

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE ÇİFT İLİŞKİSİNDE ÇATIŞMA
ÇÖZME TEPKİLERİ: AŞIRI TELAFİ BAŞ ETME MODLARININ
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NESLİHAN AKDOĞAN

İSTANBUL - 2025

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

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE ÇİFT İLİŞKİSİNDE ÇATIŞMA
ÇÖZME TEPKİLERİ: AŞIRI TELAFİ BAŞ ETME MODLARININ
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NESLİHAN AKDOĞAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Neslihan AKDOĞAN tarafından hazırlanan “Öz Eleştirel Ruminasyon ve Çift İlişkisinde Çatışma Çözme Tepkileri: Aşırı Telafi Baş Etme Modlarının Aracı Rolü” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 01.07.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur ÖRNEK

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra ALICI DUYULER

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

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasında, bilimsel etik ve ahlaki kurallara tam olarak riayet edilmiştir. Başka araştırmacıların çalışmalarından yararlanılan tüm durumlarda, ilgili kaynaklara akademik kurallara uygun biçimde atıfta bulunulmuştur. Çalışmada kullanılan veriler, herhangi bir şekilde tahrif edilmemiş veya değiştirilmemiştir. Bu tez, daha önce bu üniversite veya başka bir yükseköğretim kurumunda herhangi bir tez veya proje çalışması olarak sunulmamıştır. Tüm süreç, özgün bilimsel üretim ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür.

Neslihan AKDOĞAN

01/07/2025



ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince değerli bilgilerini, kıymetli desteklerini hiç sakınmayan, değerli hocalarım Anıl Gündüz, Başak Gündüz, Rukiye Köroğlu, Selçuk Aslan ve tez danışmanım Dilaram Billur Örnek'e bugüne kadar kattıkları tüm değerler için ne kadar teşekkür etsem az, onlarla yolum kesiştiği için kendimi hep şanslı hissedeceğim.

Klinik psikolog adayı olarak, mesleki ve kişisel gelişimime en büyük katkıyı sağlayan kişilerden biri olan, rehberliği ve içselleştirdiğim sesiyle bana yol gösteren çok değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a ayrıyeten gönülden teşekkür ederim.

Hayatımın her noktasında her anlamda yanımda olup bana destek olan, beni cesaretlendiren ve bana inanan canım annem Naciye Akdoğan'a, sevgili babam Hüseyin Akdoğan'a, kardeşim Nisan Akdoğan'a, sevgisini ve sıcaklığını her zaman hissettiğim kıymetli babaannem Ayşe Akdoğan'a hayatımda oldukları için teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Başta veri toplama süreci olmak üzere, tezimin her aşamasında yanımda olan ailem, arkadaşlarım, tanıdıklarım ve katkıda bulunan herkese çok teşekkür ederim.

Son olarak, bu zorlu sürecin her aşamasında gösterdiğim azim ve özveri için, her zaman başarabileceğime olan inancımla bu süreci tamamladığım için kendime teşekkür ederim.

Neslihan AKDOĞAN

01/07/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLolar LİSTESİ	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Ruminasyon Kavramı.....	7
1.1.1. Öz Eleştiri Kavramı.....	10
1.1.2. Öz Eleştirel Ruminasyon.....	12
1.2. Çatışma ve Çatışma Çözme Kavramı.....	15
1.2.1. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri: Çıkış-Konuşma-Bağlılık-Yokmuş Gibi Davranma (ÇKBY / EVLN).....	17
1.3. Şema Kavramı	19
1.3.1. Şema Modları	22
1.3.2. Baş Etme Modları.....	23
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	30
2.1. Araştırma Modeli.....	30
2.2. Evren ve Örneklem.....	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	31
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	31
2.3.2. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)	32
2.3.3. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ):.....	33
2.3.4. Şema Mod Envanteri (Versiyon 3) (ŞME)	34
2.4. İşlem	35
2.5. Verilerin Analizi	36
BÖLÜM 3: BULGULAR	37
3.1. Bulgular	37
3.1.1. Değişkenlerin Betimleyici İstatistik Bulguları	37
3.1.2. Örneklemenin Sosyo Demografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular	38
3.1.3. Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	39

3.1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	43
3.1.5. Aracılık Modeline İlişkin Bulgular	45
3.2. Bulguların Değerlendirilmesi	47
3.2.1. Tartışma	47
3.2.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçların Tartışılması	48
3.2.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Sonuçların Tartışılması	49
3.2.4. Aracılık Analizine İlişkin Sonuçların Tartışılması	52
SONUÇ VE ÖNERİLER	54
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	75
ÖZ GEÇMİŞ	82



KISALTMALAR

H	: Hipotez
Maks	: Maksimum
min	: Minimum
ort	: Ortalama
ÖERÖ	: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği
SPSS	: Statistical Package of Social Science
SS	: Standart Sapma
vd.	: ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 : Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	37
Tablo 2: Örneklemenin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo ..	38
Tablo 3 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	39
Tablo 4 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	40
Tablo 5 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	40
Tablo 6 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	41
Tablo 7 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi	42
Tablo 8 : Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Yaşanan En Uzun İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	42
Tablo 9 : Uyumsal Davranış Toplam Puanı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	43
Tablo 10 : Çatışma Çözme Çıkış Tepkileri Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları....	44
Tablo 11 : Çatışma Çözme-Yokmuş Gibi Davranma Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	44
Tablo 12 : Çatışma Çözme-Bağılılık Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları....	45
Tablo 13 : Çatışma Çözme-Konuşma Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları....	45
Tablo 14 : Öz Eleştirel Ruminasyon ile Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Aşırı Telafi Başetme Modlarının Aracılık Rolüne İlişkin Tablo.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 : Öz Eleştirel Ruminasyon ile Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Aşırı Telafi Baş etme Modlarının Aracılık Rolüne İlişkin Model Şeması	46
--	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Öz Eleştirel Ruminasyon ve Çift İlişkisinde Çatışma Çözme Tepkileri: Aşırı Telafi

Baş Etme Modlarının Aracı Rolü

Neslihan AKDOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur ÖRNEK

Temmuz, 2025 – 82 sayfa

Yetişkinlik dönemi ve ilişkiler, bireylerin yaşamlarında önemli rol oynar ve akademik literatürde sıkça ele alınmıştır. Bu çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireylerin, öz eleştirel ruminasyon ve çift ilişkisinde çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bireylerin aşırı telafi baş etme modlarının bu iki değişken arasındaki ilişki üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları dikkate alınarak hipotezler geliştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-64 yaş aralığındaki 204 kadın ve 73 erkek toplam 277 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya yetişkinlik döneminde olan ve en az üç ay romantik ilişki yaşamış veya yaşamakta olan gönüllü kişiler katılmıştır. Araştırma kapsamında veri elde etmek amacıyla sosyodemografik bilgi formu ile birlikte Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ), İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği ve Şema Mod Envanteri (Versiyon 3) (ŞME) kullanılmıştır. Şema Mod Envanteri'nin iki alt boyutunun maddeleri kullanılmıştır. Bunlar, 'Büyükleme' ve 'Şüpheli Aşırı Denetimci' boyutların maddeleridir. Araştırmada kullanılacak ölçekler ve sosyodemografik bilgi formu çevrimiçi ortamda hazırlanan anketler yoluyla katılımcılara iletilmiş, araştırma için veriler bu şekilde toplanmıştır. Veri analizinde korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, uyumsal davranışın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Korelasyon analizi sonuçları, uyumsal davranış ile öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, uyumsal davranış ile aşırı telafi baş etme modları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yapılan aracılık analizi, öz eleştirel ruminasyonun aşırı telafi baş etme modlarıyla pozitif, uyumsal davranışla ise negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, aşırı telafi baş etme modları ile uyumsal davranış arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bulgular, literatür doğrultusunda ele alınmış; öz eleştirel ruminasyonun ve aşırı telafi baş etme modlarının çift ilişkilerindeki çatışma çözme tepkileri üzerindeki etkileri tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz Eleştirel Ruminasyon, Çatışma Çözme Tepkileri, Aşırı Telafi Baş Etme Modları

ABSTRACT

Istanbul Kent University, Postgraduate Education Institute

Self-Critical Rumination and Conflict Resolution Responses in Couple Relationships:

The Mediating Role of Overcompensation Coping Modes

Neslihan AKDOĞAN

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Dilaram Billur ÖRNEK

July, 2025- 82 pages

Adulthood and relationships play an important role in individuals' lives and have been frequently discussed in academic literature. This study aimed to examine the mediating role of overcompensatory coping modes in the relationship between self-critical rumination and conflict resolution reactions in couple relationships in adulthood. It was examined whether individuals' overcompensatory coping modes had an impact on the relationship between these two variables. Hypotheses were developed by taking into account the theoretical explanations and research results in the literature. The sample of the research consists of a total of 277 adult individuals, 204 women and 73 men between the ages of 18-64. Participants were selected by a convenience sampling method. Volunteers who were adults and had or had been in a romantic relationship for at least three months participated in the study. In order to collect data in the study, sociodemographic information form, Self-Critical Rumination Scale (SCRS), Conflict Resolution Reactions in Bilateral Relationships Scale and Schema Mode Inventory (Version 3) (SMI) were used. Items from two subscales of the Schema Mode Inventory were used. These are the items of the 'Grandeful' and 'Skeptical Overcontrolling' dimensions. The scales and sociodemographic information forms to be used in the research were communicated to the participants through online surveys, and the data for the research were collected in this way. Correlation analysis and structural equation modeling were used in data analysis. The research results revealed that adaptive behavior differed significantly by gender. Correlation analysis revealed a significant negative relationship between adaptive behavior and self-critical rumination. On the other hand, no significant relationship was found between adaptive behavior and overcompensatory coping styles. Mediation analysis revealed that self-critical rumination was positively related to overcompensatory coping styles and negatively related to adaptive behavior. However, no significant relationship was found between overcompensatory coping styles and adaptive behavior. The findings were evaluated in line with the literature, and the effects of self-critical rumination and overcompensatory coping styles on conflict resolution responses in couple relationships were discussed.

Keywords: Self-Critical Rumination, Conflict Resolution Responses, Overcompensation coping modes

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle problem durumu ele alınmış, ardından çalışmanın amacı ve taşıdığı önem üzerinde durulmuş ve hipotezlere yer verilmiştir.

Problem

Yetişkin yaşamımızın çok büyük bir kısmı, diğer insanlarla birlikte geçmektedir. Dolayısıyla, bu ilişkilerin niteliği, hayatımızın canlılığını, dokusunu ve tonunu belirlerken, genel anlamda varlığımızı da etkiler (Mitchell, 2013). İnsanlar, yaşamlarının çeşitli evrelerinde ebeveynler, kardeşler, akrabalar, öğretmenler, arkadaşlar ve romantik ilişki partnerleri gibi çeşitli kişilerle kurdukları sosyal ilişkiler ağı içinde yaşamaktadır (Furman ve Buhrmester, 1992). Dolayısıyla, diğer insanlarla kurulan ilişkiler bireylerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Erikson (1968)'a göre genç yetişkinlik döneminde psikolojik gelişim süreci, kişilerarası ilişkilere odaklanmaktadır. Sullivan (1953), yetişkinlik döneminin temel görevinin, bireyin bir başkasıyla kurduğu sevgi temelli ilişki olduğunu belirtmiş ve ön ergenlikte ortaya çıkan romantik yakınlıkların, kişilerarası yakınlık ihtiyacının bir yansıması olduğunu söylemiştir. Romantik ilişkiler, birey için sevgi, destek ve olumlu pekiştirmenin önemli bir faktörü olsa da olumlu ilerleyen ilişkilerde dahi zaman zaman zorluklar ve sıkıntılı deneyimler yaşanabilmektedir (Worley, 2009). Çatışmalar, iki kişi arasında farklı amaçlar, beklentiler, değerler veya algılar arasındaki uyumsuzluklardan doğan görüş ayrılıkları ve büyük ölçüde kişinin özsaygısına yönelik oluşan tehditler neticesinde meydana gelir. Çatışma, kademeli olarak ilerler; her iki tarafın daha az iletişime geçmesiyle başlayan süreç, sonunda taraflarda savunuculuk göstermeye yol açmaktadır (Solmuş, 2010). Troupe'e (2008) göre, ilişkilerde meydana gelen çatışmalar genellikle her ilişkide bulunur ve kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir. Çeşitli çalışmalar, çatışma çözmede kadınların erkeklere göre daha işbirlikçi, erkeklerin ise kadınlara kıyasla daha rekabetçi olduklarına dair sonuca varmıştır (Rubin ve Brown, 1975; Thomas ve Kilmann, 1975). Gottman (1993), ilişki içerisindeyken tarafların içten yakınlık kurabilmesi için çatışmanın yaşanmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, ikili ilişkilerde çatışma ile yapıcı başa çıkma yöntemlerinin kullanılması durumunda, ilişkinin olumlu yönde etkileneceğine dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin ilişkilerinde sağlıklı çatışma çözme becerileri geliştirmeleri, gerçek yakınlık ve güçlü bir bağ kurabilmeleri için önemli bir faktördür. Başarılı bir romantik ilişkinin temelinde, çatışmaları etkili bir biçimde

özzebilde becerisi yer almakta; bu yeti, ilişkinin süresini de uzatabilmektedir (Neff ve Karney, 2007).

Araştırmada incelenecek olan çift çatışma çözme tepkileri ile ilişkisi merak edilen kavram öz eleştirel ruminasyondur. Ruminasyon, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerine odaklanarak, kendisini mutsuz, isteksiz ve hareketsiz hissetmesine yol açan işlevsiz bir zihinsel durum olarak tanımlanmaktadır (Lyubormisky vd., 1999). Yapılan çalışmalarda, ruminatif düşüncelerin endişe ve depresif belirtilerle güçlü bir ilişkiye sahip olduğu, uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği, sorun çözme becerilerini azalttığı ve kişinin yaşadığı sürece uyumunu bozduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2015). Öz eleştirel ruminasyon sürecinde, dikkatin genellikle öz eleştirel düşüncelere, benliğin hoşlanılmayan yönlerine ve genel öz değere yöneldiği ve bu sürecin benliğe karşı bir düşmanlık ve aşağılama duygusuyla şekillendiği vurgulanmıştır (Kolubinski vd., 2017: 5; Shahr: 2015: 5). Kişi, yüksek standartları nedeniyle benliğini olumsuz bir şekilde değerdendirildiğinde, bu olumsuz algıdan dolayı yalnızlığa yönelme eğiliminde olabilir (Campagne, 2019 ve Capitano vd., 2019). Bireyin kendisiyle ilgili memnuniyet düzeyinin düşmesi, yabancılık, uzaklık, beceriksizlik, utanç, benliğe yönelik olumsuz eleştiriler ve düşük düzeyde kişilerarası etkileşim gibi sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Hackney ve Ribordy, 1980; Russel vd., 1980; Schermer ve Martin, 2019; Spinetta, 1978). Aynı zamanda ruminatif düşünceler, bireylerin problem çözme yetilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1999). Bu sonuçlara bakıldığında, öz eleştirel ruminasyonun çiftler arasındaki çatışma çözme tepkileri üzerindeki etkisi merak edilmektedir.

şema modu ise bireyin deneyimlediği anlık duygusal, bilişsel ve davranışsal durumunu ifade eden bir kavramdır ve aynı zamanda kişinin içsel deneyimlerini şekillendiren bir yapı olarak da görölmektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2016; Jacob, Genderen ve Seebauer, 2018). şema modları, bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamasını, yaşam koşullarına uyumlu tepkiler vermesini, kişilerarası ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yönetmesini ve genel yaşam kalitesini artırmasını zorlaştırabilmektedir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2018). Bu araştırmada, şema Mod Envanteri'nin aşırı telafi baş etme moduna ait iki alt boyutu incelenecektir. Bunlar, bireylerin kişilerarası ilişkilerini şekillendirmede rol oynayan “Büyükleme” ve “şüpheli Aşırı Denetimci” şema modlarıdır.

Öz eleştirel ruminasyon ve çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri arasında bir ilişki olduğu ve aşırı telafi baş etme modlarının bu ilişkide aracı rolünün olduğu varsayımı bu araştırmanın temelini oluşturmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde, öz eleştirel ruminasyon, çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri ve aşırı telafi baş etme modlarını bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyonun, çift ilişkilerindeki etkisini ve bu ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracılık rolünü inceleyerek, yetişkin bireylerin yakın ilişkilerindeki işlevsellik ve başa çıkma becerileri üzerine değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Romantik ilişkilerin tatmin edici, sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürülebilmesi birçok faktöre bağlıdır. Bu doğrultuda, ilişkiler üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek amacıyla, bu çalışmada son dönemde öne çıkan kavramlardan öz eleştirel ruminasyon ve çatışma çözme tepkileri ele alınmaktadır. Araştırmanın temel amacı, bireylerin öz eleştirel ruminatif düşünceleri ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiyi ve aşırı telafi baş etme modlarının bu ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Literatürdeki kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları göz önünde bulundurularak hipotezler oluşturulmuştur. Her bir değişken arasındaki ikili ilişkiler analiz edilecek ve aynı zamanda tüm değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı değerlendirilecektir. Buna ek olarak, aşırı telafi baş etme modlarının değişkenler üzerindeki aracı rolünü daha iyi anlamaya katkı sağlamak hedeflenmektedir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için aşağıda sıralanan araştırma soruları incelenmiştir.

- 1. Uyumsal davranış, sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*
- 2. Öz eleştirel ruminasyon ile aşırı telafi baş etme modları arasında ilişki var mıdır?*
- 3. Öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri arasında ilişki var mıdır?*
- 4. Aşırı telafi baş etme modları ile çatışma çözme tepkileri arasında ilişki var mıdır?*
- 5. Öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri ilişkisinde aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolü anlamlı mıdır?*

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyonun çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri üzerindeki etkilerini ve bu süreçte aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolünü inceleyerek, ilişkisel dinamiklerde önemli bir rol oynayan psikolojik süreçleri anlamayı amaçlamaktadır.

Öz eleştirel ruminasyon, bireylerin kendilerine yönelik sürekli ve olumsuz düşünce döngülerine girmelerine neden olarak hem bireysel hem de ilişkisel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür düşünce kalıpları, bireylerin özgüven algısını zayıflatabilir ve ilişkilerinde sürekli bir stres kaynağı yaratabilir, bireylerin çatışma anlarında daha savunmacı, kontrolcü veya telafi edici tepkiler vermelerine yol açabilir, bu da çatışmaların daha yapıcı bir şekilde çözülmesini zorlaştırır. Aşırı telafi baş etme modları, bireyin bu olumsuz içsel deneyimlerle başa çıkma çabasıyla ortaya çıkabilir, aynı zamanda karşı tarafın çatışma sırasında verdiği tepkileri de şekillendirebilir. Örneğin, büyülenmeci şema modu, kişinin eleştiriden kaçınmak için üstünlük kurmaya çalışmasına yol açabilirken, şüpheli aşırı denetimci modu ise partnerin niyetlerini sorgulayan ve savunmaya dayalı bir çatışma dinamiği yaratabilir. Bu süreç, çiftlerin sağlıklı bir şekilde uzlaşmasını zorlaştırarak ilişkisel tatmini olumsuz etkileyebilir. Bu tür baş etme mekanizmaları, öz eleştirel ruminasyonun ilişkisel dinamikler üzerindeki etkisini artırabilir ve sağlıklı bir çatışma çözme sürecini engelleyebilir.

Çatışma çözme stratejileri ise, bireylerin ilişkilerinde ortaya çıkan anlaşmazlıkları nasıl yönettiklerini ve bu süreçte nasıl bir iletişim biçimi geliştirdiklerini belirleyen önemli faktörlerdir. Bu çalışma, öz eleştirel ruminasyonun bireylerin çatışma çözme becerilerini nasıl etkilediğini ortaya koyarak, sağlıklı ilişki dinamiklerinin geliştirilmesi ve çatışma yönetimi konusunda daha etkili stratejilerin belirlenmesi ve psikoterapötik müdahalelerin tasarlanması açısından önemli bulgular sunabilir. Bu bağlamda, araştırma sadece akademik literatüre katkı sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda çift terapisi, aile danışmanlığı ve bireysel terapi gibi alanlarda uygulamaya yönelik değerli kazanımlar sağlayabilir. Elde edilecek bulguların, bireylerin öz eleştirel düşüncelerini daha yapıcı bir şekilde ele alarak çatışma anlarında daha sağlıklı iletişim kurmalarına katkı sağlayacak psikoterapötik müdahalelerin tasarlanmasına rehberlik etmesi amaçlanmıştır. Böylece, ilişkisel tatminin artırılması ve duygusal refahın korunması yönünde önemli adımlar atılabilir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, sosyo demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.

H1.1 Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H1.2. Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, yaşa göre farklılaşmaktadır.

H1.3. Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H1.4. Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H1.5. Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, kişinin çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

H1.6. Çift ilişkisinde çatışma çözme tepkisi olarak uyumsal davranış, ilişki süresine göre farklılaşmaktadır.

H2: Yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ile aşırı telafi baş etme modları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H3: Yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri arasında ilişki vardır.

