

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALAR İLE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN
ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Narod MARDİKİYAN**

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr.Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM
UYUMSUZ ŞEMALARIN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ İLE
ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLARLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Narod MARDİKYAN

Enstitü Anabilim Dalı :Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez___/___/20___Tarihinde Aşağıdaki Jüri Tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile Kabul Edilmiştir.”

JÜRİÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Tezin yazılm aşamasında, bilimsel etik, ilke ve kurallarına sadık kalındığını, başka eserlerden faydalınılmış olası halinde bilimsel normlarca atıfta bulunulduğunu, yararlanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir bölümünün herhangi bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Narod MARDİKYAN

23.02.2022

ÖNSÖZ

Tezimin yazılması aşamasında, emeklerime büyük bir özveriyle destek olan, takibini yapan, endişelendiğim anlarda beni sakinleştirip yol gösteren sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN'a derin sevgi ve saygılarımı sunarım. 14 yaşımdan beri hayalini kurduğum, her zaman büyük ilgimi çeken alanda okumamda maddi manevi hiçbir desteklerini esirgemeyen, bu süreçte en az benim kadar yürek tüketen annem Prof. Dr. Sona MARDİKYAN ve babam Daron MARDİKYAN'a da sonsuz sevgi ve minnetimi sunarım.

Narod MARDİKYAN

23.02.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Bir Kavram Olarak Şema	5
1.2. Şema Terapi.....	5
1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	7
1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı	9
1.3.1.1. Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması	9
1.3.1.2. Güvensizlik/Kötüye Kullanma Şeması.....	9
1.3.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması.....	9
1.3.1.4. Kusurluluk/Utanç Şeması.....	10
1.3.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması	10
1.3.2. Zedelenmiş Otonomi ve Performans Şema Alanı	10
1.3.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması.....	10
1.3.2.2. Tehditler, Zarar ya da Hastalık Karşısında Dayanaksızlık Şeması	11
1.3.2.3. İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması	11
1.3.2.4. Başarısızlık Şeması.....	11
1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	11
1.3.3.1. Hak Görme/Büyükleme Şeması	12
1.3.3.2. Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin.....	12
1.3.4. Diğerlerine Yönelimlilik Şema Alanı	12
1.3.4.1. Boyun Eğme Şeması	12
1.3.4.2. Fedakarlık Şeması	12
1.3.4.3. Onay Arama Şeması.....	13
1.3.5. Aşırı Tetikte Olma Alanı.....	13
1.3.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik Şeması.....	13

1.3.5.2. Duyguları Engelleme (Ketleme) Şeması	13
1.3.5.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirme Şeması	13
1.3.5.4. Cezalandırılma Şeması	14
1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kullanım Alanları	14
1.5. Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar.....	14
1.6. Öz-Şefkat (Öz Duyarlılık)	16
BÖLÜM 2: YÖNTEM	18
2.1. Araştırma Modeli	18
2.2. Örneklem.....	18
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	18
2.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	18
2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖKF).....	19
2.3.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RİAOİÖ).....	19
2.3.4. Öz Şefkat (Duyarlılık) Ölçeği (ÖŞÖ)	20
2.4. Verilerin Toplanması.....	21
2.5. Verilerin Analizi.....	21
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	22
3.1. Demografik Özellikler.....	22
3.2. Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	25
3.3. Gruplar Arasında Ölçek Puanlarının Farklılıklarının Tespiti İçin Yapılan Testler (Kruskal Wallis, Mann WhitneyU Testleri İle İlgili Bulgular)	38
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	48
4.1. RİAOİÖ, YŞÖKF ve ÖŞÖ Korelasyonlarının Değerlendirilmesi	48
4.2. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	52
SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKÇA	57
EKLER	68
ÖZGEÇMİŞ.....	77

KISALTMALAR

EDUŞ	: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar
ÖŞ	: Öz Şefkat
ÖŞÖ	: Öz Şefkat Ölçeği
RİAOİ	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar
RİAOİÖ	: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
YŞÖKF	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Bireysel Özelliklerine Göre Demografik Veriler	22
Tablo 2. Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Demografik Özellikler	23
Tablo 3. Katılımcıların Aile Yaşamlarına Dair Demografik Özellikler.....	24
Tablo 4. Katılımcıların Romantik Hayatlarına Dair Demografik Veriler	25
Tablo 5. RİAOİÖ ve ÖŞÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	26
Tablo 6. YŞÖKF ve ÖŞÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	28
Tablo 7. YŞÖKF ve RİAOİÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	32
Tablo 8. YŞÖKF ve RİAOİÖ Toplam Puan Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	33
Tablo 9. YŞÖKF ve Yaş Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	37
Tablo 10. RİAOİÖ, ÖŞÖ ve Yaş Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	38
Tablo 11. RİAOİÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları	39
Tablo 12. ÖŞÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları	40
Tablo 13. YŞÖKF Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları	41
Tablo 14. RİAOİÖ Puan Ortamalarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonckheere Terpstra Testi Bulguları	42
Tablo 15. RİAOİÖ Puan Ortamalarının Yaşadıkları Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları	43
Tablo 16. RİAOİÖ Puan Ortamalarının Yaşanan İlişki Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları	44
Tablo 17. RİAOİÖ Puan Ortamalarının İlişki Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonckheere Terpstra Testi Bulguları	45
Tablo 18. RİAOİÖ Puan Ortamalarının İlişki Memnuniyeti Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Jonckheere Terpstra Testi Bulguları	46

ÖZET

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

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Öz Şefkat Değerlerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar İle İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Narod MARDİKYAN	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
Kabul Tarihi: 23.02.2022	Sayfa Sayısı: i v(önkısım)+56 (tez) + 11(ek)
Anabilim dalı: Klinik Psikoloji	Bilim dalı: Psikoloji
Yürütülen bu araştırmanın hedefi; erken dönem uyumsuz şemaların ve öz şefkat değerlerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmesidir. Örneklem grubu olarak romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri seçilmiştir. 160 kişi gönüllü olarak bu araştırmaya katılmıştır. 160 katılımcının, 106'sı kadın, 54'ü erkektir. Katılımcılara internet yoluyla ulaşılmıştır. Verilerin toplanması için, "Sosyodemografik Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖKF)", "Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)" ve "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RİAOİÖ)" kullanılmıştır. Verilerin incelenmesi için SPSS programından faydalanılmıştır. Spearman Korelasyon Analizi, Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Testi ve Jonckheere-Terpstra testleri uygulanmıştır. Spearman Korelasyon analizi sonuçlarına göre; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerinden, farklı düşünmek, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları ile erken dönem uyumsuz şemalar alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat alt ölçekleriyle arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, farklı düşünmek, aşırı beklentiler, zihin okuma boyutlarıyla aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları ile öz şefkat ölçeği alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların bütün alt ölçekleri ile öz şefkat ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bazı alt boyutlar arasında negatif yönlü bir ilişki mevcuttur. İlişki yönünün negatif olması beklenen bir sonuçtur. Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U Testleri sonuçlarına bakıldığında ise, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt ölçeklerinin cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Öz şefkat alt ölçekleri ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında ise, sadece öz sevecenlik alt ölçeğinde cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar alt ölçeklerinden ise sadece onay arayıcılık alt boyutunda cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Yaşadıkları yer değişkeni baz alındığında ise sadece sosyal zaman kullanımı alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktadır. Aşırı beklentiler alt ölçeği dışındaki alt ölçekler ve toplam puan ile ilişki memnuniyeti grupları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Jonckheere Terpstra Testi bulgularına göre, RİAOİ ölçek puanları gelir düzeyi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.	
Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Öz Şefkat, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar.	

ABSTRACT

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

Title Of The Thesis: Examination of The Relation Between Early Maladaptive Schemas, Self Compassion and Irrational Beliefs in Romantic Relationship

Author: Narod MARDİKYAN **Supervisor:** Dr. Lecturer Erkal ERZİNCAN

Date: 23.02.2022 **Nu of Pages:** iv(front part)+56 (thesis) + 11(app.)

Department: Psychology **Subfield:** Clinical Psychology

The aim of this study is to find the relation between early maladaptive schemas, self compassion and irrational beliefs in romantic relationship. University students having a romantic affair are chosen as the sample group of this study. 160 students participated voluntarily. 106 of them are women and 54 of them are men. Participants are reached through internet. To collect data "Sociodemographic Information Form", "Young Schema Questionnaire Short Form-3", "Irrational Beliefs Scale in Romantic Relationships" and "Self-compassion Scale" were used. We analysed data with Spearman Correlation Analysis, Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test and Jonckheere-Terpstra Tests.

Among the new subdimensions of irrational beliefs in romantic relationship, different thinking, use of social time, mind reading, physical intimacy, gender differences are statistically correlated

with the subdimensions of early maladaptive schemas scale. Statistically significant relationship was also found between self compassion subdimensions and different thinking, over expectations and mind reading. Statistically significant relationship was not found between use of social time, physical intimacy, gender differences and self compassion scale. Among all early maladaptive schemas subdimensions there is statistically significant relationship with early maladaptive schema scale. Some of this relationship is negative which was an expected result.

According to Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U Test results, some of irrational beliefs in romantic relationship scale subdimensions such as, use of social time and mind reading has a statistically significant difference between two genders.

Self compassion subdimensions comparing with gender variable, only self kindness has a statistically significant difference between men and women. Except over expectations subdimension, all the other subdimensions have a statistically significant difference among the groups of relationship satisfaction variable. And only use of social time subdimension has a statistically significant difference among the place where they live variable.

According to Jonckheere-Terpstra test results, only over expectations and physical intimacy sub dimensions score differences are statistically significant across income level groups.

According to relationship satisfaction groups use of social time, mind reading, different thinking, physical intimacy and gender differences variables score differences are statistically significant.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Self Compassion, Irrational Beliefs In Romantic Relationship

GİRİŞ

Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar (EDUŞ), öz şefkat (ÖŞ) ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (RİAOİ) olmak üzere 3 önemli kavram ele alınmıştır.

Her birey doğduğu andan itibaren içgüdüsel olarak, kendi mevcut yaşam alanı koşullarından optimal düzeyde faydalanarak hayata tutunmaya çalışır. Bu hayata tutunma mücadelesinde bebek kendini, eksikliğini duyduğu fizyolojik veya duygusal her türlü ihtiyacını elde etmek adına varoluşsal bir mücadelenin içinde bulur. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için başkalarına muhtaçtır ve bu ihtiyaçların sağlanmasının beklentisi içindedir. Bu beklentisinin karşılanması çocuğa güven duygusunu kazandırır. Güven duygusu, çocuğun gelecek yaşamında sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur (Bowlby, 1980). Young'un şema modeli kapsamında da temel gereksinimlerin bağlanma figürü tarafından gideriliyor olması çok önemlidir. Bu model, Young ve arkadaşları tarafından ortaya konulmuştur. Bu modele göre EDUŞ çocukluk döneminde oluşur ve bireyin kişiliğinin yapı taşlarını oluşturur. Bireyin, yaşamı boyunca edindiği tecrübeler ve olayları yorumlayış şekli bu şemaları besler ve bireyin işlevselliğini belirgin bir ölçüde bozar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young ve arkadaşları çocukluk dönemi için 5 ana ihtiyaç grubu belirlemiştir. Çocuklar bu ihtiyaçların giderilmesi beklentisi içindedirler. Bu gruplar, güvenlik ve beslenme (güvenli bağlanmayı da içerir), otonomi ve kimlik algısı, ihtiyaçlarını, duygularını ve fikirlerini ifade edebilme özgürlüğü, spontanelik ve oyun, gerçekçisınırlar ve öz denetim olarak sınıflandırılmıştır. Bu temel ihtiyaçlar ihlal edildiğinde ise EDUŞ oluşur. Araştırmalar, EDUŞ'ın duygudurum bozukluğu, yeme bozukluğu, kişilik bozukluğu veya yaygın anksiyete bozukluğu gibi birçok psikopatolojik durumun ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Hawke ve Provencher, 2011). EDUŞ bireyin hayattan aldığı doyumunu düşürür, kendiyile ve etrafıyla olan iletişimini zedeler. Bireyin etrafındakilerle olan ilişkileri zedelediği gibi evliliğinden aldığı doyumunu da düşürdüğü araştırmalar sonucunda sunulmuştur (Yoosefi ve diğerleri, 2010). Bu modele göre çocuğun engel veya ciddi bir sorunla karşı karşıya kalması halinde, EDUŞ geliştirmesine yol açacak kritik alanlar; reddedilme ve terk edilme alanı, incinmiş özerklik ve yeterlilik alanı, yetersiz sınırlar alanı, aşırı bastırılma alanı ve başkalarına yönelme alanı olarak 5'e ayrılmıştır. EDUŞ'lar ise kendi arasında terk edilme/istikrarsızlık, kopukluk/reddedilme, güvensizlik/istismar, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma olarak sınıflandırılmıştır. Kopukluk/reddedilme boyutu bağlanma figürünün stabil olamamasıyla ilintiliyken, kabul görme, manevi ilgi, stabilite ve aitlik konularında yoğun eksikliğe maruz kalmış kişilerde terk edilme/istikrarsızlık,

güvensizlik/istismar, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma boyutlarının görülmesi muhtemeldir (Bosmans, Braet ve Van Vlietberghe, 2010; Roemmele ve Messman-Moore, 2011)

Duygu durumunu regüle edebilmek şema terapinin başlıca odaklandığı alanlardan biridir. İyi olma hali bireyin çocukluk döneminde yaşadıkları stresle hareket etmesinden ziyade, şansızlıklarıyla baş edebilme becerileriyle ilişkilidir (Keyfitz ve diğerleri, 2013).

Bireyin stresle baş etmek için başvurabileceği ve bu çalışmada yer alan bir başka mekanizma ise öz şefkattir. Neff'e (2003) göre öz şefkat başlıca üç boyuttan oluşur. Bu boyutlar; bireyin kendine küçümseme ve eleştiri yerine kabul ve ılımlılıkla yaklaşması, başarısızlık ve kusurları bireysel algılamak yerine insan olmanın bir parçası olarak görmek ile objektif eleştiri ile pesimist duygu durumu ve kendini kurbanlaştırma arasındaki dengeyi sağlayabilmekten ibarettir. Bununla birlikte öz şefkat, bireyin akıl dışı inançlar, kendini suçlama ve subjektif eleştiri yerine duyguları daha objektif ve dengeli bir biçimde ele almayı içerir. Başka bir deyişle öz şefkat duygulara ve yaşam olaylarına daha objektif ve mesafeli bir duruş sergilemek demektir. Patolojik semptomlar genellikle olumsuz duygular bir denge içinde tutamamaya dayalıyken, öz şefkat, psikolojik güç ve dayanıklılık üzerine yoğunlaşır. Özetle, duygu durumunun bir denge içinde tutuluyor olması ve doğru bilişsel süreçlerden geçiyor olması hem şemaların oluşumunda hem de bireyin öz şefkat gelişimde son derece etkilidir. Bilişsel süreçler, kişinin hoşuna gitmeyen duygularla başa çıkmasını ve duyguların yoğunluğuna dağılıp gitmelerine engel olur (Garnefski ve diğerleri, 2002).

Bireylerin bilişsel süreçleri ve duygu yönetim şekilleri kendisiyle olan iletişimini etkilediği kadar insanlarla ilişkilerini de etkiler. Bireyler başta ebeveynleri olmak üzere birçok insanla ilişki kuarar ve karşılıklı etkileşimde bulunurlar. Romantik ilişkiler de bu etkileşimin bir parçasıdır. Kişiler başta bakım verenleri olmak üzere oluşturdıkları etkileşimden kendilerince çıkarımlarda bulunurlar ve bazı anlamlar yüklerler. Bu çıkarımlar ve yüklenen anlamlar da romantik ilişkilere dair beklenti ve inançları oluşturur. Bu beklenti ve inançlar, realist olmadıklarında, bireyin kendisine ve karşısındakine aşırı sorumluluk yükler nitelikte olduklarında birey birçok sorunla karşı karşıya kalır. Romantik ilişkilere dair inançlar birçok araştırma tarafından ele alınmıştır ve daha iyi anlayabilmek adına kategorize edilmeye çalışılmıştır. İlişkiye dair inançları akılcı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere başlıca iki gruba ayırabiliriz (Sullivan ve Scwebel, 1995).

Nasıl öz şefkate sahip bireyler kendileri için gerçekçi, mantıklı beklentiler oluşturuyorsa, ilişkiye dair akılcı inançlara sahip bireyler de ilişkileri için gerçekle ilişkili, tutarlı ve mantıklı

inançlar ve beklentiler oluştururlar. Doğal olarak birçok duyguyu içeren romantik ilişkilerin kalitesi, bu duyguların nasıl ele alındığı, hangi bilişsel süreçlerden geçtiğiyle de birebir ilişkilidir. Akılcı olmayan inançların ise hangi işlevsiz stratejilerle ortaya çıktığı, hangi patolojilerle ilişkili olduğu günümüzde de halen araştırılmaktadır. Bu çalışmanın da ele aldığı gibi kendine öz şefkatle yaklaşan, uyumsuz şemaları yoğun bir şekilde barındırmayan bireylerin ilişkilerinde de daha uyumlu, iş birlikçi, gerçekçi ve çözüm odaklı bir rol üstlenmeleri, partnerlerine de daha vicdanlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilemeleri beklenmektedir.

Tezin Konusu ve Amacı

Araştırmanın amacı; erken dönem uyumsuz şemaların ve öz şefkat düzeyinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmesidir.

