüncelere Aşırı Önem Verme: Kişi düşündüklerine aşırı önem vererek gerçek olacağına inanmaya eğilimlidir (Rassin ve ark., 2000).

1.3.2.Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler

Kişilerin psikolojik iyi oluş hallerinde romantik ilişkilerin önemli bir yeri vardır. Doyum sağlayıcı romantik ilişkiye sahip olmak sıkıntılara karşı koruyucu bir faktör olarak bildirilmektedir (Braithwaite ve ark., 2010; Dush ve Amato, 2005; Rosand ve ark., 2012).

Yapılan araştırmalara göre kişinin yakın ilişki bağlarının olması, güçlüklerle baş etme şekli ve psikolojik iyi oluş hali ile ilişkilidir (Lopez, 2009; Mikulincer ve Florian, 1998). Yani kişinin doyum sağlayıcı bir romantik ilişkisinin olması psikolojik ve fizyolojik olarak kişiyi etkilemektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

Romantik ilişki içerikli saplantılı düşüncelerin psikolojik iyi oluş halini olumsuz etkilemesi kaygı oluşumuna neden olmakta bu da işlevselliğini etkilemektedir. Kişide oluşan bu saplantılı düşünceler suçluluk duygusuna neden olmaktadır (Doron ve ark., 2014a; Trak, 2016).

Çift ilişkilerinin başlarında eşine karşı ilişkiye karşı sorgulayıcı düşünceler normal olarak kabul edilmektedir (Brickman, 1987). Romantik ilişki içerikli obsesif-kompulsif belirtiler kişiye yabancı gelen düşüncelerdir ve kişi bunları düşündüğü için sıkıntı duymaktadır ancak kendini bunları düşünmekten alıkoyamaz (Yıldırım, 2018). İstenmeyen düşünceler kişinin kendilik algısına yabancı olduğu için tehdit oluşturmakta ve böylece klinik obsesyon boyutuna gelme ihtimalini arttırmaktadır (Purdon ve Clark, 1999).

Çift ilişkisiyle ilgili istemsiz düşünceler kişinin zihnini meşgul ederek işlevselliğini etkilemektedir. Bu düşünceler çift ilişkisinde problemlere neden olmaktadır. Bu problemler

terk edilme korkusu, eşine bağımlı olma gibi korkulara neden olmaktadır. Bunlarla ilişkili olarak ilişkilere ve partnere yönelik iki farklı obsesif-kompulsif türü belirtilmiştir. Bunlar; romantik ilişki içerikli obsesif-kompulsif belirtiler ve partner içerikli obsesif-kompulsif belirtilerdir (Doron ve ark., 2012a;b).

Romantik ilişkilerle ilgili obsesif-kompulsif düşünceler; kişinin eşine olan sevgi, eşinin kişiye olan sevgisi ya da yaşadığı ilişki ile ilgili saplantılı düşünceleri ve meşguliyetlerini kapsamaktadır. Eşini sevip sevmediği, eşinin onu sevip sevmediği, yaşadığı ilişkinin onun için doğru bir ilişki olup olmadığına dair kişinin ilişkisiyle ilgili düşüncelerle aşırı meşgul olmasıdır. Bu düşünceler kişide sıkıntılara yol açabilmektedir. Bu nedenle kişi bu sıkıntı ile baş edebilmek için etkisizleştirme, kontrol etme, karşılaştırma, onay arama gibi kompulsif davranışlar geliştirebilir. Örneğin; ilişkisini arkadaşlarının ilişkisiyle karşılaştırma, eşinin onu sevdiğine dair güvence arama ya da saplantılı düşünceler ortaya çıktığında kaygısını azaltmak için eşiyle ilgili güzel anıları hatırlama gibi eylemlerde bulunabilir (Doron ve ark., 2012a).

Romantik ilişki içerikli obsesif-kompulsif belirtilerin başlangıç yaşı tam olarak bilinmese de klinik deneyimler sonucunda erken erişkinlikte başladığı düşünülmektedir (Doron ve ark., 2014b). Bu belirtiler kişi romantik eylemde bulundukça sürmektedir. Bazen bu belirtiler evlenme ya da çocuk sahibi olma gibi daha ciddi konular gündeme geldiğinde tetiklenebilir. İlişki sona erdiğinde de ortaya çıkabilen bu belirtiler eski eşleri ile şimdi ki eşlerini karşılaştırma, eski eşlerinin kendisi için daha doğru kişi olduğuna dair inançlara kadar gidebilmektedir (Doron ve diğerleri, 2014b).

Partner ilişkili obsesif-kompulsif belirtiler; Eşinin zekası, sosyal becerileri, ahlak düzeyi, mesleki yetkinliği ile ilgili aşırı şüphe ve saplantılı düşünceler ile baş etmek için karşılaştırma, güvence arama, kontrol etme ya da etkisizleştirme gibi eylemlerde bulunmaktır (Doron ve ark., 2012b).

Obsesyonlar sadece düşünce formunda olmak zorunda değildir imaj ya da dürtü formunda da olabilir. Örneğin; eşinin görüntüsü ya da eşini terk etme ile ilgili bir dürtü de olabilir (Doron ve ark., 2014b). İstenmeyen düşünce, dürtü ya da imge formları kişiye rahatsızlık verir (Doron ve ark., 2014b). Örneğin; kişi eşini sevdiğini ancak eşinin zekasını, mesleki yetkinliğini sorgulamanın ahlaki bir davranış olmadığını düşünse de kendini durduramayabilir. Bu durumun kişi de sıkıntı, utanç, suçluluk gibi hislere neden olduğu belirtilmektedir (Doron ve ark., 2014b).

Yapılan araştırmalara göre çift ilişkilerinde romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif-kompulsif belirtilerin şiddeti arttıkça çiftlerin ilişkilerindeki tatmin ve cinsel doyum azalmaktadır (Doron ve ark., 2012a; b; Doron ve ark., 2014b).

1.3.3.Romantik İlişki ve Partnere Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Etiyolojisi

Sağlıklı bir ilişki partnerler arasında bakım verme, bağlanma, cinsellik gibi konularının optimal seviyede olması ile sağlanmaktadır. Bunların sağlanmadığı durumlarda ilişki içerisinde problemler ortaya çıkabilmektedir (Yıldırım, 2018). Sağlıklı bir romantik ilişki kişide rahatlama, güven, destek kaynağı gibi ihtiyaçlarını karşılar (Hazan ve Zeifman, 1999). Eşler birbirlerine ihtiyaç duyduklarında bunlar karşılanmazsa kaygı yaşayabilirler (Mikulincer ve Goodman, 2006).

Romantik ilişki ve partnere ilişkin odaklı obsesif kompulsif belirtilerin oluşumunda bağlanma faktörünün önemli bir etkisi vardır. Bağlanma, kişilerin erken dönemde ebeveynleri ile kurdukları ilk ilişkidir ve bağlanma figürü yetişkinlikte partner olmaktadır (Yıldırım, 2018).

Doron ve ark., (2014a)' göre, kişinin obsesyon ve kompulsiyonların oluşumunda önemli bazı etkenler vardır. Bunlar; kendilik duyarlılığı, çevresel ve ailesel etkenler, bağlanma, zihinsel yatkınlık ve kişilik etkileri biçiminde tanımlanmıştır (Doron ve diğerleri, 2014a).

Romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti gösteren kişilere erken dönemde bakım veren kişilerin aşırı müdahale eden, katı tutum sergileyen, talepkar oldukları düşünülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin aşırı eleştirel ve aşırı korumacı tutumları da istemsiz saplantılı düşüncelere neden olmaktadır (Alonso ve ark., 2004).

Romantik ilişki içerikli ve partnere yönelik saplantılı düşüncelerin içeriğine bakıldığında; eşinin kendisine olan sevgisi, ilişkinin doğruluğu, eşinin zekası ve dış görünüşü gibi konularda kendisini tatmin edip etmemesi ile ilgili kişinin aklını meşgul eden istemsiz düşüncelerdir (Doron ve diğerleri, 2012a;b). Kişi bu saplantılı düşüncelerin oluşturduğu kaygıyı azaltmak için kompulsif davranışlar ve zihinsel eylemler geliştirebilir. Bunlar kişinin kendi ilişkisini başkalarının ilişkisiyle kıyaslaması, başkalarından onay arama gibi eylemler olabilmektedir. Böylece kişi kendi duygularını tekrar tekrar kontrol ederek kaygısını azaltmaya çalışmaktadır (Yıldırım, 2018).

1.4. İlgili Araştırmalar

Erken dönemde temel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması ile gelişen erken dönem uyum bozucu şemalar kişinin yetişkinlik döneminde de doyum sağlayamadığı yakın ilişkiler kurmasına neden olmaktadır. Şema modelinde tanımlanan erken dönem uyum bozucu 18 şemanın 11'inin direkt olarak yakın ilişkiler ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Bunlar; *onay arayıcılık, kusurluluk, hak görme, cezalandırıcılık, duygusal yoksunluk, terk edilme, boyun eğicilik, güvensizlik, bağımlılık, iç içe geçmişlik, ve yüksek standartlar* şemalarıdır (Young ve Gluhoski, 1997).

Yakın ilişkiler ile ilgili olarak OKB'nin alt türü olan romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar ebeveyn-çocuk ilişkisi, duygusal ilişki ve evlilik ilişkisi gibi yakın ilişkilerde ortaya çıkmaktadır. (Doron, Derby ve Szegenwol, 2014b; 2017b). Yapılan araştırmalar obsesif kompulsif semptomların erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kızılağaç (2018), psikiyatri polikliniğine başvuran 51 OKB tanısı alan 51 OKB tanısı almayan bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını karşılaştırmak amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, OKB tanısı alanların OKB tanısı almayanlara göre *kusurluluk, onay arayıcılık, iç içe geçme, bağımlılık, dayanıksızlık, terk edilme, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon, kendini feda, cezalandırıcılık, duygusal yoksunluk, yetersiz öz denetim* şemaları daha yüksektir. Ayrıca OKB tanısı alanlarda eleştiriye tahammülsüzlük, kontrol, statü düşkünlüğü, psikosomatizm, şema kaçınma puanları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Benzer bir araştırmayı Haaland ve ark., (2011), OKB tanısı alan bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını incelediklerinde erken dönem uyum bozucu şemaların obsesif kompulsif belirtileri ağırlaştırdığını aynı zamanda terk edilme şemasının tedavi sürecini olumsuz etkilediği bulmuşlardır.

Toroslu (2020), romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-58 yaş aralığındaki 290 kişi oluşturmaktadır. Bulgulara göre zedenlenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları hariç diğer şema alanları belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırmıştır. Benzer şekilde kopukluk ve zedenlenmiş sınırlar şema alanları hariç diğer şema alanları mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığı ile partner odaklı

obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Cebeci (2019), duygusal ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ve partner desteğinin evlilik memnuniyeti ile ilişkisinin incelendiği araştırmanın örneklemini evli 141 kadın ve 118 erkek toplam 259 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre evlilik doyumu ile eş desteğinin pozitif yönde, evlilik uyumu ve eş desteğinin romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyumu düşük olan bireylerde romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar daha fazla iken evlilik memnuniyeti yüksek olan bireylerde romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar daha azdır.

Evli ya da romantik ilişkisi olan 17-54 yaş aralığındaki 434 bireylerde Yiğit ve Çelik (2016), ilişki doyumunun kişilerarası ilişki tarzları, erken dönem uyum bozucu şemalar, kendilik algısı ile ilişkisini değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, evli olan bireylerde ilişki süresi ve kopukluk şema alanı, romantik ilişkisi olan bireylerde kopukluk şema alanı ilişki doyumunu olumsuz yönde yordamaktadır. Ayrıca evli ya da romantik ilişkisi olan bireylerde kopukluk şema alanının temel bir rolü olduğu ve kopukluk şema alanından alınan puan arttıkça ilişki doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Mokhtari ve ark., (2012), OKB tanısı alan bireylerde şema terapisinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda şema terapisinin obsesif kompulsif belirtileri azaltıp evlilik doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

Bakçepinar (2019), şema alanları ile partner ve romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini romantik ilişkisi olan 145 kadın ve 145 erkek olmak üzere 290 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre aşırı uyarılma ve zedelenmiş otonomi şema alanları romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomları anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Trak (2016), romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomların eşe bağlı kendilik değeri, hatırlanan ebeveyn ilgisi ve yetişkin bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmanın örneklemini romantik ilişkisi olan 292 birey üzerinde uygulamıştır. Araştırmanın sonucuna göre eşe bağlı benlik değeri ile kaygılı bağlanma romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomlar arasında aracı rol oynamaktadır. Ayrıca kaygılı bağlanma romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ve yetersiz ebeveyn ilgisi arasında

aracı rol oynamaktadır. Bu sonuçlar çocukluk dönemindeki kişilerarası sorunların erişkinlik döneminde de devam ettiğini göstermektedir.

Thimm (2013), kişilerarası sorunlar ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki korelasyonu değerlendirdiği araştırmasının örneklemini ayaktan tedavi gören 28 kadın 78 erkek olmak üzere 106 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, uyumsuz kişilerarası davranışların erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Caner (2009), algılanan ebeveynlik biçimleri, partnere yönelik değerlendirmeler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmanın örneklemini en az 2 yıl evli olan 171 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, şema alanları eşe yönelik değerlendirmeler ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasında aracı rolü olabilmektedir. Bunun dışında erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasında ilişki olabileceği bulunmuştur. Hekimoğlu ve Uluç (2019), evlilik uyumu ve bağlama örüntüleri arasındaki ilişkide eşe yönelik kişilerarası şemaların aracı rolünün araştırılması amacıyla yapılan çalışmanın örneklem grubunu 135 kadın, 133 erkek olmak üzere 268 evli çift oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre evlilik uyumu güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre daha düşüktür. Evlilik uyumu ile güvensiz bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkide kontrol ekseninin (baskınlık pasiflik kişilerarası şemaların) aracı rolü bulunmazken yakınlık ekseninin (dostluk düşmanlık kişilerarası şemaların) aracı rolü bulunmaktadır. Ayrıca güvensiz bağlanma örüntüleri arasında kaygılı bağlananların evlilik uyumları kaçınıcı bağlananlara göre daha yüksektir.

Kişilerarası modelin öne sürdüğü hipotezden yola çıkarak çiftler arasındaki kişilerarası tamamlayıcılığı araştıran Billings (1979), partnerler üzerinde yürüttüğü çalışmada;

- 1.Düşmanca baskın eylemlerin tamamlanma tepkileri düşmanca baskın eylemler
- 2.Dostça baskın eylemlerin tamamlanma tepkileri düşmanca pasif eylemler
- 3.Dostça pasif eylemlerin tamamlanma tepkileri dostça pasif eylemler
- 4.Düşmanca pasif eylemlerin tamamlanma tepkileri dostça baskın eylemler olduğu sonucuna varılmıştır.