H3.1. Öz eleştirel ruminasyon ile konuşma tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H3.2. Öz eleştirel ruminasyon ile bağlılık tepkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H3.3. Öz eleştirel ruminasyon ile yok sayma tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H3.4. Öz eleştirel ruminasyon ile çıkış tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H4: Yetişkinlerde aşırı telafi baş etme modları ile çatışma çözme tepkileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.1: Aşırı telafi ile konuşma tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H4.2 Aşırı telafi ile bağılılık tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H4.3 Aşırı telafi ile yok sayma tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H4.4 Aşırı telafi ile çıkış tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H5: Yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri ilişkisinde aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolü anlamlıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Sonuçları yorumlarken çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu araştırmanın örneklemini, en az üç aydır romantik ilişki içinde olan veya geçmişte en az üç ay romantik ilişki yaşamış, 18-64 yaş aralığındaki 305 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar rastgele seçilmiş olup, araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Erkek ve kadın katılımcıların oranları birbirine eşit değildir. Bu grupların eşit olmaması, araştırmanın sınırlılıkları arasında değerlendirilebilir. Araştırmaya katılan bireylerin, kendilerine sunulan ölçeklere samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır. Elde edilen bulgular, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü değişkenler ve katılımcıların verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Ayrıca, seçilen örneklemin araştırma evrenini temsil ettiği ve kullanılan ölçeklerin, araştırma amaçlarına ulaşmak için yeterli olduğu kabul edilmektedir.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ruminasyon Kavramı

Türkçede 'bilişsel geniş getirme' olarak da adlandırılabilen ruminasyon, bireyin kendi iç dünyasına, kaygılarına, duygularına ve olumsuz deneyimlerine odaklanarak sürekli, uzun vadeli ve tekrarlayıcı biçimde negatif düşünmesidir (Cann vd., 2011, Watkins ve Roberts, 2020). Bu düşünce sürecinde kişiler, karşılaştıkları sorunlara çözüm üretmek yerine “Neden iyileşemiyorum?” ya da “Bu sıkıntıdan hiç kurtulamayacak mıyım?” gibi sorularla ilgilenirler (Nolen-Hoeksema, 2000, s.504). Rippere (1977), ruminasyonu olumsuz yaşam olaylarına karşı geliştirilen sürekli ve döngüsel düşünce süreci olarak tanımlamaktadır. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993), ruminasyonu "olumsuz bir olayın neden ve sonuçları üzerinde sürekli olarak tekrarlanan düşünceler" şeklinde tanımlamaktadır. Bu tekrarlayan düşünce tarzı, karamsar ve depresif duygulara sahip bireylerde bu duyguların sürekli olarak pekişmesine yol açmaktadır (Ferlibaş, 2019, s.29). Bununla beraber, kişinin amaca yönelik davranışları, problem çözme becerileri ve sosyal destek algısı gibi alanlarda olumsuz etkiler yaratan, genellikle negatif bir düşünce biçimi olarak tanımlandığı ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Literatürde, bireye zarar veren düşünceler ve karar verme zorluklarıyla ilişkilendirilen bu süreç, sonsuz bir gözden geçirme olarak da tanımlanmaktadır (Can ve Aydın, 2022). Farklı araştırmacılar tarafından tanımlanan ruminasyonun genel özellikleri; içe dönük, kontrol dışı, geri döndürülemez ve tekrar eden nitelikte olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009). Tekrarlayıcı düşüncelere genel olarak bakıldığında, sadece geçmiş deneyimlerle sınırlı olmadığı; aynı zamanda gelecek, diğer insanlar, tamamlanmamış durumlar ve daha pek çok olgu ile de bağlantılı olduğu gözlemlenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Duygu ve düşüncelerin bastırılması ile içe atılmasının, ruminasyonun ortaya çıkışında etkili olduğu öne sürülmektedir. Bastırılan duygu ve düşüncelerin merkezden uzaklaşarak başka bir yöne kaydığı düşünülse de bu düşünceler dolaylı yollarla tekrar zihne geri dönmektedir. Duyguların bastırılması, onları ortadan kaldırmamakla birlikte, bu eylem düşüncelerin zihinde varlığını sürdürmesine ve daha hızlı bir şekilde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Erber ve Wegner, 1996).

Başta duygudurum ve kaygı bozuklukları olmak üzere birçok psikiyatrik rahatsızlığın gelişiminde rol oynayan ruminasyon, bireyin karşılaştığı olaylar karşısında harekete geçmek

yerine, duygudurumunu ve problemlerinin muhtemel nedenleri ve sonuçlarını devamlı bir şekilde düşünmesine yol açar (Nolen-Hoeksema, 1987). Tekrarlayan düşünce biçimi, karamsarlık ve depresif duygular taşıyan bireylerde bu ruh halini sürekli olarak desteklemektedir (Ferlibaş, 2019, s.29). Bireyler, duygudurumlarının nedenlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacağını düşündükleri için tekrar eden düşüncelere yönelirler. Ancak ruminasyon, kendini anlamamanın artmasını sağlamaktan çok, bireyin dikkatini duygusal durumlarına odaklayarak depresif duyguların artmasına neden olur (Kirkegaard, 2006). Bu durum, başa çıkma becerilerini işlevsiz hale getirebilir ve negatif duygulanımlarla ilişkili sürekli düşünceleri içerebilir, bu da yüksek seviyede ruminasyon ve psikopatolojiye yol açabilir (Watkins ve Nolen-Hoeksema, 2014).

Ruminatif düşünce sistemi hem geçmişe hem geleceğe odaklandığında, psikolojik sorunların açıklanmasında işlevsiz bir başa çıkma yolu olarak karşımıza çıkar; bu durum depresyon ve kaygı belirtilerini artırır ve sürdürür. (Matthew ve Wells, 2003; Papageourgiou ve Wells, 2001). Yapılan araştırmalar, bireylerin üzüldüklerinde ruminasyona yönelmelerinin, depresif bozukluklar geliştirme riskini artırabileceğini ve depresyonun daha uzun süreli olmasına neden olabileceğini göstermektedir. Bu etki, çocuklar ve ergenler için de aynı şekilde geçerlidir (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008). Kirkegaard Thomsen (2006), ruminasyon ile olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi araştıran 100 çalışmayı gözden geçirmiştir. Bu incelemede, deneysel ve kesitsel araştırmalar, ruminasyonun depresyonla pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak, ruminasyon ile kaygı arasındaki pozitif ilişkiye dair bulgular daha güçlü kanıtlar oluşturmaktadır (Kirkegaard Thomsen, 2006). Kaygı durumunda ruminasyonun dürtüsel davranışlara, depresyonda ise motivasyon kaybına neden olarak bireyin sağlık davranışlarını olumsuz etkileyebileceği de ifade edilmektedir. (Nolen-Hoeksema, 2000; Olatunji et al., 2013; Riley et al., 2019). Cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, kadınların depresif durumlar üzerine daha fazla düşündüğü ve bu düşüncelerin ruh hallerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Erkeklerle kıyasla kadınlar, ruminatif düşüncelere daha yatkın olup, depresyona girme olasılıkları daha yüksek ve depresyonda daha uzun süre kalabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Ruminasyon, depresif semptomların sürmesine en az dört farklı mekanizma aracılığıyla katkıda bulunur. İlk olarak, olumsuz düşünceler bu süreci besler; ruminatif bireyler geçmiş, şimdi ve geleceği daha karamsar bir perspektifle değerlendirir ve olumsuz anıları zihinde daha belirgin hale getirir. İkinci olarak, problem çözme becerilerinde azalma görülür. Bu bireyler, sorunların üstesinden gelebileceklerine dair inançlarını kaybedebilir ve etkili

özmler üretmiş olsalar bile bunları hayata geçirmekte zorlanabilirler. nc mekanizma, amaca yönelik davranışlarda azalmaz; ruminasyona eğilimli kişiler, olumlu eylemlerde bulunma konusunda yeterince motive olamaz ve harekete geçmekte isteksizlik yaşayabilirler. Son olarak, sosyal destek kaybı da depresif belirtilerin sürmesine katkı sağlar. Ruminatif düşünce ve ifadeler zamanla bireyin çevresi tarafından olumsuz algılanabilir, bu da sosyal ilişkilerde zorlanmalara ve destek sisteminin zayıflamasına yol açabilir (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Nolen-Hoeksema, 2008). Bunun yanında, bireyde oluşan, yaşadığı duyguların ve deneyimlerin kalıcı olacağına dair olumsuz inançları, depresif semptomların tekrar ortaya çıkmasına sebep olabilir (Blaney, 1986; Nolen-Hoeksama, 1991).

Alan yazın incelendiğinde, ruminasyonun birçok değişkenle ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Erdur-Baker, zglk, Turan ve Danışık (2009, s.49) ruminasyonu öfke ve öfke ifade tarzları ile, Yılmaz (2015, s.6) kaygı ve depresyon, Bugay ve Erdur-Baker (2011, s.197) toplumsal cinsiyet ve yaş ile, Cenkseven-nder ve Utkan (2018, s.1012) bilinçli farkındalık ve algılanan stres ile, Muris, Roelofs, Meesters, Boomsma (2004, s.550) ergenlerle endişe ile, Nolen-Hoeksema (2000, s.509) ise depresyon ve kaygı ile ruminasyonu ele almışlardır.

Ruminasyon, psikopatoloji literatüründe, Dünya Sağlık rgt'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması (ICD-10) kapsamında obsesif-kompulsif bozukluğun bir alt boyutu olarak “ağırlıklı olarak saplantılı düşünceler veya ruminasyonlar” başlığıyla incelenmektedir (Uluğ, 1993, Kartepe, 2010:2). ICD-10'a göre yineleyen ısrarlı düşünceler, genellikle birey için sıkıntı verici fikirler, zihinsel imgeler veya eyleme geçme dürtüleri şeklinde kendini gösterir. Ruminatif düşünce yapısının, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Neziroğlu, 2010).

Araştırmalar, bireylerin zaman zaman yeme bozuklukları ve kendine zarar verme davranışları gibi psikopatolojik davranışlar sergileyebildiğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008). Ruminasyonun patolojilerle bir arada ele alındığı çalışmalar son yıllarda artmış ve ruminasyonun, komorbidite gösterdiği patolojinin hem nedeni hem de semptomu olabileceği belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema vd.,2008; Papageiorgio ve Wells, 2004). Benzer şekilde, birçok çalışmada depresif ruminasyonun nevrozizm (Conway vd., 2000), kaygı (Harrington ve Blankenship, 2006) ve ölümcül olmayan kendini yaralama (Cha ve Nolen-Hoeksema, 2008) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye

sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan, uyumluluk (Conway vd., 2000), öz şefkat (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013) ve kendinelik (Conway vd., 2000) ile negatif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Terapi sürecinde ruminasyonlarla ilgili çalışmalar yapmanın, bireyin iyileşmesine katkı sağladığı; ruminasyonların göz önünde bulundurulmamasının ise terapinin etkinliğini azaltacağı ifade edilmektedir (Ciesla ve Roberts, 2002; Kertz vd., 2015).

1.1.1. Öz Eleştiri Kavramı

Öz eleştiri, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını, çevresiyle olan ilişkilerini belirli ölçütler çerçevesinde gözden geçirip değerlendirmesidir (Bakırcıoğlu, 2012). Öz eleştiride, ‘öz’ büyük ölçüde performans ve başarı ile ilişkilendirilir (Blatt ve Zuroff, 1992). Bu süreç, bireyin zayıflıklarını, hatalarını ve eksikliklerini kabul ederek kendi davranışlarını ve özelliklerini değerlendirmesidir. TDK (2023) öz eleştiri kavramını; “Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik.” şeklinde tanımlamıştır.

Öz eleştiri, evrensel bir deneyim olsa da yoğunluğu ve etkileri her birey için farklılık gösterebilir (Whelton ve Henkelman, 2002). Adams, Abela, Auerbach ve Skitch’in (2009) çalışmasına göre, yüksek seviyede öz eleştiriye sahip bireyler, düşük öz eleştiri seviyesi olan bireylere kıyasla daha yüksek stres düzeyleri deneyimlemektedir. Bu doğrultuda, aşırı öz eleştirel bireylerin özellikle stresli durumlarla karşılaştıklarında kendilerine yönelik eleştirilerini daha da yoğunlaştırabileceği söylenebilir.

Öz eleştirinin psikoloji bağlamındaki anlamını incelediğimizde, kişinin kendini suçlaması ve saldırgan düşünceleri kendine yöneltmesiyle karakterize edilen; bireylerin belirledikleri yüksek hedeflere ulaşamadıklarında ve kişisel bir başarısızlık algıladıklarında, yaşadıkları utanç ve suçluluk duygularıyla kendilerini acımasızca değerlendirdikleri ve yargıladıkları bir içsel diyalog olarak ifade edildiği görülmektedir (Gilbert vd., 2004; KopalaSibley ve Zuroff, 2010; Shahr, 2015). Başka bir ifadeyle, öz eleştiri, kişinin kendini devamlı olarak sert ve olumsuz biçimde yargılaması, hataları yüzünden aşırı suçluluk duyması, gerçek dışı hedefler koyup bunları mutlaka başarması gerektiğine inanması ve başkaları tarafından sürekli eleştirildiğini düşünmesi şeklinde tanımlanabilir (Holle ve Ingram, 2008).

Thompson ve Zuroff (2004), öz eleştiriye iki farklı boyutta ele almışlardır; bunlar karşılaştırmalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiridir. Karşılaştırmalı öz eleştiri, bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslayarak kendini inkâr etme sürecidir. Bu durumda kişi, kendisini

kendisinden üstün gördüğü bireylerle uygunsuz bir şekilde karşılaştırır ve bu kişilerle etkileşimde bulunmaktan ya da onların yargılamalarına maruz kalmaktan rahatsızlık duyar. İçsel öz eleştiri ise, bireylerin kendi içsel standartlarına göre olumsuz ve eksik bir öz imaj geliştirdiklerinde ortaya çıkar (Thompson ve Zuroff, 2004).

Literatürde öz eleştirinin farklı boyutlarına dair çeşitli görüşler bulunsa da psikopatoloji ile yakın ilişkili olduğu konusunda fikir birliği vardır (Kannan ve Lewitt, 2013; Löw vd., 2020; McIntyre vd., 2018; Werner vd., 2019). Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin öz eleştiri düzeylerinin, tanı almamış bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Iancu vd., 2015). Öz eleştirinin kişisel gelişimi destekleyici bir etkisi bulunsa da aşırı derecede öz eleştiri yapma yönelimi, depresyonun ortaya çıkmasında etkili olabilecek faktörlerden biri olarak düşünülmektedir (VandenBos, 2015: 954). Zuroff (1994) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan tekrarlı ölçümlerde, yüksek öz eleştiri düzeyine sahip öğrencilerin, düşük öz eleştiri yapanlara kıyasla daha yüksek depresyon düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Nock (2009), yoğun öz eleştiri yapma eğilimine sahip bireylerin, kendilerine zarar verme davranışları sergileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Fazaa ve Page (2003) de yüksek öz eleştiri seviyesi barındıran bireylerin intihar girişiminde bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, bireylerin yüksek öz eleştiri düzeyine sahip olmaları, kendilerini yetersiz ve eksik hissetmeleriyle ilişkili olduğu için, kendilerine dair kabul ve anlayışlarını negatif şekilde etkileyebileceği söylenebilir.

Kişiyi sürekli zihinsel olarak rahatsız ederek psikolojik rahatsızlıklara karşı savunmasız hale getiren yüksek düzeydeki öz eleştirinin temelinde, genellikle istismar, ihmal, zorbalık veya aşırı eleştirel ebeveyn tutumları gibi zorlu çocukluk dönemi deneyimleri yer almaktadır (Gilbert, 2009a). Benzer şekilde, öz-eleştirinin reddedici ve eleştirel ebeveyn tutumlarıyla şekillenen deneyimlerden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Deci vd., 1999). Blatt'a (1974) göre, çocuk ile ebeveyn arasındaki temaslar, çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda Blatt (1974), ebeveynin katı kontrol, aşırı eleştiri, yüksek beklenti, soğuk ve reddedici tutum, kısıtlayıcılık ve yargılayıcılık gibi davranışlar sergilemesinin, çocuğun öz-eleştirel bir kişilik yapısı geliştirmesine neden olabileceğini öne sürmüştür. Çocukluk çağında travmatik olarak değerlendirilebilecek bu tür tutum ve davranışlar, bireyin olumsuz bir benlik algısı geliştirmesinde etkili olmaktadır. Kısıtlayıcı ve reddedici ebeveynliğin yanı sıra, düşmanca ve ihmalkâr ebeveynlik (Blatt ve Zuroff, 1992), ebeveynlerin başarıya aşırı vurgu yapması (Whiffen ve Sasseville, 1991) ve çocukluk evresinde deneyimlenen duygusal ihmal (Baetens et al., 2015) gibi faktörlerin, öz-eleştiri ile

ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel (Sachs-Ericsson et al., 2006), duygusal (Dunkley et al., 2010; Lassri ve Shahar, 2012) ve cinsel istismar (Sachs-Ericsson et al., 2006; Lassri et al., 2018) deneyimlerinin de öz-eleştiri düzeylerini etkileyebileceği bulunmuştur.

Öz eleştiri hem davranışsal kaçınmayı tetikleyebilmekte hem de olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Fichman vd., 1999). Kişinin kendini eleştirmesi, sorunlu bir noktaya dikkat çekse de çözüm odaklı bir içeriğe sahip olmadığında değişimi teşvik etmede yetersiz kalabilir. Öz-eleştirel bireyler başkalarının eleştirilerinden olumsuz etkilenebilir ve kendi istekleri yerine, başkalarının onayını ve kabulünü kazanmaya yönelik davranışlar sergileyebilir (Bergner, 2013). Kendini eleştiren bireyler genellikle daha fazla utanç hissi ve düşük özgüven deneyimlerler (Thompson ve Zuroff, 2004). Öz eleştirinin, bireylerde aşağılık duygusu, sosyal ortamlardan kaçınma, aşırı öz eleştiri sonucu kendini küçük hissetme ve değersizlik duygusu gibi olumsuz duygu durumlarına yol açtığı bilinmektedir (Tangney vd., 2007). Aynı zamanda, sosyal ilişkilerinde daha az tatmin yaşarken, romantik ilişkilerde kaçınmacı davranabilir, kendini açmakta zorlanabilir ve ilişki doyumu düşük olabilir (Zuroff vd., 1995).

Öz eleştiri ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalarda, öz eleştirinin tekrarlayan ruminatif düşüncelere, yani öz eleştirel ruminasyona dönüştüğü durumda, daha fazla olumsuz sonuca yol açtığı öne sürülmüştür (Dunn ve Luchner, 2022; Iancu vd., 2015; Kolubinski vd., 2016; Smart vd., 2016).

1.1.2. Öz Eleştirel Ruminasyon

Son yıllarda literatürde ruminasyon kavramının daha iyi anlaşılması ve açıklanması için yeni sınıflandırmalara gerek olduğu görülmektedir (Wade, Vogel, Liao ve Goldman, 2008; Oral ve Arslan, 2017). Örneğin, Sukhodolsky ve arkadaşları (2001), öfke duygusunun deneyimlenmesinin ardından ortaya çıkan ve sürekli hale gelen bilişsel süreçleri öfke ruminasyonu olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, literatürde farklı ruminasyon türlerine dair çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu sınıflandırmalardan bazıları; kaygılı ruminasyon (anxious rumination), bireyler arası deneyimlere yönelik ruminasyon (rumination about interpersonal offense), olay sonrası ruminasyon (post-event rumination) ve öz eleştirel ruminasyondur (self-critical rumination). Bu araştırmanın da ana konusu olan öz eleştirel ruminasyon kavramı, Smart, Peters ve Baer (2016) tarafından literatüre kazandırılmıştır.

Ruminasyonun benlik saygısına odaklanan transdiagnostik bir alt türü olarak tanımlanmaktadır (Kolubinski vd., 2020).

Öz eleştirel ruminasyon, bireyin kendisinden beklediği yüksek beklentileri karşılayamaması sonucunda, kendisini başkalarıyla karşılaştırarak değersizleştirdiği öz-eleştirel bir değerlendirme tarzının ruminatif düşünme biçimine dönüşmesi şeklinde belirtilmektedir (Smart vd., 2016). Öz eleştirinin, öz eleştirel ruminasyonun sürmesinde önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Moreira ve Canavarro, 2018; Kolubinski vd., 2017; Smart vd., 2016). Fakat, öz eleştirel ruminasyon, öz eleştiri ve ruminasyondan bağımsız bir terim olarak ele alınmaktadır (Smart vd., 2016).

Öz-eleştirel ruminasyon sürecine giren bireylerin, bu durumun etkilerinden uzun süre kurtulamadıkları ve bu düşünce biçimini sonlandırmakta zorlandıkları belirtilmektedir (Kolubinski vd., 2016). Duygu düzenleme güçlükleriyle birlikte utanç ve suçluluk duygularını da beraberinde getiren bu durum, olumsuz deneyimlerin birey üzerinde daha uzun süre etkili olmasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991; Smart vd., 2016). Martínez-Sanchis ve arkadaşları (2021), öz-eleştirel ruminasyonun duygu düzenleme problemleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini belirtmektedir. Aynı çalışma, öz-eleştirel ruminasyonun duygu düzenleme problemleriyle olan ilişkisinin psikopatoloji düzeyini artırdığı ve terapi süreçlerinde tanılar üstü bir faktör olarak ele alınabileceği vurgulanmaktadır. Öz eleştirel ruminasyon, günümüzde araştırmacıların giderek daha çok ilgisini çekmektedir, çünkü birçok psikolojik rahatsızlık ve psikopatolojik durumun altında yatan bir mekanizma olarak görülmektedir (Smart vd., 2016; Erarslan vd., 2021; Moreira ve Maira, 2021). Bu etkenler göz önüne alındığında, öz-eleştirel ruminasyon değişkeni üzerine yapılacak çalışmaların artmasının alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Öz eleştirel ruminasyon, kişinin kendi yüksek beklentilerini karşılayamadığında, kendisine acımasızca tekrar eden bir şekilde öz eleştiri yapması olarak da tanımlanmaktadır. Dikkatin kontrolünün zorlaşmasıyla birlikte, kişilerin kendiliklerine dair yetersizlik, eksiklik ve başarısızlık gibi temalar etrafında dönen eleştirel düşüncelerinin, “özeleştirel ruminasyon”u oluşturduğu gözlemlenmiştir (Kolubinski vd., 2017). Bazı çalışmalarda, bireylerin öz eleştirel ruminasyon döngüsüne girmelerinin, sadece öz eleştirel düşünceden farklı olarak, durumun kontrollerinin dışında olduğunu düşündükleri ve engellemelerinin mümkün

olmadığı inançlarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur (Kolubinski vd., 2021).