Tezin Temel Soruları

1. EDUŞ ile ÖŞ arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
2. EDUŞ ile RİAOİ arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
3. RİAOİ ve ÖŞ arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
4. YŞÖKF, RİAOİÖ ve ÖŞÖ puanları ile yaş arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
5. YŞÖKF, RİAOİÖ ve ÖŞÖ puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
6. RİAOİÖ puanları gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
7. RİAOİÖ puanları öğrencilerin yaşadıkları yere göre farklılık göstermekte midir?
8. RİAOİÖ puanları ilişkinin türüne göre farklılık göstermekte midir?
9. RİAOİÖ puanları ilişkinin süresine göre farklılık göstermekte midir?
10. RİAOİÖ puanları ilişkinin memnuniyetine göre farklılık göstermekte midir?

Tezin Hipotezi/Hipotezleri

Bu çalışma ele aldığı sorular doğrultusunda üç ana hipotez barındırır.

1. EDUŞ ile öz şefkat düzeyleri arasında ilişki vardır.

2. Öz şefkat düzeyleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar geliştirme arasında ilişki vardır.

3. EDUŞ ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip olma arasında ilişki vardır.

Tez Konusunun Önemi ve Özgün Değeri

Literatüre bakıldığında öz şefkat düzeyi ile romantik ilişkilerde geliştirdiği akılcı olmayan inançlar üzerine etkisinin araştırıldığı nadir sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda genellikle örneklem belirli bir gruba odaklanarak seçilmemiş, genel bir araştırma çerçevesi çizilmiştir. Bu çalışmanın literatüre özgün değer katan en önemli hususu, bireylerin öz şefkat düzeyi ile romantik ilişkilerde geliştirdiği akılcı olmayan inançlar üzerine etkisinin geniş bir soru yelpazesi aracılığıyla, ayrıntılı olarak ele alınmasıdır. Ayrıca, çalışmanın hedef grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması, bu etkileşimin gençler üzerindeki etkisini araştırmaya olanak sağlamaktadır ve genelleme yapma olasılığını azaltmaktadır. Çalışmamızın bu yönü de özgünlüğüne ve dolayısıyla bu alandaki literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bir Kavram Olarak Şema

Şema kavramı, psikopatolojinin kompleks dinamiğini anlayabilmek adına yapılan bir girişimdir. Şema teorisine göre, erken dönem uyumsuz şemalar bir bireyin kişiliğinin yapı taşları üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. Çocukluk döneminde oluşan bu şemalar yaşamsal olaylar ve kişisel tecrübelerle birlikte derinleşirler ve belirli bir derinliğe ulaştıklarında bireyin işlevselliğini etkileyebilecek bir konuma gelirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Piaget'ye (2003) göre şemalar farklılaşabilmekte, değişebilmekte, birbirinin ardılı olacak şekilde biri bir diğerinden ortaya çıkabilmektedir. Aynı şekilde, şemalar deneme yanılma ve düzeltmelerle durumlara yerleştirilir ve uyum sağlarlar. Ancak diğer yandan bu şemaların, durumları kendilerine uygun bir şekilde yorumlayabileceği ve kendine uyum sağlamaya zorlayacağı anlamına da gelmektedir (Piaget, 1948).

Şemanın işlevselliğini yitirdiği ve yeni şemalara ihtiyaç duyulduğu durumlarda önceki şemalar bir anlamda geri planda bırakılarak varlıklarını sürdürmektedir. Şemalar, çocuğun içinde bulunduğu koşulları anlayabileceği ve anlam yükleyebileceği bir yoldur. Şemalar, erken çocukluk ve ergenlik dönemine ait bir sınıflandırma çabasını yansıtır. Ancak, çocukluk döneminde, çocuğun içinde bulunduğu koşullara uyum sağlamasına yardımcı olmak adına gelişen bu şemalar, bireyin ileriki yaşamında büyük uyumsuzluklara yol açabilmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009).

Piaget'nin (1999) belirttiği gibi, şemalar yoluyla aslında iki farklı edinimle bireyin bir denge kurması beklenmektedir. Bunlardan biri çevrenin verdiği almak ve bunu taklit etmek anlamında düşünülebiyecek uzlaştırma, bir diğeri ise özümsemedir. Simgenin bireyin zihninde oluşturduğu imgelemi ifade eder (Piaget, 1978). Bu ikisinin etkileşimi bireyin zihninde bir denge kurmasına yardımcı olacaktır (Piaget, 1999). Bahsedilen denge halinin sağlanamadığı durumlarda ise akut gelişen psikiyatrik rahatsızlıklardan ziyade kronik ve bireyin karakterine kök salan sorunları ifade eden ve şema terapinin de asıl hedefi olan bozuklukların ortaya çıkabildiği görülmektedir.

1.2. Şema Terapi

Şema terapi temelini bilişsel davranışçı terapidenden almaktadır ve bu teorisin kavramlarının geliştirilmesi ve detaylandırılmasıyla ortaya çıkmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bilişsel terapinin hipotezlerinden biri bireyin kendisiyle, diğerleriyle ve dünyayla ilgili

oluşturduğu negatif temel inançlar, ki bunları uyumsuz erken dönem şemalar olarak da adlandırabiliriz, gelişimsel ve duygusal bozuklukların temelini oluşturur. Bilişsel terapi modeline göre, her duygusal rahatsızlık bilişsel bir içerikle karakterize olan bilişsel bir profile ilintilidir (Beck, 1976). Örneğin depresyonda hakim olan bilişsel içerik veya tema, negatif öz değerlendirme, kayıp ve yoksunluktur.

Young ‘un şema teorisiyle birlikte yetişkinlerde oluşmuş bilişsel modellerin araştırılması yeni bir soluk kazanmıştır. Ayrıca şema terapi yalnızca bilişsel davranışçı terapiyle ilerlememiş ve diğer terapi türlerinden de işlevsel gördüğü birçok unsuru kendi bünyesine katmıştır. Bunlardan bazıları Gestalt, nesne ilişkileri, psikanalitik terapi gibi türlerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapinin amacı, bu terapilerden de faydalanarak, kronik psikolojik bozukluklarla mücadele etmektir. Şema terapide bunların yanı sıra psikanalitik yaklaşımdan ödünç alınmış olan daha derine inme ve bilince çıkamamış duygu ve düşüncelere odaklanma eğilimi de görülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocuk için olası tehditleri karakterize ederken çocuk bir yandan da baş etme stilleri geliştirir. Fakat, oluşan bu stiller yetişkinlik döneminde psikopatolojilerin oluşumuna yol açabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu yüzden şema terapi, uyumsuz baş etme stillerini kullanmak yerine, danışanların duygusal ihtiyaçlarını daha uyumlu ve esnek bir biçimde ele almasını hedefler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Çocukluk döneminde edinilen tecrübeler tetikleyici olaylarla birlikte her birey için sırasıyla, erken dönem şemaların, baş etme stillerinin ve son olarak da modların oluşumunu sağlar. Bu çok boyutlu süreç daha sonra patolojik semptomların oluşmasına vesile olur.

Kişilik bozukluğu olan hastaların rahatsız edici buldukları düşünce ve imgeleri yok sayma ve bunlardan kaçınma girişimleri olabilir. Bu noktada şema terapiden faydalanılabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young, Klosko ve Weishaar (2003) kişilik bozukluğunun farklı türlerinde hastaların terapiye dönük farklı tepkiler verdiğine işaret eder. Buna göre sınırda kişilik bozukluğu veya bağımlı kişilik bozukluğu hastaları, kendilerinin terapi dışındaki gündelik hayatlarında odaklanamadıkları duygusal ihtiyaçları terapistin karşılaması için uğraşmaktadırlar. Narsisistik, paranoid, şizoid veya obsesif kompulsif kişilik bozukluklarında hasta terapistle yönelik düşmanca bir tavır alabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu hastalar genel olarak hayatın genel alanlarında mutsuzdur; belirsiz ve kronik problemlerle uğraşmaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapi, kronik bir şekilde devam edebilen bu kişilik bozukluklarının kökenlerine yönelmek amacıyla oluşturulmuştur. Yani şema terapi hastalarda tipik olarak görülen psikolojik temalara odaklanmaktadır. Bu temalar ise erken

dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema terapi, erken dönem uyumsuz şemaların izini sürerek hastanın kişilerarası ilişkilerine odaklanmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar şema terapisinin temel referans noktasıdır ve onların anlaşılmasıyla şema terapi kendine bir yol çizer.

1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar geniş ve yaygın modellerdir. Bu modeller anılardan, duygulardan, bilişsel durumlardan ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla olan ilişkileri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Bebek dünyaya bir belirsizlik ve eksiklik içerisinde gelmektedir. Bu eksiklik onu bir yandan motive ederken diğer yandan da yaralamaktadır. Bebeğin temel gereksinimleri vardır ve bu gereksinimlerin karşılanması için yetişkinlere muhtaçtır. Ancak bu gereksinim karşılanmadığında veya aşırı karşılandığında çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerin oluşturduğu şemalar erken dönem uyumsuz şemalardır ve bireyin bunlara karşı cevap olarak geliştirdiği davranış problemin temelini oluşturmaktadır. Kişiyi çatışma ve uyumsuzluğa iten davranışlar, bu şemalara karşı geliştirilmiş cevaplardan kaynaklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bununla birlikte, tüm uyumsuz şemalar yalnızca travma veya gereksinimin karşılanmaması durumunda ortaya çıkmamaktadır. Örneğin zedelenmiş otonomi şema alanı içerisinde yer alan bağımlılık/yetersizlik şeması herhangi bir çocukluk travmasının deneyimlenmediği, hatta ebeveynlerin çocuğa karşı tamamen koruyucu ve kollayıcı olduğu durumlarda gelişebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Dolayısıyla gereksinimin aşırı karşılandığı durumlar da bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların bir diğer karakteristiği ise bu şemaların değişime oldukça direnç göstermesidir (Riso ve diğerleri, 2006; Wang ve diğerleri, 2010). Her ne kadar işlevsiz bir noktaya düşmekten kurtulmasa da bu şemalar bireyler için aşına oldukları rahat bir alanı temsil etmektedir. Böylece bu şemalar aslında bireyin kendi gerçekliğini yansıtmaktadır. Uyumsuz şemaların değişmelerinin oldukça zor olmasının nedeni de tam olarak burada yatmaktadır: Birey, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sorunlu deneyimlerle mücadele ederken bu şemaları geliştirmiştir ve artık bu şemalar onun hayata bakış açısı haline gelmiştir. Bu sebepten ötürü terapi esnasında bireyin çocukluk deneyimleri, tekrar bir yetişkin gözüyle ve farklı bir bakış açısıyla değerlendirilmesi sağlanır.

Çocuğun kendini doğrulayabilecek bir şema oluşturabilmesi için primer olarak kendini çevresinden ayırmış ve belli bilişsel becerilere sahip olması gerekmektedir.

Çocukluk döneminde oluşup ilerleyen yıllarda şekillenip derinleşen şemalar, genelde bireyin işlevselliğini daha geç bir dönemde daha belirgin bir şekilde etkilemeye başlar.

Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumsuz şemaların gelişiminde insan yavrusunun ihtiyaçlarının karşılanmamasının önemli bir etken olduğunu iddia etmektedir ve insanın beş temel gereksinim alanına sahip olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki güvenli bağlanmadır. Güvenli bağlanma, istikrar, beslenme ve kabul edilme koşullarını içermelidir. İkincisi özerklik, yeterlilik ve kimlik algısıdır. İnsanın gereksinimlerinden üçüncüsü ise ihtiyaç ve duyguları ifade edebilme özgürlüğüdür. Dördüncü başlık doğallık (*spontaneity*) ve oyundur. Sonuncu ihtiyaç kategorisi ise gerçekçi limitler ve öz-kontroldür. Bu ihtiyaç kategorileri evrensel niteliktedirler. Erken dönem uyumsuz şemalar bu dönemde bakım veren kişiler veya çevreyle gelişen negatif deneyimler sonucunda bahsedilen temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ile ortaya çıkmaktadır (Gör ve diğerleri, 2017).

Erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde hayatın erken döneminde yaşanan deneyimler yatmaktadır. Uyumsuz şemaların edinilmesine sebep olan bu deneyimler dört başlık altında toplanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bunlardan ilki yukarıda belirtilen ihtiyaçların zararlı bir şekilde engellenmesidir (Weishaar ve Beck, 2006). Uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ikinci deneyim kategorisi ise travmatizasyon veya mağduriyettir. Çocukluk döneminde yaşanan sarsıcı bir travma veya mağduriyet durumu bireyde erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine sebebiyet verebilmektedir. Travma veya mağduriyet çocukta güvensizlik/kötüye kullanılma, kusurluluk/utanç veya zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik gibi türlü uyumsuz şemaların açığa çıkmasına sebep olmaktadır (Bach, Lockwood ve Young, 2017; Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Erken dönem uyumsuz şemaların ilerlemesine sebep olan bir diğer etken ise elbette çocuğun aşırı korumacılığa maruz kalmasıdır. Bunun sonucunda çocuk bağımlılık/yetersizlik veya hak görme/büyüklenmecilik gibi şemalar geliştirebilmektedir (Kömürcü ve Pekak, 2017; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Young, Klosko ve Weishaar (2003) erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında büyük etkisi olan deneyimlerden dördüncüsü ve sonuncusu olarak ise seçici içselleştirme kavramını ileri sürmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasındaki bir diğer faktör ise çocukluktaki çevreden bağımsız olan ve daha çok bireyin doğuştan kazanılan özelliklerini ifade eden duygusal mizaçtır. Duygusal mizaç ile çevresel etkiler erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda birlikte görev almaktadır.

Başlıca beş alana yayılmış şekilde toplam on sekiz erken dönem uyumsuz şema vardır. Bu alanlar (a) kopukluk ve reddedilme, (b) zedelenmiş otonomi ve performans, (c) zedelenmiş sınırlar, (d) diğerlerine yönelimlilik ve (e) aşırı tetikte olma ve engellenme şema alanlarıdır.

1.3.1. Kopukluk ve Reddedilme Şema Alanı

Bu şema alanı bireyin güvenlik, duyguların paylaşılması, istikrar, kabul ve saygı görme, beslenme, empati gibi beklentilerinin uygun bir şekilde karşılanmaması sonucu oluşan uyumsuz şemaları barındıran bir alandır. Söz konusu beklentileri karşılayacak aile ilişkileri kopuk olduğunda, ailede soğukluk, reddetme ve yalnızlaşma olduğunda bu şema alanı ön plana çıkmaktadır. Bu şema alanındaki şemalar (a) terk edilme/istikrarsızlık, (b) güvensizlik/kötüye kullanılma, (c) duygusal yoksunluk, (d) kusurluluk/utanç ve (e) sosyal izolasyon/yabancılaşmadır. Bu şema alanındaki şemalardan biri veya birkaçına sahip olan hastalar genel olarak diğer bireylerle tatmin edici ve güvenli bir bağkuramamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

1.3.1.1. Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması

Terk edilme/istikrarsızlık şeması bireyin önemli öteki, yani yakın ilişkiler içerisinde olduğu bireyler, tarafından terk edileceğine veya aralarındaki ilişkinin bir nedenden ötürü bozulacağına ve istikrarın korunamayacağına yönelik inancıdır. Bu şemaya sahip kişilerde, önemli ötekinin ölümüne, daha iyi biri için söz konusu ilişkinin dışına çıkacağına, bu ilişkinin bir şekilde sonlanacağına dair öngörüler ve varsayımlar gelişmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu bakımdan, bu şemaya sahip kişiler diğerlerinin istikrarsız ve güvenilemez olduğunu düşünmektedir. Ancak bu şemada daha çok koşullardan ve kaybetme korkusundan kaynaklanan bir güvenilemezlik durumu söz konusudur.

1.3.1.2. Güvensizlik/Kötüye Kullanma Şeması

Bu şemaya sahip bireyde başkalarının onu aldatacağı, yaralayacağı, aşağılayacağı, manipüle edeceği ve ona yalan söyleyeceği beklentileri vardır. Başkalarına karşı yoğun bir güvensizlik söz konusudur ve böylece başkalarının bireyi kendi bencil tutumlarına alet edecekleri varsayılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.1.3. Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal yoksunluk bireyin gereksinim duyduğu duygusal bağların yeterince karşılık bulamayacağına veya kurulamayacağına ve başkaları tarafından karşılanmayacağına yönelik kanaattir. Bu şemanın üç farklı çeşidinden bahsetmek mümkündür. Bunlar, (a) duygusal

doymundan yoksunluk, (b) empati yoksunluğu ve (c) koruma yoksunluğudur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.1.4. Kusurluluk/Utanç Şeması

Bu şemaya göre birey kendisini kusurlu ve değersiz olarak algılamaktadır ve bu sebeple başkaları tarafından sevmeye layık olmadığı izlenimine sahiptir. Bu şemaya sahip olan bireylerde eleştiri, reddedilme ve suçlanmaya karşı aşırı derecede hassas bir tutum ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bu kişiler kusur olarak gördükleri özel veya kamusal eksikliklerinden utanç duyabilmektedir. Özel eksiklikler bencillik, agresif dürtüler, kabul edilemez cinsel arzular olarak düşünülürken kamusal eksiklikler istenmeyen fiziksel görünüş ve sosyal acemilikler veya sakarlıklar olarak ele alınmaktadır ((Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu utanç durumu elbette bu eksikliklerin özel veya kamusal bir şekilde algılandığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

1.3.1.5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma Şeması

Bu şema sosyal hayata uyum sağlayamayacağını, diğerlerinden kesin olarak farklı olduğunu, herhangi bir grubun parçası olamayacağını düşünen bireylerde gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu şemaya sahip bireyler diğer insanlardan ciddi derecede farklı olduklarını ve diğerleriyle hiçbir durumda örtüşmeyeceklerini hissetmektedir.