Tracey ve Schneider (1995), kadın ve erkekler arasında kişilerarası davranışlar ile ilgili değişiklik olup olmadığına bakmak için bekar kadın ve erkek katılımcı grubu oluşturulmuştur. Araştırmaya göre, erkeklerin kadınlardan daha fazla çekingen-bağımsız, düşmanca-soğuk, güvenilmez-rekabetçi, başat-güvenen eylemlerde bulundukları sonucuna varılmıştır.

Güner (2014), yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar, ilişkilerde zihinsel süreçler, evliliklerde baş etme stratejilerinin evlilik uyumu ile ilişkisini araştırmıştır. Erkeklerde diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şema alanları yüksek çıkan bireylerin evlilik uyumlarının daha az olduğu, kadınlarda da aşırı uyarılmışlık ve zedelenmiş sınırlar şema alanları yüksek çıkan bireylerin evlilik uyumları daha az olduğu belirtilmiştir. Abbas (2016), evli çiftlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan araştırmaya 100 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre kötüye kullanılma, kusurluluk, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma ve terk edilme şemalarının anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Mc Dermott (2008), bağlanma stilleri, kaygı, depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki doyumu üzerindeki ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini ilişkisi olan 47 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre yetersiz öz denetim, duyguları bastırma ve haklılık şemalarının ilişki doyumunu azalttığı tespit edilmiştir.

Yousefi ve ark., (2010), evlilik ilişkisinde boşanmanın yordayıcısı olarak erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde yapılan araştırmanın örneklemini boşanma sürecinde olmayan 155 çift ve boşanma sürecinde olan 150 çift olmak üzere toplam 305 çift oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre duyguları bastırma, yüksek standartlar ve kötüye kullanılma şemaları boşanma üzerinde belirleyici rolü olduğu bulunmuştur. Çıkıt (2017), evli bireylerde yaptığı araştırmada aldatma eğilimleri ve bağlanma tarzları arasında ilişkiyi erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde değerlendirmiştir. Yapılan çalışma 201 evli kişi üzerinde yapılmıştır. Sonuçlarına göre, *kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik* şema alanları aldatma eğilimini yordamaktadır.

Şema terapinin etkinliğini ölçmek amacıyla Hatami ve Fadayi (2015), boşanma davası açan kadınların evlilik çatışması, eşler arası yakınlık ve erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişki değerlendirmişlerdir. Araştırmada boşanma davasına başvuran 3 kadın seçilmiştir. Araştırma sonucuna göre Şema terapi erken dönem uyum bozucu şemaların ve evlilik çatışmalarının azalmasında ve eşler arasındaki yakınlığın artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir araştırma Mouchan, Bahmani ve Askari (2016) tarafından romantik ilişki sonrasında oluşan duygusal çöküntü belirtilerini azaltmada şema terapinin etkinliğini ölçmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini duygusal çöküntü belirtilerinden kurtulmak amacıyla üniversitenin psikolojik danışmanlık birimine başvuran en az 6 ay geçmesine rağmen hala klinik belirtiler gösteren 3 kadın seçilmiştir. Bunların dışında 16

oturumluk bireysel şema terapi oturumlarına katılabilecek, ilişkinin sonlanmasında kişinin kendi isteği ya da karşılıklı anlaşma sonucu olmaması, katılanların başka birisiyle ilişkisinin olmaması, Love Trauma Symptom Inventory'den 20'den fazla puan alması araştırma örneklemini oluşturan kriterlerdir. Terapi süreci boyunca dördüncü, sekizinci, on ikinci ve on altıncı seanslarda ayrıca seanslar bittikten sonra üç ay boyunca her ay Love Trauma Symptom Inventory uygulanmıştır. Sonuç olarak 16 seanslık şema terapi sürecinde romantik ilişki sonrası oluşan duygusal çöküntü semptomların azalmasında şema terapinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Khatamsazi, Forouzandeh ve Ghoderi (2017), şema terapinin etkinliğini evlilik ilişkisinin kalitesi ve evlilik doyumunu ölçmek amacıyla ön test, son test ve kontrol grubunu içeren araştırma yapmışlardır. Araştırma örneklemini kontrol ve deney grubu olarak ayrılan toplamda 30 katılımcı oluşturmuştur. Kontrol grubu herhangi bir terapi seansı görmezken deney grubu haftada iki defa 45 dakika şema terapi seansı görmüştür. Araştırma sonucuna göre kontrol ve deney grubu arasında anlamlı fark bulunarak evlilik doyumu ve evlilik ilişkisinin kalitesini arttırmada şema terapinin etkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Sonuç olarak yapılan araştırmalar erken dönem uyum bozucu şemaların obsesif kompulsif belirtiler ve kişilerarası ilişkiler ile ilişkili olduğunu aynı zamanda şema terapinin obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. OKB'nin yakın ilişkiler ile ilgili alt türü olarak tanımlanan romantik ilişki ve partnere ilişkin obsesif kompulsif semptomların kişilerarası ilişkiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1.Örnekleme

Araştırmanın örneklemini oluşturan 237 kadın (%59,3) ve 163 erkek (%40,8) olmak üzere 400 kişiye internet üzerinden seçkisiz atama yöntemiyle ulaşılmıştır. Evli olduğunu ifade eden katılımcıların oranı %74,3'tür. Bilgiler Tablo 3'de özetlenmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	237	59,3
	Erkek	163	40,8
İlişki durumu	Evli	297	74,3
	Diğer (sevgili, sözlü, nişanlı)	103	25,8
	Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılanların yaşları 18 ile 64 arasında değişmekte olup ve yaş ortalaması 39,97 (Ss=11,02) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ilişki süreleri 6 ile 720 ay arasında değişmektedir. İlişki süresi ortalaması 168,32 (Ss=145,02) ay olarak hesaplanmıştır. İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi 1 ile 5 arasında değişmektedir. Katılımcıların ilişkiden memnuniyet duyma düzeyi ortalaması 3,68 (Ss=1,08) olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan ortalama değerine göre, genel olarak, katılımcılar ilişkilerinden yüksek düzeyde memnuniyet duymaktadır. Bilgiler Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Yaşlarına, İlişki Sürelerine ve İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeylerine İlişkin Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	Ort	Ss
Yaş	400	18	64	39,97	11,02
İlişki süresi (ay)	400	6	720	168,32	145,02
İlişkinizden memnuniyet düzeyi	400	1	5	3,68	1,08

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik bilgi formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Kişilerarası Şema Ölçeği (Arkadaş Formu), Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1.Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Demografik bilgi formunda katılımcılardan cinsiyet, yaş, ilişki durumu, ilişki süresi, ilişkiden memnuniyet düzeyi ile ilgili bilgiler vermeleri istenmiştir.

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

Şema Terapi temelinde Jeffrey Young (Young ve diğerleri, 2003) tarafından Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3) 90 maddeden oluşan 6'lı likert tipinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilir. Ölçeğin orijinal formunda *Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama* olmak üzere 5 şema alanı tanımlanarak bu şema alanlarına ait şema boyutları sırasıyla *Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar, Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İç 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 Eleştirecilik, Cezalandırıcılık* olmak üzere 18 (on sekiz) şema boyutu tanımlanmıştır.

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda 5 (beş) şema alanı ve 14 (on dört) erken dönem uyum bozucu şemanın Türkiye kültürüne uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmaya göre *Zedelenmiş otonomi, Kopukluk, Yüksek standartlar, Diğerleri yönelimlilik ve Zedelenmiş sınırlar* olarak adlandırılan şema alanlarına ait *Duygusal yoksunluk* (1., 19., 37., 55. ve 73. maddeler), *Başarısızlık* (6., 24., 33., 42., 60. ve 78. maddeler), *Karamsarlık* (8., 17., 26., 35. ve 80. maddeler), *Sosyal izolasyon* (3., 4., 40., 57., 58., 75. ve 76. maddeler), *Duyguları bastırma* (12., 30., 48., 66. ve 84. maddeler), *Onay arayıcılık* (16., 34., 52., 56., 70. ve 88. maddeler), *Bağımlılık* (7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81. ve 82. maddeler), *Yetersiz özdenetim* (15., 22., 32., 50., 51., 68. ve 69. maddeler), *Kendini feda* (11., 29., 47., 65. ve 83. maddeler), *Terk edilme* (2., 20., 28., 38. ve 74. maddeler), *Cezalandırma* (18., 49., 53., 54., 72. ve 89. maddeler), *Kusurluluk* (23., 41., 43., 59., 77. ve 90. maddeler), *Tehditler karşısında dayanıksızlık* (21., 39., 44. ve 62. maddeler), *Yüksek standartlar* (13., 14. ve 31. maddeler) olarak erken dönem uyum bozucu şema tanımlanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi

Türkiye’de geçerli olan formu da 90 maddeden oluşan 6’lı likert tipinde (1=Benim için tamamıyla yanlış, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirilir.

Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği şema alanları için $r=.66-.83$, şema boyutları için $r=.66-.82$ arasında değer aldığı bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı şema alanları için $\alpha=.63-.80$, şema boyutları için $\alpha=.53-.81$ arasında değer aldığı bulunmuştur (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

2.2.3. Kişilerarası Şema Ölçeği (KŞÖ)

Hill ve Safran (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Boyacıoğlu ve Savaşır (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek Kiesler’in (1983) 1982 Kişilerarası Döngü modelinde 16 bölümü temel alan 16 senaryoyu içermektedir. Araştırmaya katılanlardan kutuplu döngü modelinde tanımlanan bir davranışı yaparken düşüncelerini sonrasında da bu davranışları karşısında diğer kişilerin nasıl tepki vereceğini ölçekte verilen 8 tepki arasından seçmeleri istenir. Sonrasında katılımcılardan diğer kişinin verdiği tepkinin hoşuna gidip gitmediğini derecelendirmesi istenir. Ölçeğin anne formu, baba formu ve arkadaş formu olmak üzere üç formu vardır. Bu çalışmada KŞÖ’nin arkadaş formu kullanılarak veriler elde edilmiştir. KŞÖ’nin arkadaş formu için ‘*düşmanlık* alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .53, *baskınlık* alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .36 *pasiflik* alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .53 *dostluk* alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .77’ olarak ifade edilmiştir (Boyacıoğlu ve Savaşır, 1995).

2.2.4. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ)

Doron ve diğerleri (2012a) tarafından geliştirilen romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği toplamda 14 maddeden oluşan 5’li likert tipindedir (0: Bana hiç uygun değil, 4: Bana çok uygun). Bu maddelerin 12 tanesi alt ölçekleri değerlendirirken, 2 tanesi tutarlı cevap verilip verilmediğini değerlendirmektedir. Ölçek *partner tarafından sevilme* (4.,6.,11.,13. maddeler), *partnere duyulan sevgi* (1.,7.,10.,14. maddeler) ve *ilişkinin doğruluğu* (3.,5.,9.,12. maddeler) olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça romantik ilişkisi ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler de artmaktadır. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik güvenirlik çalışması Trak ve İnöz (2017) tarafında 18-63 yaş arası 292 yetişkin katılımcı ile yapılmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha katsayısı .89 bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach Alpha katsayısı Partner Tarafından Sevilme .83, İlişkinin Doğruluğu .78 ve Partnere Duyulan

Sevgi .73 bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin geçerlilik güvenirlik düzeyi Türkiye’de kullanılmak için uygun olduğu sonucuna varılmıştır (Trak ve İnöz, 2007).

2.2.5.Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ)

Doron ve diğerleri, (2012a) tarafından geliştirilen partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti ölçeği toplamda 24 maddeden oluşan 5’li likert tipindedir (0: Bana hiç uygun değil, 4: Bana çok uygun)’. Ölçek ‘Zeka (3.,8.,11.,16. maddeler), *Dış görünüş* (9.,14.,19.,26. maddeler), *Mesleki Yeterlilik* (10.,25.,27.,28. maddeler), *Duygusal İstikrarlılık* (7.,12.,22.,24. maddeler), *Ahlaklılık* (6.,15.,17.,20. maddeler) ve *Sosyallik* (2.,5.,18.,21. maddeler) olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler de artmaktadır. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlilik güvenirlik çalışması Trak ve İnöz (2017) tarafında 18-63 yaş arası 292 yetişkin katılımcı ile yapılmıştır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha katsayısı .94 bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach Alpha katsayısı Zeka .71, Dış Görünüş .88, Yeterlilik .83, Duygusal İstikrarlılık .85, Ahlaklılık .88 ve Sosyallik .77 bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin geçerlilik güvenirlik düzeyi Türkiye’de kullanılmak için uygun olduğu sonucuna varılmıştır (Trak ve İnöz, 2007).

2.3.Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında, erken dönem uyum bozucu şemalar, eşe yönelik kişilerarası şemalar, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler envanterlerinden alınan puanların dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. Normal dağılım varsayımının karşılanabilmesi için çarpıklık katsayısının 2’den basıklık katsayısının ise 7’den küçük olması gerekmektedir (Finney ve DiStefano, 2006). Bu araştırmada envanterlerden ve alt faktörlerinden elde edilen puanlar için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta yer aldığı gözlenmiştir ($-0,65 < \text{Çarpıklık} < 1,75$; $-1,20 < \text{basıklık} < 4,39$). Bu sonuçlar veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını işaret etmiştir.