Literatürde gerçekleştirilen çeşitli çalışmalar, öz-eleştirel ruminasyonun benlik saygısı, bağlanma ve psikolojik istismar gibi değişkenlerle olan ilişkisini incelemiş ve bu ilişkilerde önemli bulgular elde edilmiştir (Cecen ve Gümüş, 2024; Kolubinski vd., 2019; Moreira ve Maia, 2021). Bunun yanı sıra, çocukluk döneminde yaşanan psikolojik istismar ile öz-eleştirel ruminasyon arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Cecen ve Gümüş, 2024).

Alan yazında yapılan incelemeler, öz eleştirel ruminasyonun bazı olumsuz psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, yapılan bir deneysel araştırmada, öz-eleştirel ruminasyon seviyesi yüksek olan katılımcıların, başarısızlık yaşadıkları bir görev sonrasında daha yoğun mahcubiyet ve endişe duyguları deneyimledikleri gözlemlenmiştir (Milia, Kolubinski, ve Spada, 2021). Rehberlik öğretmenleriyle yapılan bir araştırmada ise, öz-eleştirel ruminasyonun psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığın öz-eleştirel ruminasyon tarafından olumsuz etkilendiği, dolayısıyla bir risk unsuru oluşturabileceği sonucuna varılmıştır (Pamuk ve Gökçe, 2020). Abdollahi (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, ruminasyonun sosyal anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, kendine zarar verme davranışı sergileyen katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek öz-eleştirel ruminasyon seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur (Bıçakcı, 2023, s. 4). Bu çalışmalarla paralel olarak, öz eleştirinin yeme bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve kişilik bozukluğu gibi psikopatolojik durumlarla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu da bilinmektedir (Werner, Tibubos, Rohrmann, ve Reiss, 2019).

Literatürde yer alan örneklerden de anlaşılacağı üzere, öz-eleştirel ruminasyon bireyin yaşantısını negatif yönde değiştirebilir. Diğer ruminasyon çeşitlerine kıyasla daha güncel bir kavram olan öz-eleştirel ruminasyonla ilgili kaynaklar ise henüz sınırlıdır. Bu nedenle, öz-eleştirel ruminasyonun ve bu süreçle ilişkili faktörlerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, öz-eleştirel ruminasyonun bireysel farklılıklarla ve çevresel etkenlerle nasıl şekillendiğini anlamak, psikoterapötik müdahaleler açısından da önemli bir katkı sunabilir.

1.2. Çatışma ve Çatışma Çözme Kavramı

Çatışma, bireylerin veya grupların hedefleri, inançları, değerleri ya da çıkarları kesiştiğinde ve uyumsuzluk yaşandığında ortaya çıkan bir süreçtir. İnsanlar arasındaki her türlü etkileşimde çatışmanın ortaya çıkması doğaldır. Troupe'e (2008) göre bütün ilişkilerde var olan ve kaçınılmaz bir durum olan çatışma, bireylerin ve ilişkilerin gelişimi açısından yapıcı olabileceği gibi, doğru yönetilmediğinde zarar verici sonuçlar da doğurabilir. Farklı beklenti, niyet ve algılardan kaynaklanan anlaşmazlıklar, çatışmanın temelini oluşturur. Çatışma, yalnızca iki kişi arasındaki görüş ayrılıklarını değil; aynı zamanda bir davranışın diğerini engellemesi, sekteye uğratması ya da işlevsiz hale getirmesi gibi durumları da kapsayan bir uyumsuzluk biçimi olarak tanımlanabilir (Messman ve Mikesell, 2000). Folger ve Poole (1984), iletişim halindeki bireylerin karşısındakini planlarına ulaşmasını engellediklerinde çatışmanın ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ting Toomey'e (1994, s. 360) göre çatışma, birden fazla taraf arasında; değerler, beklentiler, süreçler ya da sonuçlara dair, özellikle önemli ve ilişkisel konularda ortaya çıkan, algılanan ya da fiili uyumsuzluk durumudur.

Rahim (1983), çatışmayı sosyal canlılar arasında etkileşimle birlikte gelişen, uyumsuzluk ve anlaşmazlık durumlarında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlar. Bu süreç, özellikle yakın ilişkilerin olmazsa olmaz bir parçasıdır; çünkü çatışmanın hiç yaşanmadığı bir yakın ilişki neredeyse yoktur. Çatışmaya dair bir başka yaklaşım, sürecin, taraflardan birinin hedeflerine ulaşmasının diğer tarafça engellendiğini hissetmesiyle başladığını öne sürmektedir (Greef ve Bruyne, 2000). Suppiah ve Rose (2006), çatışma tanımının bakış açısına göre farklılık gösterdiğini ve bu nedenle tek bir tanımının olmadığını belirtmektedir. Ayrıca, bu süreçte algının önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadırlar. Ortak tanımlarda öne çıkan ana tema, farklı ihtiyaçlar, hedefler veya çıkarların çatışması ve bir tarafın bu hedeflere ulaşmak için diğer tarafa yönelik algıladığı ya da gerçekleştirdiği müdahaledir (Suppiah ve Rose, 2006).

İnsan ilişkilerinde çatışma, tarafların beklenti ve ihtiyaçlarının farklılaşmasından kaynaklanırken, bu çatışmalara verilen tepkiler ilişkinin dinamiğini ve uzun vadeli sağlığını belirleyen önemli bir faktördür. Çatışmanın içeriği önemli olsa da Gottman (1991), partnerlerin neyi tartıştıklarından ziyade, tartışma sırasında nasıl etkileşim kurduklarının ilişki üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğunu belirtmiştir. Sprey (1979), belirli sayıdaki ve düzeydeki çatışmaların, dayanışmayı arttırarak yapıcı bir etki yarattığını belirtmektedir. Bu nedenle, yakın ilişkilerde çatışmanın, ilişkiyi geliştiren ve olumlu sonuçlar doğurabilen bir faktör olabileceği düşünülebilir. Gottman'a (1993) göre, çatışmanın

yaşanması, gerçek yakınlığın temel koşullarından biridir ve ikili ilişkilerde çatışma yapıcı yöntemlerle yönetildiğinde, ilişkinin gelişimi pozitif yönde ilerler. Dwyer (2002) bu görüşü destekleyerek, kaçınılmaz olan bireyler arası çatışmanın, tarafların birbirine daha fazla bağımlı hale gelme ihtimalini yükselttiği ifade edilmektedir, dolayısıyla, ilişkinin yakınlığı çatışma potansiyelini artıran önemli bir faktördür. Çatışmadan kaçınma üzerine yapılan araştırmalar, çatışmaya aktif katılımın ilişki doyumunu artırdığını, buna karşın çatışmadan kaçınmanın ve partnerle iletişimi kesmenin ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir (Christensen ve Pasch, 1993).

Gottman ve Levenson (1992), çatışmanın yapıcı bir biçimde çözülmesinin, taraflar arasındaki görüş farklılıklarını tamamen yok etmekten ziyade, çatışma sürecini etkili bir şekilde yönetmek ve bu süreçte sergilenen davranışlar ve ulaşılan uzlaşmalar ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Romantik ilişkilerde bireylerin çatışma çözmeye yönelik verdiği yanıtlar hem ilişki doyumunu hem de kişilerin iyi oluş durumunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Reese-Weber ve Kahn, 2005; Shantz ve Hartup, 1992). Romantik ilişkilerde çözülmemiş çatışmaların, düşük ilişki doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Cramer, 2000). Sürekli devam eden çatışmanın ise artan stres tepkileri, depresyon, kaygı ve fizyolojik uyarılmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Burman ve Margolin, 1992).

Partneri desteklemek, fiziksel yakınlık kurmak, nazik bir dil kullanmak, sakin bir üslupla iletişim kurmak, sorunlara çözüm odaklı yaklaşmak, mizah kullanmak, olumlu bir tutum sergilemek ve süreklilik göstermek, yapıcı çatışma çözüm yolları arasında bulunmaktadır. Buna karşın, ilişkideki diğer kişiye yönelik saldırgan ifadeler kullanmak, onu küçümsemek, savunmacı bir tavır sergilemek ve baskı uygulamak ise uyumsuz çatışma çözme stratejileri olarak kabul edilmektedir (Du Rocher Schudlich vd., 2011).

İlişkide yaşanan duygusal, bilişsel ve güdüsel değişimlerin; olumsuz duygular, incinme, kızgınlık ve öfkeye dönüşmesini önlemek için partnerle empati kurulması önemlidir (Perrone-McGovern vd., 2014). Çatışmanın sağlıklı bir şekilde çözülebilmesi için empati kadar bireylerin uzlaşmacı bir tutum sergilemeleri de önemlidir. Uzlaşmacı bireyler, uzlaşmacı olmayanlara kıyasla çevrelerindeki kişiler tarafından daha yüksek düzeyde hoşlanılmaktadır (Graziano ve Tobin, 2009). Bu bireyler, kendileri ile diğerleri arasındaki farklılıklara odaklanmak yerine ortak noktalar bulmaya çalışır ve başkalarına karşı daha az önyargıyla, daha fazla empati gösterme eğiliminde olurlar (Graziano, Bruce, Sheese, ve

Tobin, 2007). Alan yazında çatışma çözme üzerinde duran araştırmalar, uzlaşmacı bireylerin ilişkilerinde daha seyrek çatışma yaşadıklarını ve çatışma tecrübe etseler bile partnerlerinden duydukları memnuniyetin daha fazla olduğunu göstermektedir (Graziano vd., 1996). Gottman ve Levenson (1992), sağlıklı bir evlilik sürdüren çiftlerin sorunları çözmek için açıkça konuşma becerilerine sahip olduklarını ve bu sorunlarla olumlu bir şekilde başa çıktıklarını belirtirler. Bu tür evliliklerde çiftler, karşılıklı olarak birbirlerine değer verir, iş bölümü yapar, temel değerler üzerinde ortak bir anlayış geliştirir, ilişkinin doğasında meydana gelen değişiklikleri kabul eder ve birbirlerini desteklerler. Gottman (1993) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, aşağılama ve kavgacı olma tarzındaki olumsuz çatışma yönetimi davranışları gösteren kişilerin evliliklerinin, olumlu çatışma yönetimi stratejilerini kullanan kişilerin evliliklerine kıyasla daha yüksek boşanma oranlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, Rusbult ve Zembrodt'ın (1982) geliştirdiği çatışma çözme tepkileri modeli çerçevesinde ileriyeletilecektir.

1.2.1. Romantik İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri: Çıkış-Konuşma-Bağlılık-Yokmuş Gibi Davranma (ÇKBY / EVLN)

Sosyal ilişkilerde çatışmanın kaçınılmaz olması sebebiyle, çatışma çözmede kişilerarası ilişkilerin kritik bir boyutunu oluşturur ve bu alandaki araştırmaların çokluğu da bu durumu desteklemektedir (Desivilya ve Eizen, 2005; Jensen-Campbell, Gleason, Adams ve Malcolm, 2003). Çatışma çözme kavramı, iki ya da daha fazla taraf arasında ortaya çıkan uyuşmazlık veya anlaşmazlık sürecinin sona erdirilmesi ve taraflar arasında uzlaşmanın sağlanması süreci anlamına gelmektedir (Gottman, 1993).

Volkema ve Bergmann (1995), bireylerin çatışma anlarında verdikleri tepkileri çatışma çözümü bağlamında ele almaktadır. Ayrıca, çatışma çözüm stillerinin, bireyin ilişkide ortaya çıkan bir anlaşmazlık karşısında nasıl tepki verdiğini anlamaya yardımcı olduğunu da belirtmişlerdir. Laursen ve Collins (1994)'e göre, hem ilişkinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi hem de sürdürülebilmesi için bireylerin, ilişkilerinde maruz kaldıkları çatışmayı en düşük seviyeye çekmeleri ve davranış ile hedeflerini ortak payda da bir araya getirmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, etkili çatışma çözme stratejileri bulmak büyük bir önem taşımaktadır (Reese-Weber, 2000; Reese-Weber ve Bartle-Haring, 1998). Bu çalışmada, partnerlerin çatışmayı çözmek veya etkisini azaltmak için kullandıkları

davranışlar “çatışma çözme” ya da “çatışma çözme tepkisi” kavramları olarak ele alınacaktır.

Adler-Baeder, Higginbotham ve Lamke (2004), her çiftin kendine özgü çatışma tarzlarına sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Bazı çiftler çatışmalardan kaçınırken, bazıları çatışmayı başlatmayı, sürdürmeyi ya da daha da şiddetlendirmeyi tercih eder. Öte yandan, bazı çiftler bireysel farklılıkları hakkında konuşarak, seslerini yükseltmeden çözüm arayabilir ve orta yolu bulma yolunda tepki verirler. Bu araştırmacılar, çatışmanın sıklığına ya da varlığına odaklanmak yerine, çatışmaların nasıl çözüldüğüne ve bu çözümün ilişkinin sağlığı üzerindeki önemine dikkat çekmişlerdir. Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982), romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalara verilen tepkileri, etkinlik-edilgenlik (activity/ passivity) ve yapıcılık-yıkıcılık (constructiveness/ destructiveness) eksenlerinde değerlendirmiştir. Bu değişkenler temel alınarak Rusbult ve Zembrodt (1983), romantik ilişkilerde ortaya çıkan çatışmalara yönelik dört farklı tepki tarzı belirlemiştir: çıkış (exit), bağlılık (loyalty), konuşma (voice) ve yokmuş gibi davranma (neglect). Belirlenen bu tepkilerden “çıkış”, “bağlılık” ve “konuşma”, Hirschman’ın (1970) örgütsel tipolojisinden uyarlanmış, buna ek olarak “yokmuş gibi davranma” tepkisi ayrıca dahil edilmiştir. Bu dört tepki incelendiğinde, “çıkış” (exit) tepkisi, çatışmadan ve partnerden uzaklaşmayı içeren etkin ve yıkıcı bir yaklaşım olarak tanımlanır. Bu tepki, ortak yaşanılan evden ayrılma, boşanma ya da ayrılma tehdidinde bulunma gibi davranışları kapsar. “Bağlılık” (loyalty) tepkisi, çatışmanın zamanla düzeleceğine inanarak beklemeyi, doğrudan müdahale etmekten kaçınmayı ancak ilişkiye bağlı kalmayı içeren edilgen ve yapıcı bir yaklaşımdır. Bu tepki, çatışmadan kaçınma, sabır gösterme ve iyileşme umuduyla bekleme gibi davranışları kapsar. “Konuşma” (voice) tepkisi, çatışmayı çözme odaklı bir yaklaşım olup etkin ve yapıcı bir tarz sergiler. Bu tepki, sorun üzerine açıkça konuşmayı, çözüm önerileri getirmeyi, bir arkadaş veya terapistten destek almayı ve ilişkiyi iyileştirme yönünde çaba göstermeyi içerir. “Yokmuş gibi davranma” (neglect) tepkisi, partneri ve çatışmayı dikkate almamayı, partnerle daha kısıtlı vakit geçirmeyi, sorunları konuşmaktan kaçınmayı ve ilişkiye zarar verebilecek edilgen ama yıkıcı davranışlar sergilemeyi içerir. Bu tepki, partneri ihmal etme, ilgisiz konular üzerinden eleştirme ve olumsuz tutum sergileme gibi davranışlarla ilişkilidir. Bu doğrultuda, aktif tepkiler arasında çıkış ve konuşma davranışları yer alırken, bağlılık ve yokmuş gibi davranma ise pasif tepkiler sınıfında değerlendirilmektedir (Rusbult vd., 1982; Rusbult, vd., 1986).

Çiftler arasında, bireylerin çatışma çözme yetenekleri, ilişkinin başlangıcında olduğu kadar sürdürülebilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Weisskirch ve Delevi, 2013). Gottman ve Levenson (1992), çatışmanın etkili bir şekilde yönetilememesinin ilişkiye zarar verebileceğini ve hatta ilişkinin sona ermesine neden olabileceğini vurgulamışlardır. Çatışma çözme yeteneği, başarılı bir romantik ilişkinin anahtar belirleyicisi olup, ilişkinin süresini uzatma potansiyeline sahiptir (Neff ve Karney, 2007). Rusbult ve arkadaşlarına göre (1991), yıkıcı tepkilerden (çıkış ve yokmuş gibi davranma) kaçınmak, yapıcı tepkileri (konuşma ve bağlılık) artırmaktan daha önemlidir. Fakat eşler devamlı bir şekilde yapıcı tepkiler verme noktasında zorluk yaşayabilir ve sonucunda yıkıcı tepkilerde bulunabilirler. Çatışma çözme konusunda zorluk yaşayan çiftlerin çatışma çözme süreçlerinde bağımlılık örüntülerini ele alan bir araştırmada (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986c), konuşma ve bağlılık gibi yapıcı tepkilerin, yokmuş gibi davranma ve çıkış gibi yıkıcı tepkilere kıyasla daha az etkili olduğu ortaya konulmuştur. Partnerlerden biri çıkış ya da yokmuş gibi davranma tepkilerini gösterdiğinde ve öteki partner yıkıcı tepkiler yerine konuşma ve bağlılık gibi yapıcı tepkilerle karşılık verdiğinde, bu durum ilişkinin devamlılığı üzerinde pozitif bir etki yaratmaktadır (Rusbult vd., 1991). Rusbult ve arkadaşları (1991), karşılıklı bağımlılık örüntüsünün yakın ilişkilerin devamlılığı üzerindeki etkisini göz önünde bulundurarak, ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeğine “partnerde algılanan tepkiler” alt ölçeğini eklemiş ve karşılıklı bağımlılık yapısının partnerler arasındaki etkileşim ve uyumu üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Uyum davranışı, partnerlerden birinin romantik ilişkide “çıkış” ya da “yokmuş gibi davranma” gibi yıkıcı tepkiler gösterdiğinde, diğer partnerin bu tepkilere cevap olarak “konuşma” ya da “bağlılık” gibi yapıcı tepkiler verme eğilimi göstermesi veya partnerin bu tür yıkıcı tepkilerde bulunmasına engel olmaya çalışması anlamına gelir (Rusbult vd., 1991).

1.3. Şema Kavramı

“Şema” kavramı, çoğunlukla bir çerçeve veya yapı anlamında kullanılır ve birçok farklı bilim dalında sıkça karşımıza çıkar (Nussbaum, 1994). Bu kavramın kökeni on sekizinci yüzyıla kadar uzanmaktadır. Immanuel Kant, Saf Aklın Eleştirisi adlı eserinde ‘şema’ kavramına değinirken, yirminci yüzyılın başlarında psikolog Frederic Bartlett (1932) ve Jean Piaget (1932), şema kavramını bireyin geçmiş deneyimlerinin, mevcut davranışlarındaki rolünü açıklayan bir kavram olarak ele almışlardır (Wood, Stolz, Ness ve Taylor, 2018). Piaget’e göre şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oluşarak zaman içinde gelişen, bireyin sorunları çözerken, yaşadığı deneyimleri anlamlandırırken ve diğerleriyle iletişim

kurarken kullandığı bilişsel yapılar olarak tanımlanır. Ayrıca, şemalar; bireylerin olayları, düşünce ve davranışları zihinlerinde gruplandırarak organize etmeleri şeklinde de açıklanabilir (Young vd., 2003; Piaget,1964). Şema Modelinin kurucusu Jeffrey Young (1993), şemaları; bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan etkileşimlerine yön veren, bilişsel, duygusal, bedensel duyular ve anılardan oluşan, yaşam boyunca daha da karmaşık hale gelen yaygın örüntüler olarak tanımlamıştır. Şemalar ne kadar yoğun hale gelirse, beraberinde getirdikleri olumsuz duygular da aynı oranda artış gösterir. Şemaların oluşumunda temel olarak mizaç, erken dönem deneyimleri ve temel duygusal ihtiyaçlar etkili olmaktadır (Young vd., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşum sürecine birçok etken katkı sağlasa da özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde kişiyi derinden etkileyen deneyimlerin büyük bir önemi vardır. Bu dönemde ortaya çıkan bilişsel ve duygusal örüntüler, bireylerin hem çocukluk hem de ergenlik yılları boyunca pekişir ve ilerleyen yıllarda erken dönem uyumsuz şemaların etkileri, kişinin bireysel yaşamında ve kurduğu ilişkilerde belirginleşir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young ve arkadaşları (2003), şemaları incelerken tanımlarını genellikle uyumsuz ve olumsuz şemalar üzerinden yapmışlardır. Çocukluk döneminde, kişinin duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması ya da aşırı karşılanması sonucunda şemaların şekillendiğini belirtmişler ve Şema Modelindeki temel inançların da bu süreçle meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bahsedilen temel ihtiyaçların evrensel olduğu kabul edilmektedir.