1.3.2. Zedelenmiş Otonomi ve Performans Şema Alanı

Psikolojik bozukluklara zemin hazırlayan erken dönem uyumsuz şemaların (Riskind ve Alloy, 2006) bir kısmının içerisinde gruplandığı ikinci alan zedelenmiş otonomi ve performans şema alanıdır. Otonomi veya özerklik, kişinin ailesinden ayrılmasına ve bağımsız olarak hareket edebilmesine yönelik olan yeteneğidir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu şema alanındaki herhangi bir şemaya sahip bireyler kendilerinin bağımsız olarak bir işi yapabileceklerine ve kendilerini diğer insanlardan farklılaştırabileceklerine dair olumsuz bir inanca sahiptir. Bu kişiler çocuklukları boyunca aileleri tarafından aşırı derecede korunmuş ve tüm ihtiyaçları aileleri tarafından karşılanmıştır. Bu şema alanındaki şemalara sahip bireylerde kendi kimliğini oluşturamama ve kendi hedeflerini, yaşantısını dizayn edememe problemleri ile karşılaşmaktadır.

1.3.2.1. Bağımlılık/Yetersizlik Şeması

Bağımlılık/yetersizlik şemasına sahip bireyler başkalarından önemli derecede bir yardım almadan gündelik sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerine inanmaktadır. Paralarını

yönetememekte, makul bir yargı gücüne sahip olamamakta, pratik sorunları çözememekte ve yeni görevler ve doğru kararlar alamamaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.2.2. Tehditler, Zarar ya da Hastalık Karşısında Dayanaksızlık Şeması

Söz konusu şema bir bireyin başa çıkamayacağı kötü bir durumla her an karşılaşabileceği şeklindeki abartılmış bir korkuyla tanımlanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu korku üç farklı yıkıcı durumla eşleştirilmektedir: Bunlar, (a) tıbbi (kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar), (b) duygusal (delirmek gibi) ve (c) dışsal (kaza, cinayet, doğal afetler gibi) durumlardır. Dolayısıyla bu yolla çeşitli alanlarda sürekli olarak tetikte olmayı gerektiren bir şema ifade edilmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin ebeveynleri genel olarak aşırı kaygılı bir tutum sergilemişlerdir ve birey bu tutumları gözlemlemiştir. Ebeveynin burada çocuğa ilettiği mesaj “Dünya tehlikeli bir yerdir.” mesajıdır. Çocuğa kaygı yoluyla tehlike arayışında bulunması gerektiği izlenimi istemeyerek de olsa, kazandırılmıştır.

1.3.2.3. İç İç Geçme/Gelişmiş Benlik Şeması

Bu şemaya sahip bir birey önemli ötekiye aşırı bağıllık geliştirmiştir. Bu önemli öteki genellikle ebeveynlerden biridir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Dolayısıyla bu şemaya sahip birinin otonom bir birey olma süreci yolunda gitmemiştir. Çünkü her fiilinde bir başkasına ihtiyaç duyar. Aynı zamanda bu bireyler bireysel hedef oluşturma konusunda da zorluk yaşarlar . Çünkü önemli ötekinin de bu hedefi onaylaması ve bu hedef için onunla iş birliği içine girmesi gerekmektedir.

1.3.2.4. Başarısızlık Şeması

Başarısızlık, bireyin sürekli olarak kendisini diğer insanlara kıyasla başarısız ve eksik görmesiyle ortaya çıkan bir şemadır. Birey, başarısız olacağı hissini herhangi bir alanda hissedebilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki birey kendisini her istediğini yapabilen bir noktada görmektedir. Bu şema alanındaki bir birey başkalarının haklarına saygı duyma, iş birliği yapma, uyum gösterme veya uzun dönemli amaçları hayata geçirme noktalarında sorunlar yaşamaktadır. Bu bireyler genel olarak bencil, sorumsuz ve narsisistik özellikte olabilmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanındaki bir kişinin ailesi genellikle aşırı derecede hoşgörülü ebeveynlerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu birey, çocukluğunda başkalarının sınırlarına saygı duymanın gereklilikleriye ilgili yeterince bilgilendirilmemiştir.

1.3.3.1. Hak Görme/Büyükleme Şeması

Hak görme/büyükleme şeması bireyin kendisini diğer insanlardan üstün ve kurallarla sınırlandırılmamış olarak görmesini ifade eden bir inançtır. Normal sosyal etkileşimlerde beklenen karşılıklılık ilkesi bu şemaya sahip bireyler tarafından benimsenmemektedir. Dolayısıyla bu bireyler empatiyi göz ardı etmektedir. Böyle bir birey oldukça baskın ve isteklerinin mutlaka gerçekleşmesi konusunda aşırı derecede ısrarcıdır.

1.3.3.2. Yetersiz Öz-Denetim/Öz-Disiplin

Öz-kontrolün ve öz-disiplinin yetersiz olduğu bu şemada birey kendi dürtüleriyle arasına mesafe koyamayacağı inancını beslemektedir. Bu şemaya sahip bireyler özellikle rahatsızlık verici olarak görünen sorumluluk ve çatışma gibi durumlardan uzak durmak istemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.4. Diğerlerine Yönelimlilik Şema Alanı

Söz konusu şema alanına göre birey, kendi ihtiyacından çok diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelmektedir. Bu durumun arkasındaki en önemli motivasyon ise kabul görme arzusudur. Bu şema alanındaki bir şemayı kendilerinde barındıran bireyler kendi tercihlerinden çok başkalarının tercihlerini önemsemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Çocuklukta kendi istediklerini yapmalarına izin verilmeyen bu bireyler hayatlarının daha sonrakiaşamalarında da başkalarının yönlendirmelerine ve arzularına göre hareket etmektedir. Çocuk sevgi ve kabul görme ihtiyacını karşılayabilmek için kendi isteklerinden vazgeçmek durumunda kalmıştır.

1.3.4.1. Boyun Eğme Şeması

Boyun eğme şeması bireyin zorunlu olarak kendi isteklerinden vazgeçmesini ifade etmektedir. Bireyin vazgeçme sebebi diğerleri tarafından terk edilmekten kaçınmasıdır. Bu sebepten ötürü birey kontrolü bir başkasına devredip kendini bir bakıma devre dışı bırakmaktadır. Bu şemaya sahip birey sürekli diğerlerinin gönlünü hoş etmek gibi bir misyon yüklenmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.4.2. Fedakarlık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanırlar. Bencilce davranmış olamamak adına yapılan bu davranışlar bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasına çoğu zaman engel olur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.4.3. Onay Arama Şeması

Onay veya tanınma arayan birey kendine bir benlik oluşturmak yerine başkalarının onayı üzerine hareket etmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin öz-saygıları da başkalarının onlara verdiği tepkilere bağlıdır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu şema, diğerleri tarafından onaylanacağını düşündüğü özelliklere aşırı derecede önem vermeyi barındırmaktadır.

1.3.5. Aşırı Tetikte Olma Alanı

Çocuğun özgürce oyun oynamasının ve içinden geldiği gibi davranmasının engellenmesi durumlarında ortaya çıkar. Kişi spontanelikten ve özgürce seçim yapmaktan kaçınır, dürtülerini bastırma ihtiyacıyla kendi üzerinde bir baskı kurar. Otoriter, aşırı kuralcı ve performans odaklı aile yapıları bu şema alanı için zemin hazırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.5.1. Karamsarlık/Kötümserlik Şeması

Karamsarlık/kötümserlik şemasına sahip birey, ölüm, küçük düşme, hayal kırıklığı gibi hayatın negatif yanlarına odaklanır. Bu şemaya sahip bir birey sürekli olarak yaptığı şeylerin olumsuz bir durumla sonuçlanmasından endişe duymaktadır ve sürekli tetiktedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

1.3.5.2. Duyguları Engelleme (Ketleme) Şeması

Bu şema, bireyin fiillerini ve hislerini birçok alanda kısıtlamasına sebep olmaktadır. Birey bunu eleştiriye uğramamak veya dürtülerini kontrol etmekten aciz olarak görülmemek adına yapmaktadır. Duygular yoğunlukla 4 farklı alanda bastırılırlar. Bu alanlar (a) öfkenin bastırılması, (b) olumlu dürtülerin bastırılması (cinsel zevk, haz gibi), (c) incinmeyi ifade etmedeki zorluk ve (d) rasyonelliğe aşırı vurgu şeklinde ortaya çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu şemaya sahip bireyler etraflarında soğuk ve hissiz bir intiba bırakırlar.

1.3.5.3. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirme Şeması

Bu şemadaki bireyler kabul görmeme riskinden ötürü her zaman bir standardı yakalamanın peşindedir. Bunun sonucunda diğer insanlara ve kendilerine karşı acımasız bir eleştirel bakış sunmaktadırlar (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu şema kendine üç farklı alan bulmaktadır. Bunlar (a) mükemmeliyetçilik, (b) katı kurallar ve (c) zaman ve işlevsellikle aşırı ilgilenme alanlarıdır.

1.3.5.4. Cezalandırılma Şeması

Cezalandırılma şemasındaki bireylerde hata yapan insanların sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancı hakimdir (Gör ve diğerleri, 2017). Bu bireyler kendileri de dahil olmak üzere hatanın affedilemez bir suç olduğuna inanmaktadır. Hata yapıldıysa, bunun arkasındaki koşullar ve niyetten ziyade sonuç göz önünde bulundurulmalıdır. Bu şemaya sahip bireyler hem kendilerine hem de başkalarına şefkat geliştirme konusunda başarısız olurlar.

1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kullanım Alanları

Erken dönem uyumsuz şemalar birçok psikopatolojik durumda kullanılmaktadır. Depresyon ile uyumsuz şemalar arasında önemli korelasyonlar yakalanmıştır (Glaser ve diğerleri, 2002; Stopa ve diğerleri, 2001; Welburn ve diğerleri, 2002). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalarla alkol bağımlılığı, anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ve yeme bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar arasında da doğrudan bir ilişki vardır (Brotchie ve diğerleri, 2004; Delattre ve diğerleri, 2004; Pinto-Gouveia ve diğerleri, 2006; Unoka, Tölgyes ve Czobor, 2007; Walle, Dickson ve Ohanian, 2002). Erken dönem uyumsuz şemaların çıkış noktası olan çocukluk dönemindeki olumsuz deneyimlerin de doğrudan birçok psikopatolojik durum üzerinde etkisi bulunmaktadır (Bach ve diğerleri, 2016; Bach ve Farrell, 2018; Coates ve Messman-Moore, 2014; Estévez ve diğerleri, 2017; Jesinoski, 2010; Johnston ve diğerleri, 2009; Khalily, Wota ve Hallahan, 2011; Lobbetael ve diğerleri, 2005, 2008, 2010; Lumley ve Harkness, 2007, 2009). Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özellikleri ve kişilik bozuklukları arasında da ilişki bulunmuştur (Dozois, Martin ve Bieling, 2009; Glaser ve diğerleri, 2002; Jovev ve Jackson, 2004; Langroudi, Bahramizadeh ve Mehri, 2011; Petrocelli ve diğerleri, 2001).

1.5. Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar

Romantik ilişkilere dair yapılan önceki araştırmalar incelendiğinde, bireylerin işlevsel olmayan tutum ve düşüncelerinin, romantik ilişkilerin doğasını ve işlevselliğini nasıl etkilediği üzerine odaklandıkları görülmektedir. İnsanlığa bu konuda yardımcı olabilmek için, işlev bozucu bu etmenlerin nedenlerinin anlaşılması gerekir.

Bireyin bebeklik döneminde bakımını üstlenen kişiyle etkileşimi insan ilişkilerine dair ilk analiz ve çıkarımlarını gerçekleştirdiği iletişimdir. Bu iletişimin niteliği, yani olumlu veya olumsuz tecrübeler içeriyor olması, bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin doğasını oluşturma konusunda oldukça etkilidir. Söz konusu bu ilişkilere romantik ilişkiler de dahildir. Romantik ilişki beş nitelik üzerine kuruludur. Bu nitelikler katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleridir (Collins, 2003). Bu nitelikler

ışığında, bir romantik ilişki içerisinde yakınlık, aşk, bağlanma ve güvenlik ön plana çıkmaktadır. Eğer bu duygular yüksek düzeydeyse bireysel gelişim ve ilişki doyumu da yüksek düzeydedir (Furman, 2002; Kalkan ve Yalçın, 2012; Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003).

Bireyler romantik ilişkiler yoluyla birbirleriyle etkileşime girmeyi ve ilişkiyi geliştirmeyi öğrenmektedir (Feldman ve diğerleri, 1995; Skipper ve Nass, 1966). Aynı zamanda bireylerin romantik ilişkiler yoluyla samimiyet, paylaşım, sosyal destek gibi sosyo-psikolojik ihtiyaçları ve kendine saygı gibi benliklerine ait yeterlilikleri de gelişmektedir (Connolly ve Konarski, 1994; Feiring, 1996; Furman ve Schaffer, 2003; La Greca ve Harrison, 2005; Pistole, 1989). Dolayısıyla her ilişki gibi romantik ilişki de bireylerin sosyal yönlerine yönelik bir gelişmeyi temsil etmektedir (Kaygusuz, 2013).

Bireyin karakteristik olan düşünceleri ve tutumları er ya da geç romantik ilişkilerine de yansır. Akılcı olmayan inançların romantik ilişki içerisine yansması, bireyin ilişkinin doğasına ve kendisine karşı yürüttüğü mantık dışı, abartılı ve değişime kuvvetli direnç gösteren tutumların ortaya çıkmasıyla sonuçlanmaktadır (Ellis, 1986). Akılcı olmayan inançların ilişki içinde üç temel noktada ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Bu noktalar bireyin kendisi, partneri ve ilişkilerinin doğasıdır. Akılcı olan inançlarla birlikte akılcı olmayan inançlar da ilişkinin olumlu veya olumsuz gidişatında yüksek derecede etkili olmaktadır (Dye ve Eckhardt, 2000; Eidelson ve Epstein, 1982; Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011; Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003).

Her birey kendi perspektifinden olayları algılamaktadır ve aynı zamanda bu algılayış biçimine göre bir beklentiye girmektedir. Bireyin romantik ilişki içerisinde geliştirdiği akılcı olmayan inançların bağlanma stillerine göre açıklanması mümkündür (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Bireyin çocukluk döneminde bakım veren kişi veya kişilerle kurduğu bağların olumsuz olması ve bu dönemde ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması bireyin hayatının ilerleyen yıllarında çevresine, benliğine ve ilişkilerine dair birtakım olumsuz inançlar geliştirmesine sebep olmaktadır (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Diğer yandan, romantik ilişkideki doyum ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir korelasyon vardır (Beştav, 2007; Bradbury ve Fincham, 1993; Goodwin ve Gaines, 2004; Metts ve Cupach, 1990; Moller ve Van der Merwe, 1997; Moller ve Van Zyl, 1991; Sullivan ve Schwebel, 1995). Partnere ve ilişkiye dair idealize edilmiş düşünceler de akılcı olmayan inançlar kategorisine girmektedir ve idealize edilmiş düşünceler arttıkça ilişkiden alınan doyum azalmaktadır (Campbell ve diğerleri, 2010; Knee, Patrick ve Lonsbary, 2003). Bu nedenle

romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların doyumla olan ilişkisinin aynı zamanda akılcı olmayan inançları ortaya çıkarabilecek erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisinin araştırılması da önem arz eden bir nokta olarak görünmektedir.

Daha önce erken dönem uyumsuz şemalar ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar üzerine sınırlı bir araştırma yapılmıştır (Eken, 2017; Haratian ve diğerleri, 2020; Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016; Körük ve Kurt, 2019; McDermott, 2008). Söz konusu araştırmaların sınırlı olmasının nedeni bu konuyu yalnızca bir araç olarak kullanmış olmalarıdır. Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar hakkında bu bağlantıya daha net odaklanmış bir çalışmanın ortaya çıkarılması gerekmektedir. Diğer yandan, romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bağ oldukça güçlü bir bağ olarak ortaya çıkmaktadır (Eken, 2017; Haratian ve diğerleri, 2020; Kebritchi ve Mohammadkhani, 2016; Körük ve Kurt, 2019; McDermott, 2008). Yalnızca iki konu üzerine yazılmış bu çalışmalara odaklanıldığında dahi bu kavramlar arasındaki ilişki kendini belli etmektedir. Akılcı olmayan inançlar ile öz-şefkat arasındaki bağın da erken dönem uyumsuz şemalar yoluyla ne ölçüde açıklanabileceğini araştırmak, şemaların kullanım alanını genişletecektir. Ayrıca, akılcı olmayan inançlar ile öz-şefkatin daha kapsamlı bir şekilde irdelenmesi açısından da önem kazanacaktır.

1.6. Öz-Şefkat (Öz Duyarlılık)

Öz-şefkat (*self-compassion*) veya öz duyarlılık, bireyin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerine açıklıkla yaklaşması, kendine sevecen davranması ve başarısızlıklarına karşı acımasızca eleştirilerde bulunmak yerine çözüm odaklı ve kabullenici bir yaklaşım sergilemesi anlamına gelir (Neff, 2003). Neff öz şefkati tanımlayabilmek için 3 farklı noktayı referans olarak göstermektedir. Küçümseyici ve eleştirel bir bakış açısı yerine kendine karşı nezaket ve kabullenici yaklaşım benimsemek (a), başarısızlık ve kusurları kişiselleştirmek yerine insanlığa dair ortak bir payda olarak görmek (b), pesimist bir bakış açısıyla kendini kurban rolüne bürümek yerine duyguları bastırma ve yargısız değerlendirme arasındaki dengeyi kurabilmek (c) (Neff, 2003).