Envanterlerden alınan puanlar arasındaki ilişkileri incelemek ve envanter puanları ile ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. 0 ile $\pm 0,29$ arasındaki katsayılar düşük düzey ilişkileri, $\pm 0,30$ ile $0,69$ arasındaki katsayılar orta düzey ilişkileri ve $\pm 0,70$ ile ± 1 arasındaki katsayılar ise yüksek düzey ilişkileri göstermektedir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan korelasyon katsayıları bu açıklamaya göre yorumlanmıştır. Envanterlerden alınan puanları cinsiyet ve ilişki durumu değişkenlerine göre

karşılaştırmak için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonucunda farkın kaynağını belirlemek için ANOVA ve Tamhane post-hoc testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,01$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1.Demografik Bilgiler ile Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalara Dair Bulgular

Araştırmanın amacına uygun olarak erken dönem uyum bozucu şema puanlarını cinsiyete göre karşılaştırarak incelemek için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları, erkek ve kadın katılımcıların alt şemalar bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($\lambda=0,85$; $F(14; 385)= 5,01$; $p< 0,001$). Alt şema puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	Kadın (N237)		Erkek (N=163)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Duygusal Yoksunluk	9,37	4,51	8,46	3,15	4,98	0,03	0,01
Başarısızlık	11,24	3,35	11,20	2,34	0,02	0,90	0,00
Karamsarlık	13,15	4,16	11,98	3,23	9,21	0,00	0,02
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	10,33	4,29	8,98	3,59	10,95	0,00	0,03
Duyguları Bastırma	8,61	3,11	9,64	2,60	12,14	0,00	0,03
Onay Arayıcılık	9,23	3,81	8,27	2,66	7,72	0,01	0,02
İç içe Geçme/Bağımlılık	8,45	3,20	8,45	2,70	0,00	0,99	0,00
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	14,39	5,40	17,09	5,25	24,66	0,00	0,06
Kendini Feda	11,57	3,93	10,44	2,94	9,69	0,00	0,02
Terk Edilme	9,94	3,98	9,11	3,31	4,75	0,03	0,01
Cezalandırılma	15,03	6,35	10,67	5,36	51,50	0,00	0,12
Kusurluluk	10,35	4,22	9,69	4,44	2,24	0,14	0,01
Tehditler	Karşısında	4,13	14,55	3,20	6,97	0,01	0,02
Dayanıksızlık							
Yüksek Standartlar	15,19	4,45	13,45	3,62	16,95	0,00	0,04

Tablo incelendiğinde, duygusal yoksunluk, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, dayanıksızlık ve yüksek standartlar ($p<0,05$) skor ortalamaları cinsiyete göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Kadınların duygusal yoksunluk, karamsarlık, güvensizlik, onay arayıcılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şema skor ortalamaları erkeklerin skor ortalamalarından daha yüksektir. Erkeklerin ise duyguları bastırma ve yetersiz özdenetim şema skor ortalamaları kadınların skor ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	Yaş
Duygusal Yoksunluk	,152**
Başarısızlık	0,012
Karamsarlık	0,039
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,005
Duyguları Bastırma	-0,026
Onay Arayıcılık	0,092
İç içe Geçme/Bağımlılık	,126*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-,104*
Kendini Feda	0,067
Terk Edilme	,146**
Cezalandırılma	,147**
Kusurluluk	-0,015
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,062
Yüksek Standartlar	0,034

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, yaş ile duygusal yoksunluk, terk edilme, cezalandırılma ($p<0,01$), bağımlılık, yetersiz özdenetim ($p<0,05$), skorları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça, duygusal yoksunluk, bağımlılık, terk edilme ve cezalandırılma skorları artmakta, yetersiz özdenetim skorları ise azalmaktadır.

Tablo 7: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	Evli (N=297)		Diğer (N=103)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η ²
Duygusal Yoksunluk	9,18	4,08	8,48	3,88	2,35	0,13	0,01
Başarısızlık	11,05	3,02	11,70	2,79	3,62	0,06	0,01
Karamsarlık	12,59	3,91	12,90	3,67	0,50	0,48	0,00
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	9,70	3,94	10,00	4,44	0,41	0,52	0,00
Duyguları Bastırma	8,87	2,94	9,51	2,95	3,72	0,05	0,01
Onay Arayıcılık	8,89	3,53	8,68	3,08	0,30	0,59	0,00
İç içe Geçme/Bağımlılık	8,50	3,14	8,32	2,56	0,27	0,61	0,00
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	15,07	5,39	16,72	5,66	7,00	0,01	0,02
Kendini Feda	10,98	3,59	11,50	3,61	1,59	0,21	0,00
Terk Edilme	9,68	3,83	9,38	3,49	0,49	0,49	0,00
Cezalandırılma	13,62	6,49	12,17	5,74	4,03	0,05	0,01
Kusurluluk	10,02	4,28	10,27	4,45	0,27	0,61	0,00
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	15,16	3,95	15,10	3,37	0,02	0,88	0,00
Yüksek Standartlar	14,42	4,19	14,66	4,30	0,25	0,62	0,00

Diğer yandan, ilişki durumuna göre yetersiz özdenetim skor ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Evli bireylerin yetersiz özdenetim skor ortalamaları anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Tablo 8: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayısı

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	İlişki süresi
Duygusal Yoksunluk	,170**
Başarısızlık	0,003
Karamsarlık	0,011
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,051
Duyguları Bastırma	-,109*
Onay Arayıcılık	,135**
İç içe Geçme/Bağımlılık	0,097
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-,213**
Kendini Feda	0,087
Terk Edilme	,175**
Cezalandırılma	,238**
Kusurluluk	0,066
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,075
Yüksek Standartlar	0,088

** $p<0,01$; * $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişki süresi ile duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, terk edilme, cezalandırılma ($p<0,01$), duyguları bastırma ($p<0,05$), skorları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. İlişki süresi arttıkça duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, terk edilme ve cezalandırılma skorları artmakta, duyguları bastırma ve yetersiz özdenetim skorları ise azalmaktadır.

Tablo 9: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	İlişkiden Memnuniyet Düzeyi
Duygusal Yoksunluk	-,114*
Başarısızlık	-,149**
Karamsarlık	-0,045
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,001
Duyguları Bastırma	-,291**
Onay Arayıcılık	-0,028
İç içe Geçme/Bağımlılık	-,099*
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-,303**
Kendini Feda	0,052
Terk Edilme	-0,048
Cezalandırılma	,199**
Kusurluluk	0,020
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,046
Yüksek Standartlar	0,072

** $p<0,01$; * $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi skorları ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, bağımlılık ($p<0,05$), yetersiz özdenetim ve cezalandırılma ($p<0,01$), skorları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, bağımlılık ve yetersiz özdenetim şema skorları arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi azalmaktadır. Cezalandırma şema skoru arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi artmaktadır.

3.2. Demografik Bilgiler ile Kişilerarası Şemalara Dair Bulgular

Araştırma kapsamında, kişilerarası şema puanlarını cinsiyete göre karşılaştırarak incelemek için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların kişilerarası şemalar bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($\lambda=0,88$; $F(8; 391)= 6,72$; $p< 0,001$). Kişilerarası şema puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 10'de gösterilmiştir.

Tablo 10: Kişilerarası Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Kişilerarası Şemalar	Kadın (N237)		Erkek (N=163)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Baskınlık	1,00	1,11	0,67	1,15	8,45	0,00	0,02
Pasiflik	-0,35	1,42	-0,40	1,18	0,14	0,71	0,00
Dostluk	1,52	1,43	1,06	1,37	10,49	0,00	0,03
Düşmanlık	0,38	1,63	0,91	1,53	10,78	0,00	0,03

Tablo incelendiğinde, baskınlık, dostluk ve düşmanlık ($p<0,05$) skorlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Kadınların baskınlık ve dostluk skor ortalamaları erkeklerin skor ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Erkeklerin ise düşmanlık skor ortalaması kadınların skor ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 11: Kişilerarası Şemalar ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Kişilerarası Şemalar	Yaş
Baskınlık	0,029
Pasiflik	-,120*
Dostluk	0,049
Düşmanlık	-,110*

* $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, yaş ile pasiflik ve düşmanlık ($p<0,05$) skorları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça pasiflik ve düşmanlık skorları azalmaktadır.

Araştırmanın amacına uygun olarak, kişilerarası şema puanlarını ilişki durumuna göre karşılaştırarak incelemek için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları, medeni durumu evli ve diğer (sevgili, sözlü, nişanlı) olan katılımcıların alt şemalar bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($\lambda=0,94$; $F(4; 395)= 5,93$; $p< 0,001$). Alt şema puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların ilişki durumuna bağlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12: Kişilerarası Şemaların İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Kişilerarası Şemalar	Evli (N=297)		Diğer (N=103)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Baskınlık	0,94	1,09	0,64	1,22	5,60	0,02	0,01
Pasiflik	-0,51	1,33	0,06	1,22	14,74	0,00	0,04
Dostluk	1,38	1,39	1,2	1,49	1,14	0,29	0,00
Düşmanlık	0,43	1,56	1,09	1,63	13,43	0,00	0,03

* $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişki durumuna göre baskınlık, pasiflik ve düşmanlık ($p<0,05$) skorları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Evli bireylerin baskınlık skor ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek, pasiflik ve düşmanlık skorları ise anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 13: Kişilerarası Şemalar ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Kişilerarası Şemalar	İlişki süresi
Baskınlık	0,045
Pasiflik	-0,021
Dostluk	,117*
Düşmanlık	-0,080

* $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişki süresi ile dostluk ($p<0,05$) skoru arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. İlişki süresi arttıkça dostluk skoru da artmaktadır.

Tablo 14: Kişilerarası Şemalar ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Koreasyon Katsayıları

Kişilerarası Şemalar	İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi
Baskınlık	,378**
Pasiflik	-0,092
Dostluk	,369**
Düşmanlık	-,511**

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi ile baskınlık, dostluk ve düşmanlık ($p<0,01$) skorları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi arttıkça baskınlık ve dostluk artmakta düşmanlık azalmaktadır.

3.3.Demografik Bilgiler ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilere Dair Bulgular

Araştırma kapsamında, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif semptom puanlarını cinsiyete göre karşılaştırarak incelemek için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları, erkek ve kadın katılımcıların romantik ilişki odaklı kompulsif belirtiler bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($\lambda=0,94$; $F(3; 396)= 8,45$; $p< 0,001$). Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15: Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	Kadın (N237)		Erkek (N=163)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Partnerine duyduğu sevgi	3,50	4,02	4,29	3,54	4,17	0,04	0,01
İlişki doğruluğu	4,20	4,12	4,44	4,03	0,34	0,56	0,00
Partneri tarafından sevilme	4,82	4,59	6,69	4,30	16,76	0,00	0,04

Tablo incelendiğinde, sadece partnerine duyduğu sevgi ve partneri tarafından sevilme ($p<0,05$) skorlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkeklerin partnerine duyduğu sevgi ve partneri tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirti skor ortalamaları kadınların skor ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma kapsamında, partner odaklı obsesif kompulsif belirti skorlarını cinsiyete göre karşılaştırarak incelemek için tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. MANOVA sonuçları, erkek ve kadın katılımcıların partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($\lambda=0,94$; $F(6; 393)= 4,25$; $p< 0,001$). Partner odaklı obsesif kompulsif belirti puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16: Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	Kadın (N237)		Erkek (N=163)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Ahlaklılık	2,84	3,41	3,57	3,28	4,52	0,03	0,01
Sosyallik	4,19	3,49	3,63	3,34	2,59	0,11	0,01
Duygusal kararlılık	3,78	3,94	3,90	3,05	0,10	0,75	0,00
Yeterlilik	3,21	3,86	3,37	3,38	0,19	0,67	0,00
Dış görünüş	2,44	3,50	3,21	3,24	5,00	0,03	0,01
Zekâ	5,30	2,53	5,23	2,54	0,07	0,79	0,00

Tablo incelendiğinde, ahlaklılık ve dış görünüş ($p<0,05$) skorlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ahlaklılık ve dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirti skorları erkekler de kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 17: Romantik İlişki ve Patner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile Yaş Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	Yaş
Partnerine duyduğu sevgi	-,116*
İlişki doğruluğu	-,212**
Partneri tarafından sevilme	-,182**
Ahlaklılık	-0,070
Sosyallik	-0,096
Duygusal kararlılık	-0,059
Yeterlilik	-,141**
Dış görünüş	-0,080
Zekâ	-0,047

** $p<0,01$; * $p<0,05$; N=400

Tablo incelendiğinde, yaş ile partnerine duyduğu sevgi ($p<0,05$), ilişki doğruluğu, partneri tarafından sevilme ve yeterlilik ($p<0,01$) skorları arasında düşük ve orta düzeyde ters yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Yaş arttıkça Partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu, partneri tarafından sevilme ve yeterlilik ile ilgili obsesif kompulsif semptom skorları azalmaktadır.

Tablo 18: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	Evli (N=297)		Diğer (Sevgili- sözlü-nişanlı) (N=103)		MANOVA		
	X _{Ort}	Ss	X _{Ort}	Ss	F	p	η^2
Ahlaklılık	2,85	3,37	3,97	3,27	4,98	0,03	0,01
Sosyallik	3,63	3,39	4,93	3,40	0,02	0,90	0,00
Duygusal kararlılık	3,61	3,55	4,45	3,69	9,21	0,00	0,02
Yeterlilik	2,82	3,69	4,56	3,30	10,95	0,00	0,03
Dış görünüş	2,60	3,41	3,22	3,37	12,14	0,00	0,03
Zeka	5,15	2,57	5,61	2,39	7,72	0,01	0,02
Partnerine duyduğu sevgi	3,48	3,86	4,81	3,65	0,00	0,99	0,00
İlişki doğruluğu	3,70	4,03	6,03	3,73	24,66	0,00	0,06
Partneri tarafından sevilme	5,12	4,49	6,92	4,52	11,18	0,00	0,03

Tablo incelendiğinde, ahlaklılık, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, zeka, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ($p<0,05$) skorlarının ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İlişki durumunu sözlü-nişanlı ve sevgili olarak belirten katılımcıların ahlaklılık, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, Zeka, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirti skor ortalamaları, ilişki durumunu evli olarak belirten katılımcıların skor ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 19: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile İlişki Süresi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	İlişki süresi
Partnerine duyduğu sevgi	-,179**
İlişki doğruluğu	-,219**
Partneri tarafından sevilme	-,276**
Ahlaklılık	-,127*
Sosyallik	-,098*
Duygusal kararlılık	-,126*
Yeterlilik	-,163**
Dış görünüş	-,128*
Zekâ	-0,092

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişki süresi ile partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu, partneri tarafından sevilme, yeterlilik (p<0,01), ahlaklılık, sosyallik, duygusal istikrarlılık ve dış görünüş (p<0,05) skorları arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. İlişki süresi arttıkça partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu, partneri tarafından sevilme, ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik ve dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirti skorları azalmaktadır.

Tablo 20: Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler	İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi
Ahlaklılık	-,307**
Sosyallik	-,219**
Duygusal kararlılık	-,325**
Yeterlilik	-,340**
Dış görünüş	-,260**
Zeka	-0,004
Partnerine duyduğu sevgi	-,374**
İlişki doğruluğu	-,429**
Partneri tarafından sevilme	-,407**

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi ile ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, partnerine duyduğu sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partneri tarafından sevilme (p<0,01) skorları arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet azalmaktadır.