Bu temel ihtiyaçlar arasında ilk olarak, başkalarına güvenli bir biçimde bağlanma yer alır. Her çocuk, ait hissetme, güvenlik, bakımının sağlanması, kabul edilme ve istikrar gibi duygusal gereksinimlere sahiptir. Bunun yanı sıra, özerklik, yetenek ve olumlu kimlik algısı da önemli temel ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, her çocuğun yaşına ve gelişim dönemine uygun olarak kendi başına işler yapabilmesini, bu süreçte teşvik edilmesini, yaptığı çalışmaların karşılığında takdir edilmesini, gerektiğinde izin verilmesini ve kendisiyle ilgili doğru geri bildirim almasını ifade etmektedir. Diğer bir ihtiyaç ise kendiliğindenlik ve oyunla ilgilidir. Bu temel ihtiyaç, her çocuğun kendini özgürce ifade edebilmesini, spontane davranabilmesini, hayatın tadını çıkarabilmesini ve oyun oynamasına olanak tanınmasını vurgular. Çocuğun duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etme özgürlüğü de temel bir diğer temel ihtiyaç olarak öne çıkar. Son olarak, akılcı sınırlar ve özdenetim ihtiyacı da bu evrensel ihtiyaçlar arasında bulunur. Bu temel ihtiyaç, çocukların yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun olarak, kendilik kontrolünü sağlamak için onlara gerçekçi sınırlar koyulmasının

gerekliliğini vurgular (Farelli vd., 2015). Şemalar, kişinin ilk yılları ve çocukluk döneminde bakım veren ve yakın çevresiyle kurduğu ilişkilerde yaşadığı travmatik deneyimlerle, güven, bağlanma ve özerklik gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucu şekillenmektedir (Kapçı ve Hamamcı, 2010: 127-136). Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuklukta ebeveynle kurulan ilişki sayesinde şekillenen ve yaşam boyunca etkilerini sürdüren bilişsel yapılar olarak tanımlanabilir (Young vd., 2003). Literatürdeki bulgular, erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde ebeveyn tutumlarının belirleyici bir etken olduğunu göstermektedir (Arslan, 2016).

Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiyi günlük yaşamda harekete geçiren ve kısa vadede rahatlama hissi sağlayan, ancak uzun vadede bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyen ve bundan dolayı psikolojik zorlanma veya bozulmalara yol açarak psikopatolojilerin gelişmesine neden olan bir duruma dönüşebilir (Young ve Klosko, 2017). Buna ek olarak, uyum bozucu şemaların, kişilik bozuklukları ve kronik Eksen I bozukluklarının gelişiminde etkili olabileceği öne sürülmektedir (Young ve Gluhoski, 1996).

Şema alanları, Young ve arkadaşları (2003) tarafından beş ana kategoriye ayrılmıştır: zedelenmiş özerklik, diğeri yönelimlilik, kopukluk/reddedilme, aşırı tetikte olma/bastırılmış ve zedelenmiş sınırlar. Bu alanlar, toplamda 18 şemayı içerir. Bu şemalar, terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme/kuşkuculuk, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma, bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik, başarısızlık, haklılık/büyüklenmecilik, yetersiz öz denetim/öz disiplin, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık/tanınma arayıcılık, karamsarlık/kötümserlik, duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılıktır.

Wood ve arkadaşları (2018), yaptıkları araştırmada şemaların kültürel bir yapısının olduğunu ve benzer deneyimler yaşayan bireyler arasında kültürel etkileşim yoluyla öğrenildiğini belirtmiştir. Şemalar, hızlı bir öğrenme süreciyle oluşmaz; bunun yerine, sosyal ve fiziksel ortamlarda gerçekleşen etkileşimlerde, tekrar eden örüntüler aracılığıyla alışkanlık kazanarak yavaş bir öğrenme süreciyle şekillenir (Wood vd., 2018).

Şema Terapi, yaşam boyu şekillenen ve derinleşen erken dönem uyum bozucu şemaların etkisini hafifleterek, onların daha seyrek ve düşük yoğunlukta ortaya çıkmasını hedefler (Güner, 2013). Şema Terapi'nin temel amacı, çocukluk döneminde karşılanmamış

gereksinimlerin izlerini taşıyan erken dönem uyum bozucu şemaları belirleyerek, bireyi öz duygusal ihtiyaçları (örneğin, güvenli bağlanma, olumlu benlik algısı ve özdenetim) doğrultusunda desteklemek ve yönlendirmektir. Terapötik ilişki içinde bu şemalar yeniden incelenir ve çeşitli yaklaşımlar kullanılarak üzerinde durulur. Bu bağlamda, karşılanmamış tüm ihtiyaçların kendine özgün bir şema alanı oluşturduğu veya bozukluklara zemin hazırladığı öne sürülmektedir (Young vd., 2017)

1.3.1. Şema Modları

Young (1993), şemalarla çalışırken vakaları kavramsallaştırma ve baş etme tepkilerini sistematik bir şekilde ele alma konusunda zorluklar yaşadığını fark etmiştir. Bu zorluk, genellikle baş etme tepkilerini hızla değiştiren ve şema ölçeklerinde birden fazla şemada yüksek puan alan bireylerin yaygınlığıyla ilişkilendirilmiştir ve bu duruma bir çözüm sunabilmek amacıyla, 1990'lı yıllarda Mod Modeli geliştirilmiştir (Young vd., 2003; Roediger, 2015). Mod çalışmaları, şema terapinin bir uzantısıdır ve iki ayrı yaklaşım olarak değil, şema terapinin ileri bir parçası olarak ele alınmalıdır (Young vd., 2003).

İlk olarak özellikle sınırda kişilik bozukluğu ve diğer kişilik bozuklukları için geliştirilen şema mod yaklaşımına göre, psikopatolojik semptomların büyük bir kısmı doğrudan aktive olmuş bir şema modundan kaynaklanmaktadır ve bugün şema mod modeli birçok farklı psikopatoloji için kullanılmaktadır (Young vd., 2003; Arntz, Jacob, 2017). Şema kavramı, daha çok arka planda işlenen, henüz açığa çıkmamış ve potansiyel olarak ortaya çıkabilecek tepki verme kapasitesini ifade ederken; mod kavramı ise doğrudan deneyimlenebilen ve o anki durumu açıklayabilen bir hali tanımlar. Şemaların tetiklenmesi ve aktif hale gelmesi, mod olarak kendini gösterir (Roediger, 2015).

Mod, zamanın herhangi bir anında bireyin içinde bulunduğu baskın ruhsal durumdur (Young vd., 2003). Genel olarak, şema modları, altta yatan şemanın yapısını yansıtan ve tanımlanabilir deneyimsel durumlar olarak ifade edilebilmektedir ve bireyin belirli bir zamanda hangi şema veya şema faaliyet grubunu sergilediğini anlamayı da kolaylaştırmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şemalar, doğrudan yaşanabilen, gözlemlenebilen ve tanımlanabilen olgular değildir; daha çok bir kişilik özelliğini ifade eden soyut kavramlardır. Buna karşın, şema modları birey tarafından deneyimlenebilir, dışarıdan gözlemlenebilir, belirli özelliklerle tanımlanabilir ve kişiliğin o an içinde bulunduğu durumu yansıtmaktadır (Roediger, 2015). Arka planda aktifleşen şemalar, şema modları şeklinde dışa vurulmakta ve gözlemlenebilir hale gelmektedir (Roediger, 2015). Şema modları, Sağlıklı Yetişkin

Modu (SYM), Çocuk Modları, Ebeveyn Modları ve Başa Çıkma Modları olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırılmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2016; Jacob, van Genderen, Seebauer, 2018; Roediger, 2015).

Şema Mod Modeli'ni ilk kez oluşturan Young ve diğerleri (2003), 10 adet şema modu tanımlamışlardır. Şema Modeli'ne benzer şekilde, Mod Modeli'nde de zaman içinde genişleme olduğu görülmektedir. Birtakım çalışmalarda, 18 mod şu şekilde açıklanmıştır: Hiddetli çocuk, incinmiş çocuk, dürtüsel çocuk, öfkeli çocuk, talepkâr ebeveyn, denetimsiz çocuk, cezalandırıcı ebeveyn, kopuk korungan, söz dinleyen teslimci, zorba ve saldırgan, kopuk kendini avutan, büyüklenmeci, kurnaz avcı, entrikacı ve manipülatif, şüpheli aşırı denetimci, öfkeli korungan, mutlu çocuk ve sağlıklı yetişkin (Lobbestael vd., 2007). Çalışmamızda kullandığımız şema mod envanterinde, başa çıkma modları arasında yer alan, 'büyüklenmeci' ve 'şüpheli aşırı denetimci' modları bulunmaktadır.

1.3.2. Baş Etme Modları

Evrimsel açıdan tüm organizmalar, tehdit ve tehlike karşısında savaş, kaçma ve donma gibi üç temel "baş çıkma tepkisi" sergiler. Bireyin belirli baş çıkma tepkilerini benimseyip alışkanlık haline getirmesiyle "baş çıkma biçimleri" kavramı ortaya çıkar. Bu kavram, savunma düzenekleriyle yakın bir ilişkiye sahiptir ve kişinin korunmasını amaçlar (Young vd., 2003; Farrell vd., 2018). Tilden ve Dattilio'ya (2005) göre, erken çocukluk deneyimlerinin ardından, önce öz-kavramsallaştırıcı şemalar ve bunlara eşlik eden koruyucu veya telafi edici baş etme stratejileri gelişir. Uyumsuz şemalar ve uyumsuz baş etme stratejileri ise ilerleyen dönemde zorlayıcı yaşantı deneyimleri sonucunda açığa çıkmaktadır. Şemalarla baş etme tarzları çerçevesinde ortaya çıkan davranışlar, baş etme tepkileri olarak kabul edilmektedir (Young vd., 2003). Uyumsuz baş etme biçimleri, her ne kadar bireyin şemadan kaçınmasına yardımcı olsa da aslında şemanın varlığını sürdürmesine hizmet eder. Bu mekanizmalar, kişiyi şemanın etkisi altında tutarak onu kısır bir döngüye mahkûm eder ve iyileşmeye katkı sağlamaz (Young vd., 2017).

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, şemalar genellikle yapısal olarak sabitken, şemalarla baş etme tarzları zamanla farklılaşabilir. Baş etme tarzları yalnızca zaman içinde değil, kişiden kişiye de farklılık gösterebilir; aynı şemaya sahip bireyler, yaşamlarının çeşitli evrelerinde ve çeşitli durumlarla karşılaştıklarında değişik başa çıkma stratejileri sergileyebilirler (Young vd., 2003). Başa çıkma modları, bireyin çocukluk veya ergenlik döneminde karşılaştığı zorluklar ve tehditkâr durumlarla baş edebilmek için geliştirdiği, kısa

vadede koruyucu ve rahatlatıcı işlev gören stratejiler olmasına rağmen zamanla bu stratejiler, kişinin kendisi ve çevresi üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle uyum bozucu bir niteliğe bürünerek sorun kaynağı haline gelebilir. İşlevsiz başa çıkma modları, temel olarak üç kategoriye ayrılmaktadır: teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi (Arntz ve Jacob, 2017; Jacob ve diğ., 2014).

Şema Teslimi

Young ve arkadaşlarına (2003) göre, şemalarla baş etme tarzlarından ilki olan şema teslimi, kişilerin şemalarından kaçınmaması veya onlarla savaşıp savaşıp, aksine şemaların doğruluğunu kabul etmeleriyle karakterizedir. Bu kişiler, şemanın yarattığı duygusal acıyı hisseder, şemayı doğrulayan şekilde davranır ve şemayı meydana getiren erken dönem tecrübelerini tekrar yaşatan örüntüleri sürdürürler. Şema tetiklendiğinde meydana gelen duyguları bilinçli olarak daha fazla yaşar, romantik ilişkilerinde incitici ebeveyn rolü üstlenen partnerler seçer ve bu partnerlerle pasif ve boyun eğici bir ilişki kurarlar. Bu modda olan bireyler, kendileri mutsuz veya rahatsız olsa bile, romantik, cinsel ya da diğer ilişkilerde karşı tarafın arzuları ve isteklerine öncelik verme eğilimindedirler. Kişi, başkasının mutluluğu ve tatmin olması için elinden geleni yapmaya çaba gösterebilir. Bu süreçte, reddedilme, tartışma ve anlaşmazlık durumlarından kaçınır ve takdir edilme ile sevmeye bağımlı bir hale gelebilirler (Jakob vd., 2014; Young vd., 2003). Örneğin; terk edilme şemasında şema teslimi yaşandığında, kişiler ilişkilerini sürdürmeleri mümkün olmayan partnerlerle ilişki yaşamayı tercih edebilirler (Arntz ve Jacob, 2016).

Söz Dinleyen Teslimci: Young ve arkadaşlarının (2003) tanımladığı şema teslimi modlarından olan Söz Dinleyen Teslimci Mod, şemaları onaylamakta, etkisiz şekilde dahil olmakta ve kendini çaresi olmayan bir çocukmuşçasına algılamaktadır. Birey, karşı tarafın arzu ve isteklerine göre şekillenir ve karşı taraf haksız bir tepki verse bile bu tutumu kabul etmeye eğilimlidir. Kişi, adeta bir tahakküm altında gibi hissedebilir (Jakob vd., 2014). Bu modu yoğun bir şekilde deneyimleyen kişiler, çoğu zaman kendilerini istemedikleri şeyleri yaparken bulurlar (Roediger, 2015). Bu duruma dışarıdan bakıldığında ve objektif bir yorumlama yapıldığında, kişinin aslında istemediği şeyi yapmak gibi bir zorunluluğu olmadığı görülür. Ancak kişi, reddedilme, çatışma ve dışlanma gibi durumlardan kaçınmak amacıyla, istemediği şeyleri yapma eğilimindedir. Bu modda öne çıkan bir diğer önemli özellik ise, bireyin uyumsuz şemaları destekleyecek ve sürdürecektir kişilerle bağ kurma yönelimidir (Arntz ve Jacob, 2016).

Rafaeli ve arkadaşları (2017), başa çıkma biçimleri arasında en karmaşık ve anlaşılması en zor olanın teslim olma olduğunu belirtir. Şemalara boyun eğmek, duygusal acıyı artırırken, bireylerin tatmin edici olmayan aktivitelere saplanıp kalması, kendilerine kötü davranan kişilere ilgi duyması veya ihtiyaçlarını karşılamayan ilişkileri kronik olarak sürdürme eğilimleri tartışma konusudur.

Şema Kaçınması

Diğer baş etme biçimi olarak şema kaçınmasını tecrübe eden bireyler, hayatlarını şemalarını tetikleyecek durumlardan kaçınacak şekilde düzenler, şemanın varlığını görmezden gelir ve şemayı aktive edebilecek düşünceleri ve imgeleri engellemeye çalışırlar. Ayrıca, şemayı tetikleyebilecek ilişki ve ortamlardan uzak dururlar, duyguları yüzeye çıktığında ise bunları refleksif bir şekilde geri itme eğilimindedirler. Kişilerarası ilişkilerinde genellikle normal görünürler ve bununla birlikte unutkanlık, geç kalma, uyuşturucu madde kullanımı, gelişigüzel cinsel ilişkiler, aşırı yeme, kompulsif temizlik ve işkoliklik benzeri davranışlarla bu kaçınma mekanizmalarını destekleyebilirler (Young vd., 2003). Bu yapı, zorluklardan kaçma amacına dayanır. Birey, rahatsızlık verici olası bir durumu deneyimlemek yerine, bu durumdan kaçarak negatif duygulardan uzak durmayı hedefler. Kaçınma davranışları, farklı örüntülerde kendini gösterebilir ve bu başa çıkma modu, kendi içinde dört farklı alt moda ayrılmaktadır (Jakob vd., 2014).

Kopuk Korungan: Kopuk Korungan modda, kişi duygularını ve sorunlarını görmezden gelir; bu durum genellikle duygusal kopukluk, hissizlik, robotlaşma ve kendine yabancılaşma ile birlikte görülür (Rafaeli vd., 2010; Arntz ve Jacob, 2017). Kopuk Korungan Mod 'da benimsenen baş etme tarzı psikolojik olarak geri çekilmedir (Arntz ve Jacob, 2013). İnsanlara ve sosyal yaşama duygusal yatırım yapmaktan kaçınmak adına, bireyler alaycı, mesafeli ve duygusal olarak uzak bir tutum benimseyebilirler (Young vd., 2003).

Kaçınan Korungan: Kaçınan Korungan mod, bireyin davranışsal olarak kaçınma eğiliminde olduğu bir durumdur (Arntz ve Jacob, 2017).

Öfkeli Korungan: Öfkeli Korungan mod, bireyin kendisini korumak amacıyla tehlikeli bulunduğu durumlar ve kişilerle arasına öfke duvarı örmesiyle ilişkilidir. Öfkeli Çocuk modundan farklı olarak, bu modda öfke duygusu duygusal işlev görmek yerine, bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılır (Arntz ve Jacob, 2017).

Kopuk Kendini Yatıştırır / Uyarır: Kopuk Kendini Yatıştırır modda, birey sakinleşmek ve duygusal odaklanmayı azaltmak amacıyla alkol ve madde kullanımı, aşırı yemek yeme, alışveriş yapma, işkoliklik, televizyon ve internet bağımlılığı gibi bağımlılık riski taşıyan ve saplantılı biçimde yineleyen tutumlar sergiler (Rafaeli vd., 2010; Arntz ve Jacob, 2017). Kopuk Kendini Uyarıcı modda, olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla coşkulu bir hale ulaşmaya çalışan birey, ekstrem sporlar, tehlikeli davranışlar ve uyarıcı madde kullanımı gibi riskli davranış kalıplarına sıkça yönelir (Rafaeli vd., 2010).

Aşırı Telafi

Young ve arkadaşlarının tanımladığı üçüncü şema baş etme modu olan Aşırı Telafi Modu, bireyin şemanın tersini kanıtlamak amacıyla aşırı uç davranışlar sergilemesine, başkalarını istismar etmesine ve şemalarla mücadele etmesine yol açmaktadır (Young vd., 2003). Bu mod, bireyin çocuk ve ebeveyn modlarında deneyimlediği duyguların tam tersini yaşıyormuş gibi bir tutum sergilemesini ifade eder. Kişi, kendi duygularına karşı adeta bir savaş halindedir ve bu mod, özellikle antisosyal ve narsisistik kişilik yapısına sahip bireylerde sıkça görülür. İlgi odağı olma çabasının sürekli hale gelmesi, beklediği ilgiyi görmediğinde öfkeye kapılması ve her koşulda “en iyisi” olma arzusuyla kendini göstermesi bu modun belirgin özelliklerindendir. Zorlantı ve stres anlarında daha belirgin hale gelen bu mod, kendi içinde farklı alt başlıklara ayrılmaktadır (Jacob vd., 2014; Young vd., 2003). Aşırı telafi modlarında birey, işlevsiz çocuk ve ebeveyn modlarının kazandırdığı inançlarına tamamen zıt bir tutum sergiler. Kendini genellikle kötü hissetmek yerine aşırı derecede güçlü, başarılı veya üstün hisseder. Ancak, bu moddayken sergilediği tutum ve davranışlar çevresindeki insanlarda güçsüzlük, kontrol altında olma, küçük düşme ya da baskı hissi yaratabilir (Arntz ve Jacob, 2017; Jacob ve diğ., 2014).

Aşırı telafi başa çıkma modu, bireyin şemaya karşı bir savunma mekanizması geliştirerek onun tam tersinin doğru olduğuna inanması ve bu inanç doğrultusunda hissetmesi ve davranması şeklinde tanımlanabilir. Bu modda kişi, şema ile savaşılarak onun etkilerini bastırmaya çalışır (Jacob ve diğ., 2018). Bu durumda birey, aşırı telafi modunda şema ile mücadele ederken, davranışlarını bilinçsizce şemanın temel inancının aksini kanıtlamaya yönelik şekillendirir. Örneğin, başarısızlık şemasıyla aşırı telafi modunda başa çıkan bir kişi, kendini üstün ve hatasız göstererek büyülenmeci bir tutum sergileyebilir (Arntz ve diğ., 2021). İhmal edilen ve Duygusal Yoksunluk şeması geliştiren bir çocuğun, başkalarının ilgisini çekebilmek amacıyla abartılı, sevimli veya etkileyici davranışlar sergilemeyi öğrenmesi; derin bir değersizlik ve utanç duygusu taşıyan Kusurluluk/Utanç şeması olan bir

bireyin, bu hisleri bastırmak adına daha çok çalışarak başarıya ulaşmaya yönelmesi; çocuklukta zorbalığa maruz kalan veya istismara uğrayan birinin, Tehlike Karşısında Dayanıksızlık şeması geliştirerek endişesini sert bir dış görünüşün ardına saklayıp bir zalim haline gelmesi, aşırı telafi baş etme tarzına örnek olarak gösterilebilir (Rafaeli vd., 2017).

Arntz ve Jacob (2016) aşırı telafici baş etme modlarının tümünü şu şekilde ele almış ve tanımlamıştır:

Büyüklenmeci: Bu modda olan kişiler, kendi isteklerini elde etmek amacıyla başkalarına karşı suistimal edici, iftira atıcı, büyüklük taslayıcı gibi davranışlar sergileyebilir ve benzer tutumlar içinde olabilirler. Eylemlerinin başkaları için olumsuz sonuçlar doğurması onlar için caydırıcı değildir. Bencil bir yaklaşım ve empati yoksunluğu, büyüklenmeci modun temel özelliklerindendir. Bu modu yoğun şekilde kullanan bireyler, diğer insanlar gibi kurallara uymaları gerektiğine inanmazlar. Bunun temel sebebi, kendilerini özel ve ayrıcalıklı görmeleridir (Arntz ve Jacob, 2016). Büyüklenmeci mod, kişinin sürekli kendini övmesi, takdir ve beğeni arayışı içinde olması, istediği her şeyi elde etmeyi doğal bir hak olarak görmesiyle karakterizedir. Bu modda birey, başkalarının duyguları ve ihtiyaçlarına karşı sınırlı empati gösterir, bencilce davranır ve özel muamele bekler. Kibirli ve üstünlük taslayan bir tutum sergilemesi de bu modun belirgin özelliklerindendir (Arntz ve Jacob, 2017). Van Wijk-Herbrink ve arkadaşları (2018), Büyüklenmeci Modu, Kusurluluk şemasının aşırı telafi biçiminde ortaya çıkan bir ifadesi olarak ele almaktadır.

İlgi Bekleyen: Arntz ve Jacob'a (2016) göre, bu durum yalnızlık ve tanınma ihtiyacı ile karakterize edilir ve bireyler dikkati üzerinde tutmak amacıyla fevri, uygunsuz ve abartılı davranışlar sergileyerek onay almaya çalışırlar. Bu mod yaygın olarak histriyonik kişilik bozukluğu olan bireylerde görülmektedir (Jakob vd., 2014).