Birey, insan olmanın ne demek olduğunu kavradıkça sorunların ne denli yaygın görüldüğünün, hayatında mükemmel olamayacağını o derece farkına varacaktır (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Farkındalık ile birey yaşadığı zor duruma dengeli bir perspektiften yaklaşmaktadır. Başka bir deyişle, deneyimlediği zor durumla kendisi arasına bir mesafe koymaktadır (Tirch, 2010). Öz-şefkat, farkındalıkla birlikte ele alındığında Budist psikolojiden doğarak Batı psikoloji biliminin ilgisini çekmiş bir yapıdır (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Dahm, 2014).

Sağlıklı ilişkilere kapı aralayan öz-şefkat, bundan dolayı hem bireyin ve bireylerarası ilişkilerin iyi oluşuna, hem de psikopatolojik durumların azalmasına hizmet etmektedir (Bluth ve Neff, 2018; MacBeth ve Gumley, 2012; Marsh, Chan ve MacBeth 2012; Yarnell ve Neff, 2013; Zessin, Dickhäuser ve Martin, 2015). Öz-şefkat desteği ile depresyon ve anksiyete gibi durumların azaldığı görülmüştür (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Van Dam ve diğerleri, 2011). Aynı zamanda öz-şefkate sahip olan bireyler, kendilerini sert bir şekilde eleştirenlere göre daha mutlu, iyimser, tatmin olmuş, içsel motivasyonu ve duygusal zekâsı daha yüksek, daha kolay çözüm üretebilen ve dayanıklı durumdadır (Breines ve Chen, 2013; Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Umphrey ve Sherblom, 2014).

Tıpkı erken dönem uyumsuz şemalar gibi öz-şefkat de çocukluk deneyimi ve çevre ile etkileşim aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Diğer yandan öz-şefkat, tıpkı akılcı olmayan inançlar gibi, bağlanma stilleri ve rol model alma yoluyla öğrenilmektedir (Neff, 2011; Neff ve McGehee, 2010). Öz-şefkatin gelişiminde etkili olan diğer elementler çocuklukta deneyimlenen aile sıcaklığı, eleştiriye maruz kalma ve istismardır (Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Tanaka ve diğerleri, 2011; Vettese ve diğerleri, 2011).

Çocukluk deneyiminin ortak zemin olduğu erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi gerekmektedir. Öz-şefkat sahibi bireyler diğer bireylerle etkileşimlerinde daha güvenli ve destekleyici bir ilişki biçimi kurabilmektedir (Crocker ve Canevello, 2008; Jacobson ve diğerleri, 2018; Neff ve Beretvas, 2012). Bu güvenli ve destekleyici ilişki kurma biçimi hem kişinin kendisiyle olan ilişkisini hem de partneriyle olan ilişkisi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Öz-şefkat, bireye insan olmanın güçlü ve zayıf yanları olduğu bilincini vermektedir. Bu durum, söz konusu bireyin partnerine ve ilişkisine bu bilinçle yaklaşmasına ve yalnızca pozitif olanı idealize etmek yerine negatif olanın da kimi zaman ortaya çıkabileceğini görmesine olanak sağlamıştır (Neff ve Beretvas, 2012). Diğer yandan, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların saldırganlık gibi negatif etkilerini görmek mümkündür (Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş, 2018). Çocukluk deneyimlerinden temellenen bu tutumların erken dönem uyumsuz şemalar ile bağlantısı kuvvetlidir. Özellikle öz-şefkat, bileşenlerinden biri olan farkındalık ile şemaların bireyler tarafından daha kolay anlaşılmasına ve onlara gereken cevapların daha kolay verilmesine olanak sağlamaktadır (Roediger, 2012; Thimm, 2017). Erken dönem uyumsuz şemaların bireyin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları ve öz-şefkati ile ilişkisinin incelenmesi bu üç alanın etkileşiminin detaylı bir şekilde ortaya koymasının yanı sıra, bu bileşenlerin ikili ilişkilerini anlayabilmek için de kolaylık sağlayacaktır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada 17-45 yaş arası romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin EDUŞ, ÖŞ ve RİAOİ düzeylerini karşılaştırılmak için ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

2.2. Örneklem

Çalışma örneklemini romantik ilişkisi bulunan 160 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubuna internet aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖKF), Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) ve Romantik İlişkide Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RİAOİÖ) kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılım gerçekleştiren üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerine erişmek için araştırmacı tarafından bir form oluşturulmuştur. Sosyodemografik form 18 soru içermektedir. Sorular katılımcıların yaşını, cinsiyetini, olası bedensel engel durumlarını, gelir düzeylerini, psikiyatrik öykülerini, kardeş sayılarını ve bunlarla birlikte, kaçınıcı sınıfta olduklarını, üniversite öğrenimlerini ailelerinin yaşadığı şehirde gerçekleştirme durumlarını öğrenmeyi hedefler. Böylelikle eğitim yaşamları hakkındaki bilgilerin elde edilmesi amaçlanırken; katılımcıların çocukluk döneminde bakımlarını sağlayan kişi, ebeveynlerinin mevcut medeni durumu ve bireyin aralarındaki çift ilişkilerini nasıl yorumladıklarını, daha önce ailelerinden ayrı yaşayıp yaşamadıklarını, yaşadılarsa ne kadar sürdüğünü, şu anda kiminle yaşadıklarını sorgulayarak aile hayatlarına dair bilgilerin toplanması amaçlanmıştır. Bu bilgilerle beraber, şu an deneyimledikleri ilişkinin hangi tür olduğu ve ilişkinin ne kadardır devam ettiği sorgulanarak romantik ilişki hayatına dair bilgilerin toplanması hedeflenmiştir.

2.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form (YŞÖKF)

Young ve arkadaşlarının (1991; 2003) EDUŞ'u inceleyebilmek için ortaya çıkardıkları ölçeği, ülkemizde üniversitede öğrenim gören öğrencileri örneklem grubu olarak belirleyerek, Çakır, Karaosmanoğlu ve Soygüt (2009), Türkçe'ye uyarlamış, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini saptamışlardır. Formun orjinal versiyonu 16 şema kategorisinden ve 205 sorudan oluşur. Soruların fazla olması sebebiyle, 75 soru, 15 kategoriden oluşan kısa form yapılmıştır (Young Şema Ölçeği Kısa Form 2). Daha sonra 3 kategori daha eklenerek 90 soruluk versiyonu oluşturulmuştur(Soygüt ve arkadaşları, 2009). Bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan 1071 katılımcının yaşları ise 17 ile 35 arasında dağılım göstermektedir. Faktörlerin ise dağılımları şu şekildedir: Duygusal yoksunluk (55, 19, 37, 73, 1), Başarısızlık (6, 60, 78, 24, 42, 33), Karamsarlık (35, 17, 8, 26, 80), Sosyal izolasyon/Yabancılaşma (58, 4, 76, 3, 57, 75, 40), Duyguları bastırma (30, 84, 12, 66, 48), Onay arayıcılık (88, 52, 70, 56, 34, 16), İç içe geçme/Bağımlılık (63, 81, 9, 7, 9, 7, 64, 10, 25, 82), Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim (68, 69, 15, 50, 32, 51, 22), Kendini Feda (83, 47, 29, 65, 11), Terk Edilme (2, 20, 38, 28, 74), Cezalandırılma (54, 72, 18, 53, 49, 89), Kusurluluk (90, 41, 23, 43, 59, 77), Tehditler(Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık (62, 71, 44, 21, 39), Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik (13, 31, 14). Ölçek likert tipiyle değerlendirilmektedir. Puanlar ise 1(tamamıyla yanlış) ile 6 (tamamıyla doğru) arasında değişiklik göstermektedir. Test güvenilirliği değerleri, şema kategorilerinde $r=0,66-0,82$ ($p<0,01$), şema alanlarında $r=0,66-0,83$ ($p<0,01$) arasında değişiklik göstermektedir. İç tutarlılığın katsayıları şema kategorileri alanında $\alpha=0,53-0,81$, alt ölçeklerdeyse de $\alpha=0,63-0,80$ arası değişiklik göstermektedir. Bütün bulgular değerlendirildiğinde, iç tutarlılık katsayısı şema alanlarında $\alpha=0,81$ olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RİAOİÖ)

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'ni (RİAOİÖ), Sarı (2008) ortaya çıkarmıştır. Ölçek, 30 madde ve 6 alt boyuttan meydana gelmektedir; aşırı beklentiler (21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29) numaralı maddelerden oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı 0,81'dir), sosyal zaman kullanımı (16, 17, 18, 19, 20, 22) numaralı maddelerden oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı 0,78'dir) zihin okuma (5, 6, 7, 8, 9, 10 numaralı maddelerden oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı 0,78'dir), farklı düşünmek (1, 2, 3, 4 numaralı maddelerden oluşur, iç tutarlılık katsayısı ise 0,69'dur), fiziksel yakınlık (14, 15, 30 numaralı maddelerden oluşur, güvenilirlik katsayısı 0,53'tür), cinsiyet farklılıkları (11, 12, 13 numaralı maddelerden oluşur, iç tutarlılık katsayısı da 0,53'tür. Bu alt boyutlar ne ifade etmektedir diye bakacak olursak, aşırı beklentiler

alt boyutu bireyin, partnerinden yapmasını beklediği, gerçekçi olmayan, abartı beklentilerini içermektedir. Sosyal zaman kullanımı ile ilgili alt boyut ise, bireyin partneriyle ilgili sosyal boyutta ne gibi beklentilere sahip olduğu, serbest zamanlarını nasıl değerlendirmek istediğiyle ilgili beklentilerini kapsamaktadır. Bireyin bu alt boyuttan aldığı puan ne kadar yüksekse, partneriyle ilgili beklentileri o derece sürreal ve kısıtlayıcıdır. Zihin okuma alt boyutu, bireyin nederecede, partnerinin kendisini ifade etmesine fırsat vermeden onun zihnini okuyormuşçasına aklından neler geçirdiğini anlaması beklentisine sahip olduğunu gösterir. Zihin okuma alt boyutu, bireyin partnerinin kendi zihnini okuyormuşçasına, kendini ifade etmesine dahi gerek kalmadan onu anlayabilme beklentisini de içerir. Farklı düşünmek alt boyutu ise bireyin partnerine düşünsel boyutta ne derece esneklik tanıdığı, kendinden farklı düşünüyor olmasına ne derece açık olduğunu göstermektedir. Fiziksel yakınlık boyutu, birey, fiziksel yakınlık kurma konusunda ne derece katıdır, ne kadar esnek bakabilmektedir sorularını ele almaktadır. Son olarak, bireyin cinsiyet farklılıklarının ilişkiyi etkilmesine yönelik akıl dışı inançlara sahip olma olasılığını ele alan cinsiyet farklılıkları boyutu bulunmaktadır.

1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arası puanlanan bu ölçek, likert tipidir. 1 ve 22. maddeler ters puanlanmaktadır. Bireyin ölçekten aldığı puan ne kadar yüksekse romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançları da o kadar fazladır. Bu ölçekte alınabilecek puanlar 150 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini belirten değer, Cronbach alfa güvenirlik katsayısıdır. Bu katsayı, bu ölçek için 0,86 olarak hesaplanmıştır. Böylelikle bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğunu söyleyebiliriz.

2.3.4. Öz Şefkat (Duyarlılık) Ölçeği (ÖŞÖ)

Neff (2003) tarafından ortaya çıkartılan Öz-Duyarlılık(Şefkat) Ölçeği'nin orijinal versiyonu 26 madde ve 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Söz konusu alt boyutlar, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme şeklinde sınıflandırılmışlardır. Likert tipindeki ölçek, 1 (hiçbir zaman), 2 (nadiren), 3 (sık sık), 4 (genellikle), 5 (her zaman) olarak puanlanmaktadır. Akın ve Abacı (2007) bu ölçeği Türkçe'ye uyarlayıp geçerlilik güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Ölçeğin tutarlılık değerlerine bakacak olursak, iç tutarlılık katsayıları sırası ile; öz-sevecenlik alt ölçeği için 0,77, öz-yargılama için 0,72, paylaşımların bilincinde olma için 0,72, izolasyon için 0,80, bilinçlilik için 0,74 ve aşırı özdeşleşme için 0,74 şeklinde sıralanmaktadır. İç tutarlılık katsayısı ise 0,72 ile 0,80 arasında değişkenlik göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Kent Üniversitesi etik kurulundan etik kurul onayı alındıktan sonra verilerin toplanması aşamasına geçilmiştir. Bu araştırma için faydalanılan ölçekler ve Sosyodemografik Anket internet aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Anketler araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, örneklem grubunun özelliklerini taşıyan katılımcılara sıra ile Sosyodemografik Bilgi Formu, RİAOİÖ, ÖŞÖ, YŞÖKF doldurtulmuştur. Veriler, 19.09.2021 ile 02.11.2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Analizler, SPSS programı versiyon 25 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin nasıl dağıldığını, normal dağılıma uyup uymadıklarını anlayabilmek adına Kolmogorof Smirnov ve Shapira Wilk testleri sonuçları ile histogram ve olasılık grafiklerine bakılmıştır.

İstatistiksel analizler SPSS versiyon 25 yazılımı aracılığıyla yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafiklerinin incelenmesi) ve analitik yöntemler (KolmogorovSmirnov ve Shapiro-Wilk testleri) kullanılarak incelenmiştir. Normal dağılıma uygun olmayan sayısal verilerin iki örneklem grubu arasındaki istatistiksel değerlendirmesinde Mann Whitney-U testi, ikiden fazla örneklem grubu arasında istatistiksel değerlendirmesinde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin aralarındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Sayısal değişkenlerin ordinal değişken gruplarında trend analizinde ise Jonkheere Terpstra testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için toplam tip-1 hata düzeyi %5 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Aşağıdaki tabloda katılımcıların Sosyodemografik Bilgi Formu, EDUŞ, ÖŞ ve RİAOİ ölçekleri kullanılarak elde edilen verilerin analizi bulunmaktadır. Aşağıdaki tablolardan edinilen bulgular doğrultusunda elde edilen bulgular ışığında yapılan açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Demografik Özellikler

Katılımcıların bireysel özelliklerine dair demografik verileri Tablo 1’dedir.

Tablo 1.
Katılımcıların Bireysel Özelliklerine Göre Demografik Veriler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	106	66,3
	Erkek	54	33,8
Yaş Aralığı	17-45	160	100
Gelir Düzeyi	Düşük	32	20
	Orta	116	72,5
	Yüksek	12	7,5
Bedensel Engel	Evet	1	0,6
	Hayır	159	99,4
Kiminle Yaşadıkları	Aile/Akraba	100	62,5
	Yalnız	21	13,1
	Öğrenci Yurdu	11	6,9
	Diğer	28	17,5

Katılımcıların 106’sı (%66,3) kadınlardan, 54’ü (%33,8) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 45 arasında değişmektedir. Katılımcıların gelir düzeyleri 3 kategoriye ayrılmıştır. 32’sinin (%20) gelir düzeyi düşük, 116’sının (%72,5) orta, 12’sinin (%7,5) yüksektir. Katılımcılardan sadece 1’inin (%0,6) bedensel engeli bulunmaktadır, 159’unun (%99,4) bulunmamaktadır. Katılımcılardan 100’ü (%62,5) ailesiyle yaşamaktadır, 21’i (%13,1) yalnız, 11’i (%6,9) öğrenci yurdunda yaşamaktadır. 28 (%17,5) kişi ise diğer seçeneğini işaretlemiştir.

Katılımcıların öğrenim durumlarına ilişkin demografik özellikleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Katılımcıların, 4’ü (%2,5) ön lisans, 76’sı (%47,5) lisans, 53’ü (%33,1) yüksek lisans, 27’si (%16,9) doktora. Katılımcıların 117’si (%73,1) üniversiteyi ailelerinin bulunduğu şehirde, 43’ü (%26,9) ise başka bir şehirde okumuşlardır.

Tablo 2.
Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Demografik Özellikler

Değişken		N	%
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	4	2,5
	Lisans	76	47,5
	Yüksek Lisans	53	33,1
	Doktora	27	16,9
Üniversiteyi Ailelerinin Bulunduğu Şehirde			
Okuma	Evet	117	73,1
	Hayır	43	26,9

Katılımcıların aile yaşamlarına dair demografik özellikleri Tablo3'te bulunmaktadır.

Katılımcıların 118'inin (%73,8) çocukluk döneminde bakımını anne ve babası, 29'unun (%18,1) sadece annesi, 3'ünün (%1,9) sadece babası, 8'ininkini (%5) ise yakın akrabaları üstlenmiştir. 128'inin (%80) anne ve babası evlidir, 10 (%6,3) katılımcınının boşanmıştır, 7'sinin (%4,4) annesi, 14'ünün (%8,7) ise babası vefat etmiştir. Katılımcıların 34'ü (%21,3) anne ve babasının ilişkisini çok kötü, 11'i (%6,9) kötü, 53'ü (%33,1) orta, 59'u (%36,9) iyi, 34'ü (%21,3) çok iyi olarak yorumlamışlardır. Katılımcıların 75'i (%46,9) daha önce ailesinden ayrı yaşamıştır. 85'i (%53,1) ise daha önce ailesinden ayrı yaşamamıştır.