3.4.Araştırma Değişkenlerine Dair Bulgular

Tablo 21: Kişilerarası Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Baskınlık	1												
2. Pasiflik	-,206**	1											
3. Dostluk	,462**	,183**	1										
4. Düşmanlık	-,312**	,260**	-,335**	1									
5. Ahlaklılık	-,285**	-0,046	-,414**	,250**	1								
6. Sosyallik	-,203**	0,057	-,236**	,270**	,633**	1							
7. Duygusal kararlılık	-,282**	0,017	-,393**	,262**	,700**	,634**	1						
8. Yeterlilik	-,323**	0,064	-,368**	,305**	,709**	,665**	,755**	1					
9. Dış görünüş	-,317**	0,000	-,431**	,225**	,713**	,549**	,718**	,732**	1				
10. Zeka	-,138**	-0,051	-,238**	0,046	,557**	,581**	,580**	,620**	,609**	1			
11. Partnerine duyduğu sevgi	-,379**	-0,057	-,455**	,298**	,702**	,558**	,650**	,764**	,729**	,535**	1		
12. İlişki doğruluğu	-,424**	0,087	-,364**	,374**	,681**	,603**	,715**	,773**	,624**	,473**	,801**	1	
13. Partneri tarafından sevilme	-,285**	-,147**	-,464**	,280**	,592**	,320**	,616**	,576**	,626**	,389**	,701**	,654**	1

**p<0,01,*p<0,05;N=400

Tabloda incelendiğinde, baskınlık skoru ile ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, zeka, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ($p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde ters yönlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Baskınlık şema skoru arttıkça ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, zeka, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

Pasiflik skoru ile partneri tarafından sevilme ($p<0,01$) skoru arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Pasiflik şema skoru arttıkça partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

Dostluk skoru ile ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, zeka, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme ($p<0,01$) skorları arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Dostluk şema skoru arttıkça ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, zeka, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

Düşmanlık skoru ile ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ($p<0,01$) skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Düşmanlık şema skoru arttıkça ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, yeterlilik, dış görünüş, partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler de artmaktadır.

Tablo 22: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Partnerine duyduğu sevgi	1																
2. İlişki doğruluğu	,801**	1															
3. Partneri tarafından sevilme	,701**	,654**	1														
4. Duygusal Yoksunluk	,239**	,182**	0,072	1													
5. Başarısızlık	,279**	,277**	,207**	,455**	1												
6. Karamsarlık	,241**	,241**	,109*	,372**	,416**	1											
7. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	,238**	,272**	0,025	,617**	,491**	,518**	1										
8. Duyguları Bastırma	,285**	,202**	,415**	,372**	,428**	,198**	,262**	1									
9. Onay Arayıcılık	,336**	,343**	,167**	,422**	,401**	,301**	,546**	,251**	1								
10. İç içe Geçme/Bağımlılık	,328**	,262**	,229**	,480**	,403**	,217**	,381**	,418**	,577**	1							
11. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	,237**	,180**	,504**	-0,025	,270**	,120*	-,106*	,497**	0,043	,137**	1						
12. Kendini Feda	,153**	,180**	-0,020	,311**	,288**	,277**	,369**	,118*	,306**	,392**	-0,028	1					
13. Terk Edilme	,269**	,259**	0,086	,503**	,526**	,466**	,577**	,334**	,564**	,473**	0,029	,438**	1				
14. Cezalandırılma	-0,041	,098*	-,341**	,375**	,218**	,434**	,525**	-,207**	,327**	,160**	-,438**	,455**	,437**	1			
15. Kusurluluk	,175**	,215**	-0,005	,493**	,335**	,448**	,629**	,216**	,372**	,318**	-0,080	,415**	,491**	,440**	1		
16. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	,112*	,134**	-0,008	,344**	,291**	,462**	,476**	0,087	,279**	,185**	-0,035	,294**	,390**	,442**	,427**	1	
17. Yüksek Standartlar	0,028	0,097	-,169**	,339**	,318**	,462**	,578**	0,002	,272**	,151**	-,191**	,301**	,338**	,523**	,441**	,518**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, partnerine duyduğu sevgi skoru ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, bağımlılık, güvensizlik, duyguları bastırma, yetersiz özdenetim, onay arayıcılık, kusurluluk, kendini feda, terk edilme, ($p<0,01$) ve dayanıksızlık ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, bağımlılık, kendini feda, başarısızlık, duyguları bastırma, karamsarlık, yetersiz özdenetim, güvensizlik, onay arayıcılık, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şema skorları arttıkça partnerine duyduğu sevgi ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler de artış göstermektedir.

İlişki doğruluğu skoru ile onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, güvensizlik, karamsarlık, duyguları bastırma, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, ($p<0,01$) ve cezalandırılma ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, bağımlılık, terk edilme, güvensizlik, duyguları bastırma, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk ve dayanıksızlık, cezalandırılma şema skorları arttıkça ilişki doğruluğu ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler de artış göstermektedir.

Partneri tarafından sevilme skoru ile duyguları bastırma, yüksek standartlar, onay arayıcılık, bağımlılık, cezalandırılma, başarısızlık, yetersiz özdenetim ($p<0,01$) ve karamsarlık ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. İç içe geçme/bağımlılık, onay arayıcılık, karamsarlık ve yetersiz özdenetim, duyguları bastırma ve başarısızlık, şema skorları arttıkça partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler de artış göstermektedir. Bununla birlikte, cezalandırıcılık ve yüksek standartlar şema puanları arttıkça partneri tarafından sevilme ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

Tablo 23: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
1. Ahlaklılık	1																			
2. Sosyallık	,633**	1																		
3. Duygusal kararlılık	,700**	,634**	1																	
4. Yeterlilik	,709**	,665**	,755**	1																
5. Dış görünüş	,713**	,549**	,718**	,732**	1															
6. Zekâ	,557**	,581**	,580**	,620**	,609**	1														
7. Duygusal Yoksunluk	,179**	,290**	,239**	,260**	,193**	,178**	1													
8. Başarısızlık	,195**	,154**	,261**	,244**	,179**	,138**	,455**	1												
9. Karamsarlık	,168**	,230**	,232**	,242**	,158**	,204**	,372**	,416**	1											
10. Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	,154**	,358**	,225**	,269**	,169**	,213**	,617**	,491**	,518**	1										
11. Duyguları Bastırma	,223**	0,075	,241**	,179**	,186**	0,075	,372**	,428**	,198**	,262**	1									
12. Onay Arayıcılık	,265**	,312**	,314**	,338**	,338**	,249**	,422**	,401**	,301**	,546**	,251**	1								
13. İç içe Geçme/Bağımlılık	,255**	,266**	,298**	,291**	,305**	,213**	,480**	,403**	,217**	,381**	,418**	,577**	1							
14. Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	,260**	-0,010	,232**	,130**	,238**	0,027	-0,025	,270**	,120*	-,106*	,497**	0,043	,137**	1						
15. Kendini Feda	,220**	,284**	,178**	,237**	,132**	,211**	,311**	,288**	,277**	,369**	,118*	,306**	,392**	-0,028	1					
16. Terk Edilme	,247**	,293**	,257**	,245**	,213**	,198**	,503**	,526**	,466**	,577**	,334**	,564**	,473**	0,029	,438**	1				
17. Cezalandırılma	-0,026	,267**	0,040	,101*	-0,055	,121*	,375**	,218**	,434**	,525**	-,207**	,327**	,160**	-,438**	,455**	,437**	1			
18. Kusurluluk	,154**	,323**	,178**	,256**	,122*	,248**	,493**	,335**	,448**	,629**	,216**	,372**	,318**	-0,080	,415**	,491**	,440**	1		
19. Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,069	,210**	,100*	,128*	0,032	,114*	,344**	,291**	,462**	,476**	0,087	,279**	,185**	-0,035	,294**	,390**	,442**	,427**	1	
20. Yüksek Standartlar	-,099*	,169**	0,000	,100*	-0,086	0,035	,339**	,318**	,462**	,578**	0,002	,272**	,151**	-,191**	,301**	,338**	,523**	,441**	,518**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=400

Tablo incelendiğinde, ahlaklılık skoru ile şema boyutları arasındaki ilişkiler arasında duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ($p<0,01$) şema skorları arasında pozitif yönlü, yüksek standartlar ($p<0,05$) şema skoru arasında ters yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Sosyallik skoru ile şema boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde karamsarlık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, onay arayıcılık, terk edilme, bağımlılık, güvensizlik, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, kendini feda, yüksek standartlar ($p<0,01$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Duygusal kararlılık skoru ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ($p<0,01$) ve dayanıksızlık ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şema skorları arttıkça duygusal kararlılık ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler artış göstermektedir.

Yeterlilik skoru ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ($p<0,01$), dayanıksızlık ve yüksek standartlar ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şema skorları arttıkça yeterlilik ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler artış göstermektedir.

Dış görünüş skoru ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ($p<0,01$) ve kusurluluk ($p<0,05$) şema skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve kusurluluk şema skorları arttıkça dış görünüş ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler artış göstermektedir.

Zekâ skoru ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, onay arayıcılık, bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ($p<0,01$), cezalandırılma ve dayanıksızlık ($p<0,05$) skorları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, onay arayıcılık, bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve dayanıksızlık şema skorları arttıkça zekâ ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler artış göstermektedir.



3.5.Regresyon Analizine Dair Bulgular

Tablo 24: Demografik Özelliklerin, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Kişilerarası Şemaların Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	9,02	5,02		1,80	0,07
Cinsiyet ^a	0,26	0,95	0,01	0,28	0,78
İlişki durumu ^b	0,10	1,28	0,00	0,08	0,94
Yaş	0,01	0,09	0,01	0,07	0,95
İlişki süresi	-0,01	0,01	-0,17	-1,94	0,05
İlişkinizden duyulan memnuniyet düzeyi	-1,79	0,51	-0,17	-3,49	0,00
Duygusal Yoksunluk	-0,21	0,15	-0,08	-1,37	0,17
Başarısızlık	0,04	0,19	0,01	0,19	0,85
Karamsarlık	0,36	0,15	0,12	2,36	0,02
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,19	0,18	0,07	1,05	0,29
Duyguları Bastırma	-0,18	0,21	-0,05	-0,87	0,39
Onay Arayıcılık	0,56	0,18	0,17	3,16	0,00
İç içe Geçme/Bağımlılık	0,43	0,20	0,12	2,19	0,03
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	0,23	0,11	0,11	2,07	0,04
Kendini Feda	0,10	0,15	0,03	0,69	0,49
Terk Edilme	-0,03	0,17	-0,01	-0,15	0,88
Cezalandırılma	-0,14	0,11	-0,08	-1,24	0,22
Kusurluluk	0,09	0,14	0,04	0,69	0,49
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,17	0,14	0,06	1,19	0,24
Yüksek Standartlar	-0,17	0,14	-0,07	-1,26	0,21
Baskınlık	-1,68	0,47	-0,17	-3,55	0,00
Pasiflik	-0,56	0,38	-0,07	-1,48	0,14
Dostluk	-1,51	0,39	-0,19	-3,85	0,00
Düşmanlık	0,79	0,33	0,11	2,39	0,02
R=0,696	R ² =0,484	F=15,32	p<0,001		

Bağımlı değişken= Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler; ^a1=Kadın, 2=Erkek; ^b1=Evli, 2=Diğer

Tablo incelendiğinde, demografik özellikler, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Kişilerarası Şemalar birlikte Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (R=0,696; F=15,32; p<0,001). Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerdeki değişimin %48'i bağımsız değişkenler tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, ilişkiden

duyulan memnuniyet düzeyi ($\beta=-0,17$; $p<0,01$), Karamsarlık ($\beta=0,12$; $p<0,05$), Onay Arayıcılık ($\beta=0,17$; $p<0,01$), İç İç Geçme/Bağımlılık ($\beta=0,12$; $p<0,05$), Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim ($\beta=0,11$; $p<0,05$), Baskınlık ($\beta=-0,17$; $p<0,01$), Dostluk ($\beta=-0,19$; $p<0,01$) ve Düşmanlık ($\beta=0,11$; $p<0,05$) değişkenlerinin Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin anlamlı yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. İlişkinizden duyulan memnuniyet düzeyi, Baskınlık ve Dostluk, Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtileri negatif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, Karamsarlık, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim ve Düşmanlık ise Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtileri pozitif yönde etkilemektedir.

Tablo 25: Demografik Özelliklerin, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların ve Kişilerarası Şemaların Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Etkisine Dair Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	6,05	8,15		0,74	0,46
Cinsiyet ^a	-0,16	1,55	-0,01	-0,10	0,92
İlişki durumu ^b	1,99	2,08	0,05	0,96	0,34
Yaş	0,23	0,15	0,15	1,57	0,12
İlişki süresi	-0,03	0,01	-0,25	-2,62	0,01
İlişkinizden memnuniyet düzeyi	-1,44	0,83	-0,09	-1,73	0,08
Duygusal Yoksunluk	0,04	0,25	0,01	0,17	0,86
Başarısızlık	-0,27	0,31	-0,05	-0,88	0,38
Karamsarlık	0,40	0,24	0,09	1,65	0,10
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	0,38	0,30	0,09	1,25	0,21
Duyguları Bastırma	-0,92	0,33	-0,16	-2,76	0,01
Onay Arayıcılık	0,92	0,29	0,19	3,19	0,00
İç iç Geçme/Bağımlılık	0,61	0,32	0,11	1,91	0,06
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	0,25	0,18	0,08	1,40	0,16
Kendini Feda	0,51	0,24	0,11	2,12	0,04
Terk Edilme	0,05	0,28	0,01	0,17	0,87
Cezalandırılma	0,08	0,18	0,03	0,43	0,67
Kusurluluk	0,44	0,22	0,11	1,96	0,05
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	0,06	0,23	0,01	0,25	0,80
Yüksek Standartlar	-0,56	0,23	-0,14	-2,46	0,01
Baskınlık	-1,12	0,77	-0,08	-1,46	0,15
Pasiflik	0,04	0,61	0,00	0,07	0,95
Dostluk	-3,19	0,64	-0,27	-5,02	0,00
Düşmanlık	0,98	0,54	0,09	1,83	0,07
R=0,633	R ² =0,401	F=10,91	p<0,001		

Bağımlı değişken= Partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler; ^a1=Kadın, 2=Erkek; ^b1=Evli, 2=Diğer

Tablo incelendiğinde, demografik özellikler, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Kişilerarası Şemalar ile birlikte Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,633$; $F=10,91$; $p<0,001$). Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerdeki değişimin %40'ı bağımsız değişkenler tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, ilişki süresi ($\beta=-0,25$; $p<0,01$), Duyguları Bastırma ($\beta=-0,16$; $p<0,05$), Onay Arayıcılık ($\beta=0,19$; $p<0,01$), Kendini Feda ($\beta=0,11$; $p<0,05$), Yüksek Standartlar ($\beta=-0,14$; $p<0,05$) ve Dostluk ($\beta=-0,27$; $p<0,01$) değişkenlerinin Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin anlamlı yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. İlişki süresi, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar ve Dostluk şemaları, Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtileri negatif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, Onay Arayıcılık ve Kendini Feda şemaları ise Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtileri pozitif yönde etkilemektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası şemalar, romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ve araştırmanın ana değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri değerlendirilecektir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki diğer araştırmalar ile tartışılacak ve yeni araştırmalar için öneriler verilecektir.