Aşırı Denetimci: Aşırı denetimci modda, bireyin kontrol ihtiyacı oldukça yüksek olup, her şeyin kendi denetimi altında olması gerektiğine dair güçlü bir inancı vardır. Sürekli kontrol etme eğiliminde olan kişi, bu sayede çevresine hükmetme duygusunu pekiştirir ve tahakküm hissini artırır (Roediger, 2015).

Mükemmeliyetçi Aşırı Denetimci: Bernstein ve arkadaşları (2007) tarafından tanımlanmış Aşırı Denetimci Modun birinci formudur. Bireyler, tehdit algıladıkları durumlarda dikkatlerini yoğunlaştırarak, ruminasyon yaparak ve aşırı kontrolcü davranışlar sergileyerek kendilerini korumaya çalışırlar. Bu süreçte emirler, tekrarlar ve ritüeller önemli bir rol oynar

(Bernstein vd., 2007). Kişi, olası eleştirileri engellemek amacıyla mükemmeliyetçi bir tutum sergileyerek her ihtimali göz önünde bulundurur ve aşırı denetim ile kontrolü elinde tutmaya çalışır (Arntz ve Jacob, 2016).

Paranoid Aşırı Denetimci:

Bernstein ve arkadaşlarının (2007) tanımladığı Aşırı Denetimci Modun ikinci formudur. Bireyler, tehdit algıladıkları durumlarda dikkatlerini yoğunlaştırarak, ruminasyon yaparak ve aşırı kontrolcü davranışlar sergileyerek kendilerini korumaya çalışırken, algıladıkları gizli tehdidi ortaya çıkarmak ve bu tehdidin kaynağını bulmak için çeşitli yollar kullanırlar (Bernstein vd., 2007). Arntz ve Jacob (2016), bu kişilerin tehdit algıları nedeniyle çevresel ipuçlarına karşı aşırı duyarlı hale geldiklerini, başkalarının olası kötü niyetlerini sürekli olarak analiz ettiklerini ve bu doğrultuda sosyal etkileşimleri denetleyici bir tutum geliştirdiklerini belirtmiştir. Kişi bu modda, başkalarının söylemleri ve amaçları hakkında yoğun bir şekilde şüpheli bir tutum sergiler. Sürekli alarm durumunda kalarak, başkaları tarafından tuzağa düşürülme ya da kandırılma gibi durumların önüne geçmeyi amaçlar. Bu durum, bireyde kaygı ve huzursuzluk yaratır (Arntz ve Jacob, 2016; Jacob vd., 2014).

Zorba ve Saldırgan: Tehdit algıladıkları kaynağa yönelik veya arzu ettikleri bir şeyi elde etmek için saldırganlık ve zorbalık kullanan, başkalarını aşağılayıcı, değersizleştirici tutumlar ve fiziksel saldırılarla davranan bireyler, bu modu sıkça kullanan kişilerdir (Young vd., 1996; Roediger, 2015).

Entrikacı ve Manipülatif: Bernstein ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmış adlandırma ve tanım korunmuştur. Bu modda olan bireyler, bir hedefe ulaşmak, başkalarına zarar vermek ya da cezadan kurtulmak için yalan söyleme, kandırma ve yönlendirme gibi yollara başvurabilirler. Bu modda kişi, kendi çıkarı ve kazancı için diğerlerini suistimal eder veya sömürür. Bunu yaparken düzenbaz ve manipülatif bir tutum sergiler. Antisosyal ve psikopatik karakter özellikleri gösteren bireylerde, bu moda sıkça rastlanılmaktadır (Bernstein vd., 2007). Arntz ve Jacob (2016), bu modun etkisindeki bireylerin, hedeflerine ulaşmak amacıyla bilinçli olarak manipülasyon, aldatma ve gerçekleri çarpıtma gibi stratejilere başvurabileceğini belirtmiştir. Bu mod, narsisistik kişilik yapılanmasında yer alabilecek örüntülerden biridir.

Kurnaz Avcı: Bernstein ve arkadaşları (2007) tarafından tanımlanan Avcı Modunun ismi değişmiştir. Bu modda olan kişiler, sorunları, zorlukları, rakipleri veya düşmanları

soğukkanlı, acımasız ve kurnaz bir tutumla ortadan kaldırmaya odaklanır. Zorba ve saldırgan moddaki sıcak saldırganlığın aksine, bu kişiler soğukkanlı ve acımasız bir saldırganlık sergiler. Bu mod, neredeyse yalnızca psikopatik kişiliklerde görülmektedir.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini ile veri toplama araçları başlıklar halinde ele alınmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri ile aşırı telafi baş etme modları ve öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki korelasyonları ve etkileşimleri belirlemeye ve analiz etmeye yönelik bir araştırma yöntemidir. Bu yöntem, iki veya daha fazla değişken arasındaki korelasyonu ölçmek amacıyla tasarlanmış olup, özellikle sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Fraenkel, Wallen, ve Hyun, 2012). İlişkisel tarama, değişkenler arasındaki ilişkilerin doğasını anlamak, bu ilişkilerin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. İlişkisel tarama deseniyle toplanan veriler, çoğunlukla değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik korelasyon ve regresyon gibi istatistiksel analiz teknikleriyle değerlendirilir. Bu analizler, değişkenlerin birbirleri üzerindeki olası etkilerini anlamalarına yardımcı olur ve elde edilen bilgiler doğrultusunda daha etkili müdahaleler geliştirmelerine imkan sağlar (Gay, Mills, ve Airasian, 2012).

Sosyal bilimlerde, özellikle de eğitim, psikoloji ve sosyoloji alanlarında, ilişkisel tarama modeli sık başvurulan araştırma desenlerinden biridir. Öğrencilerin akademik başarısı ile ailevi faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek veya çalışanların iş tatmini ile iş performansı arasındaki bağlantıyı değerlendirmek gibi konularda çokça tercih edilmektedir (Creswell, 2014).

Ancak, ilişkisel tarama yönteminin bazı sınırlılıkları da vardır. Bu yöntem, değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığını ortaya koyabilse de bu ilişkilerin sebeplerini açıklayamaz. Başka bir deyişle, korelasyon tespit edilse bile bu, değişkenler arasında nedensel bir bağ olduğu anlamına gelmez (Shadish, Cook, ve Campbell, 2002). Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik oluşturulan hipotezler, yapısal eşitlik modelleme yöntemi kullanılarak test edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma evrenini, Türkiye’de yaşayan ve romantik bir ilişki içerisinde olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşılan çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran bireylerden oluşmuştur ve araştırmaya toplam 305 kişi katılmıştır. Katılımcıların 18-64 yaş aralığında olmaları, Türkçe okuyup yazabilmeleri ve romantik ilişkilerinin en az üç aydır devam ediyor olması araştırma kapsamında veri analizine dahil edilmeleri için gerekli koşullar olarak belirlenmiştir.

Belirlenen katılım koşullarını karşılamayan bazı bireylerin verileri analiz dışında bırakılmış, bu nedenle örnekleme yer alan katılımcı sayısı 277 kişiye düşmüştür. Çalışmaya katılanların yaşları 18 ile 64 yaş arasında değişmiş olup, yaş ortalamaları ise 39.12 olarak belirlenmiştir. Örneklem %73,6’sı (n=204) kadın, %26,4’ü (n=73) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Örneklemden veri toplanmadan önce, İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli onay alınmış ve araştırmanın etik standartlara uygunluğu sağlanmıştır. Veri toplama süreci başladığında ise katılımcılar, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilmiş ve katılımcıların gönüllü katılımını onaylamaları için Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-1) onaylatılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama amacıyla kullanılan ölçüm araçları arasında Kişisel Bilgi Formu, İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ), Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ) ve Şema Mod Envanteri (Versiyon 3) (ŞME) bulunmaktadır. Şema Mod Envanteri’nin iki alt boyutunun maddeleri kullanılmıştır. Bunlar, ‘Büyükleme’ ve ‘Şüpheli Aşırı Denetimci’ boyutların maddeleridir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından tasarlanan sosyo-demografik bilgi formu aracılığıyla katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine ilişkin veriler toplanmıştır. Bu formda, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu gibi temel bilgiler yer almakta olup, ayrıca katılımcıların halihazırda bir ilişkilerinin olup olmadığı, eğer varsa bu ilişkinin süresi ile daha önceki en uzun ilişki sürelerine dair veriler de toplanmıştır. Bu bilgiler,

katılımcıların sosyo-demografik yapıları hakkında kapsamlı bir anlayış elde edilmesine olanak tanımaktadır. Formda yer alan tüm sorular, EK 2’de sunulmuş olup, katılımcıların vermiş oldukları yanıtlarla ilgili olarak araştırmanın ilerleyen aşamalarında daha detaylı analizler yapılmıştır (Ek-2).

2.3.2. İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ)

Çiftlerin yaşadıkları sıkıntılar karşısında verdikleri tepkileri değerlendirmek amacıyla, Rusbult ve Zembrodt (1983) tarafından Romantik İlişki Sorunlarına Tepkiler Ölçeği geliştirilmiştir. Katılımcılara, 20 farklı senaryoyu okumaları ve her biri için olası tepkilerini değerlendirmeleri talimatı verilmiştir. Bu senaryolar, ilişkilerde karşılaşılan küçük ya da büyük problemlere verilen potansiyel tepkileri tasvir etmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte, bireylerin problemlere verdikleri tepkiler iki temel boyutta değerlendirilmiştir: etkinlik–edilgenlik ve yapıcılık–yıkıcılık. Her senaryonun ardından katılımcılardan, belirtilen durum için sunulan dört seçenektan hangisini tercih edeceklerini seçmeleri istenmiştir. Bu yanıtlar Rusbult ve çalışma arkadaşlarının 1983 yılında yaptıkları araştırmalardan elde edilen, konuşma (dikkati sorun çözümüne çekmek, sorunu değerlendirmek, arkadaş veya uzman desteğine başvurmak, çözüm yolları bulmak), bağlılık (çatışmayı tercih etmemek fakat partnerine bağlılığı devam ettirmek, problemin çözüleceğini ümitli bir şekilde beklemek, sorunun çözülmesi için dua etmek), yokmuş gibi davranma (tartışmayı ve eşi yok sayma, partnere yeterince zaman ayırmama, sorunu gündeme getirmekten çekinme, partnere olumsuz tutum ve davranışlarda bulunma, konu dışı durumlarda partneri eleştirme) ve çıkış (çatışmayı bırakıp partnerle yolları ayırma, ortak yaşam alanını terk etmek, boşanma veya ayrılmakla korkutmak) maddelerinden meydana gelmektedir.

Rusbult ve arkadaşları (1991), kişinin partnerinin davranışlarını nasıl algıladığını ölçmeye yönelik ek bir alt ölçek geliştirerek, dört tepki türünü “bireyin kendi tepkileri” ve “partnerinde algıladığı tepkiler” olmak üzere iki ayrı kategoride incelemişlerdir. Böylece, birbirine bağlı olma yapısıyla birlikte, ilişkisel ahengin esas dinamikleri de anlaşılmaya çalışılmıştır.

Ölçek hem bireysel hem de partner algısı bölümünde toplam 16 maddeden oluşmaktadır. 1’den (hiç yapmadığını veya partnerinin hiç yapmadığını belirtmektedir) 9’a (her zaman yaptığını veya partnerinin her zaman yaptığını belirtmektedir) kadar seçeneği olan bir Likert ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Rusbult ve arkadaşları (1991), ölçeğin kullanımına

ilişkin olarak iki ayrı değerlendirme yöntemi olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, konuşma, bağlılık, yokmuş gibi davranma ve çıkış alt boyutlarından her biri için toplam puan ayrı ayrı alınabilir veya ikili ilişkilerde çatışma çözmeye yönelik uyumsal davranışı değerlendirmek için çıkış ve yokmuş gibi davranma alt boyutuna ait maddeler ters kodlanarak, 4 alt boyutu da kapsayan genel bir toplam puan elde edilebilir. Yüksek puanlar, daha yüksek uyumsal davranışı yansıtır. Ölçekte, “bireyin tepkileri” alt ölçeğine ait dört tepki biçimi incelenmektedir. 1., 9. ve 13. maddeler çıkış; 2., 6., 10. ve 15. maddeler konuşma; 3., 7., 11., 12. ve 16. maddeler bağlılık; 4., 5., 8. ve 14. maddeler yokmuş gibi davranma tepkilerini ölçer.

Literatür incelendiğinde, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının, bireyin tepkilerine ait alt ölçekler için şu şekilde belirlendiği görülmüştür: çıkış alt ölçeği için 0.68, konuşma alt ölçeği için 0.80, bağlılık alt ölçeği için 0.74 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.53. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bireyin partnerinde algıladığı tepkilere ait alt ölçekler için ise şu şekilde bulunmuştur: çıkış alt ölçeği için 0.63, konuşma alt ölçeği için 0.85, bağlılık alt ölçeği için 0.77 ve yokmuş gibi davranma alt ölçeği için 0.54 (Taluy, 2018).

Taluy (2018), ölçeği Türkçeye uyarlamış ve yapılan faktör analizinde, ölçeğin orijinal dört bileşenli yapısını koruduğunu ortaya koymuştur. Fakat özgün ölçekte çıkış alt başlığında yer alan 5. madde, Türkçeye uyarlama çalışmasında yokmuş gibi davranma faktörü altında yer almıştır. Ayrıca, orijinal ölçekte ana hatlarıyla belirtilen bireyin partnerinde gözlemlediği tepkilerin varlığını göz ardı etme boyutuna ait olan 12. madde, Türkçe uyarlama çalışmasında ters kodlanarak bağlılık boyutuna dahil edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda, konuşma tepkileri 4 madde (2., 6., 10. ve 15. maddeler), bağlılık tepkileri 5 madde (3., 7., 12., 11. ve 16. maddeler), yokmuş gibi davranma tepkileri 4 madde (4., 5., 8. ve 14. maddeler) ve çıkış tepkileri 3 madde (1., 9. ve 13. maddeler) olmak üzere dört alt boyut aracılığıyla ele alınmıştır (Taluy, 2018).

Tablo 1’de bu çalışmaya ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Bu katsayılara göre, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır.

İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği (İİÇÇTÖ) Ek-5’te sunulmuştur.

2.3.3. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ):

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ), öz eleştirel düşüncelerle ilişkili ruminatif süreçleri değerlendirmek amacıyla Smart ve arkadaşları (2016) tarafından üniversite öğrencileri ve

klirik 6rneklem 6zerinde geliştirilmiştir. Tek fakt6rl6 bir yapıya sahip olan 6l6ek, 10 maddeden oluşmakta ve 4'l6 Likert tipi bir derecelendirme (1 = Hi6, 4 = Tamamen) kullanmaktadır. 6l6ekte ters kodlanan madde mevcut değildir. Bu 6l6ekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmekte olup, y6ksek puanlar 6z eleştirel ruminasyon d6zeyinin arttığını g6stermektedir. 6l6eğin orijinal formunun Cronbach alfa katsayısı .92, test-tekrar test korelasyonu ise .86 olarak belirlenmiş ve y6ksek g6venirlik d6zeyine işaret etmiştir (Smart vd., 2016: 27). Orijinal 6ER6'n6n, 6eşitli ruminasyon 6l66mleri, utan6, su6luluk, depresyon, anksiyete, stres, sınırda kişilik 6zelliği ve n6rotisizm ile y6ksek d6zeyde pozitif; 6z-şefkat ile y6ksek d6zeyde negatif; dışad6n6kl6k ile orta d6zeyde negatif; uyumluluk ve 6zdenetim/sorumluluk ile d6ř6k d6zeyde negatif y6nde anlamlı korelasyonlar g6sterdiği tespit edilmiştir (Smart vd., 2016: 18). Artımsal ge6erlik a6ısından incelendiğinde, 6z eleştirel ruminasyonun, diğer ruminasyon 6l66mleri ve utancın 6tesinde, genel sıkıntı d6zeyinde (depresyon, anksiyete ve stresin toplam puanı) anlamlı bir varyans oluşturduğu g6r6lm6ştir (Smart vd., 2016: 24). Bu 6er6evede, 10 madde i6eren ve tek fakt6rl6 bir yapıya sahip olan 6z Eleştirel Ruminasyon 6l6eği'nin kabul edilebilir d6zeyde ge6erlik ile g6venirliğe sahip olduğu ve klinik dışı pop6lasyonda kullanımının uygun bulunduğu belirlenmiştir.

6l6eğin T6rk6eye 6evrilmiş hali ise Erarslan İnge6 ve arkadaşları (2021) tarafından yetişkin 6rneklem 6zerinde uygulanmıştır. Tek fakt6rl6 yapısı doğrulananan T6rk6e 6l6eğin Cronbach alfa katsayısı .87, test-tekrar test g6venirliği ise .89 olarak bulunmuş ve bu veriler 6l6eğin y6ksek d6zeyde g6venirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Erarslan İnge6 vd., 2021: 44-45).

Bu 6alışma i6in Tablo 1'de Cronbach alfa i6 tutarlılık katsayıları verilmiştir. Bu verilere dayanarak, Cronbach alfa i6 tutarlılık katsayısı 0,89 olarak saptanmıştır.

6z Eleştirel Ruminasyon 6l6eği (6ER6), Ek-4'te mevcut bulunmaktadır.

2.3.4. şema Mod Envanteri (Versiyon 3) (şME)

şema Kuramı 6er6evesinde modları değerlendirmek i6in Lobbestael ve 6alışma arkadaşları (Lobbestael, Vreeswijk, Spinhoven, Schouten ve Arntz, 2010) başlangı6ta 118 maddeden oluşan bir 6l6ek geliştirmiş ve daha sonra bu 6l6eği daha kapsamlı h6le getirerek 174 maddeden oluşan versiyonu oluşturulmuştur. 6l6eğin T6rk6eye uyarlaması Soyg6t ve arkadaşları (2019) tarafından ger6ekleştirilmiştir. şME'nin bu 6666nc6 versiyonu, adli

vakalara yönelik modları da kapsayan ifadeler içeren ve değerlendirmeye 163 maddenin dahil edildiği bir mod ölçeğidir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ilgili modların şiddetinin arttığını göstermektedir. Altı dereceli Likert tipi bir öz bildirim ölçeği olan ŞME, 1 (Hiç ya da Neredeyse Hiç) ile 6 (Her Zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin 19 alt boyutu vardır ve bu alt boyutlar şunlardır: Kırılgan Çocuk, Öfkeli Çocuk, Hiddetli Çocuk, Dürtüsel Çocuk, Denetimsiz Çocuk, Mutlu Çocuk, Söz Dinleyen Teslimci, Kopuk Korungan, Kopuk Kendini Yatıştırıcı, Büyükleme, Zorba ve Saldırgan, Cezalandırıcı Ebeveyn, Talepkar Ebeveyn, Sağlıklı Yetişkin, Entrikacı ve Manipülatif, Kurnaz Avcı, Öfkeli Korungan, Şüpheli Aşırı Denetimci, Adli Büyükleme.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, 1271 katılımcıdan elde edilen verilerle yürütülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin %77,5'i kadındır. Katılımcı grubun yaşlarının ortalama değeri 20.43'tür (SS= 2.16, ranj=18-57). Geçerlik ve güvenirlik analizleri, doğrulayıcı faktör analizi (DFA), iç tutarlık analizleri, test tekrar test analizleri, çeşitli korelasyon analizleri ve diskriminant analizi yapılmıştır.

Tablo 1'de bu çalışmaya ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Buna göre, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak belirlenmiştir.

Şema Mod Envanteri Ek-3'te sunulmuştur.

2.4. İşlem

Araştırmanın amacına yönelik olarak veri toplanabilmesi için öncelikle katılımcılara uygulanacak ölçeklerin Türkçeye geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış olan araştırmacılardan e-posta yoluyla gereken izinler alınmıştır. Buna ek olarak, araştırma ve veri toplama sürecine geçilmeden önce, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'na başvurulmuş; tez önerisinin incelenmesinin ardından, 26.01.2024 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya dahil olan tüm kişilere ilk olarak çalışmaya gönüllü katıldıklarını onaylayan 'Bilgilendirilmiş Onam Formu' ile sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Şema Mod Envanteri (Versiyon-3) (ŞME), Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ) ve İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği verilmiştir. Bu çalışmada elde edilen veriler, yaklaşık altı aylık bir zaman diliminde, toplamda 305 katılımcıya ulaşılarak toplanmıştır. Katılımcılara ulaşabilmek amacıyla Google Forms üzerinden oluşturulan anketin linki, 18-64 yaş arasındaki kişilere gönderilmiş ve bu bireylere, araştırmaya katılmak isteyip istemediklerine dair bir soru yöneltilmiştir. Gönüllü

katılımcılar, kendilerine gönderilen anketteki soruları doldurmuş ve böylece veriler toplanmaya başlanmıştır. Uygulama süreci, araştırmacı tarafından gerekli tüm izinler alındıktan sonra, katılımcıların belirlenen gün ve saatler arasında katılım sağlaması için düzenlenmiş ve bu süreçte katılımcılara, ölçekleri doğru ve objektif bir şekilde tamamlamaları için gerekli hatırlatmalar yapılmıştır. Ayrıca, araştırmanın amacı hakkında da tüm katılımcılara bilgi verilerek, katılımın bilinçli bir şekilde sağlanması amaçlanmıştır. Uygulamanın her katılımcı için ortalama 15 dakika sürmesi planlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde 'SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23 for Windows' programından faydalanılmıştır. Daha sonra, uç değerlerin tespit edilebilmesi amacıyla analizler yapılmış ve sonra verilerin normal dağılım durumu incelenmiştir. Normal dağılım analizlerinin tamamlanmasının ardından, araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarını hesaplamak için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, $p < .05$ anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurularak değerlendirilmiş ve analizler %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir. Sosyo-demografik özelliklerin ve betimsel istatistiklerin detaylı bir şekilde analiz edilebilmesi için öncelikle t-testi kullanılmış ve bunun yanı sıra yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel değerler de dikkate alınmıştır. Öz eleştirel ruminasyon ile çift çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracılık rolünü incelemek amacıyla, Hayes makrosu Model 4 kullanılarak aracılık (mediation) analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Bulgular

Bu bölümde, araştırma hipotezlerini test etmek maksadıyla yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilecektir. Öncelikle, araştırma grubundaki katılımcılar hakkında bilgi edinmek için demografik bilgi formundan elde edilen betimsel istatistikler paylaşılacaktır.