Tablo 3.
Katılımcıların Aile Yaşamlarına Dair Demografik Özellikler

Değişken		N	%
Çocukluk döneminde bakımı üstlenen kişi	Anne ve baba	118	73,8
	Anne	29	18,1
	Baba	3	1,9
	Yakın Akraba	8	5
	Diğer	2	1,2
Anne ve Babalarının Medeni Hali	Evli	128	80
	Boşanmış	10	6,3
	Annem hayatta değil	7	4,4
	Babam hayatta değil	14	8,7
	Diğer	1	0,6
Anne ve Baba İlişkisi	Çok Kötü	34	21,3
	Kötü	11	6,9
	Orta	53	33,1
	İyi	59	36,9
	Çok İyi	34	21,3
Aileden Daha Önce Ayrı Yaşama Durumu	Evet	75	46,9
	Hayır	85	53,1

Katılımcıların romantik hayatlarına dair demografik veriler Tablo 4’de mevcuttur.

Katılımcıların, 118’inin (%73,8) ilişki durumu sevgilik, 10’ununki (%6,3) nişanlılık, 32’sininki (%20) evliliktir. 56 (%35) kişinin ilişkisi 0-6 aydır, 24’ününki (%15) 6-12 aydır, 29’ununki (%18,1) 12-36 aydır, 10’ununki (%6,3) 36-48 aydır, 41’ininki (%25,6) 48 ayı aşkındır devam etmektedir. Katılımcıların ilişki memnuniyet düzeylerine bakıldığında, 4’ü (%2,5) ilişkilerinden hiç memnun değildir. 5’i (%3,1) biraz memnun, 69’u (%43,1) memnun, 49’u (%30,6) ise çok memnundur.

Tablo 4.
Katılımcıların Romantik Hayatlarına Dair Demografik Veriler

Değişken		N	%
Romantik İlişkinin Türü	Sevgililik	118	73,8
	Nişanlılık	10	6,3
	Evlilik	32	20
İlişki Süresi	0-6 Ay	56	35
	6-12 Ay	24	15
	12-36 Ay	29	18,1
	36-48 Ay	10	6,3
	48 Ay Ve Üzeri	41	25,6
İlişki Memnuniyeti	Hiç Memnun Değilim	4	2,5
	Biraz Memnunum	5	3,1
	Kararsızım	33	20,6
	Memnunum	69	43,1
	Çok Memnunum	49	30,6

3.2. Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 5’de RİAOİÖ ve ÖŞÖ puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları verilmiştir.

RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği, ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği ve ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,267$; $p<0,05$), RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,180$; $p<0,05$), RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,308$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 5.
RİAOİÖ ve ÖŞÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman
Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler		Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme
Aşırı Beklentiler	rho	-.089	.074	-.064	.267**	-.180*	.308**
Sosyal Zaman Kullanımı	rho	.015	.010	.107	-.014	-.117	.055
Zihin Okuma	rho	-.108	.148	-.181*	.304**	-.197*	.382**
Farklı Düşünmek	rho	-.059	.173*	.006	.156	-.224**	.101
Fiziksel Yakınlık	rho	-.001	-.031	.017	.026	-.026	.043
Cinsiyet Farklılıkları	rho	-.023	.133	-.017	.145	-.137	.153
Toplam	rho	-.104	.140	-.096	.273**	-.252**	.338**

*p<0,05, **p<0,01

RİAOİ Sosyal Zaman alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği, ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği ve ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği, ÖŞ İzolasyon alt ölçeği, ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği ve ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği ve ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü (rho=-0,181; p<0,05), RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü (rho=0,304; p<0,05), RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü (rho=-0,197; p<0,05), RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü (rho=0,382; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği ve ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği, ÖŞ İzolasyon alt ölçeği ve ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü (rho=0,173; p<0,05) ve RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü (rho=-0,224; p<0,05), istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ile ÖŞ'nin tüm alt ölçekleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği ile ÖŞ'nin tüm alt ölçekleri ile arasında istatistiksel olarak RİAOİ toplam puanı ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği, ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği ve ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). RİAOİ toplam puanı ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,273$; $p<0,05$), RİAOİ toplam puanı ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,252$; $p<0,05$), RİAOİ toplam puanı ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,338$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 6'da YŞÖKF ve ÖŞÖ puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları verilmiştir.

YŞÖKF Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği, ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma, ÖŞ İzolasyon alt ölçeği, ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği, ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,162$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Başarısızlık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği, ÖŞ Öz Yargılama, ÖŞ İzolasyon alt ölçeği, ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği, ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Başarısızlık alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,169$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,250$; $p<0,05$), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,444$; $p<0,05$), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,250$; $p<0,05$), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,403$; $p<0,05$), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,346$; $p<0,05$), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,474$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 6.
YŞÖKF ve ÖŞÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler		Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme
Duygusal Yoksunluk	rho	-.063	.162*	-.134	.063	-.078	.096
Başarısızlık	rho	-.039	.086	-.169*	.087	-.076	.073
Karamsarlık	rho	-.250**	.444**	-.250**	.403**	-.346**	.474**
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	rho	-.279**	.471**	-.287**	.369**	-.347**	.431**
Duyguları Bastırma	rho	-.328**	.377**	-.324**	.287**	-.402**	.257**
Onay Arayıcılık	rho	-.295**	.384**	-.349**	.493**	-.343**	.456**
İç İç Geçme/Bağımlılık	rho	-.282**	.426**	-.267**	.354**	-.441**	.382**
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	rho	-.163*	.191*	-.162*	.339**	-.199*	.272**
Kendini Feda	rho	-.260**	.357**	-.269**	.361**	-.244**	.386**
Terk Edilme	rho	-.240**	.432**	-.290**	.389**	-.400**	.384**
Cezalandırılma	rho	-.293**	.278**	-.273**	.343**	-.213**	.253**
Kusurluluk	rho	-.317**	.468**	-.302**	.339**	-.456**	.313**
Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık	rho	-.120	.279**	-.171*	.297**	-.251**	.301**
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho	-.147	.308**	-.282**	.294**	-.334**	.307**

*p<0,05, **p<0,01

YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,279$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,471$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,287$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği ile arasında pozitif yönlü ($\rho=0,369$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,347$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,431$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,328$; $p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,377$; $p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,324$; $p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,287$;

$p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,402$; $p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,257$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,295$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,384$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği ile arasında negatif yönlü ($\rho=-0,349$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,493$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,343$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,456$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,282$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,426$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,267$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,354$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,441$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,382$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,163$; $p<0,05$), YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,191$; $p<0,05$), YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,162$; $p<0,05$), YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,339$; $p<0,05$), YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,199$; $p<0,05$), YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Öz Denetim alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,272$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,260$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,357$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,269$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,361$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,244$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,386$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,240$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,432$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,290$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,389$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,400$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,384$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,293$; $p<0,05$), YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,278$; $p<0,05$), YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,273$; $p<0,05$), YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,343$; $p<0,05$), YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,213$; $p<0,05$), YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,253$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,317$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,468$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,302$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,339$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,456$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,313$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,120$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,279$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,171$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,297$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,251$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,301$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ Öz Sevecenlik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,147$; $p<0,05$), YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ Öz Yargılama alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,308$; $p<0,05$), YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ Paylaşımların Bilincinde Olma alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,282$; $p<0,05$), YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ İzolasyon alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,294$; $p<0,05$), YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ Bilinçlilik alt ölçeği arasında negatif yönlü ($\rho=-0,334$; $p<0,05$), YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile ÖŞ Aşırı Özdeşleşme alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,307$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 7 ve Tablo 8’de YŞÖKF ve RİAOİÖ puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları verilmiştir.

YŞÖKF Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ve RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Duygusal Yoksunluk alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puanı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7.
YŞÖKF ve RİAOİÖ Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler		Aşırı Beklentiler	Sosyal Zaman Kullanımı	Zihin Okuma	Farklı Düşünmek	Fiziksel Yakınlık	Cinsiyet Farklılıkları
Duygusal Yoksunluk	rho	-.047	.075	.020	-.012	.127	-.045
Başarısızlık	rho	.015	.088	.064	.016	.135	.011
Karamsarlık	rho	.151	.152	.145	.179*	.124	.174*
Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma	rho	.038	.308**	.101	.312**	.116	.293**
Duyguları Bastırma	rho	.027	.189*	.135	.238**	.217**	.307**
Onay Arayıcılık	rho	.401**	-.071	.380**	.065	-.037	.257**
İç İç Geçme/Bağımlılık	rho	.151	.349**	.169*	.344**	.267**	.333**
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	rho	.232**	-.122	.227**	-.079	-.046	.112
Kendini Feda	rho	.283**	-.020	.263**	.111	.123	.188*
Terk Edilme	rho	.043	.358**	.100	.354**	.206**	.217**
Cezalandırılma	rho	.178*	.014	.179*	-.006	.125	.146
Kusurluluk	rho	.092	.335**	.187*	.371**	.266**	.316**
Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık	rho	.114	.325**	.097	.215**	.192*	.168*
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho	.196*	.107	.208**	.048	-.003	.100

*p<0,05, **p<0,01

YŞÖKF Başarısızlık alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ve RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05). YŞÖKF Başarısızlık alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasındada istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05).

YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ve RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p>0,05). YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü (rho=0,174; p<0,05), YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü (rho=0,174; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Karamsarlık alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü (rho=0,249; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 8.
YŞÖKF ve RİAOİÖ Toplam Puan Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler		Toplam Puan
Duygusal Yoksunluk	rho	<i>.038</i>
Başarısızlık	rho	<i>.099</i>
Karamsarlık	rho	<i>.249**</i>
Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma	rho	<i>.263**</i>
Duyguları Bastırma	rho	<i>.228**</i>
Onay Arayıcılık	rho	<i>.339**</i>
İç İç Geçme/Bağımlılık	rho	<i>.375**</i>
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	rho	<i>.151</i>
Kendini Feda	rho	<i>.295**</i>
Terk Edilme	rho	<i>.270**</i>
Cezalandırılma	rho	<i>.224**</i>
Kusurluluk	rho	<i>.353**</i>
Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık	rho	<i>.255**</i>
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	rho	<i>.234**</i>

*p<0,05, **p<0,01

YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği ve RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,308$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,312$; $p<0,05$), YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma altölçeği ile RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,293$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,263$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,189$; $p<0,05$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,238$; $p<0$), YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile RİAOİ Fiziksel Yakınlık arasında pozitif yönlü ($\rho=0,217$; $p<0,05$) ve YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,307$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Duyguları Bastırma alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,228$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği ve RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,401$; $p<0,05$), YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,380$; $p<0,05$) ve YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları arasında pozitif yönlü ($\rho=0,257$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Onay Arayıcılık alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,339$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,349$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,169$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,344$; $p<0,05$), YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Fiziksel Yakınlık arasında pozitif yönlü ($\rho=0,267$; $p<0,05$) ve YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,333$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,375$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ve RİAOİ

Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,232$; $p<0,05$) ve YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,227$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,283$; $p<0,05$), YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,263$; $p<0$) ve YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,188$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Kendini Feda alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,295$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,358$; $p<0,05$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,354$; $p<0$), YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile RİAOİ Fiziksel Yakınlık arasında pozitif yönlü ($\rho=0,206$; $p<0$) ve YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,217$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Terk Edilme alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,270$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ve RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,178$; $p<0,05$) ve YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,179$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Cezalandırılma alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,224$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,335$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,187$; $p<0,05$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,371$; $p<0$), YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Fiziksel Yakınlık arasında pozitif yönlü ($\rho=0,266$; $p<0$) ve YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,353$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Kusurluluk alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,224$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği, RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,325$; $p<0,05$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,215$; $p<0$), YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile RİAOİ Fiziksel Yakınlık arasında pozitif yönlü ($\rho=0,192$; $p<0$) ve YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,168$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,255$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile RİAOİ Sosyal Zaman Kullanımı alt ölçeği, RİAOİ Farklı Düşünmek alt ölçeği, RİAOİ Fiziksel Yakınlık alt ölçeği ve RİAOİ Cinsiyet Farklılıkları alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile RİAOİ Aşırı Beklentiler alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,196$; $p<0,05$) ve YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile RİAOİ Zihin Okuma alt ölçeği arasında pozitif yönlü ($\rho=0,208$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. YŞÖKF Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik alt ölçeği ile RİAOİ Toplam Puan arasında pozitif yönlü ($\rho=0,234$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 9’da YŞÖKF ve Yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi bulguları verilmiştir. Bu tabloya göre Yaş ile YŞÖKF Karamsarlık alt bileşeni arasında negatif yönlü ($\rho=-0,183$; $p<0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaş değişkeni ile diğer YŞÖKF alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 9.
YŞÖKF ve Yaş Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon
AnaliziBulguları

Ölçekler		Yaş
Duygusal Yoksunluk	ρ	-.063
Başarısızlık	ρ	.033
Karamsarlık	ρ	-.183*
Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma	ρ	-.076
Duyguları Bastırma	ρ	-.062
Onay Arayıcılık	ρ	-.067
İç İççe Geçme/Bağımlılık	ρ	-.079
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	ρ	-.139
Kendini Feda	ρ	-.110
Terk Edilme	ρ	-.103
Cezalandırılma	ρ	.028
Kusurluluk	ρ	-.045
Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık	ρ	-.070
Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	ρ	-.135

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 10’da ise RİAOİÖ puanları ve ÖŞÖ puanları ile Yaş arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik Spearman Korelasyon Analizi bulguları verilmiştir. Bu bulgulara göre RİAOİ alt ölçek puanları ve toplam puanı ile Yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde ÖŞ alt ölçek puanları ile Yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 10.
RİAOİÖ, ÖŞÖ ve Yaş Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler		Yaş
Aşırı Beklentiler	rho	-.054
Sosyal Zaman Kullanımı	rho	.023
Zihin Okuma	rho	-.089
Farklı Düşünmek	rho	-.021
Fiziksel Yakınlık	rho	-.095
Cinsiyet Farklılıkları	rho	-.064
Toplam	rho	-.088
Öz Sevecenlik	rho	.001
Öz Yargılama	rho	-.102
Paylaşımların Bilincinde Olma	rho	-.018
İzolasyon	rho	-.153
Bilinçlilik	rho	-.002
Aşırı özdeşleşme	rho	-.118

*p<0,05,**p<0,01

3.3. Gruplar Arasında Ölçek Puanlarının Farklılıklarının Tespiti İçin Yapılan Testler (Kruskal Wallis, Mann Whitney U Testleri ile İlgili Bulgular)

Tablo 11’de, RİAOİÖ puan ortamlarının Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U Testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre Sosyal Zaman Kullanımı ve Zihin Okuma puanlarının cinsiyet gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Erkeklerin Sosyal Zaman Kullanımı puan ortalamalarının kadınlarla kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu, kadınların Zihin Okuma puan ortalamalarının erkeklere kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer ölçek puanlarının Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir (p>0,05).

Tablo 11.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları

Alt Ölçekler			Cinsiyet			
			Ort	SS	Med	P
RİAOİÖ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Kadın	26,33	6,04	27,00	0,091
		Erkek	24,67	4,74	25,00	
	Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	11,66	3,20	11,00	0,046
		Erkek	12,85	3,68	12,50	
	Zihin Okuma	Kadın	17,47	4,90	17,00	0,034
		Erkek	15,80	4,60	15,50	
	Farklı Düşünmek	Kadın	8,16	2,55	8,00	0,420
		Erkek	8,67	3,16	8,00	
	Fiziksel Yakınlık	Kadın	6,03	2,49	6,00	0,297
		Erkek	6,35	2,27	6,00	
	Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	8,46	2,49	9,00	0,464
		Erkek	8,09	2,61	8,00	
	Toplam	Kadın	78,12	14,41	76,00	0,463
		Erkek	78,43	13,81	74,00	

Tablo 12’de, ÖŞÖ puan ortamlarının Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U Testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre sadece Öz Sevecenlik puanının cinsiyet gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın puan ortamlarının erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer ölçek puanlarının Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12.
ÖŞÖ Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Bulguları

Alt Ölçekler			Cinsiyet			
			Ort	SS	Med	P
ÖŞ Ölçeği	Öz Sevecenlik	Kadın	15,02	3,11	15,00	0,033
		Erkek	13,89	2,94	13,00	
	Öz Yargılama	Kadın	12,82	4,81	13,20	0,504
		Erkek	12,00	3,94	12,50	
	Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	12,54	3,51	13,00	0,780
		Erkek	12,41	3,38	13,00	
	İzolasyon	Kadın	10,55	3,68	10,00	0,874
		Erkek	10,46	3,11	10,00	
	Bilinçlilik	Kadın	13,13	3,44	14,00	0,659
		Erkek	12,89	3,15	13,50	
	Aşırı Özdeşleşme	Kadın	11,46	3,45	11,00	0,098
		Erkek	10,48	3,23	10,00	

Tablo 13'te, YŞÖKF puan ortamlarının Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U Testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre sadece Onay Arayıcılık puanının cinsiyet gruplarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın puan ortamlarının erkeklerle göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer ölçek puanlarının Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 13.
YŞÖKF Puan Ortamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik
Mann-Whitney U Testi Bulguları