4.1.Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve kişilerarası şemalar ile cinsiyet arasındaki ilişkiler incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Evrimsel olarak kadın ve erkeklerin uyum süreçleri farklılık gösterdiğinden tutum, davranış ve düşüncelerinde de farklılık beklenmektedir (Buss,1995). Toplumsal olarak kadın ve erkeğe yüklenen roller ve yetiştirilme tarzları farklılık gösterdiğinden bu farklılık toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelendiğinde, kadınların daha sevecen, duygusal, bağımlı, şefkatli, duyarlı, boyun eğen, hassas, güçsüz roller de olması beklenirken, erkeklerin daha çok güçlü, korkusuz, bağımsız, soğuk kanlı, katı, saldırgan roller de olması beklenir (Williams ve Bennett 1975). Böylece erkeklerin baskın, kadınların boyun eğen rolünde olması beklentisi, kadınların erkeklere göre eşlerinden baskınlık beklentisinde olmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde kadınların erkeklerden daha güçsüz olduğu algısı kadınlar da dayanıksızlık şemasının fazla görülmesine, başkalarının isteklerine daha duyarlı olmaları diğerleri yönelimlilik şema alanının alt boyutları olan onay arayıcılık ve kendini feda şemalarının kadınlarda erkeklerden daha fazla görülmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Kız ve erkek çocuklarını yetiştirme tarzları arasındaki farklılıklar incelendiğinde, kız çocukları erkek çocuklarına göre daha katı kurallar ile sorumluluk verilerek ve daha korumacı yetiştirilirken erkek çocukları daha kuralsız, sorumluluk verilmeden yetiştirilmektedir. Böylece kız çocuklarında katı kurallar nedeniyle mükemmeliyetçilik algısı, katı kurallara uymadığında cezalandırılma algısı, dış dünyadan korunması için olumsuzluklara odaklanması gerektiği algısı kadınlar da yüksek standartlar, cezalandırılma ve karamsarlık şemalarının gelişmesine, erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha kuralsız yetiştirilmesi, ‘erkek adam ağlamaz’ gibi erkeklerin duygusal taraflarını göstermesinin zayıflık olduğu düşüncesi erkekler de duyguları bastırma ve yetersiz öz denetim şemalarının gelişmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Kopukluk şema alanı içerisinde yer alan duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme şema boyutları kadınlar da erkeklerden yüksek çıkması beklenmedik

bir bulgudur. Yiğit ve Çelik (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre erkeklerin kopukluk şema alanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde erkeklerin kopukluk şema alanının kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (Camara ve Calvete, 2012; Boysan,2012). Young, Klosko ve Weishaar, (2003)'a göre kopukluk şema alanın da yer alan şema boyutları daha çok olumsuz kişilerarası inanış tarzları ile ilişkili bilişsel şemalardır. Toplumsal cinsiyet rolleri bakımından kadınlar erkeklere göre kişilerarası ilişkilerde daha olumlu ve anlayışlıdır (Bem, 1981; Deaux ve Major, 1987). Bu nedenle kopukluk şema alanındaki şema boyutlarının erkeklerde daha fazla görülmesi ve kadınlarda dostluk beklentisinin erkeklerde de düşmanlık beklentisinin fazla olması beklenmektedir. Alan yazın incelendiğinde, erken dönem uyum bozucu şema alanları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulunamamış araştırmalar (Tremblay ve Dozois, 2009; Caner, 2009; Zafiropouloulou, Avaglanou ve Vassilladou, 2014; Tortamış 2014; Çıkıt, 2017) ve cinsiyet ile kişilerarası şemalar arasında anlamlı farklılıklar bulunamamış araştırmalar da mevcuttur (Uluyol, 2014).

Cinsiyet ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Partnerine duyduğu sevgi ve partneri tarafından sevilme ile ilişkili romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif semptomlar erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir. Yıldırım (2018) tarafında yapılan araştırma partneri tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif semptomları kadınlar erkeklere göre daha fazla sergilemektedir. Alan yazın incelendiğinde ilişki odaklı obsesif kompulsif semptomlar ile cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir. (Abak 2019; Cebeci 2019; Bakçepinar 2019; Doron ve ark., 2013; Doron ve ark., 2012a). Araştırma bulgusu literatürden farklı çıkmıştır. Bunun nedeninin araştırma örneklemini olduğu düşünülmektedir. İlişki odaklı obsesif kompulsif semptomları, yaş ve ilişki süresi etkilemektedir ve araştırma örnekleminde erkeklerin kadınlara göre yaş ortalamalarının ve ilişki sürelerinin daha az olmasından dolayı erkeklerin kadınlara göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerinin daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Cinsiyet ile partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ahlaklılık ve dış görünüş ile ilişkili partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularının tam tersi olarak cinsiyet ile partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı farklılıklar olmadığını belirten araştırmalar mevcuttur (Doron ve ark., 2013; Toroslu 2020; Bakçepinar 2019; Cebeci 2019). Abak'ın (2019) araştırmasına göre partner odaklı obsesif kompulsif semptomların alt boyutları olan sosyallik

ve dış görünüş alt boyutları erkeklerde kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Abak'ın (2019) yaptığı araştırma da ve şu anki araştırma da ortak olarak dış görünüş alt boyutunun erkeklerde kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Yani erkekler partnerlerinin dış görünüşü hakkında kadınlara göre daha fazla obsesif kompulsif belirtiler göstermektedir. Aynı zamanda Evrim kuramına göre türün devamını sağlamak için eş seçimi önemlidir. Kadın ve erkekler eş seçimlerinde farklı özellikler aramaktadır (Symons, 1979). Kadınların dış görünüşü doğurganlık becerisinin kanıtı olarak algılanmaktadır (Buss, 1989). Benzer şekilde Sosyal Rol Kuramına göre kadınlara ve erkeklere toplum tarafından verilen roller vardır ve kadınlara verilen rollerden biri fiziksel olarak çekici görünmesi gerektiğidir (Doosje, Rojahn ve Fischer, 1999). Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular Evrim ve Sosyal Rol Kuramı ile örtüşmektedir.

4.2.Yaş ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Yaş arttıkça duygusal yoksunluk, bağımlılık, terk edilme ve cezalandırılma şemaları artmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar kişiye ne kadar acı verse de kişi için doğrudur. Kişi şemasını tetikleyen olaylara yakınlık duyar ve yineleyici deneyimlerin şemaların devamlılığını sağlaması şemaların yaş ilerledikçe artmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bu bulguların dışında ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması yaş arttıkça azalmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzer olarak Toroslu (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre zedelenmiş sınır şema alanı yaş arttıkça azalmaktadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerin başkalarının haklarına saygı duyma, iş birliği yapma ile ilgili problemleri vardır. Hoffmann (1977) tarafından yapılan araştırmaya göre yaşın artmasına paralel olarak empati düzeyinin arttığını belirtmiştir. Sonuç olarak yaş arttıkça bireylerin empati düzeylerinin artmasıyla diğer bireylere saygı duyma, iş birliği yapma becerisinin arttığı düşünülmektedir.

Yaşın artmasıyla pasiflik ve düşmanlık şemalarının azalmaktadır. Yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte sorunlarla baş etme daha işlevsel bir hal alırken olumsuz durumlar daha iyi değerlendirilmektedir. Aynı zaman da olumsuzdan çok olumluya odaklanma artmaktadır. (Gross, 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilgin (2001) tarafından yapılan araştırmaya göre yaş ile birlikte düşünsel gelişim sonucunda benlik saygısında artışın olduğunu belirtilmektedir. Sonuç olarak yaş arttıkça kişiler daha fazla olumluya odaklandığından ve benlik saygıları artış görüldüğünden pasiflik ve düşmanlık beklentisinin azalması beklenmektedir.

Yaş ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaş arttıkça partnerine duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu, partneri tarafından sevilme ve mesleki yeterlilik ile ilişkili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde, Toroslu (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre yaş arttıkça romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır. 18-25 yaşlarındaki bireylerin ergenlik dönemlerine göre yakın ilişkileri de daha çok anlam arayışında olduğu ve geleceğe dair planlar yaptığı belirtilmiştir (Arnett, 2000). Bu dönemde kurulan yakın ilişkiler sosyal gelişime önemli katkılar sunarak gelecekteki ilişki kalitelerini ve eş seçimlerini etkilemektedir (Furman&Buhrmester, 1992). Dolayısıyla erken yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerden öğrenilen ilişki deneyimleri ileri ki yaşlar da kurulan yakın ilişkilerin daha sağlıklı olmasını sağladığı düşünülmektedir. Aynı zamanda yapılan araştırmalara göre yaş arttıkça aşırı beklenti ve obsesif kompulsif belirtiletin azaldığı belirtilmektedir (Sarı, 2008; Hooley, Butcher ve Nock, 2017). Sonuç olarak yaş arttıkça romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin azalması beklendik bir bulgudur.

4.3.İlişki Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Evli bireylerin bekar bireylere göre yetersiz özdenetim şema boyutu daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Yiğit ve Çelik (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre yetersiz özdenetim şeması bekar bireylerde evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik ile artan sorumluluk bilincinin yetersiz öz denetim şemasının azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Evli bireylerin eşlerinden baskınlık beklentileri daha yüksek iken, pasiflik ve düşmanlık beklentileri daha düşüktür. Literatür incelendiğinde, kişilerarası şemalar ile ilişki durumu ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Güncel araştırmanın bulgularından yola çıkarak, kadınların erkelere göre eşlerinden baskınlık beklentisinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Evli bireyler de baskınlık beklentisinin fazla olmasının sebebinin araştırma örnekleminin çoğunun evli kadınlardan dolayı olduğu düşünülmektedir. Bireylerin eşlerinden baskınlık beklentilerinin artması pasiflik beklentisini azalmasına neden olmaktadır. Evli bireylerin bekar bireylere göre düşmanlık beklentisinin daha düşük çıkmasının nedeninin eşlerin birbirlerini daha iyi tanımaları olduğu düşünülmektedir.

Bekar bireylerin romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri evli bireylere göre daha fazladır. Alan yazın incelendiğinde Abak (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre sevgili olanlar sözlü/nişanlı ve evli olanlara göre daha fazla romantik ilişki odaklı obsesif

kompulsif semptom sergilerken partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar ile ilişki türü açısından farklılıklar tespit edilmiştir. Sezer'in (2019) yaptığı araştırmada da benzer olarak bekarların evli olanlara göre daha fazla ilişki odaklı obsesif kompulsif semptom gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu araştırmaların bulgularından farklı olarak Bakçepinar (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre ilişki türü ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasında farklılığa rastlanmamıştır. Doron, Derby ve Szepsenwol (2014b)'a göre romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tam yaşı bilinmemekle birlikte erken yetişkinlikte ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bazı durumlarda da evlilik gibi bağlılık ile ilgili önemli kararlar sırasında ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla ortaya çıkan obsesyonları sorgulayıp evlenen bireylerin bekar bireylere göre daha az obsesif kompulsif belirtiler göstermesi beklenen bir durumdur.

4.4.İlişki Süresi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erken dönem uyum bozucu şemaların eş seçimlerini etkilediği, kişinin şemasını tetikleyen partnerler seçmesi şemanın devamlılığını sağladığı belirtilmiştir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, terk edilme ve cezalandırılma şemalarının ilişki süresiyle paralel şekilde artmasının şemaların seçimiyle kurulan yakın ilişkiler sonucu şemaların tetiklenmesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu bulgulardan farklı olarak ilişki süresinin artmasıyla duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerde azalma, eşinden dostluk beklentisinde artma olduğu bulunmuştur. İlişki süresine paralel olarak kişilerin ilişki doyumlarının ve birbirlerine teslimiyetlerinin arttığı ifade edilmiştir (Sprecher, 1999). Aynı zamanda ilişki süresi arttıkça partnerlerin birbirlerine daha güvenli bağlandığı bağlanma kuramı çerçevesinde desteklenmektedir (Hadden ve ark., 2014). Sonuç olarak bireylerin ilişkinin başlarında birbirlerini daha az tanımaları bununla birlikte zamanla birbirlerine karşı bağlılıklarının artması böylece duygularını daha kolay ifade ederek duyguları bastırma şemasının azalmasına ve eşlerinden dostluk beklentilerini artmasına neden olduğu ayrıca ilişkinin getirdiği sorumlulukla ayrıcalıklılık/özdenetim şemasının azaldığı düşünülmektedir.

4.5.İlişkiden Duyulan Memnuniyet Düzeyi ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Güncel araştırmada erken dönem uyum bozucu şemaların artması ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi azalttığı sonucuna varılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, Eken (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre çift ilişkilerinde kopukluk şema alanının ilişki doyumunu

azalttığı, aşırı tetikte olma şema alanının ilişki doyumunu arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Yiğit ve Çelik, (2016) tarafından yapılan araştırmada, kopukluk şema alanının ilişki doyumunu azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç başka araştırmalarla desteklenmektedir (Bodor ve Vane, 2001; Güngör, 2015). Abbas (2016) tarafından yapılan araştırmada kusurluluk, duygusal yoksunluk ve terk edilme şemalarının evlilik doyumunu azalttığı, Tunçel (2019) tarafından yapılan araştırmada iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, duygusal yoksunluk ve kusurluluk şema boyutlarının evlilik uyumunu azalttığı bulunmuştur. Bir başka araştırmaya göre evlilik uyumu ile şema boyutları arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012). Sonuç olarak, şemalar kişiye acı verse de tanıdık, tetiklendikleri durumlarda kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Young ve ark., 2003). Güncel araştırma bulgusuna göre erken dönem uyum bozucu şemaların ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyini azaltması beklenen bir bulgudur. Ancak cezalandırılma şema boyutunun ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyini arttırması beklenen bir bulgu değildir. Cezalandırılma şema boyutunun ilişki doyumunu arttırmasının nedeninin cezalandırılma şeması ile aşırı telafi şeklinde baş edilmesi olduğu düşünülmektedir. İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi arttıkça partnerden düşmanlık beklentisi azalmaktadır. Uluyol (2014) tarafından yapılan araştırmaya göre eşinden dostluk beklentisi arttıkça evlilik uyumu artmakta, düşmanlık beklentisi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Yapılan çalışmalar ilişki doyumunu, onaylanma, uzlaşma, taktir gibi pozitif davranışlarla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır (Gill, Christensen & Fincham, 1999; Feeney, 2002). Dolayısıyla eşinden düşmanlık beklentisi içerisinde olan bireylerin partnerlerinden onaylanma, uzlaşma, taktir gibi olumlu davranış beklentisinin de olması beklenmemektedir. Böylece düşmanlık beklentisinin ilişki doyumunu azalttığı düşünülmektedir. Güncel araştırma bulgusuna göre romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin artması ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyini azaltmaktadır. Araştırmanın bulgularıyla benzer olarak başka araştırmalara göre, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişki doyumunu azalttığı ifade edilmektedir (Doron ve ark., 2012a; Trak ve İnöz, 2017). Cebeci (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin alt boyutu olan partneri tarafından sevilme, ilişki doğruluğu ve partnerine duyduğu sevgi ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler arttıkça evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde Trak (2016) tarafından yapılan araştırmaya göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arttıkça ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, bireylerin hem ilişkilerine hem de eşlerine yönelik beklentilerini idealize ettiğinde ve yüksek standartlar belirlediğinde ilişki memnuniyetinin azalması beklenen bir bulgudur.