3.1.1. Değişkenlerin Betimleyici İstatistik Bulguları

Tablo 1

Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişken	Min	Max	Ort	SS	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
Öz Eleştirel Ruminasyon	10,00	40,00	23,31	6,67	,470	-,289	,89
Aşırı Telif B. M.	32,00	110,00	65,99	14,99	,392	,003	,86
Uyumsal Davranış	40,00	136,00	86,91	16,06	,062	,171	,71

Uyumsal davranış puanı; konuşma, bağlılık, çıkış ve yokmuş gibi davranma alt boyutlarından elde edilen puanların toplamıyla oluşturulmuştur. Çıkış ve yokmuş gibi davranma alt boyutuna ait maddeler ters kodlanarak toplam puana dahil edilmiştir. Elde edilen toplam puan, bireylerin çatışma çözme sürecindeki uyumsal davranış düzeyini yansıtmaktadır. Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde uyumsal davranışı göstermektedir.

Tablo 1’de değişkenlerin betimsel istatistikleri yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların özeleştirel ruminasyon puanları 10-40, aşırı telif baş etme modu puanları 32-110 ve uyumsal davranış puanları 40-136 arasında değişmektedir.

Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığına yönelik hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ise her bir değişken için -1 ile +1 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu aralık Stevens’a göre (2002) verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir.

Son olarak araştırmada kullanılan ölçme araçlarının çalışma kapsamındaki iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 1 incelendiğinde iç tutarlılık katsayılarının .71 ile .89 arasında değiştiği görülmektedir. İç tutarlılık katsayısının .60 ve üzerinde olması, ölçme araçlarının kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2006).

3.1.2. Örneklemin Sosyo Demografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini 204 kadın (%73,6) ve 73 erkek (%26,4) olmak üzere toplam 277 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 18-64 arasında yer alıp yaş ortalaması 39.12'dir. Katılımcıların, mevcut ilişkilerinin süresi üç ay ile 48 yıl arasında değişmektedir. Örneklemin sosyodemografik özelliklerine ilişkin detaylı tablo aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 2
Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını Gösteren Tablo

Değişken		f	%	Toplam %
Cinsiyet	Kadın	204	73,6	73,6
	Erkek	73	26,4	26,4
	Toplam	277	100,0	100,0
Yaş	18-24 yaş	37	13,4	13,4
	25-34 yaş	75	27,1	27,1
	35-44 yaş	57	20,6	20,6
	45-54 yaş	69	24,9	24,9
	55-64 yaş	39	14,1	14,1
	Toplam	277	100,0	100,0
Medeni durum	Evli	159	57,4	57,4
	Bekar ve ilişkisi var	51	18,4	18,4
	Bekar ve ilişkisi yok	35	12,6	12,6
	Boşanmış	32	11,6	11,6
	Toplam	277	100,0	100,0
Eğitim düzeyi	Lise	52	18,8	18,8
	Üniversite	195	70,4	70,4
	Lisansüstü	30	10,8	10,8
	Toplam	277	100,0	100,0
Çalışma durumu	Çalışıyor	205	74,0	74,0
	Çalışmıyor	72	26,0	26,0
	Toplam	277	100,0	100,0
Devam eden ilişki	İlişkisi var	192	69,3	69,3
	İlişkisi yok	85	30,7	30,7
	Toplam	277	100,0	100,0

Devam eden ilişki varsa süresi	Devam	85	30,7	30,7
	ed.iliş.yok			
	2 yıldan az	46	16,6	16,6
	2-10 yıl	56	20,2	20,2
	11-20 yıl	42	15,2	15,2
	21 yıl ve üzeri	48	17,3	17,3
	Toplam	277	100,0	100,0
Yaşanan en uzun ilişkinin süresi	2 yıldan az	77	27,8	27,8
	2-10 yıl	100	36,1	36,1
	11-20 yıl	58	20,9	20,9
	21 yıl ve üzeri	42	15,2	15,2
	Toplam	277	100,0	100,0

3.1.3. Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 3
Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Uyumsal Davranış	Kadın	204	85,0833	15,68118	1,09790	-	275	,002
	Erkek	73	92,0274	17,60601	2,06063	3,142		

Çift ilişkisinde uyumsal davranışın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan ilişkisiz grup t testi bulguları tablo 3'te gösterilmektedir. Tablo 3'e bakıldığında uyumsal davranışın kadınlar için aritmetik ortalaması 85.08 ve standart sapması 15.68, erkekler için ise aritmetik ortalaması 92.02 standart sapması ise 17.60 bulunmuştur. İlişkisiz grup t testi bulgularına göre erkeklerin uyumsal davranış puanlarının, kadınların uyumsal davranış puanlarına göre istatistiksel bağlamda anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($p < .01$). Bu durumda, erkeklerin uyumsal davranış sergileme düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4

**Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını
Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

		N. SS ve $\bar{X}$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Uyumsal Davranış	18-24 yaş	34	87,859	15,202	G.Arası	778,285	4	194,571	,715	,582
	25-34 yaş	93	86,825	15,089	G. İçi	74049,635	272	272,241		
	35-44 yaş	59	87,164	18,899	Toplam	74827,921	276			
	45-54 yaş	88	87,500	14,337						
	55-64 yaş	31	81,293	18,541						
	Toplam	305	86,663	16,046						

Tablo 4 de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kişilerin uyumsal davranış puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini belirleyebilmek için uygulanan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu bulgu, katılımcıların yaşlarının, uyumsal davranış sergileme düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. 18-24 yaş aralığı için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.85, 25-34 yaş aralığı için uyumsal davranış aritmetik ortalama 86.82, 35-44 yaş aralığı için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.16, 45-54 yaş aralığı için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.50 ve 55-64 yaş aralığı için ise uyumsal davranış aritmetik ortalama 81.29 bulunmuştur.

Tablo 5

**Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Medeni Duruma Göre Farklılaşp
Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

		N. SS ve $\bar{X}$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Uyumsal Davranış	Evli	159	87,2201	16,19019	G.Arası	86,467	3	28,822	,105	,957
	Bekar ve ilişkisi var	51	87,2549	14,08665	G. İçi	74741,453	273	273,778		
	Bekar ve ilişkisi yok	35	85,9714	19,59665	Toplam	74827,921	276			
	Boşanmış	32	85,8750	18,26993						
	Toplam	277	86,9134	16,46559						

Çift ilişkisinde uyumsal davranışın medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları tablo 5'te yer almaktadır. Buna göre grupların puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık görülmemektedir ($p > .05$). Bu bulgu, medeni durumun, kişilerin uyumsal davranış sergileme düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Evli kişiler için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.22, standart sapma 16.19, bekar ve ilişkisi olan kişilerin uyumsal davranış aritmetik ortalaması 87.25, standart sapma 14.08, bekar ve ilişkisi olmayan kişilerin uyumsal davranış aritmetik ortalaması 85.97, standart sapma 19.59, boşanmış kişilerin uyumsal davranış aritmetik ortalaması 86.91, aritmetik ortalaması ise 18.26 olarak bulunmuştur.

Tablo 6
Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\bar{X}$ Değerleri						ANOVA Sonuçları			
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F p
	<i>Lise</i>	52	87,6923	19,21554	G.Arası	310,228	2	155,114	,570 ,566
Uyumsal	<i>Üniversite</i>	195	87,1641	15,55846	G. İçi	74517,692	274	271,962	
Davranış	<i>Lisansüstü</i>	30	83,9333	17,34624	Toplam	74827,921	276		
	<i>Toplam</i>	277	86,9134	16,46559					

Tablo 6'da çift ilişkisinde uyumsal davranışın eğitim duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları sunulmaktadır. Buna göre grupların puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Bu sonuca bakıldığında, bireylerin eğitim seviyelerinin, ilişkilerindeki uyumsal davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir. Eğitim düzeyi lise olan kişilerin uyumsal davranış aritmetik ortalaması 87.69, eğitim düzeyi üniversite olan kişilerin uyumsal davranış aritmetik ortalaması 87.16 ve eğitim düzeyi lisansüstü olan kişilerin ise uyumsal davranış aritmetik ortalaması 83.93 bulunmuştur.

Tablo 7

Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Uyumsal Davranış	Çalışıyor	205	87,6976	16,92302	1,18195	1,339	275	,182
	Çalışmıyor	72	84,6806	14,97399	1,76470			

Tablo 7’de sunulan çift ilişkisinde uyumsal davranışın çalışma durumu açısından farklılaşp farklılaşmadığına yönelik uygulanan ilişkisz grup t testi bulgularına göre, katılımcıların puanları çalışma durumuna göre önemli seviyede farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Bu bulgu, katılımcıların çalışma durumlarının, uyumsal davranış sergileme düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Çalışan kişiler için yapılan analizde uyumsal davranış aritmetik ortalamaları 87.69 bulunmuş olup standart sapma 16.92, çalışmayan kişilerin ise aritmetik ortalaması 84.68, standart sapma 14.97 bulunmuştur.

Tablo 8

Çift İlişkisinde Uyumsal Davranışın Yaşanan En Uzun İlişki Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\bar{X}$ Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Uyumsal Davranış	2 yıldan az	43	87,6512	16,60735	G.Arası	166,249	3	62,371	,228	,877
	2-10 yıl	100	87,3400	17,31947	G. İçi	66741,043	239	279,251		
	11-20 yıl	58	85,4655	15,21451	Toplam	66907,292	242			
	21 yıl ve üzeri	42	86,5476	17,29684						
	Toplam	243	86,8107	16,62758						

Tablo 8’de çift ilişkisinde uyumsal davranışın yaşanan en uzun ilişki süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları yer almaktadır. ANOVA bulgularına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu durum, yaşanan ilişki süresinin uyumsal davranış üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yaşanan en uzun ilişki süresi 2 yıldan az olan kişiler için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.65, en uzun ilişki süresi 2-10 yıl arası olan kişiler için uyumsal davranış aritmetik ortalama 87.34, en uzun ilişki süresi 11-20 yıl olan bireyler için uyumsal davranış aritmetik ortalama 85.46 ve yaşanan en uzun ilişki süresi 21 yıl ve üzeri olan bireyler için aritmetik ortalama 86.54 bulunmuştur.

3.1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 9

Uyumsal Davranış Toplam Puanı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken		Öz Elş. Rum.	Aşırı Telafi B. M.	Uyumsal Dav.
1. Öz Eleştirel Ruminasyon	r	1		
	p			
2. Aşırı Telafi B. Mod.	r	,260**	1	
	p	,000		
3. Uyumsal Davranış	r	-,202**	-,115	1
	p	,000	,057	

Tablo 9’ da değişkenler arasında olabilecek ilişkileri saptamak amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon Analizi bulguları incelendiğinde uyumsal davranış ve öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < .01$). Bu bulgu, bireyin öz eleştirel ruminasyon düzeyi arttıkça uyumsal davranışlarının azaldığını, diğer bir deyişle, öz eleştirel ruminasyon düzeyi düştükçe uyumsal davranışlarının arttığını göstermektedir. Uyumsal davranış ile aşırı telafi baş etme modları arasında ise anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır ($p > .05$). Bu durum, bireylerin sergilediği uyumsal davranışların, aşırı telafi baş etme modları ile doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir.

Tablo 10

Çatışma Çözme Çıkış Tepkileri Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken		Öz Elş. Rum.	Aşırı Tel. B. M.
Çatışma Çözme-Çıkış	r	-,232**	-,253**
	p	,000	,000

Tablo 10’ da çatışma çözme-çıkış tepkileri ile öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre çatışma çözme çıkış tepkileri boyutu ile öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < .01$). Bu durum, bireylerin öz eleştirel ruminasyon veya aşırı telafi baş etme modlarını daha fazla kullandıkça, çatışma çözme sürecinde çıkış tepkisini daha az sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 11

Çatışma Çözme-Yokmuş Gibi Davranma Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken		Öz Elş. Rum.	Aşırı Telafi B. M.
Çatışma Çözme Yokmuş Gibi Davranma	r	-,311**	-,157**
	p	,000	,000

Çatışma çözme-yokmuş gibi davranma boyutu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 11’de sunulmaktadır. Yapılan analiz sonrasında çatışma çözme yokmuş gibi davranma tepkileri boyutu ile öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuç, bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeyi veya aşırı telafi baş etme stratejileri arttıkça, çatışma durumlarında yokmuş gibi davranma tepkisini daha az sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 12

**Çatışma Çözme-Bağlılık Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri
Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		Öz Elş. Rum.	Aşırı Telafi B. M.
<i>Çatışma Çözme Bağlılık</i>	r	,036	,062
	p	,555	,307

Çatışma çözme-bağlılık boyutları arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre (Tablo 12), değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, bireylerin çatışma çözme sürecinde bağlılık tepkisinin, öz eleştirel ruminasyon veya aşırı telafi baş etme modları gibi bireysel baş etme stratejileriyle doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir.

Tablo 13

**Çatışma Çözme-Konuşma Alt Ölçeği ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkileri
Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları**

Değişken		Öz Elş. Rum.	Aşırı Telafi B. M.
<i>Çatışma Çözme Konuşma</i>	r	-,071	-,025
	p	,239	,681

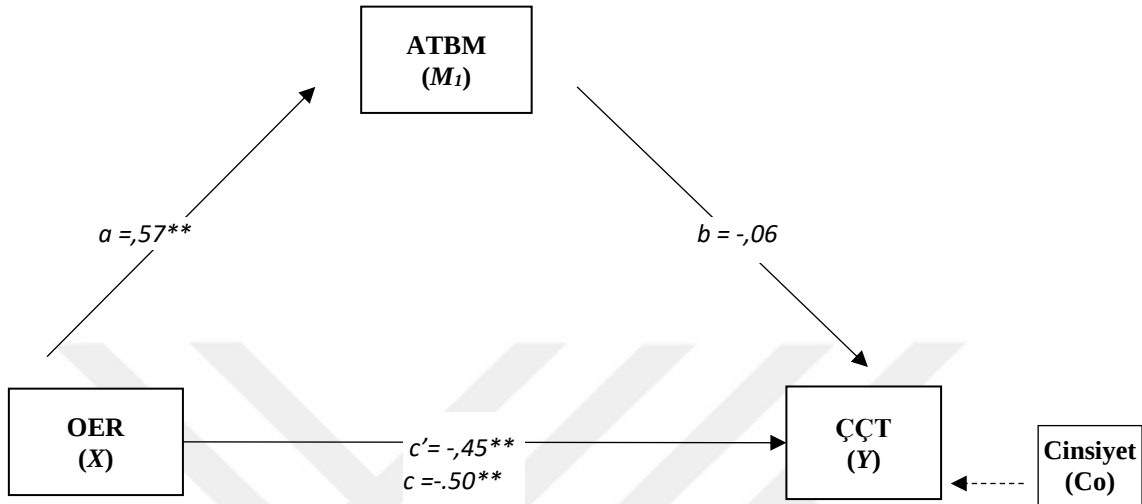
Çatışma çözme- konuşma boyutu arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 13’de görülmektedir. Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre, değişkenler arasında istatistiksel bağlamda anlamlı ilişkiler bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu durum, çatışma çözme sürecinde konuşma tepkisinin incelenen diğer değişkenlerle doğrudan bir ilişkisi olmadığını göstermektedir.

3.1.5. Aracılık Modeline İlişkin Bulgular

Yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracılığının incelendiği bu çalışmada, psikolojik belirtilerin alt boyutları ayrı ayrı ele alınmış ve kurulan modeller sırası ile test edilmiştir. Aşağıda bu modele ilişkin bulgular yer almaktadır.

Şekil 1

**Öz Eleştirel Ruminasyon ile Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Aşırı
Telaflı Baş etme Modlarının Aracılık Rolüne İlişkin Model Şeması**



**3.1.6. Öz Eleştirel Ruminasyon İle Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Aşırı
Telaflı Baş etme Modlarının Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular**

Tablo 14

**Öz Eleştirel Ruminasyon ile Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkide Aşırı
Telaflı Baş etme Modlarının Aracılık Rolüne İlişkin Tablo**

Yol	Katsayı	95%CI	
		LL	UL
OER→ATBM	,57**	,32	,83
OER→UD	-,45**	-,74	-,16
ATBM→UD	-,07	-,21	,06
Doğrudan Etki	-,46**	-,74	-,19
Dolaylı Etki	-,04	-,14	,05

*p<.01,
**p<.001

Öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracılık etkisini test etmek için Şekil 1’deki model kurulmuştur. Aracılık analizlerinde öz eleştirel ruminasyonun aşırı telafi baş etme modları ile doğrudan ve pozitif

ilişkili ($B=-.10$), uyumsal davranış ile doğrudan negatif ilişkili olduğu ($B= -.46$), aşırı telafi baş etme modlarının ise uyumsal davranışla doğrudan ilişkili olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Dolayısıyla aşırı telafi baş etme modlarının, öz eleştirel ruminasyon ve uyumsal davranış ilişkisinde aracılık etmediği gözlenmiştir. Söz konusu dolaylı etki anlamlı çıkmamış olsa da öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modlarının uyumsal davranış üzerindeki yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir (Toplam etki $B= -.50$, $p<.01$). Söz konusu yordayıcılığın geçerliğini test etmek için 5000 örneklem %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmış ve toplam etkinin 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

3.2. Bulguların Değerlendirilmesi

Burada, ilk bölümde sunulan hipotezler çerçevesinde gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarıyla elde edilen anlamlı veriler doğrultusunda yapılan tartışmalara yer verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikli olarak öz eleştirel ruminasyonun araştırmanın diğer değişkeni (çift çatışma çözme tepkileri) ile arasında olan ilişki ve bu ilişki üzerinde anlamlı etkisi olan değişkenler (yaş ve cinsiyet) ve bu ilişkiyi yordayan araştırma değişkenine (şema baş etme modları) yönelik elde edilen sonuçların tartışılması sunulmuştur.

3.2.1. Tartışma

Bu araştırma, 18-64 yaş arasındaki bireylerin öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ile çift ilişkilerinde sergiledikleri çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolünü incelemektedir. Alanyazında yapılan benzer nitelikli çalışmalar incelendiğinde; öz eleştirel ruminasyon, çatışma çözme tepkileri ve şema modları değişkenlerinin aynı anda incelendiği bir başka araştırma ile karşılaşılmamıştır. Bu durum, mevcut alanyazının bu bağlamda sınırlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulgularının alanyazını zenginleştireceği ve bu konudaki bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bölümde, denenceleri test etmek amacıyla yapılan analizlerin bulguları tartışılmıştır; öncesinde örnekleme ilişkin betimleyici istatistikler değerlendirilmiştir. Devamında, çalışmada ele alınan değişkenler (öz eleştirel ruminasyon, çatışma çözme tepkileri ve aşırı telafi baş etme modları) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizine ilişkin bulguların tartışmasına yer verilmiştir. Son olarak öz eleştirel ruminasyon ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişki kapsamında

aşırı telafi baş etme modlarının aracılık rolünü inceleyen analiz bulguları ele alınarak tartışılmıştır.

3.2.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçların Tartışılması

Katılımcıların uyumsal davranış puanlarını cinsiyet, çalışma durumu ve devam eden ilişki süresi değişkenleri açısından karşılaştırmak amacıyla ilişkisiz grup t-testi uygulanmış olup; yaş, medeni durum, eğitim durumu ve yaşanan en uzun ilişki süresi değişkenleri dikkate alınarak karşılaştırmak amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bu çalışmada incelenen ilk değişken cinsiyet olmuştur. Çatışma çözme konusunda cinsiyet farklılıklarına dair yapılan araştırmalar, çeşitli görüşleri içermekte ve bu görüşler zaman içerisinde farklı perspektiflerle tartışılmaktadır (Gbadamosi vd., 2014). Geleneksel olarak, kadınlar ilişkiye kendilerini adayan ve gerektiğinde kendi amaçlarından feragat eden taraf olarak betimlenirken; erkekler çoğu zaman agresiflik, ısrarcılık ve bağımsızlık gibi özelliklerle ilişkilendirilerek daha baskın ve kontrol odaklı bir tutum sergileyen eş şeklinde tanımlanmış (Gilligan, 1982) olsa da mevcut çalışmada cinsiyetle ilgili elde edilen verilere göre, erkek katılımcıların uyumsal davranış düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun sebebi, erkek katılımcıların toplumsal normlar ve rol beklentileri doğrultusunda daha uyumlu davranmaya yatkın olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Kültürel yapı, cinsiyetlerin toplum içindeki rolünü belirleyerek “cinsiyet kültürü”nün oluşumuna katkı sağlar. Alanyazında yer alan bazı çalışmalar, erkeklerin kadınlara göre çatışma çözme konusunda daha fazla kaçınmacı strateji tercih ettiklerini ve bu durumun cinsiyet rol beklentileriyle bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir (Haferkamp, 1991). Bookwala, Sobin, ve Zdaniuk (2005) kadınların, tartışmaları daha az sakin bir şekilde yürüttüklerini ve anlaşmazlıklar sırasında hararetli tartışmalara girme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Gürcan (2015), yaptığı çalışmada kadınların yıkıcı tepkilere daha sık başvurduğunu, erkeklerin ise daha fazla uyum davranışı gösterdiğini ortaya koymaktadır, kadınların erkeklere göre daha fazla çıkış tepkisi vermekte olduğunu, başka bir ifadeyle, yaşanan ilişkiyi bitirmeye daha eğilimli olduğunu da belirtmiştir. Bununla birlikte, Taluy (2013) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, beklenmedik bazı sonuçlar elde edilmiş ve erkeklerin konuşma ve bağlılık puanlarının kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, ülkemizde çatışma çözme ve cinsiyet farklılıklarının incelendiği bir diğer çalışmada, kadınların çatışma sürecinde erkeklere kıyasla kendilerini ifade etme ihtiyacını daha yoğun hissettikleri ve

duygularını açığa vurma konusunda daha eğilimli oldukları ortaya konmuştur (Şahin vd., 2009).