Alt Ölçekler			Cinsiyet			
			Ort	SS	Med	P
Young Şema Kısa Form Ölçeği	Duygusal Yoksunluk	Kadın	10,00	5,39	10,50	0,374
		Erkek	11,80	5,65	11,00	
	Başarısızlık	Kadın	14,00	5,13	14,50	0,538
		Erkek	13,60	5,06	13,50	
	Karamsarlık	Kadın	13,88	5,52	13,00	0,629
		Erkek	14,24	5,48	13,50	
	Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	Kadın	18,83	6,94	18,00	0,710
		Erkek	20,54	5,98	20,00	
	Duyguları Bastırma	Kadın	12,25	5,38	10,50	0,227
		Erkek	13,06	5,05	12,00	
	Onay Arayıcılık	Kadın	21,68	5,40	21,00	0,037
		Erkek	19,81	4,32	19,00	
	İç İç Geçme/Bağımlılık	Kadın	17,14	6,59	16,00	0,435
		Erkek	18,46	7,92	16,00	
	Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	25,07	5,86	24,00	0,674
		Erkek	24,28	5,30	25,00	
	Kendini Feda Etme	Kadın	16,20	5,00	16,00	0,341
		Erkek	15,56	4,51	15,00	
	Terk Edilme	Kadın	11,06	4,89	10,00	0,800
		Erkek	11,28	4,94	10,00	
	Cezalandırılma	Kadın	17,02	4,20	17,00	0,767
		Erkek	17,30	4,11	17,00	
	Kusurluluk	Kadın	11,24	5,72	9,00	0,387
		Erkek	11,83	5,88	10,00	
	Tehditler (Hastalık ve Zarar Görme) Karşısında					
	Dayanıksızlık	Kadın	13,82	5,35	13,50	0,966
		Erkek	13,56	4,18	12,50	
	Yüksek Standartlar ve Eleştiricilik	Kadın	8,75	3,36	9,00	0,424
		Erkek	8,39	3,53	8,00	

Tablo 14’de RİAOİÖ puan ortalamalarının Gelir Düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonckheere Terpstra testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre, RİAOİ ölçek puanları gelir düzeyi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 14.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına
YönelikJonckheere Terpstra Testi Bulguları

Alt Ölçekler		Gelir Düzeyi				
			Ort	SS	Med	P
RİAOİ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Düşük	25,68	5,67	25,00	0,853
		Orta	25,77	5,71	26,00	
		Yüksek	25,92	5,81	27,00	
	Sosyal Zaman Kullanımı	Düşük	12,42	3,81	11,00	0,681
		Orta	11,79	3,16	11,00	
		Yüksek	13,83	4,22	13,00	
	Zihin Okuma	Düşük	17,03	4,88	17,00	0,651
		Orta	16,84	4,68	16,00	
		Yüksek	17,08	4,66	17,50	
	Farklı Düşünmek	Düşük	7,90	2,81	8,00	0,392
		Orta	8,44	2,74	8,00	
		Yüksek	8,42	3,15	8,00	
	Fiziksel Yakınlık	Düşük	6,42	2,50	6,00	0,547
		Orta	6,08	2,33	4,00	
		Yüksek	6,00	2,26	6,00	
	Cinsiyet Farklılıkları	Düşük	8,39	2,85	9,00	0,757
		Orta	8,24	2,49	8,00	
		Yüksek	9,08	2,07	9,00	
	Toplam	Düşük	77,84	16,43	77,00	0,965
		Orta	77,17	13,42	75,00	
		Yüksek	80,33	16,10	76,50	

Tablo 15’te RİAOİÖ puan ortalamalarının Yaşadıkları Yer değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre, RİAOİ alt ölçeklerinden Sosyal Zaman Kullanımı puanı Yaşadıkları Yer değişkeni gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Diğer ölçek puanları yaşadıkları yer gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 15.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının Yaşadıkları Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına
Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Alt Ölçekler			Yaşadıkları Yer			
			Ort	SS	Med	P
RİAOİÖ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Aile/Akraba	25,52	5,96	24,00	0,700
		Öğrenci Yurdu	24,82	5,78	26,00	
		Yalnız	25,95	5,77	26,00	
		Diğer	26,89	4,48	27,00	
	Sosyal Zaman Kullanımı	Aile/Akraba	12,56	3,37	12,00	0,031
		Öğrenci Yurdu	11,36	2,29	11,00	
		Yalnız	11,19	3,92	10,00	
		Diğer	11,26	3,30	10,00	
	Zihin Okuma	Aile/Akraba	16,91	5,02	17,00	0,970
		Öğrenci Yurdu	17,00	2,97	18,00	
		Yalnız	17,14	4,08	16,00	
		Diğer	16,63	4,60	16,00	
	Farklı Düşünmek	Aile/Akraba	8,76	2,74	8,00	0,051
		Öğrenci Yurdu	7,00	2,14	7,00	
		Yalnız	8,29	3,02	8,00	
		Diğer	7,37	2,62	7,00	
	Fiziksel Yakınlık	Aile/Akraba	6,47	2,46	6,00	0,160
		Öğrenci Yurdu	5,64	2,11	5,00	
		Yalnız	5,67	2,50	5,00	
		Diğer	5,48	1,70	6,00	
	Cinsiyet Farklılıkları	Aile/Akraba	8,38	2,55	9,00	0,865
		Öğrenci Yurdu	8,82	2,32	9,00	
		Yalnız	8,19	2,86	8,00	
		Diğer	8,07	2,35	8,00	
	Toplam	Aile/Akraba	78,60	14,82	78,00	0,602
		Öğrenci Yurdu	74,64	8,70	77,00	
		Yalnız	76,43	16,14	72,00	
		Diğer	75,70	12,06	74,00	

Tablo 16’da RİAOİÖ puan ortalamalarının İlişki Türü değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre, RİAOİÖ ölçek puanları yaşanan ilişkinin türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 16.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının Yaşanan İlişki Türü Değişkenine Göre
Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Bulguları

Alt Ölçekler		İlişki Durumu				
			Ort	SS	Med	P
RİAOİÖ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Sevgililik	25,68	5,78	26,00	0,357
		Nişanlılık	23,60	7,44	23,50	
		Evlilik	26,77	4,45	27,00	
	Sosyal Zaman Kullanımı	Sevgililik	12,08	3,46	11,00	0,728
		Nişanlılık	12,90	3,84	12,50	
		Evlilik	11,77	3,10	11,00	
	Zihin Okuma	Sevgililik	17,11	4,41	17,00	0,446
		Nişanlılık	16,70	5,98	13,00	
		Evlilik	16,60	5,32	15,00	
	Farklı Düşünmek	Sevgililik	8,42	2,76	8,00	0,251
		Nişanlılık	9,40	2,72	8,50	
		Evlilik	7,68	2,79	7,00	
	Fiziksel Yakınlık	Sevgililik	6,27	2,34	6,00	0,149
		Nişanlılık	7,00	3,06	6,50	
		Evlilik	5,35	1,96	5,00	
	Cinsiyet Farklılıkları	Sevgililik	8,48	2,51	9,00	0,186
		Nişanlılık	9,10	2,42	9,00	
		Evlilik	7,55	2,53	7,00	
	Toplam	Sevgililik	78,03	13,79	76,00	0,677
		Nişanlılık	78,70	20,39	82,50	
		Evlilik	75,29	13,65	74,00	

Tablo 17’de RİAOİÖ puan ortalamalarının İlişki Süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonckheere Terpstra testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre, RİAOİ alt ölçeklerinden Aşırı Beklentiler ve Fiziksel Yakınlık puanları İlişki Süresi değişkeni gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Diğer ölçek puanları yaşadıkları ilişki süresi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 17.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının İlişki Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına
Yönelik Jonckheere Terpstra Testi Bulguları

Alt Ölçekler			İlişki Süresi			
			Ort	SS	Med	P
RİAOİÖ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	0-6 Ay	25,18	5,70	25,00	0,047
		6-12 Ay	24,00	6,53	23,50	
		12-36 Ay	26,31	4,99	26,00	
		36-48 Ay	26,70	6,85	26,00	
		48 ve Fazlası	27,48	4,98	27,00	
	Sosyal Zaman Kullanımı	0-6 Ay	11,62	3,38	11,00	0,827
		6-12 Ay	13,42	3,30	13,50	
		12-36 Ay	12,38	3,26	12,00	
		36-48 Ay	12,80	4,98	10,50	
		48 ve Fazlası	11,48	3,02	11,00	
	Zihin Okuma	0-6 Ay	16,87	4,38	17,00	0,681
		6-12 Ay	16,88	5,16	17,00	
		12-36 Ay	16,17	3,74	15,00	
		36-48 Ay	16,30	5,27	15,00	
		48 ve Fazlası	17,62	5,35	18,00	
	Farklı Düşünmek	0-6 Ay	8,25	2,91	8,00	0,273
		6-12 Ay	9,17	1,81	8,50	
		12-36 Ay	8,79	2,53	9,00	
		36-48 Ay	9,00	4,22	8,00	
		48 ve Fazlası	7,45	2,66	7,00	
	Fiziksel Yakımk	0-6 Ay	6,51	2,29	6,00	0,027
		6-12 Ay	6,29	2,12	6,00	
		12-36 Ay	6,31	2,78	6,00	
		36-48 Ay	6,50	3,50	6,00	
		48 ve Fazlası	5,32	1,72	5,00	
	Cinsiyet Farklılıkları	0-6 Ay	8,51	2,32	9,00	0,345
		6-12 Ay	8,71	2,71	8,50	
		12-36 Ay	8,34	2,24	9,00	
		36-48 Ay	8,70	3,27	8,50	
		48 ve Fazlası	7,78	2,72	8,00	
	Toplam	0-6 Ay	76,95	13,80	74,00	0,761
		6-12 Ay	78,46	16,76	78,00	
		12-36 Ay	78,31	11,61	77,00	
		36-48 Ay	78,00	19,10	73,50	
		48 ve Fazlası	77,13	14,10	75,00	

Tablo 18.
RİAOİÖ Puan Ortamalarının İlişki Memnuniyeti Değişkenine Göre
Karşılaştırılmasına Yönelik Jonckhheere Terpstra Testi Bulguları

Alt Ölçekler		İlişki Memnuniyeti			
		Ort	SS	Med	P
RİAOİÖ Ölçeği	Aşırı Beklentiler	Hiç Memnun			
		Değilim	26,50	6,66	0,833
		Biraz Memnunum	27,80	3,77	
		Kararsızım	26,41	6,00	
		Memnunum	24,49	5,67	
	Sosyal Zaman Kullanımı	Çok Memnunum	26,84	5,37	<0,01
		Hiç Memnun			
		Değilim	15,00	5,29	
		Biraz Memnunum	13,60	5,32	
		Kararsızım	13,06	3,58	
	Zihin Okuma	Memnunum	12,38	3,22	0,044
		Çok Memnunum	10,59	2,66	
		Hiç Memnun			
		Değilim	21,50	2,38	
		Biraz Memnunum	18,40	4,56	
	Farklı Düşünmek	Kararsızım	18,25	4,30	<0,01
		Memnunum	16,06	4,69	
		Çok Memnunum	16,65	4,78	
		Hiç Memnun			
		Değilim	12,00	2,45	
	Fiziksel Yakınlık	Biraz Memnunum	11,20	2,77	<0,01
		Kararsızım	8,94	2,51	
		Memnunum	8,93	2,70	
		Çok Memnunum	6,53	1,97	
		Hiç Memnun			
	Cinsiyet Farklılıkları	Değilim	7,00	3,46	<0,01
		Biraz Memnunum	8,60	3,29	
		Kararsızım	6,84	2,23	
		Memnunum	6,21	2,20	
		Çok Memnunum	5,27	2,14	
	Toplam	Hiç Memnun			<0,01
		Değilim	11,25	0,96	
		Biraz Memnunum	9,60	0,89	
		Kararsızım	9,59	2,03	
		Memnunum	8,32	2,46	
		Çok Memnunum	7,16	2,52	
		Hiç Memnun			
		Değilim	93,25	18,10	
		Biraz Memnunum	89,20	15,01	
		Kararsızım	83,09	13,52	
		Memnunum	76,38	14,16	
		Çok Memnunum	73,04	11,98	
		Hiç Memnun			

Tablo 18’de RİAOİÖ puan ortalamalarının İlişki Memnuniyeti değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Jonckheere Terpstra testi bulguları verilmiştir. Bu sonuçlara göre, RİAOİ alt ölçeklerinden Aşırı Beklentiler puanı ilişki memnuniyeti gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Diğer alt ölçek puanları (Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Fiziksel Yakınlık, Cisiyet Farklılıkları) ve RİAOİ toplam puanı ilişki memnuniyeti gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermişlerdir ($p<0,05$).



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, erken dönem uyumsuz şemalar (EDUŞ), öz şefkat (ÖŞ) ve romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar (RİAOİ) düzeyleri elde edilen bulgular ışığında incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Elde edilen bu bulgular, yapılan literatür çalışmasıyla birlikte değerlendirilip bu bölümde tartışılmış, sonrasında ise gelecekte yürütülebilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

4.1. RİAOİÖ, YŞÖKF ve ÖŞÖ Korelasyonlarının Değerlendirilmesi

RİAOİÖ'nin toplam puanları ile ÖŞÖ'nin izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular çalışmanın ikinci hipotezini doğrulamaktadır. Aynı zamanda bulgularımız, Janjani ve diğerleri'nin (2014) çalışmalarına da benzerlik göstermektedir. Janjani ve diğerleri (2014) evlilik memnuniyeti düzeyi ile ÖŞ alt ölçeklerinden öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik aralarında pozitif, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise negatif anlamlı bir ilişki bulunduğunu gösterilmişlerdir.

RİAOİ'nun alt ölçekleri ile ÖŞ alt ölçeklerinin puanları ayrıntılı karşılaştırıldığında, RİAOİ aşırı beklentiler alt boyutu ile izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İzolasyon alt ölçeği kişinin olumsuz bir duygu ve olay karşısında kendini yalnızlaştırmasını ve kendini kurban rolüne bürümesini içermektedir. Aşırı özdeşleşme alt ölçeği ise olumsuz duygu ve düşünceler üzerine aşırı yoğunlaşmayı içermektedir. Aşırı beklentiler ile aralarında doğrusal bir ilişkinin bulunması literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermiştir (Neff, 2003; Janjani ve diğerleri, 2014). Çünkü, kişi kendi üzerinde kurduğu baskıyı arttırdıkça, partneri üzerinde kurduğu beklentiler, dolayısıyla baskı da artacaktır. Kişi kendine karşı ne derece sevecen yaklaşır, sabır gösterirse, karşındakine olan tavırları da o derece ılımlı olur. Bilinçlilik değerleri artıkça aşırı beklentiler değerleri azalmaktadır. Yani, aralarındaki ilişki anlamlı fakat, negatif yönlüdür. Birey duygu ve düşüncelerine karşı bilinçli ve objektif bir yaklaşım sergileyebiliyorsa karşındakine de mantık çerçevesinde yaklaşabilme yetisine sahiptir. Mantık çerçevesinde yaklaşabildikçe de daha rasyonel beklentiler içine girer böylelikle aşırı beklentilerden kaçınır (Neff, 2003). Bu sonuçlar genel olarak literatürle uyumludur (Crocker ve Canevello, 2008; Jacobson ve diğerleri, 2018; Neff ve Beretvas, 2012).

RİAOİ'nin alt ölçeklerinden zihin okuma ile paylaşımların bilincinde olma ile bilinçlilik alt ölçekleri arasında negatif, izolasyon ile aşırı özdeşleşme alt ölçekleriyle ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zihin okuma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme sağlıklı davranış kalıpları oldukları için aralarındaki pozitif yönlü ilişki beklenen bir sonuçtur. Benzer şekilde bilinçlilik ile paylaşımın bilincinde olma mantıklı ve sağlıklı davranış kalıplarını kapsadığından ötürü zihin okuma alt boyutuyla negatif yönde ilişkilidir. Tüm bu sonuçlar literatürle paralellik göstermektedirler (Jacobson ve diğerleri, 2018; Neff ve Beretvas, 2012).

RİAOİ'nin alt ölçeklerinden farklı düşünmek ile bilinçlilik alt boyutları arasında da negatif yönlü bir ilişki mevcuttur. Partnere ve ilişkiye ait abartılı ve idealize edilmiş düşünceler akılcı olmayan inançlar kategorisinde yer almaktadır. Bu idealize edilmiş irrasyonel düşünceler (farklı düşünmek alt ölçeği) partnerle birebir aynı düşüncelere sahip olma beklentisini içerir. İdealize edilmiş bu düşünceler arttıkça ilişkiden alınan doyum azalmaktadır. Bilinçlilik alt boyutu ise rasyonel düşünceleri içerdiğinden aralarında negatif yönlü bir ilişkinin bulunması literatürle paralellik göstermektedir (Campbell ve diğerleri, 2010; Knee, Patrick ve Lonsbary, 2003). Farklı düşünmek ile öz yargılama alt boyutları arasında da pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Öz yargılama kendisi ve/veya diğerlerinin davranışları hakkında genellikle negatif düşüncelere sahip olma hali olduğundan, bu tip bireylerin partnerlerinin kendilerinden farklı düşünceler taşıması konusuna ılımlı yaklaşamamaları beklenen bir sonuçtur.

RİAOİ'nin alt ölçeklerinden sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları ile öz şefkat alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ÖŞ ile YŞÖKF alt ölçekleri karşılaştırıldığında ise, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme, ayrıcalılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, yüksek standartlar ve eleştiricilik ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular çalışmanın birinci hipotezini doğrulamaktadır. Uyumsuz şemaların oluşum kaynağına bakıldığında, hayatın erken dönemlerinde karşılanmamış ihtiyaçlar bulunmaktadır. Kabul ve saygı görme, empati gibi birçok evrensel ihtiyacın karşılanamaması sonucunda kişi kendini seilmeye layık olmayan kusurlu biri gibi hissedebilir veya birey hiçbir gruba ya da topluluğa ait olmadığını düşünebilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu boyutlar göz önünde bulundurulduğunda, bu boyutlardan yüksek puan alan bireylerin, izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarından da yüksek puan almaları literatür taramasıyla uyumludur (Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Tanaka ve diğerleri, 2011; Vettese ve diğerleri, 2011; Umphrey ve Sherblom, 2014).

Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile karamsarlık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/ öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar alt boyutlarıyla aralarında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu uyumsuz şemalar göz önünde bulundurulduğunda, hatalar karşısında aşırı cezalandırıcı bir tutum sergileyen, -meli, -malı'larını çokça bulunduran, başkalarının tepkisine aşırı önem veren bireylerin kendilerine karşı sevecen, makul ve mantıklı yaklaşımları beklenemez (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Bu yüzden elde edilen bulgular literatür ile uyumludur. Her birey kendince olayları, yaşantılarını yorumlamaktadır ve bu yorumlayış biçimine göre bir beklentiye girmektedir. Bireyin romantik ilişki içerisinde geliştirdiği akılcı olmayan inançların bağlanma stillerine göre açıklanması da ayrıca mümkündür (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Bireyin çocukluk döneminde bakım veren kişi veya kişilerle kurduğu bağların olumsuz olması ve bu dönemde ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması bireyin hayatının ilerleyen yıllarında çevresine, benliğine ve ilişkilerine dair birtakım olumsuz inançlar geliştirmesine sebep olduğu görülmektedir (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007).

RIAÖİ ile YŞÖKF alt boyutları karşılaştırıldığında, sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu alt boyut bireyin partneriyle ilgili sosyal zaman kullanımlarıyla alakalı gerçek dışı beklentilerini içerir. Örneğin, bireyin tüm zamanını kendisiyle geçirmesini beklemesi, o olmadan partnerinin hiçbir etkinliğe katılmaması ve hiçbir faaliyetten zevk almaması gibi (Eken, 2017). Sosyal izolasyon, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarına sahip bireyler, dışsal kaynaklı bir felakete maruz kalacaklarını, başkalarının yardımı olmadan bir işi başaramayacaklarını, bir gruba veya topluluğa ait olamayacaklarını ve terk edileceklerini hisseden bireylerin partnerlerine aşırı bağımlı olmaları, partnerlerini başkalarıyla paylaşamamaları anlaşılabilir bir durumdur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık alt boyutlarına bakıldığında ise bu alt boyutların YŞÖKF'in karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, yüksek standartlar ve tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutlarıyla aralarında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Yine literatürü baz alarak örnek verecek olursak, kusurluluk şemasına sahip olan bireylerin suçlanmaya ve hata yapmaya karşı aşırı duyarlı

olurlar ve cinsel arzuları kabul edilemez dürtüler olarak nitelendirirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu tür düşünce sistemine sahip olan bireylerin partnerinin kendisinden farklı düşünmesine tolerans göstermeyişi ve evlilik öncesi fiziksel ilişkiye sıcak bakmaması bu sebepten kaynaklanabilir. Başka bir örnekten daha bahsedecek olursak, tehditler karşısında dayanıksızlık şemasına sahip bir bireyin başına bir felaket geleceğine, örneğin cinsel yolla bir hastalık kapmak gibi, inandığından bahsetmiştik (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şemaya sahip olan bir bireyin kendisinden farklı düşünceleri tehdit olarak algılaması ve hastalık kapacağı endişesiyle cinsel ilişkiye sıcak bakmayıp cinsel dürtülerini, aynı kusurluluk şemasında olduğu gibi bastırmaya çalışması muhtemel bir sonuç olarak nitelendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında elde edilen sonuç literatürle paralellik göstermektedir. Romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki bağ oldukça güçlü bir bağ olarak ortaya çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011).

Zihin okuma ve aşırı beklentiler alt boyutlarına bakıldığında ise bu alt boyutların, onay arayıcılık, yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar alt boyutlarıyla aralarında istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Aşırı beklentiler, bireyin partneriyle ilgili irrasyonel ve abartılı beklentilerini kapsar. Zihin okuma alt boyutu ise, partnerinin bireyinzihnini okuyormuşçasına o söylemeden ne düşündüğünü ve ne hissettiğini kendiliğinden anlamasını beklemesidir (Eken, 2017). Literatürden örnek verecek olursak yetersiz öz denetim şemasına sahip olan bir birey, çatışma ve sorumluluktan kaçınmak istemektedir ve dürtülerini kontrol etmekte zorluk yaşayacağını düşünmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu şemaya sahip bireylerin, genellikle partnerlerinden onu anında ve tamamen anlamasını ve böylelikle çatışma yaşamamayı beklemesi beklenebilir. Cinsiyet farklılıkları alt boyutuna baktığımızda ise, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, kusurluluk ve tehditler karşısında zarar görme alt boyutları ile arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Cinsiyet farklılıkları alt ölçeğine yüksek puan veren katılımcılar, cinsiyetler arasında keskin farklılıklar olduğu kanısına sahip bireylerdir. Bu keskin farklılıklar kanısı, kadın ve erkeklerle ilgili kalıp yargıları içerir. Bu özellikleri taşıyan bireylerin YŞÖKF'in alt ölçeklerine de yüksek puan vermeleri beklenen bir sonuçtur. EDUŞ'a sahip bireyler daha karamsar, kendini izole etmeye veya tam bireyselleşme sağlayamayıp aşırı duygusal bağlanma gibi uç özelliklere sahip bireylerdir. Uç özellikler taşımak da siyah-beyaz düşüncelerin yani kalıp yargıların fazlalığına işaret eder. Dolayısıyla aralarındaki pozitif yönlü ilişki birbirini yordar niteliktedir.

RİAOİ'nin tüm alt boyutları ile duygusal yoksunluk ve başarısızlık hariç diğer YŞÖKF alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında duygusal yoksunluk ve başarısızlık alt boyutları ile RİAOİÖ arasında bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011). Çalışmamızda örneklem grubumuzun üniversite öğrencilerinden oluştuğu ve eğitim hayatlarında belli bir başarı yakaladıkları göz önünde bulundurulduğunda, başarısızlık alt boyutunun anlamlı çıkmaması anlaşılabilir bir sonuçtur. Duygusal yoksunluk alt boyutunun anlamlı çıkmaması da, genellikle kendisine gerekli ilgiyi gösterebilen ebeveynleri bulunan genç bireylerden oluşmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Tüm bu bulgular çalışmanın üçüncü hipotezini doğrulamaktadır.

4.2. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların yaşları ile RİAOİ ve ÖŞ alt ölçek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Bazı araştırmalar yaş arttıkça aşırı beklentiler ölçeğinden alınan puanda bir düşüş olduğunu göstermektedir (Sarı, 2008). Bu durumun da duygusal olgunlaşma ve bireyin ne istediğini zaman içinde daha net kavramaya başlamasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada yaş ile YŞÖKF'in sadece karamsarlık alt boyutu arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmış, diğer alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcılar arasında, önemli bir oranda yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin bulunduğu görülmektedir. Diğerlerine oranla yaşça daha yüksek olduğu düşünülen bu grubun çalışma hayatı içinde bulunabileceği dikkate alındığında yaş arttıkça karamsarlık düzeylerinin azalması açıklanabilmektedir. EDUŞ'un genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde gelişip yaşam boyu devam etme eğiliminde oldukları göz önüne alındığında yaş ile EDUŞ arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması anlaşılabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). YŞÖKF'in diğer alt boyutlarının bu genç grupta etkili olmadığını göstermektedir. Bu çalışmanın örneklemının yaş aralığının dar olması bu sonucun ortaya çıkmasında rol oynamış olabileceği düşünülmektedir. Yaş değişkeninin ölçeklerle ilişkilerini değerlendirmek için yaş aralığı daha geniş gruplarla yeni çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

RİAOİ ölçeği sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt ölçek düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkeklerin sosyal zaman kullanımı puanı ortalamaları kadınlara göre daha fazladır. Cinsiyet rollerini gerek ailevi, gerek kültürel boyutta gözlemleyen ve zihninde bu rollere ilişkin şemalar oluşturan birey, yetişkinlik döneminde bu gözlemlerini davranışa dökmekte ve zihninde oluşturduğu şemaların devamlılığını sağlamaktadır. Ebeveynlerinin evlilik ilişkilerini gözleme olanağı bulan bireylerin gözlemledikleri ilişki dinamiğini benimsedikleri görülmektedir (Amato, 1996; Cui ve Fincham,

2010). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka çalışmalara bakıldığında, cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha eşitlikçi bir yaklaşıma sahip oldukları, erkek öğrencilerin ise daha gelenekçi bir tutuma sahip oldukları saptanmıştır (Öngen ve Aytaç, 2013). Gelenekçi tutumları sosyal boyutta ele aldığımızda, erkeği daha özgürlükçü, kadını ise daha kısıtlayıcı bir perspektiften değerlendirmektedir. Dolayısıyla, gelenekçi tutumların daha hakim rol üstlendiği toplumumuzda erkeklerin sosyal zaman alt ölçeğinden daha yüksek puan almasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Sosyal zaman kullanımı puanı yaşadıkları yer değişkeni gruplarına göre de değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmıştır. Aile/akraba ile yaşayan bireylerin sosyal zaman kullanımı ile ilgili puan ortalamaları daha yüksektir. Bu tip bireylerin gereksinimlerinin evde birlikte yaşadıkları bireyler tarafından da sağlanabileceği varsayımıyla, sosyal aktivitelere daha fazla zaman ayırabilmeleri beklenen bir sonuçtur. Kadınların ise zihin okuma puan ortalamaları erkeklere kıyasla istatistiksel olarak daha fazladır. ÖŞ alt boyutlarına bakıldığında, öz sevecenlik alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha önce yapılan araştırma sonuçları da bu bulgularla uyumludur (Atılğan, 2020). Atılğan, yürüttüğü çalışmada da kadınların aşırı beklentiler, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu, erkeklerin de bu çalışmada olduğu gibi sosyal zaman kullanımı puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda kadınlar ve erkekler arasında bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Genel anlamda kadınlar duygusal anlamda bağlılığı erkekler nazaran daha önemsemektedir (Buss, 1989). Kadınlar duygusal ve düşünsel boyutu romantik ilişkiyle bağdaştırırken, erkekler cinsel hazzı ve cinsel bağlılığı romantik ilişkiyle bağdaştırmaktadırlar (Buss, 1989). Bu sebepten kadınların düşünsel boyutla ilgili alt ölçeklerden daha yüksek puan aldıkları düşünülmektedir. YŞÖKF alt ölçek puanlarına bakıldığında ise, onay arayıcılık puan ortalamalarının istatistiksel olarak kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ataerkil bir yapıya sahip bir toplumda kadınların erkeklere kıyasla kabul görmeleri daha zordur ve daha fazla eleştiriye maruz kalmaktadırlar (Öngen, B. ve Aytaç, S. 2013). Bu nedenle kadınların onay arayıcılık puanlarının daha yüksek bulunması beklenen bir sonuç olabilir.

RİAOİÖ puan ortalamaları ilişki süresi değişkeni göz önünde bulundurulduğunda alt ölçeklerinden aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık puanları ilişki süresi değişkeni gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Literatürde de ilişki süresi, ilişki doyumu ile fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak açıklayan çalışmalar mevcuttur (Saraç, 2013; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Diğer ölçek puanları

yaşadıkları ilişki süresi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir.

İlişki memnuniyeti değişkeni incelendiğinde, RİAOİ alt ölçeklerinden, aşırı beklentiler puanı dışında diğer alt ölçekler ilişki memnuniyeti gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedirler. Genel anlamda ilişki memnuniyeti arttıkça alt boyutlardan elde edilen puanlar başka bir deyişle irrasyonel düşünceler azalmaktadır. Bu sonuca göre, memnuniyet arttıkça ilişkiler üzerindeki baskı ve fonksiyonel olmayan düşüncelerin azaldığı söylenebilir.

Ülkemizde yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, yaşadıkları yer değişkenine göre bakıldığında öğrencilerin romantizm tutumlarında bir değişiklik bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Şimşek, 2018). Yurt dışında yürütülen çalışmalara bakıldığında ise A.B.D.’de yaşayanlar için partnerin yaşadığı yerin ilişki için önemli bir kriter olduğu görülmektedir. İsrail’liler için ise bu kriter önemli değildir (Pines, 2001). İlişki dinamiği içinde bazı noktaların toplum kuralları doğrultusunda önem kazandığını, bazılarının ise kazanmadığını görebilmekteyiz. Bu çalışmanın sonucu da, ülkemizde daha önce bu konudaki çalışmaların sonucunu destekler niteliktedir. Dolayısıyla, örneklem grubumuzu oluşturan genç üniversite öğrencileri için yaşanılan yer, romantik ilişki kapsamında önemli bir kriter oluşturmamaktadır.

İlişki türünün romantik ilişkilerde akılcı olmayan tutumlar ve inançlar üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar, toplumumuzda evlilik öncesi veya sonrasında tutumların farklılık gösterebileceğini göstermektedirler (Karabacak ve Çiftçi, 2016; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Çalışma sonucumuza göre ise ilişki türü, romantik ilişkilerde akılcı olmayan tutumlar dikkate alındığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bunun nedeninin örneklem grubumuzun özelliklerine bağlı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızın ilişki türü sevgililik, nişanlılık ve evlilik olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır. Örneklem grubunun %80’inin, dolayısıyla büyük çoğunluğunun evli olmayan, genç öğrencilerden oluştuğu göz önüne alındığında, ilişki türünün RİAOİÖ’nin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa neden olmaması şaşırtıcı değildir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada çocukluk döneminde oluşan şemaların, bireyin öz şefkat düzeyi ve yetişkinlik döneminde kurduğu romantik ilişkilerin niteliğiyle aralarında nasıl bir etkileşim olduğunu anlayabilmek için yapılmıştır. Birey, istemli ya da istemsiz bu şemaları devam ettirme eğilimindedir. Şemalarımızdan etkilenen başka bir boyut da bireyin partnerinden neler beklediği ve kendini bu ilişkide nerede konumlandığıdır. Yapılan bu araştırmada, bireylerin şemalarının karakteristik özellikleri ile romantik ilişkiden beklentileri arasında güçlü bir bağ bulunmuştur. Ayrıca, şemaların bireyin zor zamanlarında kendisi ile kurduğu dialog üzerinde de birebir etkileri vardır. Bu etkiyi bir çok boyutuyla ve detaylıca ele almak için de öz şefkat ölçeği kullanılmıştır. Literatürde öz şefkat ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan tutumlar arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu nedenle, çalışmanın bu konuları başlıklarını ve aralarındaki ilişkileri bilimsel bir yaklaşımla ayrıntılı olarak ele alması çalışmaya özgünlük katan bir etmedir. Ayrıca, örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması da özgünlüğüne değer katmaktadır. Böylece araştırmamız, özel ve minimal bir gruba yoğunlaşmıştır.

Bu araştırmanın bulguları ışığında RİAOİ ile ÖŞ alt ölçeklerinden izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. RİAOİ ile YŞÖKF'nin duygusal yoksunluk ve başarısızlık hariç tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç EDUŞ ile RİAOİ bağlantısının kuvvetli olduğuna işaret etmektedir. ÖŞÖ ve YŞÖKF arasında ise hemen hemen tüm alt boyutları arasında saptanan anlamlı ilişkiler birbirini açıklar niteliktedir.

Katılımcıların yaşları ve gelir düzeyleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında ilişki saptanmamış olup, ilişki türü gruplarına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı farklılık saptanmadığı görülmüştür. Cinsiyet ile yaşadıkları yer özelliklerine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerinden sosyal zaman kullanımı her iki değişkene göre, zihin okuma ise sadece cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Katılımcılar lisans, yüksek lisans ve doktora seviyesinde eğitim alan, çoğunluğunun kadın, evli olmayan, bedensel engeli bulunmayan, çoğunlukla aile yanında yaşayan, destekleyici anne ve baba ilişkisine sahip olan ve yaşadığı ilişkiden büyük ölçüde memnun olan bireylerden oluşmaktadır.