4.6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Erken dönem uyum bozucu şemaların ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı bulunmuştur. Şemalar doğaları gereği kişilerin yakın ilişkilerini etkilemektedir. Yakın ilişkilerde önem verilen konular ile ilgili çarpık değerlendirmelerin obsesyonlara yol açtığı belirtilmiştir (Doron ve ark., 2013). Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemaların ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif belirtiler üzerinde olumsuz etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde Bakçepinar (2017) tarafından yapılan araştırma da ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif semptomlar arttıkça zedelenmiş otonomi artarken, aşırı tetikte olma şema alanının azaldığı tespit edilmiştir. Toroslu (2020) yaptığı çalışmada erken dönem uyum bozucu şema alanlarından zedelenmiş otonomi ve aşırı tetikte olma şema alanlarının ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomları negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırma, zedelenmiş sınırlar şema alanının direkt olarak partner odaklı obsesif kompulsif semptomları yordamadığı belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik aracılık ettiğinde yordadığı bulunmuştur. Güncel araştırma da yüksek standartlar şema boyutunun artması romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomları azalttığı, cezalandırılma şema boyutunun sadece romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif semptomları azalttığı bulunmuştur. Yapılan araştırmalara göre cezalandırılma şema boyutunun ilişki istikrarını arttırdığı (Şahin, 2015), yüksek standartlar şemasının pozitif ilişki özelliklerini arttırdığı bulunmuştur (Stiles, 2004). Güngör (2015) tarafından yapılan çalışmaya göre yüksek standartlar şema boyutunun ilişkide kendine güven ve olumlu ilişki tutumlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı tetikte olma şema alanının özelliği olan mükemmeliyetçiliği Fllett ve arkadaşları (2001), kişinin ilişkilerinde mükemmeli yakalama çabası olarak yorumlamıştır. Sonuç olarak yüksek standartlar ve cezalandırılma şema boyutlarına sahip olan kişilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçi tutumları romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomların azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası şemalar ile ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Literatür incelendiğinde daha önce kişilerarası şemalar ile ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar arasında yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kişilerarası şemalar ile ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında bağlanma kuramı ile kişilerarası şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Safran ve Segal (1990) çocuklukta oluşan bağlanma örüntülerinin yetişkinlik yaşamında kişilerarası şemaları

oluşturduğunu belirtmiştir. Bu görüş farklı araştırmalar ile desteklenmiştir Liotti, 1991; Tolan, 2002; Tüzün, 2006; Pearce ve Halford, 2008). Tolan (2002) tarafından yapılan çalışmada güvensiz bağlanan (kaygılı-kaçınıcı) bireylerin dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutunda daha az tamamlanma tepkisi düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlanma tepkisi beklenmektedir. Güvenli bağlanan bireylerde ise dostluk, baskınlık ve pasiflik kişilerarası şemalarında daha fazla tamamlanma tepkisi düşmanlık boyutunda ise daha az tamamlanma tepkisi beklenmektedir. Bireylerin erken dönemde ebeveynleri ile kurduğu ilişki yetişkinlik döneminde eşi ile kurduğu ilişkiyi yansıtmaktadır. Bu nedenle ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin bağlanma ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 2018). Sonuç olarak partnerinden baskınlık, pasiflik, dostluk beklentisinde olan bireylerin partnerinden düşmanlık beklentisi olan bireylerden daha az romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri olduğu düşünülmektedir.

4.7.Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

4.7.1. Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlarını Etkileyen Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ve Demografik Değişkenler

Bireylerin romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtini hangi değişkenlerin etkilediğini ayırt etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda ilişkinizden duyulan memnuniyet düzeyi, partnerinden baskınlık ve dostluk beklentisinin artmasının romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri azalttığı, karamsarlık, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve partnerinden düşmanlık beklentisinin artmasının romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki odaklı obsesif kompulsif semptomların ilişki doyumunu azalttığı ifade edilmektedir (Doron ve ark., 2012a; Trak ve İnöz, 2017). Bireylerin ilişkileri ile ilgili obsesyonel düşüncelerinin ilişki memnuniyetini azaltması beklenmektedir. Güvenli bağlanan bireylerde ise dostluk, baskınlık ve pasiflik kişilerarası şemalarında daha fazla tamamlanma tepkisi düşmanlık boyutunda ise daha az tamamlanma tepkisi beklenmektedir (Tolan, 2002).

Partnerlerinden baskınlık ve dostluk beklentisi içinde olan bireylerin, partnerlerinden düşmanlık beklentisi içinde olan bireylere göre romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerinin az olması beklenmektedir. Karamsarlık şemasına sahip bireylerin ilişkileri ile ilgili olumsuzluklara odaklanması beklendiğinden ilişkilerine ve partnerlerine yönelik olumsuz

durumlaa odaklanması beklenir. Onay aracıycılık şemasına sahip bireylerin kendilerini kabul etmeleri başkalarının onayı ile sağlanmaktadır. Bu durum ilişkilerinin doğrulu ile ilgili başkasının onayına ihtiyaç duymalarına neden olabilir. İç içe geçme şemasının ilişki ile ilgi obsesif kompulsif belirtilerin artması için bireyin şemasıyla aşırı telafi şeklinde baş ettiği düşünülmektedir. Bireylerin yaşadıkları ilişki ile ilgili her duruma karşı olma eğilimleri vardır. Yetersiz özdenetim şemasına sahip bireyler düşüncelerini, duygularını, dürtülerini kontrol etmede başarısızdır ve sıkça kaçınma davranışı sergilerler (Young ve ar., 2009). İstenmeyen düşünceleri kontrol etme ve kaçınma çabası istenmeyen düşünceler ile daha çok karşılaşılmasına neden olduğundan ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı düşünülmektedir.

4.7.2. Partner Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlarını Etkileyen Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası Şemalar ve Demografik Değişkenler

Bireylerin partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri hangi değişkenlerin etkilediğini ayırt etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre ilişki süresi, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve dostluk şemalarının artması partner odaklı obsesif kompulsif semptomları azalttığı, onay aracıycılık ve kendini feda şemaları ise partner odaklı obsesif kompulsif semptomları arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki süresine paralel olarak kişilerin ilişki doyumlarının ve birbirlerine teslimiyetlerinin arttığı ifade edilmiştir (Sprecher, 1999). Aynı zamanda ilişki süresi arttıkça partnerlerin birbirlerine daha güvenli bağlandığı bağlanma kuramı çerçevesinde desteklenmektedir (Hadden ve ark., 2014). Böylece ilişki süresinin artmasıyla partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin azalması beklenmektedir. Eşinden dostluk beklentisi içinde olan birey ihtiyacı olduğunda eşinden destek alabileceği beklentisindedir. Bu da partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri azalttığı düşünülmektedir. Yüksek standartlar ve duyguları bastırma şema boyutları aşırı tetikte olma şema alanına dahildir. Bu şema alanının özelliği olan mükemmeliyetçilik, bireyin ilişkilerinde mükemmeliyetçi tutum sergilemelerine neden olarak partnerlerini kursuz olarak değerlendirmelerine böylece partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Onay aracıycılık şemasına sahip kişilerin partnerinin kendisi için doğru bir kişi olup olmadığıyla ilgili düşüncelerini başkalarının onaylamasına ihtiyaç duyarlar. Bu da partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı düşünülmektedir. Kendini feda şemasına sahip bireyler başkasının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önünde tutarlar ve kendi

ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığını düşünürler. Böylece partnerlerine karşı beklentilerinin artmasına neden olarak partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttırdığı düşünülmektedir.

4.8.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Araştırmalar için Öneriler

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Türkiye ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, katılımcıların subjektif cevapları ile sınırlıdır.
- Araştırma veri toplama araçlarının, ölçüm yaptığı özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırma 18-64 yaş arasında, ilişki durumu evli, sözlü/nişanlı ya da sevgili olan 400 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılım için internet ulaşımının ve okur yazarlığın gerekliliği örneklemini sınırlandırmaktadır.

Yeni Araştırmalar için Öneriler

- Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılımcı sağlanarak kültürel farklılıkların oluşturabileceği sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmada nicel veriler toplanmıştır. Örneklemini oluşturan kişilerle birebir görüşülüp nitel veriler alınarak, nitel ve nicel verilerin birlikte değerlendirilmesi yararlı olabilir.
- Yeni araştırılan bir konu olan romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde değerlendirilmiştir, şema başa çıkma stilleri çerçevesinde de değerlendirilebilir.
- Eşler arasındaki kişilerarası şemaları ölçmek için araştırma örneklemini çiftleri baz alarak oluşturulup eşlerin kişilerarası şemaları ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri karşılaştırılabilir.
- Romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin benzer çift problemleri üzerinde değerlendirilmesi spesifik sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik kişilerarası şemaların romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. Anket çalışmasının uygulandığı örneklemin %59,3'ü kadın, %40,8'i erkek katılımcılardan oluşarak, yaş ortalamaları 39,97 olduğu, %74,3'ünün evli, ilişki süresi ortalamalarının 168,32 ay olduğu, 1 ile 5 arasında derecelendirilen ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi ortalamasının 3,68 olduğu bulunmuştur. Anket çalışması sonucu elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

-Cinsiyet ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Kadınlarda duygusal yoksunluk, karamsarlık, güvensizlik, onay arayıcılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, dayanıksızlık, yüksek standartlar şema boyutlarının, Baskınlık ve dostluk kişilerarası şemalarının erkeklerden yüksek olduğu,
- Erkeklerde duyguları bastırma ve yetersiz özdenetim şema boyutlarının, düşmanlık kişilerarası şemasının, romantik ilişki odaklı belirtiler olan partnere duyulan sevgi, partner tarafından ve partner odaklı belirtiler olan ahlaklılık ve dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirtilerin erkeklerde kadınlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

-Yaş ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Duygusal Yoksunluk, Bağımlılık, Terk Edilme ve Cezalandırılma şema boyutlarının yaş arttıkça arttığı,
- Yetersiz özdenetim şema boyutunun, pasiflik, düşmanlık kişilerarası şemalarının, romantik ilişki odaklı belirtiler olan partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme ve partner odaklı belirtiler olan mesleki yeterlilik ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler yaş arttıkça azaldığı bulunmuştur.

-İlişki durumu ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Bekar bireylerde yetersiz özdenetim şema boyutunun, pasiflik ve düşmanlık kişilerarası şemalarının, Romantik ilişki odaklı belirtiler olan ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme ve Partner odaklı belirtiler olan sosyallik, duygusal kararlılık, dış görünüş, zeka ile ilgili obsesif kompulsif belirtilerin evli bireylerden daha yüksek olduğu,
- Evli bireylerde ise baskınlık kişilerarası şemasının bekar bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur.

-İlişki süresi ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Duygusal yoksunluk, onay arayıcılık, terk edilme ve cezalandırılma şema boyutlarının ve dostluk kişilerarası şemasının ilişki süresi arttıkça arttığı,
- Romantik ilişki odaklı belirtiler olan partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu, partner tarafından sevilme ve partner odaklı belirtiler olan ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, mesleki yeterlilik ve dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirtilerin ilişki süresi arttıkça azaldığı bulunmuştur.

-İlişkiden duyulan memnuniyet düzeyi ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Duyguları Bastırma, Bağımlılık ve Yetersiz Özdenetim şema boyutları, düşmanlık kişilerarası şeması, romantik ilişki odaklı belirtiler olan partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme ve partner odaklı belirtiler olan ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, mesleki yeterlilik, dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyinin azaldığı,
- Cezalandırma şema boyutu arttıkça ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyinin arttığı bulunmuştur.

-Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim şema puanlarının artması partner tarafından sevilme, ilişki doğruluğu ve partnere duyduğu sevgi ile ilgili obsesif kompulsif belirtileri arttırmakta,
- Duygusal yoksunluk, güvensizlik, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve dayanıksızlık şema puanları arttıkça ilişki doğruluğu ve partnere duyduğu sevgi ile ilgili obsesif kompulsif belirtileri arttırmakta,
- Cezalandırılma şema puanı arttıkça ilişki doğruluğu ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler artarken, cezalandırılma ve yüksek standartlar şema puanı arttıkça, partner tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

-Partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, güvensizlik, onay arayıcılık, bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk şema puanları arttıkça partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tüm alt boyutları artmakta,

- Duyguları bastırma ve yetersiz özdenetim şema puanı arttıkça ahlaklılık, duygusal kararlılık, mesleki yeterlilik ve dış görünüş ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler artmakta,
- Cezalandırılma şema puanı arttıkça sosyallik, mesleki yeterlilik ve zeka ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler artmakta,
- Dayanısızlık şema puanı arttıkça sosyallik, duygusal kararlılık, mesleki yeterlilik ve zeka ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler artmakta,
- Yüksek standartlar şema puanı arttıkça sosyallik ve mesleki yeterlilik artarken, ahlaklılıkla ilgili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

-Romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkilere dair sonuçlar:

- Partnerden baskınlık ve dostluk beklentisi arttıkça romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tüm alt boyutları azalmakta,
- Partnerden düşmanlık beklentisi arttıkça ahlaklılık, sosyallik, duygusal kararlılık, mesleki yeterlilik dış görünüş, partnere duyduğu sevgi, ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler artmakta,
- Partnerden pasiflik beklentisi arttıkça partner tarafından sevilme ile ilgili obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır.

-Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordayıcı değişkenler:

- Kişinin eşine olan sevgisi, eşinin kişiye olan sevgisi ya da yaşadığı ilişki ile ilgili saplantılı düşünceleri ve meşguliyetlerini kapsayan romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri ilişkiden duyulan memnuniyet düzeyi, partnerinden baskınlık ve dostluk beklentilerinin negatif yönde yordadığı karamsarlık, onay arayıcılık, bağımlılık, yetersiz özdenetim ve partnerinden düşmanlık beklentisinin ise pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

-Partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordayıcı değişkenler:

- Kişinin eşinin zekası, sosyal becerileri, ahlak düzeyi, mesleki yetkinliği ile ilgili aşırı şüphe ve saplantılı düşünceleri kapsayan partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri ilişki süresi, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve dostluk şemalarının negatif yönde yordadığı onay arayıcılık ve kendini feda şemalarının ise pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Abak, E. (2019). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Abbas, S. P. (2016). Investigating the relationship between the early maladaptive schema & marital satisfaction among 25 to 45 years old couples. *International Journal of Humanities and Cultural Studie (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 665-676.
- Acar, İ. (2013). Predictors of preschool children's peer interactions: temperament and prosocial behavior. Master Thesis. Faculty of the Graduate College at the University of Nebraska Lincoln. USA.
- Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Kara H, Özer ÖA (2004). Beyaz ayı supresyon envanteri'nin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin bir ön çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-290.
- Alonso, P., Mencho'n, J. M., Mataix-Cols, D., Pifarre', J., Urretavizcaya, M., Crespo, J. M., Jimé'nez, S., Vallejo, G., and Vallejo, J. (2004). Perceived parental rearing style in obsessive-compulsive disorder: Relation to symptom dimensions. *Psychiatry Research*, 127, 267– 278.
- Amir N, Freshman M, Ramsey (2001) Thought-action fusion in individuals with OCD symptoms. *Behav Res Ther*, 39, 765-776.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bakçepinar, E. (2019). Romantik ilişki ve partner temalı obsesyon ve kompulsiyonların şema alanları açısından incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi.
- Baldwin, M. W. (1992) Relational Schemas and the Processing of Social Information. *Psychological Bulletin*, 112; 461–484.

- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles in young adults: A test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-224.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Beck, A. T., B., Rush, J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford
- Behary, W.T. (2017). Narsistle ateşkes (4. Baskı). (M. Caner, N. Azizlerli Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma tarihi 2008)
- Bem, S. L. (1981). The BSRI and gender schema theory: A reply to Spence and Helmreich. *Psychological Review*, 88(4), 369–371.
- Bilgin, Şebnem. 2001. “Ergenlerde Benlik saygısı ile Kaygı Arasındaki ilişki.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Billings, A. (1979). Conflict Resolution in Distressed and No distressed Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47; 368-376
- Bodor, N., Vane, J. (2001). Making Differences Work in a Romantic Relationship.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. Cilt.1, New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu G. & Savaşır I. (1995). “Kişilerarası Şemalar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikologlar Dergisi* 35 (1995) 40-58.
- Boysan, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi.

- Braithwaite SR, Delevi R, Fincham FD. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Pers Relationship*, 17, 1-12.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Recovered from*.
- Brickman, P. (1987). Commitment, conflict, and caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hal
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1986). The EAS Approach to Temperament. In R. Plomin, & J. Dunn, *The Study of Temperament: Changes, Continuities, and Challenges* (pp.67-79). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.
- Buss, D. M. (1995). Psychological sex differences: Origins through sexual selection. *American Psychologist*, 50(3), 164-168.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Camara, M. ve Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 58-68.
- Caner, M. (2009). Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Çaplı, O. (1992). Evlenmeye hazır mısınız? Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Carr, A. T. (1974). Compulsive neurosis: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 81, 311-318.
- Cebeci, B. (2019). Evlilik doyumunun eş desteği ve ilişki içerikli obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Chatao, Y. ve Whisman, M. A. (2009). Partner schemas and relationship functioning: a states of mind analysis. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.

- Chess, S., & Thomas, A. (1986). *Temperament in Clinical Practices*. New York, NY: The Guilford Press.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-Behavioural Therapy for OCD*. New York, NY: Guilford Press.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-Gender Groups, Dating, and Romantic Relationships in Early Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14(2), 185–207.
- Çelik, H. (2006). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi.
- Çıkıt, B. (2017). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi.
- Deaux, K., & Major, B. (1987). Putting gender into context: An interactive model of gender-related behavior. *Psychological Review*, 94(3), 369–389.
- Doosje, B., Rojahn, K., ve Fischer, A. (1999). Partner preferences as a function of gender, age, political orientation and level of education. *Sex Roles*, 40, 45-60.
- Doron G, Mizrahi M, Szepeswol O, Derby D.(2014b). Right or flawed: Relationship obsessions and sexual satisfaction. *J Sex Med*,11, 2218-2224.
- Doron, G., Derby, D. S. and Szepeswol, O. (2014a). Relationship obsessivecompulsive disorder (ROCD): a conceptual framework. *Journal of ObsessiveCompulsive and Related Disorders*, 3, 169-180.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepeswol, O. ve Talmor, D. (2012a). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16-24.
- Doron, G., Derby, D., & Szepeswol, O. (2017b). “I can’t stop thinking about my child's flaws”: An investigation of parental preoccupation with their children's perceived flaws. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 14, 106–111.

- Doron, G., Derby, D., Szepeswol, O. and Talmor, D. (2012b). Flaws and all: Exploring partner focused obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive–Compulsive and Related Disorders*, 1, 234–243.
- Doron, G., Szepeswol, O., Derby, D. ve Nahaloni, E. (2012). Relationship-related obsessive–compulsive phenomena: The case of relationship-centered and partner-focused obsessive compulsive symptoms. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 18(3), 71-82.
- Doron, G., Szepeswol, O., Karp, E. ve Gal, N. (2013). Obsessing about intimate-relationships: Testing the double relationship-vulnerability hypothesis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4), 433-440.
- Dumitrescu, D., & Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63-76.
- Dush CMK, Amato PR. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *J Soc Pers Relat*, 22, 607-627.
- Eken, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki eğilimleri arasındaki ilişki: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, Marital Interaction and Relationship Satisfaction: A Diary Study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock, & R. D. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (pp. 269–314). Charlotte: Information Age.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20(4), 289-311.

- Frost RO, Steketee G (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 4, 291-296.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177–180.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103–115.
- Gallo, L. C., ve Smith, T. W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18 (2), 263-289.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Gilbert, D. T., ve Osborne, R. E. (1989). Thinking backward: Some curable and incurable consequences of cognitive busyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 940-949.
- Gill, D. S., Christensen, A., & Fincham, F. D. (1999). Predicting marital satisfaction from behavior: Do all roads really lead to Rome? *Personal Relationships* , 6, 369-387.
- Gross JJ. (2001) Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Trends in Psychological Science*; 10: 214-219.
- Güner Kargın, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, H. C. (2015). The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences and Education*, 5, 417-430.
- Haaland, A. T., Vogel, P. A., Launes, G., Haaland, V. Ø., Hansen, B., Solem, S. ve Himle, J. A. (2011). The role of early maladaptive schemas in predicting exposure and response

- prevention outcome for obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and erapy*, 49(11), 781–788.
- Hadden, B. Smith, C. ve Webster, G. (2013). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 18(1), 42-58.
- Hatami, M., Fadayi, M. (2015). Effectiveness of Schema Therapy in Intimacy, Marital Conflict and Early Maladaptive Schemas of Women Suing for Divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 285-290.
- Hayes, C., & Parsonnet, P. R. (2016). Issue: Couples and relationships. *The Schema Therapy Bulletin*, 3, 1.
- Hazan, C., and Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 336-354.
- Hekimoğlu, F.M. ve Uluç, S. (2019). Bağlanma örüntüleri e evlilik uyumu arasındaki ilişkide eşe yönelik kişilerarası şemaların aracı rolü. *Mediterranean Journal of Humanities*
- Hoffman, L. W. (1977). Changes in family roles, socialization, and sex differences. *American Psychologist*, 32(8), 644–657.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., & Nock, M. K. (2017). *Abnormal psychology: Global edition*. Boston, MA: Pearson Education Limited.
- Horowitz, L. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychological Review*, 6, 443-469.
- Horowitz, L.M., Rosenberg, S.E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal Problems, Attachment Styles, and Outcome in Brief Dynamic Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56; 885-892.
- Insel TR (1990). Phenomenology of obsessive compulsive disorder. *J Clin Psychiatry*. 51 (Suppl.2), 4–8.

- Julien D, O'Connor KP, Aardema F (2007). Intrusive thoughts, obsessions, and appraisals in obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 27, 366–383
- Kagan, J. (2003). Biology, context, and developmental inquiry . *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
- Kaplan HI, Sadock BJ (2004). *Concise Textbook of Clinical Psychiatry*. Çeviren: Abay E. Nobel Tıp Kitapevleri.
- Keogh, B.K. (2003). *Temperament in the Classroom*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1), 11.
- Kızılağaç, F. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve İçselleştirmiş Damgalanmanın İncelenmesi. Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kiesler, D. (1996). *Contemporary Interpersonal Theory and Research: Personality, Psychopathology and Psychotherapy*. New York, Wiley.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal Circle: A Taxonomy for Coplemantarity in Human Transactions. *Psychological Review*, 90; 185–214.
- Leahy, R. L. (1997). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald
- Liotti, G. (1991). Patterns of Attachment of interpersonal schemata: understanding and changing difficult patient-therapist relationships in cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 5(2), 107 – 113.

- Lopez, F. G. (2009). Adult attachment security: The relational scaffolding of positive psychology. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to level of representation. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50, 66-104.
- Markus, H. (1977). Self Schemata and Processing Information about the Self. Journal of Personality and Social Psychology, 35; 63-78.
- McDermott, N. (2008). *Early maladaptive schemas, attachment, negative affect and relationship satisfaction*. Yüksek lisans tezi, Rowan University.
- Mikulincer, M. and Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), Attachment theory and close relationships içinde (143–165). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., and Goodman, G. S. (Eds.). (2006). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. (2007). Attachment in Adulthood (Structure, Dynamics and Change). The Guilford Press.
- Mokhtari, S., Bahrami, F., Padash, Z., Hosseinian, S. ve Soltanizadeh, M. (2012). The Effect of Schema Therapy on Marital Satisfaction of Couples with Obsessive-Compulsive Personality Disorder (OCPD). *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 3(12), 207-225.
- Mouchan, R., Bahmani, B., Askari, A. (2016). The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Symptoms of Emotional Breakdown. *Health Sciences*, 5(9S), 1-11.
- Muris P, Merckelbach H, Clavan M (1997). Abnormal and normal compulsions. Behaviour Research and Therapy, 35(3), 249-252.

- Neff, K. D., & Suizzo, M.-A. (2006). *Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. Cognitive Development, 21(4), 441–457.*
- Öztürk M.O. ve Uluşahin N.A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Kitapevi. 14.Baskı, Ankara.
- Pearce, Z. J., ve Halford, W. K. (2008). Do attributions mediate the association between attachment and negative couple communication? *Personal Relationships, 15, 155 – 170.*
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). the relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling, 40(2), 50–64.*
- Purdon, C. and Clark, D. A. (1999). Metacognition and obsessions. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6, 102-110.*
- Rachman S (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy, 35, 97(9), 3–802.*
- Rachman S (1998). A cognitive theory of obsessions: Elaborations. *Behaviour Research and Therapy, 36, 385–401.*
- Rachman S, De Silva P (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behav Res Ther, 16: 233–248.* Rachman S (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy, 35, 97(9), 3–802.*
- Rachman S, Shafran R (1998). Cognitive and Behavioral Features of Obsessive-Compulsive Disorder. “Obsessive-Compulsive Disorder” İçinde, Editörler Swinson RP, Antony MM, Rachman S, Richter MA, The Guilford Press, New York.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi ayırıcı özellikler.* (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rasmussen SA, Eisen JL (1990). Epidemiology of obsessive-compulsive disorder. *J Clin Psychiatry, 51(Feb suppl),10–13*

- Rasmussen SA, Eisen JL. (1989). Clinical Features and Phenomenology of Obsessive Compulsive disorder. *Psychiatric Annals*, 19(2), 67–73.
- Rassin E, Muris P, Schmidt H, Merckelbach H (2000). Relationships between thought-action fusion, thought suppression and obsessive-compulsive symptoms: a structural equation modeling approach. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 889-897.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725
- Roediger, E. (2015). *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş* (1.Baskı) (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma tarihi 2009)
- Rosand GMB, Slinning K, Eberhard-Gran M, Roysamb E, Tambs K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC public health*, 12, 66.
- Rothbart, M.K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb, & A. L. Brown, *Advances in Developmental Psychology* (pp. 37-86). New Jersey: Erlbaum.
- Safran, J. D., ve Segal, Z. V. (1987). An investigation of the processes mediating schematic effects on the acquisition of social knowledge. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 19(2), 137- 150.
- Safran, J.D. (1990). Towards a Refinement of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10; 87-105.
- Safran, J.D., & Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. NewYork: Basic Books.
- Salkovskis PM (1998). Psychological Approaches To The Understanding of Obsessional Problems. In “Obsessive-Compulsive Disorder” Editors, Swinson RP, Antony MM, Rachman S, Richter MA, The Guilford Press, New York.

- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessive-compulsive problems: A cognitive- behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 571-583.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sato, T. (1999). Sociotropy-Autonomy and Interpersonal Schemas: An Interpersonal Model Predicting Affect. Unpublished Doctoral Dissertation. York University, North York, Ontario.
- Sezer, G. (2019). İlişkilerde partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti ölçeği ile SCL-90 psikolojik belirti tarama tasti arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Shafran R, Thordarson DS, Rachman S (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *J Anxiety Disord* 10, 379–391.
- Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2012). An Examination of Early Maladaptive Schemas among Substance Use Treatment Seekers and their Parents. *Contemporary Family Therapy*, 34(3), 429-441.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Formu -3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme*. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(1), 75-84.
- Sprecher, S. (1999). "I love you more today than yesterday": Romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 46–53.
- Stein MB, Forde DR, Anderson G, Walker JR (1997). Obsessive-compulsive disorder in the community: An epidemiologic survey with clinical reappraisal. *The American Journal of Psychiatry*, 154(8), 1120-1126.
- Stilies Ona E. (2004). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationships*. Alliant International University. In Partial Fulfillment Of the Requirements of the Degree Doctor of Philosophy.

- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Symons, D. (1979). *The evolution of human sexuality*. New York: Oxford University.
- Thimm, J.C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, (13) 1, 113-124.
- Tolan, Ç. Ö. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Toroslu, B. (2020). Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi.
- Tortamış, M. (2014). Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Tracey, T.J. ve Schneider, P.L. (1995). An Evaluation of the Circular Structure of the Checklist of Interpersonal Transaction and the Checklist of Psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 42; 496-507.
- Trak, E. (2016). Hatırlanan ebeveyn ilgisi, yetişkin bağlanma biçimleri ve partnere bağlı benlik değerinin romantik ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile ilişkisi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Trak, E. ve İnöz, M. (2017). Yeni bir obsesif-kompulsif semptom içeriği: Romantik ilişki obsesyon ve kompulsyonları ölçeği ile partnere ilişkin obsesif-kompulsif belirti ölçeği'nin Türkçe formlarının psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 171-185.
- Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. A. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 569-574.

- Tremblay, P.F., & Dozois, D.J.A. (2009). Another perspective on trait aggressiveness: Overlap with early maladaptive schemas. *Personality and Individual Differences*, 46, 569-574.
- Tunçel, T. (2019). Evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri, şema sürdürücü başa çıkma davranışları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler: Şema modeli çerçevesinde bir inceleme. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Tüzün, Z. (2006). Çeşitli psikolojik sorunları olan ergenlerde bağlanma biçimleri ve algılanan aile ortamları ile kişilerarası şema örüntüleri arasındaki ilişkilerin objektif ve projektif temelli değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uluç, S. (2005). Okul Öncesi Çocuklarda Benliğe İlişkin İnançlar, Kişilerarası Şemalar ve Bağlanma İlişkisinin Temsilleri Arasındaki İlişki: Ebeveynlerin Kişilerarası Şemalarının ve Bağlanma Modellerinin Etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler, Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Williams, J. E., Bennett, S. M., & Best, D. L. (1975). Awareness and expression of sex stereotypes in young children. *Developmental Psychology*, 11(5), 635–642.
- Yıldırım, B. (2018). Beliren Yetişkinlikte Romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Yiğit, İ., Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Young J., Klosko J., Weishaar M. (2019). Şema Terapi. Litera Yayıncılık. 4.Baskı, İstanbul, 26-50.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.

- Young, J. E. ve Gluhoski, V. L. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. R. J. Sternberg ve M. Hojjat, (Ed.), *Satisfaction in close relationships* içinde (356-381). New York: The Guilford Press.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1993). *Reinventing your life: How to break free from negative life patterns*. New York: Dutton.
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami , F., Fatehizade, M. A. ve Ahmadi, S. A. (2010). An Investigation on Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51, 269-292.
- Zafiropoulou, M., Avagianou, P. A., & Vassiliadou, S. (2014). Parental bonding and early maladaptive schemas. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 3(1).
- Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankara'da Hemşirelik Eğitimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Yoplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM

Değerli katılımcı,

Araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Özlem Şentürk tarafından Dr.Öğr. Üyesi Burcu Sevim danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

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

Özlem Şentürk

EK 2.DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Cinsiyet

☐Kadın ☐Erkek

2.Yaş.....

3.Şu an içinde bulunduğunuz ilişki durumunuz nedir?

☐Evli

☐Sevgili

☐Sözlü/Nişanlı

☐Diğer (açıklayınız).....

4.İlişkiniz ne kadardır sürmekte: yıl ay

5.İlişkinizden memnun musunuz?

☐Hiç memnun değilim

☐Biraz memnunum

☐Kararsızım

☐Memnunum

☐Çok memnunum

EK 3.YOUNG ŞEMA KISA FORM-3 (YŞÖ-KF3)

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

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

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

Derecelendirme

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).

13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.

35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.

59. ____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.

79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 4.KİŞİLERARASI ŞEMA ÖLÇEĞİ (KŞÖ)

Yönerge: Bu anket, bireylerin belirli bir biçimde davrandıkları zaman karşısındaki kişilerden ne gibi tepkiler aldıklarını değerlendirmek için düzenlenmiştir. Sizden aşağıda yer alan her bir durumda bulunduğunuzu hayal etmenizi ve karşınızdaki kişinin böyle bir durumda nasıl tepkide bulunacağını bildirmenizi istiyoruz. Her sayfanın üstünde olası tepkilerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen bu listeye bakarak, her bir durum için karşınızdaki kişinin o durumda vereceği tepkiler arasında sizin tahminize en yakın gelen tepkiyi gösteren harfi daire içine alınız. (Her bir tepki iki ya da daha fazla tanımlama içermektedir; tepkilerini değerlendirdiğiniz kişinin bu tanımların HEPSİNE birden uyması gerekli değildir. Örneğin, bu kişi “güvenini kaybetmiş” olabilir ama “güçenmiş” olmayabilir, yine de yanıtınızı B tepkisi olarak verebilirsiniz).

Daha sonra, işaretlediğiniz tepkinin sizin açınızdan İSTENİRLİK derecesini (1...2...3...4...5...6...7) şeklinde düzenlenmiş ölçek üzerinde gösteriniz. Bunun için, aşağıda belirtilen hoşnutluk derecelerine göre uygun rakamı daire içine alınız:

Hiç	orta	biraz	nötr	biraz	orta	çok
1	2	3	4	5	6	7
Hoşuma gitmez						Hoşuma gider

Eğer karşınızdaki kişiyi bu tepkisi karşısında, kendinizi çok iyi hissederseniz 7; orta düzeyde iyi hissederseniz 6; biraz iyi hissederseniz 5 rakamını yuvarlak içine alınız. Eğer bu tepki karşısında kendinizi çok mutsuz hissederseniz 1; orta düzeyde mutsuz hissederseniz 2; biraz mutsuz hissederseniz 3 rakamını yuvarlak içine alınız. Eğer bu tepki karşısında kendinizi tamamen nötr hissediyorsanız ölçeğin ortasında yer alan 4 sayısını yuvarlak içine alınız.

A B C D E F G H

A-Sorumluluğu üstlenir ya da beni etkilemeye çalışır

B-Güvenini kaybeder ya da gücenir

C-Sabırsızlık gösterir ya da kavga çıkarır

D-Uzak durur ya da kayıtsız kalır

E-Bana katılır ya da itiraz etmez

F-Bana saygı gösterir ya da bana güvenir

G-Yakın ya da dostça davranır

H-İlgi gösterir ya da düşündüklerini açıkça söyler.

Aşağıdaki durumlarda **EŞİNİZLE** birlikte olduğunuzu düşünerek her bir durum için yukarıdaki tepkiler arasında sizin beklentinize en yakın gelen tepkinin başındaki harfi daire içine alınız.

1) Önemli bir konuda, eşinizle birlikte karar verme aşamasındasınız. Bu konuda daha bilgili ve yeterli olduğunuzu düşündüğünüz için kararı yönlendirmek istiyorsunuz.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok hoşuma gider

2) Eşinize kızdığınızı ve onunla tartışmak istediğinizi farzedin.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

3) Kendinizi güçsüz ve pasif hissettiğinizi ve eşinizden meseleye el koymasını istediğiniz bir durum düşünün.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki : 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

4)Eşinize karşı samimi davrandığınızı ve ona yardımcı olduğunuzu düşünün. Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

5) Eşinizle bir oyun oynadığınızı (tavla, iskambil, strateji vb) düşünün. Siz onu yenip oyunu kazanmak için çok çaba gösteriyorsunuz.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

6)Düşüncelerinize aşırı derecede daldığınız için kendinizi eşinizden uzaklaşmış bir durumda hayal edin.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

7) Kendinizi isteksiz, kapı koyuvermiş hissettiğiniz ve eşinizin yaptığı her şeye itirarsız uyacağınız bir durumda düşünün

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

8) Eşinize, onunla ilgilendiğinizi ve ona önem verdiğinizi belli ettiğinizi düşünün. Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

9) Eşinizi sizden hiç beklemediği bir biçimde hayal kırıklığına uğrattığınız bir durumu düşünün.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

10) Eşinizle birlikte olduğunuz ama onunla konuşmayı istemediğiniz bir ruh halinde bulunduğunuzu farzedin

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

11) Sizin için önemli olan bir konuda eşinize güvenip açıldığınızı düşünün. Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

12) Eşinize karşı içinizden geldiği gibi, doğal davrandığınızı düşünün. Eşiniz buna nasıl tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

13) Berbat bir gün geçirdiğinizi ve bütün dünyaya küstüğünüzü düşünün; hiç kimseye karşı sevgi ya da yakınlık hissetmiyorsunuz.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

14) Kendinize pek güvenmediğinizi ve sırtınızı eşinize dayamak istediğinizi düşünün.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmaz

Çok Hoşuma gider

15) Eşinize karşı yakınlık ve sevgi gösterdiğinizizi düşünün. Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

16) Daha önce hiç yapmadığınız bir işi tek başınıza, kendinize güvenerek yürüttüğünüzü ve eşinize onun yardımına gerek duymadığınızı söylediğinizi düşünün.

Eşiniz buna nasıl bir tepki gösterir? ABCDEFGH

Bu tepki: 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

Hoşuma gitmez

Çok Hoşuma gider

EK 5. ROMANTİK İLİŞKİ OBSESYON VE KOMPULSİYONLARI ÖLÇEĞİ (RİOKÖ)

Aşağıda insanların romantik ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. “Partner” ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun.	Bana orta düzeyde uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana çok uygun.
0	1	2	3	4

1.Partnerimin sahip olduğu ahlak düzeyinden memnunum.

0----1----2----3----4

2.Partnerimin sosyal becerilerini tekrar tekrar gözden geçiririm.

0----1----2----3----4

3.Partnerimin yeterince akıllı ve derinlik sahibi biri olup olmadığını sürekli sorgularım.

0----1----2----3----4

4.Partnerimin dış görünüşünden memnunum.

0----1----2----3----4

5.Partnerimin sosyal becerileri ile ilgili düşünceler beni rahatsız eder.

0----1----2----3----4

6.Partnerimin ahlaki düzeyine ilişkin şüpheler beni sürekli rahatsız eder.

0----1----2----3----4

7. Partnerimin zihinsel olarak dengesiz olduğu fikrini aklımdan çıkarmakta zorlanırım.

0----1----2----3----4

8. Partnerimin yeterince zeki olup olmadığı konusunda çevremdeki insanlardan (arkadaşlarımdan, ailemden vs.) sık sık onay ararım.

0----1----2----3----4

9. Partnerimle birlikteyken onun fiziksel kusurlarını görmezden gelmekte zorlanırım.

0----1----2----3----4

10. Partnerimin hayatta “bir şey başarma” becerisini sürekli diğer kadın/erkekleriyle karşılaştırırım.

0----1----2----3----4

11. Partnerimin zeka seviyesini diğer kadın/erkekleriyle sürekli karşılaştırırım.

0----1----2----3----4

12. Partnerimin duygusal tepkilerini diğer kadın/erkeklerle karşılaştırma eğilimimi kontrol etmekte zorlanırım.

0----1----2----3----4

13. Partnerimin yeterince zeki olmadığı düşüncesi beni çok rahatsız eder.

0----1----2----3----4

14. Partnerimin fiziksel görünüşündeki kusurlarla ilgili düşünceler beni sürekli rahatsız eder.

0----1----2----3----4

15. Her gün, partnerimin “iyi ve ahlaklı” bir insan olmadığı düşüncesinden rahatsız olurum.

0----1----2----3----4

16. Partnerimin zeka seviyesinden memnunum.

0----1----2----3----4

17. Sürekli, partnerimin yeterince ahlaklı olduğuna dair kanıt ararım.

0----1----2----3----4

18. Partnerimin sosyal konulardaki beceriksizliğine ilişkin düşünceler beni her gün rahatsız eder.

0----1----2----3----4

19. Partnerim aklıma her geldiğinde görünüşündeki kusurları düşünürüm.

0----1----2----3----4

20.Partnerimin ahlak düzeyini sürekli incelerim.

0----1----2----3----4

21.Sürekli, partnerimin sosyal yetersizliklerini telafi etmeye çalışırım.

0----1----2----3----4

22. Partnerimin duygusal olarak dengesiz olduğuna ilişkin şüpheler beni rahatsız eder.

0----1----2----3----4

23. Partnerimin sosyal becerilerinden memnunum.

0----1-----2----3----4

24. Partnerimin tuhaf bir şekilde davranıp davranmadığını sürekli incelerim.

0----1----2----3----4

25. Zihnim partnerimin hayatta başarılı olup olmayacağını değerlendirmekle çok meşguldür.

0----1----2----3----4

26. Partnerimin fiziksel kusurlarını diğer kadın/erkeklerinkiyle karşılaştırma konusunda kontrol edemediğim bir dürtü hissedirim.

0----1----2----3----4

27. Partnerimi düşündüğümde, modern dünyada başarılı olabilecek türden biri olup olmadığını merak ederim.

0----1-----2----3----4

28.Sürekli, partnerimin iş hayatındaki başarısına dair kanıt ararım.

0----1-----2----3----4

EK 6. PARTNERE İLİŞKİN OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİ ÖLÇEĞİ (PİOKBÖ)

Yönerge: Aşağıda insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. “Partner” ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun.	Bana orta düzeyde uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana çok uygun.
0	1	2	3	4

1.Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.

0----1----2----3----4

2. Partnerimle ilgili şüphelerimi aklımdan kolaylıkla çıkarabilirim.

0----1----2----3----4

3. İlişkimden sürekli şüphe duyarım.

0----1----2----3----4

4. Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım.

0----1----2----3----4

5.İlişkimin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.

0----1----2----3----4

6. Sürekli, partnerimin beni gerçekten sevdiğine dair kanıt ararım.

0----1----2----3----4

7. Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissedirim.

0----1----2----3----4

8. Partnerimin beni sevdiğinden eminim.

0----1----2----3----4

9. İlişkimde bir şeylerin “doğru olmadığına” dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.

0----1----2----3----4

10.Partnerime olan sevgimden sürekli şüphe duyarım.

0----1----2----3----4

11.Partnerime sürekli beni sevip sevmediğini sorarım.

0----1----2----3----4

12.Sık sık ilişkimin “doğru” olduğuna dair onay ararım.

0----1----2----3----4

13. Partnerimin aslında benimle birlikte olmak istemediği düşüncesi beni sürekli rahatsız eder.

0----1----2----3----4

14.Partnerimi ne kadar sevdiğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissedirim.

0----1----2----3----4

ÖZGEÇMİŞ

Özlem ŞENTÜRK; Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nü 2016 yılında tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında Manisa Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde staj yapmıştır. Lisans eğitiminden sonra Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde çalışmıştır. 2021 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalını tamamlamıştır. Eğitim hayatı ile birlikte çeşitli test ve terapi eğitimlerini tamamlamıştır. Özel kurumlarda psikolog olarak çalışmaktadır.