Uyumsal davranışa dair bir diğer bulgu, katılımcıların yaş grubu kapsamında belirlenmiştir. Uygulanan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre, bu iki grubun yaş ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde uyumsal davranış düzeyinin yaşa bağlı biyolojik veya psikolojik gelişimden çok, kadın ve erkeğin kendisini ifade etme biçimleri, tutumları, yaklaşımları ve değer yargıları kültürel etkileşimden şekilleniyor (Ersoy, 2009) olabilir.

3.2.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Sonuçların Tartışılması

Bu bölümde, uyumsal davranış toplam puanı ile öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda söz konusu değişkenler arasındaki korelasyonlar tartışılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda, uyumsal davranış ile öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak güçlü bir ilişki saptanmıştır. Ortaya çıkan bulgu, bireyin öz eleştirel ruminasyona eğiliminin arttıkça uyumsal davranış sergileme olasılığının azaldığını; buna karşın, ruminasyon düzeyinin düşmesiyle birlikte uyumsal davranışların arttığını ortaya koymaktadır. Yani, kişinin kendine yönelik sürekli ve yoğun eleştirel düşünceler üretmesi, daha sağlıklı ve işlevsel davranışlar sergilemesini zorlaştırmakta; bu durum da bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde daha az yapıcı tepkiler vermesine neden olabilmektedir. Ruminasyon olumsuz ruh hallerini güçlendirir ve sorun çözme ve araçsal davranışları bozar (Nolen-Hoeksema, 2008), bu da daha fazla fikir ayrılığına sebep olabilir. Kankırı (2024) yaptığı çalışmada, öz eleştirel ruminasyonun reddedilme duyarlılığındaki artışla ilişkili olduğunu ve buna bağlı olarak kişilerin sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Ruminasyon tartışmayı sürdürmek için daha büyük motivasyon sağlar (Carr et al., 2012). Ruminasyon aynı zamanda kişilerarası ihlalleri takiben saldırganlıkla da ilişkilidir (Collins ve Bell, 1997; Watkins et al., 2015). Caldwell ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada hem erkeklerde hem de kadınlarda, çift çatışması ile hem kendi ruminasyonları hem de partnerlerinin ruminasyonları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur.

Uyumsal davranış ile aşırı telafi baş etme modları arasında güçlü bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, bireylerin gösterdiği uyumsal davranışların aşırı telafi baş etme modları ile

doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin daha yapıcı ve işlevsel davranışlar sergilemelerinin, her zaman aşırı telafi gibi işlevsiz baş etme stratejilerinden etkilenmeyebileceğini ve bu tür stratejilerin uyumsal davranış üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır.

Alanyazında çıkış tepkisi, partnerle ilişkiden uzaklaşmaya yönelik davranışlar, partneri istismar etme, tehdit etme veya yoğun ve yıkıcı öfke patlamaları gibi olumsuz tepkilerle ilişkilendirilmektedir (Rusbult vd., 1991). Şema aşırı telafisi ise bireyin uyumsuz bir şeması tetiklendiğinde, çatışmak veya karşı hamle yapmak amacıyla geliştirdiği davranış örüntülerini ifade etmektedir (Young vd., 2003). Bu iki değişkenin aralarında anlamlı bir ilişki gelişebileceği düşünülmüştür. Çatışma çözme tepkilerinden ‘çıkış’ tepkisi incelendiğinde, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Çıkış tepkisi ile öz eleştirel ruminasyon arasında negatif bir ilişki bulunması, öz eleştirel düşünceleri yoğun yaşayan bireylerin çatışma durumlarında ilişkiden uzaklaşma, terk etme ya da pes etme (çıkış) tepkisini daha az gösterdiğini düşündürmektedir. Yani birey, kendi hatalarına odaklandığı ve kendini aşırı derecede eleştirdiği için, çatışmada karşı tarafı terk etmek yerine, içe çekilme ya da durumu kendi içinde çözmeye çalışma eğiliminde olabilir. Benzer şekilde, aşırı telafi baş etme modları (büyüklenmeci ve aşırı denetimci modlar) ile çıkış tepkisi arasında da negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu iki aşırı telafi baş etme modunun özellikleri, bireyin çatışma durumlarında kendini koruma, üstünlük sağlama ya da kontrolü elde tutma çabasıdır. Arntz ve Jacob’a (2016) göre, büyüklenmeci modu aktifleştğinde birey, ilişkiyi sonlandırmak ya da ortamdaki uzaklaşmak (çıkış) yerine, istediğini elde etmek amacıyla kötüye kullanım, bencillik ve üstünlük gösteren davranışlar sergilemektedir. Çatışmadan çıkmak, bu bireyler için kontrol kaybı ve güçsüzlük hissi yaratabileceğinden, aşırı telafi baş etme modları çatışma sırasında ilişkiyi sonlandırıcı tepkiler geliştirmeyi engelleyebilir. Dolayısıyla hem öz eleştirel ruminasyon hem de aşırı telafi baş etme modları baskın olan bireylerin, çıkış tepkisini daha az kullandıkları söylenebilir. Bu bulgular, ilgili değişkenlerin doğasına uygunluk göstermekte ve literatürde tanımlanan özellikleri desteklemektedir. Alanyazında aşırı telafi baş etme modlarının çıkış tepkileriyle pozitif yönde ilişkili olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Ayalp (2022) tarafından yapılan çalışmada, aşırı telafi baş etme modlarının artmasıyla birlikte bireylerin ilişkilerinde ayrılık, tehdit ve yıkıcı öfke gibi çıkış tepkilerinin arttığı bulunmuştur. Ancak mevcut çalışmanın bulguları bu sonuçlardan farklılık göstermektedir. Bu farklılık, incelenen aşırı telafi modlarının doğasıyla

açıklanabilir. Tehditleri kontrol altında tutmaya, güvenliğini sağlamaya ve çevreyi sürekli denetlemeye odaklanan Aşırı Denetimci (Roediger, 2015) modda bireyler, doğrudan çıkış tepkileri göstermek yerine, sürekli bir tehdit algısıyla tetikte kalabilirler. Bu nedenle, çatışma durumunda doğrudan çıkış tepkisi göstermek yerine, daha çok içe dönük tepkiler geliştirmeleri mümkün olabilir. Benzer şekilde, Büyüklenmeci modda bireyler diğerlerine karşı üstünlük taslayan ve empati yoksunu davranışlar sergileseler de (Arntz ve Jacob, 2016), doğrudan ilişkiyi sonlandırmaya yönelik çıkış tepkilerindense, kendi üstün konumlarını koruma ve istediklerini elde etme yönünde manipülatif ya da baskın stratejiler kullanabilirler ve çatışmada doğrudan ayrılmayı tercih etmeyip, ilişkide kalıp kendi çıkarlarını sürdürmeye yönelik davranışlar sergileyebilirler. Bu bağlamda, Aşırı Denetimci ve Büyüklenmeci modların, çatışma anlarında bireyleri çıkış tepkisinden ziyade ilişkiyi farklı şekillerde sürdürmeye yönlendirebildiği söylenebilir.

Yokmuş gibi davranma tepkisi, etkisiz ve zarar veren bir çatışma çözme tepkisi olarak, partneri reddetme, sorunlardan kaçınma, partnere olumsuz davranışlarda bulunma ve birlikte geçirilen zamanı azaltma gibi tutumlarla açıklanmaktadır (Rusbult vd., 1991). Yokmuş gibi davranma tepkisi incelendiğinde, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları ile ters yönlü anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu bulgu, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları düzeyi yüksek olan bireylerin çatışma durumlarında yokmuş gibi davranma (neglect) tepkisini daha az gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öz eleştirel ruminasyonun bireyin çatışma anında kendi hatalarına odaklanmasına yol açması ve aşırı telafi baş etme modlarının ise çatışmayı yok saymak yerine üstünlük kurma veya kontrol sağlama yönünde eğilim göstermesi, yokmuş gibi davranma tepkisinin azalması ile ilişkilendirilebilir. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçlar değişkenlerin teorik açıklamalarıyla uyumludur.

Çatışma çözme tepkilerinden ‘bağlılık’ tepkisi incelendiğinde, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları ile anlamlı ilişkiler elde edilmemiştir. İlgili yayınlarda bağlılık tepkisi, bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar sırasında bir takım şeylerin düzeleceğine dair inanç beslemeleri, eşlerinin eleştirilerine destekleyici şekilde yaklaşmaları ve koşulların iyileşmesi için dua etmeleri gibi davranışlarla tanımlanmaktadır (Rusbult vd., 1991). Bağlılık tepkisi, çatışmalarda pasif kalmayı ve iyileşme umuduyla beklemeyi içeren bir yaklaşımı yansıtır. Bağlılık tepkisinin pasif doğası göz önünde bulundurulduğunda, aşırı telafi baş etme modları ile negatif yönde bir ilişki beklenebilir. Ancak yapılan analizde bu ilişki gözlemlenmemiştir. Büyüklenmeci mod, daha çok bireyin kendi içsel algısı ile

ilişkilidir (örneğin üstün olma, hata kabul etmeme gibi). Oysa bağıllık tepkileri daha çok ilişkiye yönelik duygusal yatırım ve umutla ilgilidir (Rusbult vd., 1991). Dolayısıyla, büyüklenmeci mod aktif olsa bile kişi ilişki özelinde bağıllık gösterebilir ya da göstermeyebilir; bu yüzden güçlü bir ilişki bulunmamış olabileceği düşünülmüştür. Bir diğer olası açıklama ise, bazı büyüklenmeci bireylerin ilişkide görünürde bağıllık tepkileri sergileyebilecekleri (örneğin, partnerlerini kaybetmemek için umut etmeleri gibi), ancak bu tepkilerin gerçek bir duygusal bağıllıktan ziyade statü, kontrol ya da imaj kaygısıyla ortaya çıkabileceğidir. Bu tür savunucu bağıllık davranışları, ölçekte doğrudan bağıllık tepkisi olarak yansımamış olabilir. Bu durum, bağıllık tepkisinin daha çok bekleme gerektiren bir çözüm arayışını ifade etmesiyle (Rusbult vd., 1991) açıklanabilir.

Çatışma çözme tepkilerinden ‘konuşma’ tepkisi incelendiğinde, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları ile anlamlı ilişkiler elde edilmemiştir. Alanyazında konuşma tepkisi, sorunları açıkça tartışma, çözüm önerileri sunma, yardım talep etme ve hem kendini hem de partnerini değişime yönlendirme gibi yapıcı davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Rusbult vd., 1991). Öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları ise genellikle içsel, bireysel bir odaklanmayı ve dışsal çatışmalara karşı daha savunmacı tutumlar sergilemeyi teşvik edebilir. Bu nedenle, konuşma tepkisinin daha açık ve iletişim odaklı bir çözüm arayışı olması nedeniyle, öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları ile negatif yönde bir ilişki beklenebilir. Ayalp (2022) tarafından yapılan çalışmada, büyüklenmeci mod ile konuşma tepkisi arasında negatif şekilde anlamlı bir ilişki bulunmuşken, mevcut çalışmada aynı doğrultuda bir ilişki gözlemlenmemiştir ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu farklılığın sebebi olarak örneklem grubu farklılıkları dikkate alınabilir. Konuşma tepkisi ile aşırı telafi baş etme modları arasında ilişki olmaması, konuşma tepkisinin çatışmayı çözmek için daha yapıcı ve doğrudan bir yaklaşım sunarken, diğer modların daha çok bireysel ve içsel çözüm arayışlarını ifade etmesiyle açıklanabilir.

3.2.4. Aracılık Analizine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Çalışmanın son araştırma sorusu olan “Öz eleştirel ruminasyon ile çatışma çözme tepkileri ilişkisinde aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolü anlamlı mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öz eleştirel ruminasyonun aşırı telafi baş etme modları ile doğrudan ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ruminasyonla ilgili teoriler incelendiğinde, Modlarla

Ruminasyon arasında çeşitli bağlantıların olduğu görülmektedir. Tepki Stilleri Kuramı'na göre, eleştirel ebeveyn tutumları ruminasyonun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Conway vd., 2004; Nolen-Hoeksema vd., 1995; Spasojevic ve Alloy, 2002; Watkins ve Roberts, 2020). Şema Terapi Mod Modeli'nde ise Ebeveyn Modları, bu tür hatalı ebeveynlik yaklaşımlarının birey tarafından içselleştirilmiş hali olarak açıklanmaktadır. Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, Şema Mod Modeli'nde uyum bozucu başa çıkma modlarıyla ruminasyon arasında pozitif bir ilişki bulunması beklenmektedir; çünkü bu modlar genellikle işlevsel olmayan baş etme biçimleriyle ve olumsuz içsel deneyimlerle ilişkilidir. Bu durum, çalışmada elde edilen bulgularla da örtüşmekte ve sonuçları desteklemektedir.

Buna ek olarak, öz eleştirel ruminasyonun uyumsal davranış ile doğrudan negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Yani, öz eleştirel ruminasyon düzeyi arttıkça, bireylerin uyumsal çatışma çözme tepkileri gösterme olasılıklarının azaldığı anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, genel olarak olumsuz özellikler taşıyan ruminasyon kavramının, sorun giderme (Ward vd., 2003) ve sorunlara ilişkin çözüm stratejilerini yürütme (Lyubomirsky vd., 1999) gibi değişkenlerle de zıt yönlü ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Öfke (Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998), etkisiz başa çıkma (Stoeber, 2003) ve saldırgan davranış (Bushman, 2002) gibi değişkenlerle ise olumlu yönde korelasyona sahip olduğu ortaya konmuştur. Araştırmalarda, ruminasyonun çoğunlukla olumlu kavramlarla negatif, olumsuz kavramlarla pozitif yönde ilişkili bulunduğu göz önüne alındığında, ruminasyonun uyumsal davranışı negatif yönde yordaması beklenen ancak yine de dikkate değer bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, aşırı telafi baş etme modlarının uyumsal davranışla doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, aşırı telafi baş etme modlarının öz eleştirel ruminasyon ile uyumsal davranış arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamadığını ortaya koymaktadır. Her ne kadar dolaylı etki anlamlı çıkmamış olsa da öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modlarının uyumsal davranış üzerindeki yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Mevcut çalışmada cinsiyetle ilgili veriler göz önüne alındığında, erkek örneklem üyelerinin uyumsal davranış düzeylerinin kadın örneklem üyelerinden kayda değer bir şekilde yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Uyumsal davranış düzeyinin yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, mevcut ilişkinin süresi ve yaşanan en uzun ilişki süresi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Korelasyon analizi sonuçları, uyumsal davranış ile öz eleştirel ruminasyon arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Uyumsal davranış ile aşırı telafi baş etme modları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çatışma çözme tepkileri incelendiğinde, ‘çıkış’ ve ‘yokmuş gibi davranma’ tepkilerinin hem öz eleştirel ruminasyon hem de aşırı telafi baş etme modları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Buna karşın, ‘bağlılık’ ve ‘konuşma’ tepkileri ile öz eleştirel ruminasyon ve aşırı telafi baş etme modları arasında anlamlı bir ilişkiyle karşılaşılmamıştır.

Yapılan aracılık analizinde ise, öz eleştirel ruminasyonun aşırı telafi baş etme modlarıyla pozitif, uyumsal davranışla negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu; ancak aşırı telafi baş etme modlarının uyumsal davranışla anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur.

Öneriler

Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyonun çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri üzerindeki etkilerini ve bu süreçte aşırı telafi baş etme modlarının aracı rolünü inceleyerek literatüre katkıda bulunmuştur. Bu son bölümde, gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulacaktır.

Çalışmada, romantik ilişkilerde çatışma çözme becerilerini incelemek için Rusbult ve çalışma arkadaşlarının (1986) katkısıyla formüle edilen, ikili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği kullanılmış olmasına rağmen benzer alanda yapılan bazı çalışmalarda romantik partner çatışma ölçeği kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda bu ölçeğin de araştırmaya dahil edilmesi sonuçları yorumlarken daha geniş bir alanı taramaya ve karşılaştırma yapmaya yardımcı olabilir. Buna ek olarak, verilerin katılımcılardan yüz yüze

toplanması ve öz değerlendirme gerektirmeyen ölçeklerin kullanılması, sonuçların farklılık gösterip göstermeyeceğini incelemek açısından yararlı olabilir. Son olarak, mevcut araştırma korelasyonel bir yapıya sahiptir ve bu durum, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri belirleme yeteneğimizi sınırlamaktadır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda nedensel ilişkilerin incelenmesi için deneysel çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Buna ek olarak, boylamsal çalışmalarla değişkenlerin zaman içindeki etkisinin izlenmesi, öz eleştirel ruminasyonun çift ilişkilerinde çatışma çözme tepkileri üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha iyi anlamaya katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, 82(4), 345-353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Adams, P., Abela, J. R., Auerbach, R. ve Skitch, S. (2009). Self-criticism, dependency, and stress reactivity: An experience sampling approach to testing Blatt and Zuroff's (1992) theory of personality predispositions to depression in high-risk youth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1440-1451.
- Adler-Baeder F., Higginbotham B., Lamke L. (2004). Putting empirical knowledge to work: Linking research and programming on marital quality. *Family Relations*, 53, 537-546.
- Arntz, A. and G. Jacob, *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. 2017: John Wiley ve Sons
- Arntz, A., ve Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Wiley Blackwell.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi: Şema mod yaklaşımına giriş rehberi (1. Baskı)*. (G. Soygüt, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C. W., ve Panzeri, M. (2021). Towards a reformulated theory underlying schema therapy: Position paper of an international workgroup. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1007–1020.
- Arslan, R. (2016). Çocukluk dönemi duygusal istismarı ile depresyon arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolüne ilişkin bir gözden geçirme.
- Baetens, I., Claes, L., Hasking, P., Smits, D., Grietens, H., Onghena, P. ve Martin, G. (2015). The relationship between parental expressed emotions and non-suicidal self-injury: The mediating roles of self-criticism and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 491-498. doi:10.1007/s10826-013-9861-8

- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü. Ankara: Anı yayıncılık.
- Bergner, R. M. (2013). Pathological self-criticism: Assessment and treatment. Springer Science ve Business Media.
- Bernstein, D. P., Arntz, A. ve De Vos, M. (2007). Schema focused therapy in forensic settings: theoretical model and recommendations for best clinical practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6, 169-183.
- Bıçakcı, F. (2023). Öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksinden kendine zarar verme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi], Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: a review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 229- 246.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J. ve Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562. doi:10.1016/0272-7358(92)90070-o
- Bookwala, J., Sobin, J., ve Zdaniuk, B. (2005). Sex and aggression in marital relationships: A life-span perspective. *Sex Roles*, 52, 797-806. doi:10.1007/s11199-005- 4200-1
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Burman, B., ve Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective. *Psychological Bulletin*, 112(1), 39. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.39>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.

- Caldwell, W., da Estrela, C., MacNeil, S., ve Gouin, J. P. (2019). Association between romantic partners' rumination and couples' conflict is moderated by respiratory sinus arrhythmia. *Journal of Family Psychology*, 33(6), 640.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (Loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(1), 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- Can, M. ve Aydın, N. C. (2022). Eylemsiz düğünceler sarmalına kapılmak: ruminasyon: ruminasyon. *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(1), 57-69. <https://www.obstudies.org/index.php/obs/article/view/8/16>
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C.M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, ve Coping*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Carr, K., Schrodtt, P., ve Ledbetter, A. M. (2012). Rumination, conflict intensity, and perceived resolvability as predictors of motivation and likelihood of continuing serial arguments. *Western Journal of Communication*, 76(5), 480-502. <http://doi.org/10.1080/10570314.2012.689086>
- Cecen, A. R. ve Gümüş, Z. (2024). The underlying mechanism for childhood psychological maltreatment and self-satisfaction: The serial mediating roles of self-critical rumination and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01228-2>
- Christensen, A., ve Pasch, L. (1993). The sequence of marital conflict: An analysis of seven phases of marital conflict in distressed and nondistressed couples. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 3-14. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90004-6](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90004-6)
- Ciesla, J. A., ve Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 435-453. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.435.52528>.