Gelecek araştırmalarda, örneklem sayısı artırılarak bu araştırma tekrar yapılabilir. Ayrıca örneklem grubu artırılırken bulunduğu şehir, eğitim aldığı bölüm/fakülte gibi farklı özellikteki öğrencilerin katılım göstermesine dikkat edilebilir. Bu araştırmada fiziksel engeli bulunan bir katılımcıya ulaşılabilmektedir. Fiziksel engeli bulunan daha fazla kadın ve erkek katılımcılara

ulaşılarak, bu bireylerin, öz şefkat ve erken dönem uyumsuz şemalar puanlarına ne gibi farklılıklar olduğu incelenilebilir. Örneklem grubunun yaş aralığı genişletilebilir.  z şefkat boyutu az sayıda araştırmada ele alınmıştır.  z şefkat konusunun farklı boyutlarla arasındaki ilişki bilimsel olarak irdelenebilir. Ayrıca, pandemi sürecinin romantik ilişkiler üzerinde ne gibi bir etki bıraktığı ve farklı şemalara sahip bireylerin bu süreçten nasıl ve ne derecede etkilendikleri yeni bir araştırma konusu olabilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların farklı erken dönem uyumlu olmayan şemaları ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda çift terapisi uygulamasında bu şemaların değerlendirilmesi ve bu şemalara yönelik müdahalelerin de terapide kullanılmasının umut verici olabileceğini düşündürmektedir. Ek olarak klinik pratikte erken dönem uyumsuz şemaların saptanmasının kişilerin romantik ilişkilerdeki işlevselliklerini etkileyebileceği göz önünde bulundurularak bu alana yönelik erken müdahalelerde bulunulması kişilerin romantik ilişkilerini daha iyi sürdürmesine katkıda bulunabilir. Romantik ilişkilerinde sorunlar yaşayan bireylere yapılan müdahalelerde öz-şefkate yönelik uygulamaların eklenmesi kişilerin romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlarının azalmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akkaya, S. (2008). Ortaöğretim (Lise) Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum İle Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki Düzeyi, *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.
- Amato, P. R. (1996). Explaining the Intergenerational Transmission of Divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 628–640.
- Bach, B. ve Farrell, J. M. (2018). Schemas and Modes in Borderline Personality Disorder: The Mistrustful, Shameful, Angry, Impulsive, and Unhappy Child. *Psychiatry Research*, 259, 323- 329.
- Bach, B., Lee, C., Mortensen, E. L. ve Simonsen, E. (2016). How do DSM-5 Personality Traits Align with Schema Therapy Constructs? *Journal of Personality Disorders*, 30(4), 502-529.
- Bach, Bo, Lockwood, G. ve Young, J. E. (2017). A New Look at the Schema Therapy Model: Organization and Role of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-22.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Meridian.
- Benson, M. J., Larson, J., Wilson, S. M., ve Demo, D. H. (1993). Family of origin influences on late adolescent romantic relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 55(3), 663–672.
- Beştav, G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Bluth, K. ve Neff, K. D. (2018). New Frontiers in Understanding the Benefits of Self-Compassion. *Selfand Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Bosmans, G., Braet, C. ve Van Vlietberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(5), 374-385.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression* (C. 3). Basic Books.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1993). Assessing Dysfunctional Cognition in Marriage. *Psychological Assessment*, 5, 92-101.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2013). Activating the Inner Caregiver: The Role of Support-Giving Schemas in Increasing State Self-Compassion. *Journal of Experimental Social Psychoogy*, 49(1), 58-64.
- Brotchie, J., Meyer, C., Copello, A., Kidney, R. ve Waller, G. (2004). Cognitive Representations in Alcohol and opiate Abuse: The Role of Core Beliefs. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 337-342.
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G. ve Rubin, H. (2010). Trust, Variability in Relationship Evaluations, and Relationship Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1),14-31.
- Coates, A. A. ve Messman-Moore, T. L. (2014). A Structural Model of Mechanisms Predicting Depressive Symptoms in Women Following Childhood Psychological Maltreatment. *Child Abuse ve Neglect*, 38(1), 103-113.
- Collins, W. A. (2003). More and Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships during Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Connoly, S. ve Konarski, R. (1994). Peer Self-Concept in Adolescence: Analysis of Factor Structure and of Associations with Peer Experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 385-403.

- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Cui, M. ve Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(3), 331–343.
- Delattre, V., Servant, D., Rusinek, S., Lorette, C., Parquet, P. J., Goudemand, M. ve Hautekeete, M. (2004). The Early Maladaptive Schemas: A Study in Adult Patients with Anxiety Disorders. *L'encéphale*, 30(3), 255-258.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A. ve Bieling, P. J. (2009). Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 585-596. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9223-9>
- Dye, M. L. ve Eckhardt, C. I. (2000). Anger, Irrational Beliefs, and Dysfunctional Attitudes in Violent Dating Relationships. *Violence and Victims*, 15(3), 337-350.
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715.
- Eken, E. (2017). The Role of Early Maladaptive Schemas on Romantic Relationships: A Review Study. *People: International Journal of Social Sciences*, 3(3), 108-123.
- Ellis, A. (1986). Rational-Emotive Therapy Applied to Relationship Therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21.
- Estévez, A., Jauregui, P., Ozerinjauregi, N. ve Herrero-Fernandez, D. (2017). The Role of Early Maladaptive Schemas in the Appearance of Psychological Symptomatology in Adult Women Victims of Child Abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 26(8), 889-909.
- Feiring, C. (1996). Concepts of Romance in Fifteen Year Old Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 181-200.
- Feldman, S. S., Rosenthal, D. R., Brown, N. L. ve Canning, R. D. (1995). Predicting Sexual Experience in Adolescent Boys from Peer Rejection and Acceptance during Childhood. *Journal of Research on Adolescence*, 5(4), 387-411.

- Furman, W. (2002). The Emerging Field of Adolescent Romantic Relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177-180.
- Furman, W. ve Schaffer, L. (2003). The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. İçinde P. Florsheim (Ed.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*. Erlbaum.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legeereste, J. ve Onstein E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M. ve Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A Construct Validity Study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(1), 2-23.
- Goodwin, R. ve Gaines, S. O. (2004). Relationship Beliefs and Relationship Quality across Cultures: Country as a Moderator of Dysfunctional Beliefs and Relation Quality in Three Former Communist Countries. *Personality Relationship*, 11, 267-279.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişim Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-218. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-10-01>
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115.
- Hamamcı, Z., Buğa, Ö. ve Duran, Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Yaşantısı ile ilgili Bilgi Kaynaklarının ve Evlilik Öncesi Eğitim İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(26), 1-16.
- Haratian, A.-A., Janbozorgi, M., Herris, M. A., Mutabi, F. ve Parizi, M.-M. S. (2020). The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Irrational Beliefs with Marital Conflict, the Moderating Role of Religiosity. *Scientific Journal of The Women and Families*, 15(51), 91-115.
- Hawke, L. D. ve Provencher, M. D. (2011). Schema Theory and Schema Therapy in Mood and Anxiety Disorders: A Review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 25, (4).

- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. ve Kellum, K. K. (2018). Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Janjani, P., Haghnazari, L., Keshavarzi, F. ve Rai A. (2017). The Role of Self-Compassion Factors in Predicting the Marital Satisfaction of Staff at Kermanshah University of Medical Sciences. *Middle East Journal Of Family Medicine*, 15(7), 83-88.
- Jesinoski, M. S. (2010). *Young's Schema Theory: Exploring the Direct and Indirect Links between Negative Childhood Experiences and Temperament to Negative Affectivity in Adulthood*. Utah State University.
- Johnston, C., Dorahy, M. J., Courtney, D., Bayles, T. ve O'Kane, M. (2009). Dysfunctional Schema Modes, Childhood Trauma and Dissociation in Borderline Personality Disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 248-255.
- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early Maladaptive Schemas in Personality Disordered Individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18, 467-478.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. İçinde *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Evliliğe İlişkin Tutumları ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 25-43.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational Beliefs and Abuse in University Students' Romantic Relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51(1), 141-156.
- Kebritchi, A. ve Mohammadkhani, S. (2016). The Role of Marital Burnout and Early Maladaptive Schemas in Marital Satisfaction between Young Couples. *International Journal of Medical Research ve Health Sciences*, 4(12), 239-246.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H. , Dozois ve D. J. A. (2013). The Role of Positive Schemas in Child Psychopathology and Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 97-108.
- Khalily, M. T., Wota, A. P. ve Hallahan, B. (2011). Investigation of Schema Modes Currently Activated in Patients with Psychiatric Disorders. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 28, 76-81.

- Knee, C. R., Patrick, H. ve Lonsbary, C. (2003). Implicit Theories of Relationships: Orientations toward Evaluation and Cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 41-55.
- Kömürcü, B. ve Pekak, G. S. (2017). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Ebeveynlik Biçimleri ve Psikolojik Belirtiler ile Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 20, 6-18. <https://doi.org/10.5505/kpd.2017.29292>
- Körük, S. ve Kurt, A. A. (2019). The Predictive Role of Early Maladaptive Schemas in the Evaluation of Pre-Marital Romantic Relationships among University Students. *Life Skills Journal of Psychology*, 3(5), 73-83.
- La Greca, M. A. ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Langroudi, M. S., Bahramizadeh, H. ve Mehri, Y. (2011). Schema Therapy and Family Theory: The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Differentiation of Self. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 634-638.
- Lobbestael, J., Arntz, A. ve Sieswerda, S. (2005). Schema Modes and Childhood Abuse in Borderline and Antisocial Personality Disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 240-253.
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M. F. ve Arntz, A. (2008). An Empirical Test of Schema Mode Conceptualizations in Personality Disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 854-860.
- Lobbestael, J., Van Vreeswijk, M., Spinhoven, P., Schouten, E. ve Arntz, A. (2010). Reliability and Validity of the Short Schema Mode Inventory (SMI). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(4), 437-458.
- Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2007). Specificity in the Relations among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schemas, and Symptom Profiles in Adolescent Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.
- Lumley, M. N. ve Harkness, K. L. (2009). Childhood Maltreatment and Depressotypic Cognitive Organization. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 511-522.

- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y. ve Macbeth, A. (2012). Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-Analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- McDermott, N. (2008). *Early Maladaptive Schemas, Attachment, Negative Affect and Relationship Satisfaction* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Rowan University.
- Metts, S. ve Cupach, W. R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Moller, T. A. ve Van der Merwe. (1997). Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 15(4), 269-279.
- Moller, T. A. ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationships, Beliefs, Interpersonal Perception and Marriage Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The Role of Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2014). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. İçinde B. D. Ostafin, M. D. Robinson ve B. P. Meier (Ed.), *Mindfulness and Self-Regulation* (ss. 121-137). Springer.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and its Link to Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 222-40.
- Öngen, B. ve Aytaç, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Yaşam Değerleri İlişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, 48 (2013-2), 1-18.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B. ve Campbell, L. F. (2001). Early Maladaptive Schemas of Personality Disorder Subtypes. *Journal of Personality Disorders*, 15, 546-559.
- Piaget, J. (1948). *The Moral Judgment of the Child* (M. Gabain, Çev.). The Free Press. Piaget, J. (1978). *Behavior and Evolution* (D. Nicholson-Smith, Çev.). Pantheon Books.
- Piaget, J. (1999). *Play, Dreams and Imitation in Childhood* (C. Gattegno ve F. M. Hodgson, Çev.). Routledge.
- Piaget, J. (2003). *The Psychology of Intelligence* (M. Piercy ve D. E. Berlyne, Çev.). Routledge.
- Pines, M. A. (2001). The Role Of Gender And Culture In Romantic Attraction. *European Psychologist*, 6(2), 96-102.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. ve Cunha, M. (2006). Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: Style of Conflict Resolution and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 505-510.
- Rafaeli, N., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive Vulnerability to Psychological Disorders: Overview of Theory, Design, and Methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705-725.

- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Sontorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. ve Cherry, M. (2006). The Long-Term Stability of Early Maladaptive Schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515-529. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9015-z>
- Roediger, E. (2012). Why are Mindfulness and Acceptance Central Elements for Therapeutic Change in Schema Therapy Too? İçinde M. Van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Ed.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy* (ss. 239-247). John Wiley ve Sons.
- Roemmele, M. ve Messman-Moore, T.L. (2011). Child Abuse, Early Maladaptive Schemas, and Risky Sexual Behavior in College Women. *Journal Of Child Sexual Abuse*, 20(3), 264-83.
- Saraç, A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar Ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.
- Saraç, A., Hamamcı, Z ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Skipper, S. K. ve Nass, G. (1966). Dating Behavior: A Framework for Analysis and an Illustration. *Journal of Marriage and The Family*, 28(4), 412-420.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu A. ve Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: a psychometric study of the Turkish young schema questionnaire-short form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(1), 75-84.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Stopa, R., Thorne, P., Waters, A. ve Preston, J. (2001). Are the Short and Long Forms of Young Schema Questionnaire Comparable and How Well Does Each Version Predict Psychopathology Scores? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 253-272.

- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship Belief and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Şimşek, M. Z. (2018). Romantizm ve Eş Seçimi Tutumunun Romantik İlişki Yaşantıları Ve Romantik İlişkilerdeki İnançlar Açısından İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi SBE.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L. ve Paglia-Boak, M. (2011). The Linkages among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse ve Neglect*, 35(10), 887-898.
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 113-123.
- Umphrey, L. R. ve Sherblom, J. C. (2014). The Relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.
- Unoka, Z., Tölgyes, T. ve Czobor, P. (2007). Early Maladaptive Schemas and Body Mass Index in Subgroups of Eating Disorders: A Differential Association. *Comprehensive Psychiatry*, 48(2), 199-204.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-Compassion is a Better Predictor than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. ve Wekerle, C. (2011). Does Self-Compassion Mitigate the Association between Childhood Maltreatment and Later Emotional Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.
- Waller, G., Dickson, C. ve Ohanian, V. (2002). Cognitive Content among Bulimic Disorders: The Role of Core Beliefs. *Eating Disorders*, 3(2), 171-178.

- Wang, C. E. A., Halvorsen, M., Eisemann, M. ve Waterloo, K. (2010). Stability of Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas: A 9-Year Follow-up Study of Clinically Depressed Subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 389-396.
- Weishaar, M. E. ve Beck, A. T. (2006). Cognitive Theory of Personality and Personality Disorders. İçinde S. Strack (Ed.), *Differentiating Normal and Abnormal Personality Disorders* (2. bs, ss. 113-135). Springer.
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. ve Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor Analysis and Relationship between Schemas and
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well- Being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Al-Sadat Fatehizade, M., Ahmadi S. A. (2010). An Investigationon Early Maladaptive Schema in Marital Relationship as Predictors of Divorce. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 51 (5), 269-292.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The Relationship between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

EKLER

EK 1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Aşağıdaki soruları kendinize en uygun bulduğunuz seçenek ile cevaplayınız.

()Hiç katılmıyorum ()Katılmıyorum ()Kararsızım ()Katılıyorum ()Tamamen katılıyorum

- 1) Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.
- 2) Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.
- 3) Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.
- 4) Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.
- 5) Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim.
- 6) Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.
- 7) İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.
- 8) Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemli.
- 9) Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.
- 10) Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.
- 11) Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamamaktadır.
- 12) Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.
- 13) Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.
- 14) Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.
- 15) Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.
- 16) Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.

- 17) Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkinin iyi gitmediğini gösterir.
- 18) Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.
- 19) Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.
- 20) Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığını gösterir.
- 21) Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.
- 22) Birlikte olduğum kişi beni çok sevmese bile bütün zamanını benimle geçirmek istemesi doğaldır.
- 23) Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini isterim.
- 24) Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi istemezse bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.
- 25) Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.
- 26) Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.
- 27) Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.
- 28) Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.
- 29) Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.
- 30) Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.

EK 2. Öz Şefkat (Öz Duyarlılık) Ölçeği

Aşağıdaki soruları kendinize en uygun bulduğunuz seçenek ile cevaplayınız.

() Hiç bir zaman () Nadiren () Sık sık () Genellikle () Her zaman

- 1) Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlamaya çalışırım.
- 2) Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.
- 3) Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.
- 4) Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.
- 5) Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.
- 6) Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.
- 7) Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.
- 8) Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.
- 9) Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.
- 10) Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şey kafamı takar ve onunla meşgul olurum.
- 11) Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.
- 12) Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.
- 13) Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.
- 14) Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.
- 15) Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.
- 16) Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.
- 17) Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.
- 18) Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.
- 19) Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.
- 20) Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.
- 21) Duygusal olarak acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.

- 22) Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.
- 23) Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.
- 24) Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygusuyla kendimi harap ederim.
- 25) Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.
- 26) Kendimin beğenmediğim yönleriyle ilgili sabırlı ve hoş görülü değilimdir.



EK 3. Young Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği Kısa Form

Aşağıdaki soruları kendinize en uygun bulduğunuz seçenek ile cevaplayınız.

- () Benim için tamamıyla yanlış
 - () Benim için büyük ölçüde yanlış
 - () Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
 - () Benim için orta derecede doğru
 - () Benim için çoğunlukla doğru
 - () Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
- 1) Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
 - 2) Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
 - 3) İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
 - 4) Uyumsuzum.
 - 5) Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
 - 6) İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.
 - 7) Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
 - 8) Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
 - 9) Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.
 - 10) Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
 - 11) Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
 - 12) Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
 - 13) Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
 - 14) Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
 - 15) Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
 - 16) Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
 - 17) Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
 - 18) Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.

- 19) Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
- 20) Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
- 21) İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.
- 22) Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
- 23) Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
- 24) İşleri halletmede son derece yetersizim.
- 25) Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
- 26) Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
- 27) Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
- 28) Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
- 29) Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
- 30) Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
- 31) En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
- 32) Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
- 33) Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
- 34) Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
- 35) İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
- 36) Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
- 37) Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
- 38) Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
- 39) Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
- 40) Bir yere ait değilim, yalnızım.
- 41) Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

- 42) İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
- 43) Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
- 44) Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
- 45) Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
- 46) İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
- 47) Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
- 48) İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
- 49) Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
- 50) İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
- 51) Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.
- 52) Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
- 53) Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
- 54) Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
- 55) Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
- 56) Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
- 57) Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
- 58) Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
- 59) Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
- 60) İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
- 61) Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
- 62) Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
- 63) Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.

- 64) Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
- 65) Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
- 66) Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
- 67) Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
- 68) Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
- 69) Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
- 70) Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
- 71) Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse herşeyimi kaybedeceğimden endişe duyarım.
- 72) Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
- 73) Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
- 74) İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
- 75) Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
- 76) Kendimi hep grupların dışında hissederim.
- 77) Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlıyoralarına izin vermiyorum.
- 78) İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
- 79) Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
- 80) Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
- 81) Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
- 82) Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

- 83) Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
- 84) Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
- 85) Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
- 86) Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
- 87) Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
- 88) Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
- 89) Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
- 90) Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

ÖZGEÇMİŞ

Narod Mardikyan; İstanbul Ticaret Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nü 2016 senesinde tamamlamıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır. 2014 yılında Doğru Çocuk Anaokulu'nda, 2015 yılında Kabartmalı Düşler Derneği'nde, 2015 yılında Surp Pırgıç Hastanesi'nde staj yapmıştır. 2016 yılında İspanya'da gönüllü olarak arkeoloji üzerine bir projeye katılmıştır. 2018-2021 yılları arasında Özel Ortaköy Ermeni İlköğretim Okulu'ndarehber öğretmen olarak çalışmıştır. Eylül 2021'den itibaren bir ilkokulda rehber öğretmen olarak çalışmaktadır.