- Collins, K., ve Bell, R. (1997). Personality and aggression: The dissipation-rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 751–755. [http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00248-6](http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00248-6)
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404–425. doi: 10.1207/S15327752JPA7503_04
- Conway, M., Mendelson, M., Giannopoulos, C., Csank, P. A., ve Holm, S. L. (2004). Childhood and adult sexual abuse, rumination on sadness, and dysphoria. *Child Abuse and Neglect*, 28(4), 393–410. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.05.004>
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337–341. <https://doi.org/10.1080/00223980009600873>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Deci, E. L., Koestner, R., ve Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.
- Desivilya, H. S., ve Eizen, D. (2005). Conflict management in work teams: The role of social self-efficacy and group identification. *The International Journal of Conflict Management*, 16, 183–208.
- Du Rocher Schudlich, T. D., Papp, L. M. ve Cummings, E. M. (2011). Relations between spouses' depressive symptoms and marital conflict: a longitudinal investigation of the role of conflict resolution styles. *Journal of Family psychology*, 25(4), 531.
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43, 274–281. doi:10.1002/eat.20796

- Dunn, N. A. ve Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self-criticism on self-reflection and rumination. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1126-1139.
- Dwyer, D. (2013). *Interpersonal Relationships*. Londra: Routledge.
- Erarslan İnceç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51.
- Erber, R. VE Wegner, D. M. (1996), Ruminations on the Rebound, Ruminative Thoughts: Advances in Social Cognition içinde (73-79). Wyer R. S. Erlbaum.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Erikson, E. H. (1969). Identity: Youth and Crisis. *Archives of General Psychiatry*, 21(5), 635-636.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği. *Fırat University Journal of Social Sciences*, 19(2), 209-230.
- Farrelli, J. M., Reiss, N., ve Shaw, I. (2015). Şema terapi klinisyenin rehberi. (Çev. S. Alkan). İstanbul: Psikonet.
- Farrell, J. M. ve Shaw, I. A. (2018). *Experiencing Schema Therapy from The Inside Out: A Self Practice/Self Reflection Workbook for Therapists*. New York: The Guilford Press
- Farrell, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2016). Şema terapi klinisyenin rehberi. (S. Göral Alkan ve E. Alkan, çev.) Psikonet Yayınları.
- Fazaa, N. ve Page, S. (2003). Dependency and self-criticism as predictors of suicidal behavior. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(2). 172-185

- Ferlibaş, S. (2019). Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. C., ve Gordon, L. (1999) Depressive styles and the regulation of negative affect: A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 483– 495
- Folger, J. ve Poole, M. (1984). *Working Through Conflict: A Communication Perspective*. Glevue: Scott Foresman and Company.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*, McGraw-Hill Education.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age And Sex Differences In Perceptions Of Networks Of Personal Relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Gay, L. R., Mills, G. E., ve Airasian, P. (2012). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications*. Pearson Education.
- Gbadamosi, O., Ghanbari Baghestan, A. ve Al-Mabrouk, K. (2014). Gender, age and nationality: assessing their impact on conflict resolution styles. *Journal of Management Development*, 33(3), 245-257.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Harvard University Press.
- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17(1), 3-7.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, or avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15

- Gottman, J.M. ve Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Graziano, W. G. ve Tobin, R. M. (2009). Agreeableness. In M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Eds.). *Handbook of individual differences in social behavior* (sf. 46- 61).
- Graziano, W. G., Bruce, J., Sheese, B. E. ve Tobin, R. M. (2007). Attraction, personality, and prejudice: liking none of the people most of the time. *Journal of personality and social psychology*, 93(4), 565.
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A. ve Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 820.
- Greeff A. P., Tanya De Bruyne (2000) Conflict Management Style and Marital Satisfaction, *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 26:4, 321-334.
- GÜNER, Olcay; “10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)’nın Geçerlilik, Güvenilirlik ve Norm Çalışması”, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013
- Gürcan, T. (2015). İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Hackney, G. R. ve Ribordy, S. C. (1980). An empirical investigation of emotional reactions to divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 105-110. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198001\)36:13.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198001)36:13.0.CO;2-C)
- Haferkamp, C. J. (1991). Orientations to conflict: Gender, attributions, resolution strategies, and self-monitoring. *Current Psychology*, 10(4), 227-240.
- Harrington, J. A., ve Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 465-485. doi: 10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x

- Hilt, L. M., Cha, C. B., ve Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63-71. doi: 10.1037/0022-006X.76.1.63
- Hirschman, A.O. (1970). Exit, Voice, and Loyalty: Responses to Decline in Firms, Organizations, and States. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Holle, C.ve Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. E. C. Chang (Ed.), Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications (1. baskı) içinde (s. 55-71). Washington: American Psychological Association.
- Iancu, I., Bodner, E., ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, selfefficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- Jacob, G., Genderen, H. V. ve Seebauer, L. (2014). Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek (N. Azizlerli ve M. Soykut, Çev.). Psikonet Yayınları
- Jensen-Campbell, L. A., Gleason, K. A., Adams, R. ve Malcolm, K. T. (2003). Interpersonal conflict, agreeableness, and personality development. *Journal of Personality*, 71(6), 1059-1086
- Kankırı, E. (2024). Mükemmeliyetçilik, Reddedilme Duyarlılığı ve Öz Eleştirel Ruminasyon ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kannan, D., ve Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178. <https://doi.org/10.1037/a0032355>
- Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif düşünme biçimi ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). İstanbul: Bakırköy rof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

- Kertz SJ, Stevens KT, ve McHugh RK, Björgvinsson T (2015) Distress tolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety Stress Coping*, 28:408-424.
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: a review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikcevic, A. V. ve Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2021). The Effect of State and Trait Self-Critical Rumination on Acute Distress: An Exploratory Experimental Investigation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39(3), 306-321. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00370-3>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 220, 129-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.002>
- Kopala-Sibley, D. C. ve Zuroff, D. C. (2010). Proximal predictors of depressive symptomatology: perceived losses in self-worth and interpersonal domains and introjective and anaclitic mood states. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(4), 270-282.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., ve Holtforth, M. G. (2013). Selfcompassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004

- Lassri, D., Luyten, P., Fonagy, P. ve Shahar, G. (2018). Undetected scars? Self criticism, attachment, and romantic relationships among otherwise well functioning childhood sexual abuse survivors. *Psychological trauma: Theory, research, practice and policy*, 10(1), 121-129. doi:10.1037/tra0000271.
- Laursen, B. ve Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological bulletin*, 115(2), 197.
- Lobbestael, J. Vreeswijk, M. v., Spinhoven, P., Schouten, E. ve Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the short Schema Mode Inventory. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 437–458. doi:10.1017/S1352465810000226
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M. F. ve Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification on the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*. 63(3), 76–85.
- Löw, C. A., Schauenburg, H., ve Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 101808. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339- 349. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1993-45454-001>
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041>
- Lyumbomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. Ve Wisco, B. E. (2008). ‘Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Martínez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Baños, R. M. ve Herrero, R. (2021). Exploring the mediator role of selfcritical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the self-critical rumination scale (SCRS) in a spanish- speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183, 111115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111115>

- McIntyre, R., Smith, P., ve Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health ve Prevention*, 10, 13-27. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.02.003>
- Messman, S.J. ve Mikesell, R.L. (2000). Competition And Interpersonal Conflict In Dating Relationships. *Communication Reports*, 13 (1), 21-35
- Milia, C., Kolubinski, D. C., ve Spada, M. M. (2021). The effects of self-critical rumination on shame and stress: an experimental study. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(3), 272–286.
- Mitchell, S. A. (2013) Aşk Sürdürülebilir mi? Zamana Karşı Romantik Aşkın Kaderi (2. Baskı). (Cem Alpan, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mongrain, M. ve Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depression in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458.
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2021). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 40(3), 1071-1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0025-2>
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C. ve Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 539-554.
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2007). Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 594-607.
- Neziroğlu, G. (2010) Ruminasyon, Yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282. DOI:10.1037/0033-2909.101.2.259

- Nolen-Hoeksema, S., Wolfson, A., Mumme, D., ve Guskin, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology*, 31(3), 377–387. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.3.377>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2008). The Response Styles Theory. In (pp. 105-123). <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch6>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspect Psychol Sci*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nussbaum, M. C. (1994). The therapy of desire: Theory and practice in hellenistic ethics. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*. 6(3). 101-107. doi: 10.5455/JCBPR.268374
- Önder, F. C. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Pamuk, M., ve Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.

- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164. doi: 10.1016/S1077-7229(01)80021-3
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. England: John Wiley ve Sons Ltd.
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J. ve Gonçalves, Ó. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 39(1), 19-25.
- Piaget J. Part I: Cognitive development in children: Piaget. *Development and learning. J Res Sci Teach* 1964;2(3):176-86. (863008) 118
- Rafaeli, E., D.P. Bernstein, and J. Young, *Schema therapy: Distinctive features*. 2010: Routledge.
- Rafaeli, Eshkol. BERNSTEIN, P. David ve YOUNG E. Jeffrey; Şema Terapi Ayırıcı Özellikler, çev. ed. Alp Karaosmanoğlu, Nihan Azizlerli, 5.bs., Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi, Psikonet, İstanbul, 2017.
- Rahim, M. A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*, 26: 368-376.
- Reese-Weber, M. ve Bartle-Haring, S. (1998). Conflict resolution styles in family subsystems and adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 735-752.
- Reese-Weber, M. ve Kahn, J. H. (2005). Familial predictors of sibling and romantic partner conflict resolution: Comparing late adolescents from intact and divorced families. *Journal of Adolescence*, 28(4), 479-493.
- Riley, K. E., Cruess, D. G., Park, C. L., Tigershtrom, A., ve Laurenceau, J.-P. (2019). Anxiety and depression predict the paths through which rumination acts on behavior: A daily diary study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(5), 409-426. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.5.409>

- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15(2), 185–191. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90104-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90104-8)
- Roediger, E. (2015). Şema terapi nedir. Şema terapinin temellerine, modellerine ve uygulamasına giriş. (S. Ataman, Çev.). (1. Bs.) Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayımlanmıştır)
- Rubin, K. H. ve Brown, I. D. (1975). A life-span look at person perception and its relationship to communicative interaction. *Journal of Gerontology*, 30(4), 461-468.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J. ve Morrow, G. D. (1986). Determinants and consequences of exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in adult romantic involvements. *Human relations*, 39(1), 45-63.
- Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274-293
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(1), 53. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Rusting, C. L. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.

- Sachs-Ericsson, N., Verona, E., Joiner, T. ve Preacher, K. J. (2006). Parental verbal abuse and the mediating role of self-criticism in adult internalizing disorders. *Journal of Affective Disorders*, 93(1-3), 71-78. doi: 10.1016/j.jad. 2006.02.014
- Schermer, J. A. ve Martin, N. G. (2019). A Behavior genetic analysis of personality and loneliness. *Journal of Research in Personality*, 78, 133-137. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.011>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., ve Campbell, D. T. (2002). Experimental and QuasiExperimental Designs for Generalized Causal Inference. Houghton Mifflin.
- Shahar, G. (2015). Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism. New York: Oxford University Press
- Shantz, C. U. ve Hartup, W. W. (1992). Conflict and development: An introduction. In C. U. Shantz ve W. W. Hartup (Eds.), Conflict in child and adolescent development (pp. 1–11). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332. doi: 10.1177/1073191115573300
- Solmuş, T. (2010'a). Romantik İlişkiler, Evlilik ve Anne-Baba-Çocuk İlişkileri, 1. Basım. Nobel Yayın Dağıtım
- Soygüt, G., Gülüm, İ. V. Tuncer, E., Lobbestael, J, ve Bernstein, D. (2019). Şema Mod Envanteri-Versiyon-3. Yayına hazır çalışma. www.sematerapienstitusu.com
- Spasojevic, J., ve Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405–419. <https://doi.org/10.1891/088983902780935713>
- Spinetta, J. J. (1978). Parental personality factors in child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(6), 1409-1414. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.6.1409>

- Sprey, J. (1979). Conflict theory and the study of marriage and the family. W. Burr, R. Hill, F. Nye, ve I. Reiss (Eds.), Contemporary theories about the family, s.130-159, NY: Free Press
- Stöber, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs and anger. *Journal of Personality*, 71(2), 183-220.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., ve Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W W Norton ve Co.
- Sullivan, H. S. (2011). The Interpersonal Theory Of Psychiatry. Perry, H. S., Gawel, M., L. (Ed.), Oxfordshire: Routledge.
- Suppiah, W. R., ve Rose, R. C. (2006). A Competence-based View to Conflict Management. *American Journal of Applied Sciences*, 3(7), 1905-1909.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği: geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(1), 33-51.
- Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Thomas, K. W. ve Kilmann, R. H. (1975). The social desirability variable in organizational research: An alternative explanation for reported findings. *Academy of Management Journal*, 18(4), 741-752.
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative selfcriticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419-430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)

- Tilden, T. ve Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139-162.
- Ting-Toomey, S. (1994). Managing Intercultural Conflicts Effectively. L. Samovar ve R.Porter (Eds.), In *Intercultural Communication: A Reader* (7th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 360-372.
- Troupe, F. (2008). *Marital Conflict: A Longitudinal Study*. Florida State University. Collage Of Human Sciences.
- Van Wijk-Herbrink, M. F., Bernstein, D. P., Broers, N. J., Roelofs, J., Rijkeboer, M. M., ve Arntz, A. (2018). Internalizing and externalizing behaviors share a common predictor: The effects of early maladaptive schemas are mediated by coping responses and schema modes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(5), 907-920.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Volkema R.J. ve Bergmann T., J. (1995) Conflict Styles as Indicators of Behavioral Patterns in Interpersonal Conflicts, *The Journal of Social Psychology*, 135:1, 5-15.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., ve Goldman, D. B. (2008). Measuring statespecific rumination: development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.419
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Watkins, E. R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal Of Abnormal Psychology*, 123(1), 24– 34.

- Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1-28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Watkins, L. E., DiLillo, D., ve Maldonado, R. C. (2015). The interactive effects of emotion regulation and alcohol intoxication on lab-based intimate partner aggression. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 653–63. <http://doi.org/10.1037/adb0000074>
- Weisskirch, R. S. ve Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530-2534.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., ve Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review – Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530–547.
- Whelton, W. J. ve Henkelman, J. J. (2002). A verbal analysis of forms of self-criticism. *Alberta Journal of Educational Research*, 48(1).
- Whiffen, V. E. ve Sasseville, T. M. (1991). Dependency, self-criticism, and recollections of parenting: sex differences and the role of depressive affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 121-133. doi:10.1521/jscp.1991.10.2.121
- Wood, M. L., Stoltz, D. S., Van Ness, J., ve Taylor, M. A. (2018). Schemas and frames. *Sociological Theory*, 36(3), 244-261.
- Worley, T. R. (2009). Jealousy In Triadic Relationships: A Relational Turbulence Approach. Unpublished Doctoral Thesis. Athens: University of Georgia.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- Young, E. Jeffrey. Klosko, S. Janet ve Weishaar, E. Marjorie; Şema Terapi, Tahir Özakkaş (edt), çev. Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2017.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2017). Hayatı yeniden keşfedin. (S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, K. E. (2013). Şema terapi. (T.V. Soylu, Çev.). (2. Bs.) Litera Yayıncılık.
- Young, J.E. (1993). The schema diary. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J.E., Klosko, J.S., ve Weishaar, M.E. (2003). Şema terapi (Çev.: Soylu, T.V.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J.E., ve Gluhoski, V.L. (1996). Schema-focused diagnosis for personality disorders of relational diagnosis and dysfunctional family patterns. F.W. Kaslow (Ed.). New York: Wiley.
- Zuroff, D. C., Stotland, S., Sweetman, E., Craig, J.-A. ve Koestner, R. (1995). Dependency, self-criticism and social interactions. *British Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 543– 553. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1995.tb01488.x>

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Psikolog Neslihan AKDOĞAN tarafından Dr. Öğr. Üyesi D. Billur ÖRNEK tarafından yürütülen bir çalışmadır.

Çalışmaya 18 yaşından büyük bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın Katılmayı kabul ediyorum.

Evet

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: ...

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Diğer

Eğitim Durumunuz:

İlkokul Mezunu

Ortaokul Mezunu

Lise Mezunu

Üniversite Mezunu

Yüksek Lisans Mezunu

Doktora Mezunu

Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Medeni Durumunuz:

Evli

Bekar

Ayrılmış

İlişkisi var

Şu an devam eden ilişkiniz (varsa) toplam kaç aydır devam ediyor?

*Lütfen yıl değil ay cinsinden belirtin.

*İlişkiniz yoksa ‘yok’ yazın.

....

Şimdiye kadar yaşadığınız en uzun ilişki kaç aydı?

*Lütfen yıl değil ay cinsinden belirtin.

...

EK 3: Şema Mod Envanteri (Versiyon-3) (ŞME)

AÇIKLAMA: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullanabileceği ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini, o ifadeye genel olarak **ne kadar** inandığınıza ya da **ne yoğunlukta** hissettiğinize göre derecelendiriniz.

Derecelendirme:

1. Hiç ya da Neredeyse Hiç
2. Nadiren
3. Arada Sırada
4. Sık Sık
5. Çoğu Zaman
6. Her Zaman

1. İkinci olmayı kabullenemem. (1)
2. Diğer insanların çoğundan daha özel ve daha iyi olduğumu hissederim. (2)
3. Diğer insanlar, onlardan istediklerimi yapmadıklarında gerilirim. (4)
4. Mücadele etmezsem istismar edilirim ya da görmezden gelinirim. (11)
5. Eğer başkaları size iyi davranıyorsa, altında bilmediğimiz nedenler vardır. (25)
6. Başkalarının asıl niyetleri konusunda dikkatli olmalıyım. (26)
7. Diğer insanların ihtiyaçlarını ve duygularını göz önünde bulundurmaksızın, ne istersem onu yaparım. (34)
8. Diğer insanlar hakkında yalan söylenebilir. (37)
9. Diğerlerinin beni incitmesine fırsat vermemek için uyanık olmalıyım. (54)
10. Diğer insanlarla bir aradayken tetikte olmalısınız. (58)
11. Yaptığım her şeyde en iyisi ben olmalıyım. (68)
12. İnsanlar göründükleri kadar zararsız değillerdir. (73)
13. Sürekli tetikte kalarak başkalarının sizi kullanmasını engelleyebilirsiniz. (88)
14. Diğer insanlara karşı talepkârımdır. (92)
15. Diğer insanların uyduğu kurallara uymak zorunda değilim. (110)
16. Diğer insanlar bana komplo kuruyorlar. (124)
17. Diğerlerinin bana zarar vermek için hazırladıkları planları açığa çıkaracak ipuçları ararım. (132)
18. İlgi odağı olmak için elimden geleni yaparım. (136)
19. Diğer insanlara karşı oldukça eleştirelimdir. (138)

20. Olası tehditlere karşı her zaman tetikteyim. (141)
21. Kişisel bilgilerimi paylaşmam çünkü insanlar bunu bana karşı kullanırlar. (152)
22. İnsanların yaptıkları şeylerin arkasındaki nedenleri bulmaya çalışırım. (172)
23. ‘‘Bir numara’’ olmak benim için önemlidir (Örneğin; en popüler, en başarılı, en zengin, en güçlü). (173)

EK 4: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ)

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi size en uygun olan seçeneğe göre işaretleyiniz.

1: Hiç Uygun Değil 2: Çok Az Uygun 3: Kısmen Uygun 4: Tamamen Uygun

1. Dikkatim sıklıkla kendimde utandığım yönlerime odaklanır.
2. Daha önce söylediğim veya yaptığım aptalca şeyleri zihnimde tekrar tekrar yaşarım.
3. Bazen kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmakta zorlanırım.
4. Geçmişteki belirli durumlarda keşke şöyle davransaydım diye düşünmekten kendimi alamam.
5. Bazı alışkanlıklarımın niçin utanç verici olduklarıyla ilgili çok fazla düşünürüm.
6. Başkalarının yanında nasıl davrandığıma dair kendimi çok fazla eleştiririm.
7. Keşke kendimi eleştirmekte daha az zaman harcasam.
8. Yaptığım hatalar için sık sık endişelenirim.
9. Keşke farklı olsaydım diye düşündüğüm zaman çoktur.
10. Gerektiği kadar üretken olmadığım için sıklıkla kendime kızarım.

EK 5: İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği

İnsanlar ilişki yaşadıkları kişiyle (partnerleriyle) sorun yaşayabilirler. İlişkide yaşanan sorunlar karşısında verilen tepkiler aşağıda yer almaktadır. Aşağıdaki önermeleri okuyup, **SİZİN** şu andaki ilişkinizdeki sorunlara tepki veriş tarzınızı düşünerek yanıtlayınız. Lütfen bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtmek için aşağıda verilen ölçekteki sayılardan sizin için uygun olanını her maddenin sağındaki yanıt çizelgesine işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hiç		Nadiren		Bazen		Sıkça		Sürekli
Yapmam		Yaparım		Yaparım		Yaparım		Yaparım

İLİŞKİ SORUNLARINA TEPKİLERİM

1. Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde onu terk etmekle tehdit ederim.
2. Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında durumu çözmeye ve koşulları düzeltmeye çalışırım.
3. Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca onu affederim ve olayı unuturum.
4. İlişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca bu konuyla ilgilenmekten kaçınırım.
5. Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında çok kızarım ve çekip gitmek isterim.
6. Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoşuma gitmeyen bir şey yapınca bu konuyu onunla sakince tartışırım.
7. Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca sabırla işlerin düzelmesini beklerim.
8. Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde somurturum ve konuyla yüzleşmem.
9. İlişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca ben de karşılık olarak düşüncesizce bir şey yaparım.

10. Eşim/ilişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca durumu toparlamaya ve sorunu çözmeye çalışırım.
11. Eşim/ilişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde sabırla keyfinin düzelmesini beklerim.
12. Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında görmezden gelirim.
13. İlişki yaşadığım kişi düşüncesizce bir şey yapınca ben de onu kendimden uzaklaştıracak bir şeyler yaparım.
14. Eşim/ilişki yaşadığım kişi hoş olmayan bir şekilde davranınca onunla daha az zaman geçiririm.
15. İlişki yaşadığım kişi gerçekten kötü bir şey söylediğinde çözüm bulmak için sorunun ne olduğunu onunla konuşurum.
16. Eşim/ilişki yaşadığım kişi bana kaba davrandığında onu suçsuz kabul ederim ve bunu unuturum.

ÖZ GEÇMİŞ

Neslihan AKDOĞAN, Atılım Üniversitesi Psikoloji lisans eğitimini tamamlamış ve lisans eğitimi sonrasında Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlamıştır. Eş zamanlı olarak özel bir klinikte staj yapmaya başlamıştır. Alanda pek çok eğitim almıştır ve süpervizyon eğitimlerine devam etmektedir.

